

Trygge barn utvikler seg best!

Lær hvordan trygg tilknytning mellom foreldre og barn

Bidrar til å bygge sunne relasjoner og god psykisk helse hos barnet ditt.

Tidligere kursdeltagere:

«Det er roligere hjemme, færre konflikter».

«Klarer bedre å regulere følelser hos barna og meg selv».

«Bedre samspill mellom meg og barna».

«Refleksjoner med andre foreldre har vært kjempenyttig».

Hva:

Universelt kurs for foreldre med barn i alderen 0 – 6 år.

Vi ser sammen på hvordan vi kan:

- Observere og imøtekomme barnets ulike behov
- Hjelp barnet med å regulere sine følelser
- Ta ledelse når det er nødvendig
- Håndtere egen frustrasjon når barnet utfordrer deg

Hvordan:

- 7 ganger x 1,5 time
- Ett tema pr kursøkt synliggjort via videoer med samspill mellom foreldre og barn
- Refleksjon og samtale knyttet til videoene og din egen erfaring sammen med andre foreldre

Når:

Oppstart 14.01 kl.14.00 – 15.30, til sammen 7 onsdager

Oppstart 14.01 kl.17.00 – 18.30, til sammen 7 onsdager

Oppstart 04.03 kl.14.00 – 15.30, til sammen 7 onsdager

Oppstart 04.03 kl.17.00 – 18.30, til sammen 7 onsdager

Kurset holdes av to sertifiserte veiledere fra Familieteam:

Signe Marie Ellingsen og Åse Melkeraaen

Kurset foregår uten barn til stede, og det er gratis.

Hvor:

Kirkegata 14, inngang A, 3.etasje.

Påmelding:

1. moss.kommune.no
2. Skriv cos p i søkefeltet, klikk på foreldrekurs
3. Velg Foreldrekurs 0 – 6 år (COS P)
4. Klikk på påmeldingsskjema, fyll inn navn m.m., send inn

Kontakt:

Mail: ase.melkeraaen@moss.kommune.no

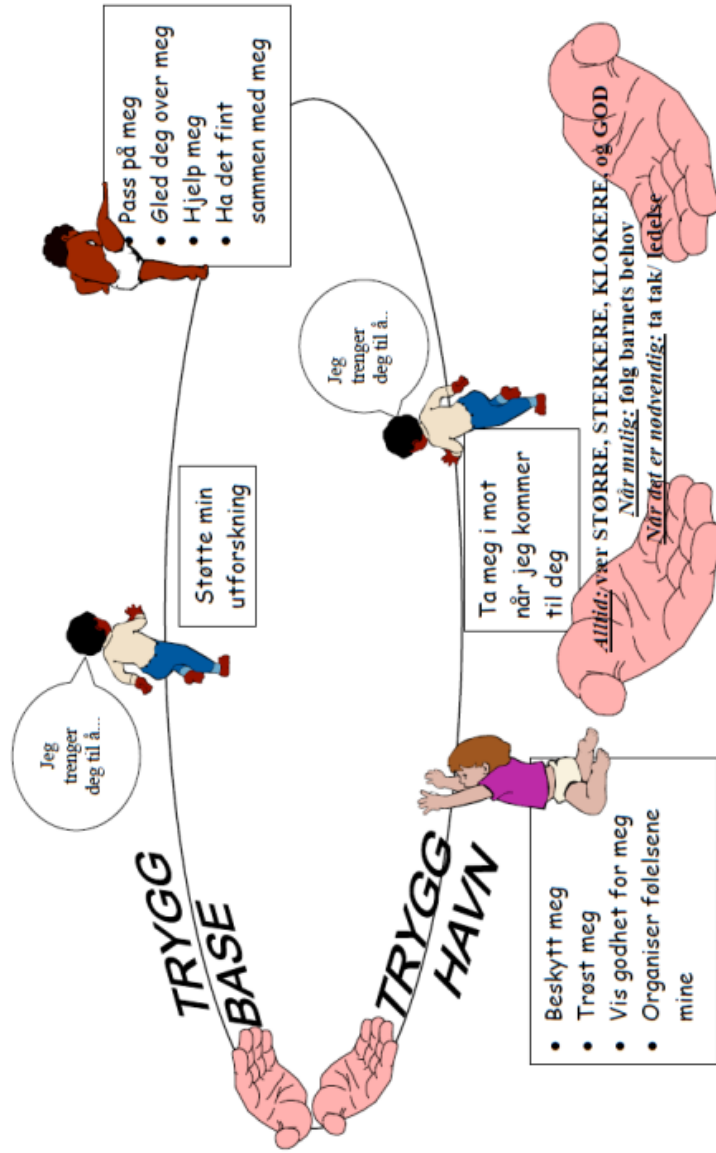
Telefon: Åse Melkeraaen, 488 850 10

Velkommen til et spennende kurs!



CIRCLE OF SECURITY®

FORELDRE SOM IVARETAR BARNES BEHOV



FAMILIETEAM

Foreldrekurs i COS P - Trygghetssirkelen

