**VELKOMMEN TIL FORELDREKURS**

**

* **Hvordan kan jeg få et enda bedre forhold til barnet mitt?**
* **Hvordan være en trygg og god voksen med tydelig ledelse?**

**ER DU OPPTATT AV DISSE SPØRSMÅLENE SÅ ER DETTE KURSET NOE FOR DEG!**

Kurset er etter modell av COS-P Circle of Security parenting (Trygghetssirkelen). Det tas utgangspunkt i hvordan en kan forstå barns signaler og behov. Hovedfokuset er hvordan en som voksen kan møte barnets behov på en god og tydelig måte. Kurset har til hensikt å gjøre oss mer bevisst på egne holdninger, følelser og handlinger i samspillet med våre barn. Kurset vil gi begrenset utbytte om man ikke deltar alle gangene.

For mer info om kurset: <http://www.folkom.no/barn> <http://www.folkom.no/a-vaere-forelder>

MÅLGRUPPEN FOR KURSET ER DE SOM HAR BARN I ALDEREN 0-12ÅR.

**Det arrangeres fire COS P kurs à 8 treff i Modum kommune høsten 2018.**

**NB! Det er begrenset med plasser. Viktig med oppmøte alle kursdager!**

|  |
| --- |
|  **KURS HØST 2018:**1. **Mandager kl 17.00 - kl. 19.00 - oppstart 08.10.18 på Åmot helsestasjon**
2. **Tirsdager kl. 14.30 - kl. 16.30 - oppstart 09.10.18 på Frisklivssentralen i Modum, Furumo**
3. **Onsdager kl. 18.00 - kl. 20.00 - oppstart 10.10.18 på Vikersund helsestasjon**
4. **Fredager kl. 12.30 - kl. 14.30 - oppstart 12.10.18 på Geithus helsesenter**
 |

**PÅMELDING:** Du finner link til påmeldingsskjema på Modum kommunes nettsider eller du kan følge linken her: [Påmeldingsskjema Cos P kurs- Høst 2018.docx](file:///C%3A%5CUsers%5Ccere%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CTemporary%20Internet%20Files%5CContent.Outlook%5CAO29AJTP%5CP%C3%A5meldingsskjema%20Cos%20P%20kurs-%20H%C3%B8st%202018.docx)

Ferdig utfylt påmeldingsskjema skal sendes til: COS-P@modum.kommune.no.

(Det er lurt å lagre skjema på egen PC før det fylles ut). Kurset koster 300,- kr pr person.

Påmeldingsfrist: **22.08.18** for kurs 1 og 4 **– 24.09.18** for kurs 2, 3 og 5.

Du/dere får bekreftelse om plass/ikke plass senest: 28.08.18

Kursholdere er godkjente COS-P veiledere: Cecilie Reed, Therese Baardseth, Monica Nordstrøm, Margrethe Børresen Brenna, Hege Gulliksen, Elin Adolfsen, Maja R. Johansson , Grethe Sjaamo, Gro-Mari Horne, Renée B. Askim og Margunn Fanum Aasen.

***Vi ser fram til å møte deg på kurs!***

Kjære foreldre i Sigdal kommune,

Sigdal kommune har inngått ett samarbeid med Modum kommune om å arrangere COS (trygghetssirkelen) kurs sammen. Det er et foreldrekurs som er basert på over 50 års forskning, og som hjelper barn å bli tryggere. Dette gjør at de er i bedre stand til blant annet å:
- oppleve mer glede med foreldrene
- føle mindre sinne ovenfor foreldrene
- søke foreldrene for hjelp når de har det vanskelig
- Løse problemer på egen hånd
- Gå bedre overens med søsken, venner og få langvarige vennerelasjoner
- få høyere selvtillit.

Kurset passer for alle foreldre med barn under 12 år, og foreldre som har vært på kurs opplever å ha fått en bedret relasjon til barna sine. Alle kan trenge litt påfyll i blant, og dette kurset er et godt tips for det!

Håper vi sees på kurs! Påmelding skjer via nettsiden til Modum kommune.

Med vennlig hilsen

Margrethe Børresen Brenna,

Psykolog, Sigdal kommune

*Sigdal Helsestasjon
Sigdalsveien 2288
3350 Prestfoss*

*Jobbmobil 91186701*

 ****