



Kurs VINTER 2021

Kurs I – Løken

Tid: tirsdager kl. 17.30-19.30

Starter: 26. januar

Målgruppe: Småbarnsforeldre (0-6 år)

COS-veiledere:

Hanne Dalen, Hege Bergsjø
og Ellen Tuverud Gangnes

Kurs II – Bjørkelangen

Tid: onsdager kl. 17.30-19.30

Starter: 1. mars

Målgruppe: Foreldre til barn fra 4-10 år

COS-veiledere:

Tonje Reiten Frafjord
og Ina Nestor

Påmelding via www.aurskog-holand.kommune.no

(søk på «COS-kurs»)

Eller på telefon til helsestasjonen: 63852500

VELKOMMEN TIL FORELDREKURS

Circle of Security = COS

**COS kan gi deg en mulighet til å bli en
enda bedre forelder for barnet ditt.**



Foreldrekurs – et tilbud til alle som bor i

Aurskog-Høland kommune.



**Aurskog-Høland
kommune**

Muligheter, miljø og mangfold

Trygghetssirkelen

Aurskog-Høland kommune holder jevnlig foreldrekurs etter foreldreveiledningsprogrammet Trygghetssirkelen (COS P). Vi har grupper for foreldre med barn i ulike alder. Programmet er forebyggende, men kan også brukes i behandling. Kursholderne er erfarne fagpersoner fra ulike tjenester i kommunen, alle med sertifisering i COS-P.

Om programmet

Alle foreldre ønsker å gi barna sine trygghet. Allikevel er det mange som synes det er utfordrende å være foreldre på en god måte.

Med bakgrunn i nyere forskning, ønsker COS å gi dere et «veikart» til å forstå barns behov og signaler. Kurset handler både om hva som skjer i barna, og om bevissthet rundt hva som skjer i en selv som forelder, og hvilke signaler vi sender.

Trygghetssirkelen handler ikke om å forsøke å bli perfekte foreldre. GODT NOK er et viktig begrep i kurset.

Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne trygghet i seg selv, slik at det vil stå sterkere til å møte livets utfordringer.



Hva innebærer det å delta?

- COS går over 8 ganger og varer 2 timer hver gang
- Hvert møte har sitt tema. Vi ser filmsnutter av samspill mellom barn og foreldre, og snakker om temaene etterpå
- Gruppen vil bli drevet av to eller tre kursholdere
- I gruppen kan man selv bestemme hvor mye man vil dele fra egne erfaringer
- Foreldrekurset er gratis!

