

## Invitasjon til veiledningskurs for foresatte

### Circle of Security / Trygghetssirkelen

Familiesenteret har gleden av å invitere til foreldreveiledningskurs. Kursprogrammet er utviklet av psykologer og forskere, og bygger på 50 års forskning på tilknytningen mellom foresatte og barn. Målet med kurset er å fremme trygg tilknytning, slik at barna får de «verktøyene» de trenger for å være trygge og glade, og kunne skape gode relasjoner til andre. I tillegg skal kurset være veiledende for foresatte, da oppgaven som foresatt av og til kan være både vanskelig og utfordrende.

Kurset handler ikke om å bli «perfekte foresatte», men alle foresatte vil ha utbytte av å forstå mer av det som foregår i samspillet med barnet sitt.

### Hva lærer du?

Trygghetssirkelen er et video- og refleksjonsbasert kurs som legger vekt på:

- hvordan bli bedre til å observere og tolke barnets behov
- hvordan hjelpe barnet til å regulere følelser
- hvordan håndtere situasjoner hvor barnet oppfører seg utfordrende
- hvordan håndtere egen frustrasjon når barnet oppfører seg utfordrende

### Praktisk informasjon

Kurset er for foresatte med barn mellom 0-12 år. Det er gratis og går over 8 ganger. For par oppfordrer vi begge foresatte til å delta.

Oppstartsdato er 09. september, og kurset holdes på Kommunestyresalen på rådhuset annenhver fredag fra kl. 13.00-15.00.

For spørsmål og påmelding, ta kontakt med Familiesenteret ved helsesykepleier Vibeke Indbryn på telefon 941 63 082.

Velkommen til kurs!