

## 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:

- 6 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 29.10 kl.14.00 – 15.30, til sammen 6 onsdager

Oppstart 29.10 kl.17.00 – 18.30, til sammen 6 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](https://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](mailto:ase.melkeraaen@moss.kommune.no)

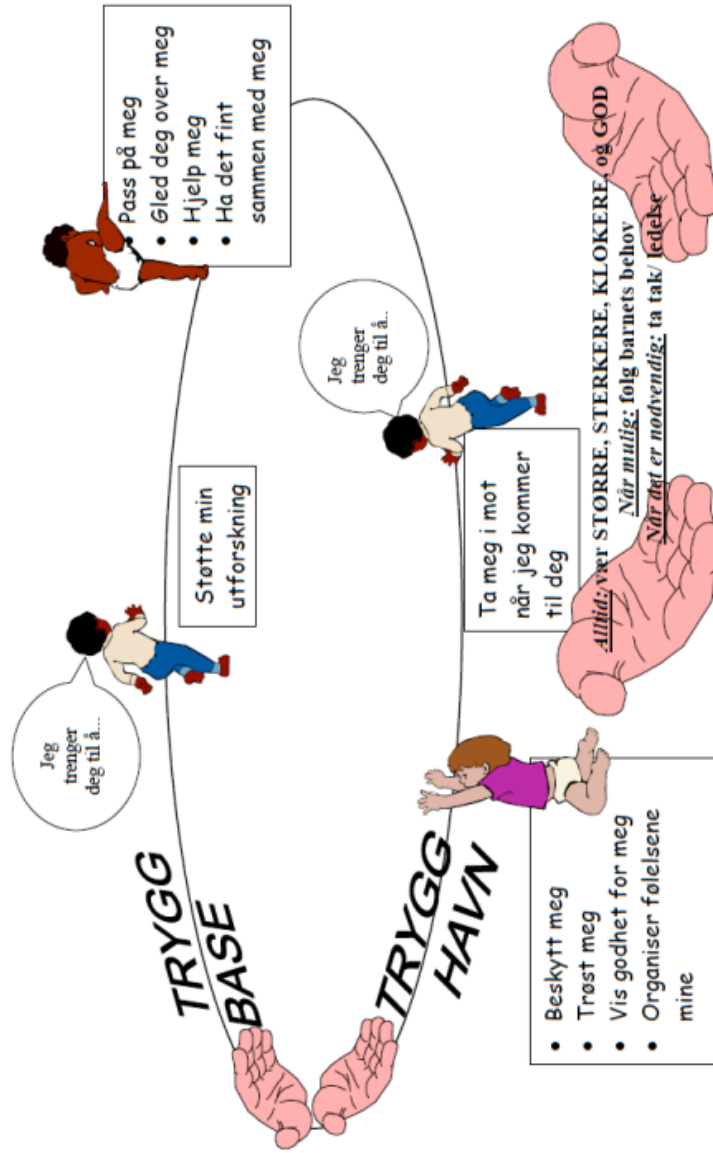
Telefon: Åse Melkeraaen, 488 850 10

**Velkommen til et spennende kurs!**



# CIRCLE OF SECURITY®

FORELDRE SOM IVARETAR BARNES BEHOV



Circle of Security ©1999  
For copyright information go to  
[www.circleofsecurity.net](http://www.circleofsecurity.net)

FAMILIETEAM

## Foreldrekurs i COS P - Trygghetssirkelen

