

INFORMASJON OM FORELDREKURSET CIRCLE OF SECURITY / TRYGGLEIKSIRKELEN

Lom Helsestasjon tilbyr kvar haust og vår foreldrekurs til alle føresette til barn 0-6 år. Kurset byggjer på 50 års forskning på kva element i samspelet vårt som gjev trygge barn. Dette er ikkje eit kurs retta mot dei som strever, men eit kurs retta mot alle som har barn og som er interesserte i å førebyggje skeivutvikling. Forskarar anslår at 1/3 av alle barn er i risiko for å streve og ikkje finne seg til rette i grunnskulen, av ulike årsaker. Kurset har godt forskningsbasert grunnlag for å gje føresette kunnskap, som gjev barna god sosial utvikling og ei sunn psykisk helse. Det handlar om dei små signal vi gjev til kvarandre som ein kanskje ikkje tenkjer over, men som har stor betydning for barnets utvikling. Vi ynskjer alle å gje ungane våre det beste utgangspunktet og kurset vil gje nokre fleire valmoglegheiter som gjer at barna våre dreg nytte av det. Samstundes vil ein lære å leggje merke til at det vi gjer er godt nok og at målet ikkje er å bli perfekt. Ved å vera med på eit slik kurs, så vil du bli betre kjent med andre føresette, noko som i seg sjølv kan styrke barnas sosiale relasjonar. Det er ein fordel om begge føresette kan stille, men ikkje eit krav. Vi bruker videosnuttar til ettertanke og refleksjon og for best mogleg konsentrasjon og nytte så ynskjer vi ikkje at ungar blir med på dette kurset.

Om ein av ulike årsakar ikkje ynskjer å ta kurset i gruppe, så er det moglegheit til å få teke det individuelt på Helsestasjonen. Gruppedeltaking er likevel å anbefale da ein får fram fleire perspektiv og eksempel i refleksjonane våre.

Vi køyrer kurset over 6 veker, ein gong i veka. Fyrste og siste treff tek 1,5 time, elles er kvart treff på 1 time.

Kurset er gratis. Ta kontakt med Helsestasjonen for påmelding. Tidspunkt blir annonsert på Lom Helsestasjon si facebookside.



Lom Helsestasjon, tlf 97667746 /47

Kurset har 8 kapitler:

Kap 1: Velkommen til Circle of Security Parenting

Kap 2: Utforskning av barnets behov

Kap 3: "Å vera saman med"

Kap 4: Å vera "saman med" spedbarn

Kap 5: Vegen til tryggleik

Kap 6: Utforskning av det vi strever med

Kap 7: Brot og reperasjon i relasjonar

Kap 8: Oppsummering og feiring