

# Foreldrekurs i Vestre Slidre kommune

## Trygghetssirkelen (COS-P)

Vi tenker at alle foreldre ønsker å gi barna sine en trygghet og en god oppvekst. Samtidig opplever alle foreldre omsorgsrollen som utfordrende på ulike vis.

Trygghetssirkelen (COS-P—Cirkel of Security Parenting) er et foreldre-veiledningsprogram som gir dere foreldre et «veikart»/verktøy til bedre å forstå hvilke behov barn har, hvilke signaler de gir og hva som kan gjøres for å møte disse behovene.

Målet er at barnet ditt skal oppleve trygghet sammen med deg og at det utvikler seg på en positiv måte.

Ansvarlig kursholder er Kristin Kværna 95887594 og Hilde Elisabeth Libekk 90796258

Har du lyst til å delta tar du kontakt via SMS/tlf/e-post innen torsdag 6.februar.

e-post: [kristin.kverna@vestre-slidre.kommune.no](mailto:kristin.kverna@vestre-slidre.kommune.no)

Hilde.elisabeth.libekk@vestre-slidre.kommune.no

Vel møtt til kurs!

Barnet ditt vil på denne måten stå sterkere rustet til å utforske livet. Kurset vil også kunne bidra til felles glede og et godt samspill mellom deg og barnet ditt.

Trygghetssirkelen er et foreldrekurs som går over 6-8 ganger og varer ca 1,5 time per gang. Kurset foregår i grupper og baserer seg på et ferdig DVD materiell. Deltakerne bestemmer selv hvor mye en vil dele av egne erfaringer.

Vi oppfordrer begge foreldrene til å delta, hvis mulig - da får dere mest ut av kurset.

### Vinter 2025

Kursdager er på mandager:

**17.februar(**  
**(24.februar)**

**3.mars**

**10.mars**

**17.mars**

**24.mars**

**31.mars**

**(7.april)**

**Sted: Vestre Slidre**

**Tidspunkt: 14.30 - 16.00, evt. en halv time tidligere hvis ønskelig.**

**Kurset er gratis og er for foreldre i Vang, Vestre Slidre og Øystre Slidre**

