



Tokke helsestasjon inviterar førsette som har born i alderen tom. 9 år til gratis foreldrerettleiingskurs i Circle of security – parenting (COS-P)

På informasjonsmøte i barnehagen var det ynskje om å få til eit foreldrerettleiingskurs i Høydalsmo. Me ynskjer derfor å tilby dette, og håpar at det fortsatt er interesse. Det må vera 4 påmeldte for at me kan tilby kurset.

COS-P er eit verktøy som kan bidra til å styrke deg/dykk i foreldrerolla og gje deg som føresett betre grunnlag til å møte barnet ditt når det har det vanskeleg, samstundes bli betre til å glede deg over dei gode situasjonane. Det å vera foreldre er til tider krevjande. Alle foreldre vil oppleve at dei nokon gonger strevar i kommunikasjonen med barnet sitt. Det er vanleg å bli usikker på korleis ein best mogleg kan møte barnets behov, og vite kva barnet treng. Målet med kurset er å styrke samspelet mellom deg og barnet. Vidare bidra til at barnet ditt skal kjenne seg trygg, og på den måten stå sterkare rusta til å møte utfordringar i livet.

Kvart kurs er totalt 4 gonger i gruppe. Ein går igjennom totalt 8 kapittel (to per gong). I kvart kapittel ser me på ulike situasjonar mellom foreldre og born, og drøfter det me ser. Kurset blir heldt av to COS-veileदारar. Kurset er gratis og passar for alle. Både foreldre blir oppfordra til å delta, men fult mogeleg å koma ein foreldre. Helsestasjonen har også tilbod om individuelt kurs i COS-P der deltaking i gruppe ikkje høver. Ta kontakt med helsestasjonen ved ynskje om dette.

Stad: Høydalsmo barnehage

Kursdato: Tysdagar kl 17-19.

- Tysdag 27.februar
- Tysdag 5.mars
- Tysdag 12.mars
- Tysdag 19.mars

Påmelding innan 20.02.2024 til:

Ann- Kristin Åsheim tlf: 48231724 eller e-post: ann.kristin.asheim@tokke.kommune.no

Ingunn Nygård Ståland; tlf: 910 04 443 eller e-post: ingunn.nygard.staland@tokke.kommune.no

