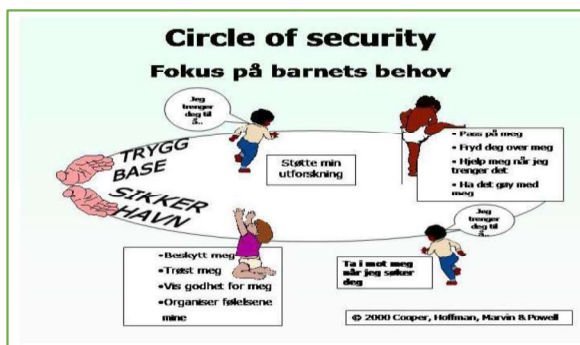


Velkommen til Foreldrekurs høst 2026



- Trygghetssirkelen/ Cos P.

For foreldre med barn i alderen 6 mnd. –18 år.

Ine og Åse som jobber som familieveiledere på Familiebasen i Grong. Vi er sertifiserte COS P veiledere. Vi inviterer foreldre/foresatte til foreldrekurs. Kurset vil gi ny innsikt i det å være forelder og mer trygghet i foreldrerollen. Dette er et videobasert kurs som passer for **alle foreldre**, og er både for pappa'er og mamma'er. Det er fint om begge foresatte går kurset sammen.

Sagt av foreldre som har gjennomført kurset:

- «Jeg har lært mye om meg selv.»
- «Alle foreldre burde ta dette kurset.»
- «Jeg har fått hjelp til å takle hverdagen bedre». «Legginga som før tok tre timer tar nå bare en time!»
- «Dette er jo også parterapi!»
- Sagt av en pappa til barn i tenåra: «Herre va speinnanes, no vil æ heim å træn!»

Sted og tid:

Ordinære grupper:

- Tirsdager fra 06.10.2026 Kl. 19.00 - 21.00.
- Onsdager fra 07.10.2026 Kl. 12.00 - 14.00.

Tar forbehold om at oppstartstidspunkt kan endres for å tilpasse ønsker fra deltakere.

Ps. Vi kan sette opp egen pappagruppe på dagtid ved nok forespørsel.

Info om kursene:

- I alle grupper blir det 8 treff, der hver samling varer ca. 2 timer.
- Gruppestørrelse: Inntil 8 personer.
- Sted: 2. etasje i kommunehuset, Familiebasen.
- Kurset er gratis!

Gruppekurs anbefales, men vi tilpasser også for individuelle kurs.

Hva er COS foreldrekurs? COS er forkorting for Circle of Security, dvs. «trygghetssirkelen». Kurset gir foreldreverktøy til bedre å forstå hvilke behov barn har, tolke signaler barnet gir, og gjøre omsorgspersoner bedre rustet til å møte disse behovene.

På kurset får du hjelp til blant annet: Hvordan styrke barnets selvfølelse? Hvordan håndtere situasjoner der barnet sin atferd er utfordrende? Hvordan håndtere egen frustrasjon i møte med barnet? Hvordan finne balansen mellom å være tydelig, men samtidig god i krevende situasjoner?

PÅMELDING frem til oppstart/fulle grupper. Ta kontakt, ring eller send melding til:

Åse Rosten: 47839605, Familiebasen: 94803158

Velkommen til kurs! Hilsen Ine og Åse, Familiebasen.