# **Et bilde som inneholder Menneskeansikt, person, utendørs, klær Automatisk generert beskrivelse**

# **Foreldreveiledningskurs i trygghetssirkelen (circle of security-parenting) for småbarnsforeldre**

# Det blir nytt kurs i Trygghetssirkelen med oppstart 30. januar 2024.

# Trygghetssirkelen (cos-p) er et foreldreveiledningskurs som ønsker å styrke deg som forelder til å forstå barnet ditt bedre. En samling består av undervisning, videoklipp, og samtale. Man kan bidra så mye man ønsker og føler seg komfortabel med. Det er fint hvis begge forelder har mulighet til å delta, men man kan også komme alene.

# Kurset er basert på forskning på relasjonen mellom foreldre og barn og setter fokus på:

# Forstå ditt barns emosjonelle verden ved å lære å lese de følelsesmessige behovene.

# Gi støtte til ditt barns evne til å håndtere sine egne følelser

# Forbedre ditt barns utvikling av god selvfølelse

# Dette kurset går ukentlig over 7 ganger. For best mulig utbytte må dere vite at dere har anledning til å delta på alle datoene. Dersom dere nå vet at det er flere datoer som ikke passer, må dere vente til neste gang kurset starter opp igjen. Påmeldingen er bindende.

**Datoer: 30.01, 06.02, 13.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3 (det er ikke kurs 20.2 grunnet vinterferie).**

**Tid: Kl. 13.45-15.15**

**Sted Lørenskog hus, 8. etasje**.

Kurset er gratis.

Kursholdere er fra Helsestasjonen og Forebyggende psykisk helsetjeneste

**For spørsmål og påmelding ta kontakt på tlf 67201640 eller e-post** [**FPH@lorenskog.kommune.no**](mailto:FPH@lorenskog.kommune.no)

.

