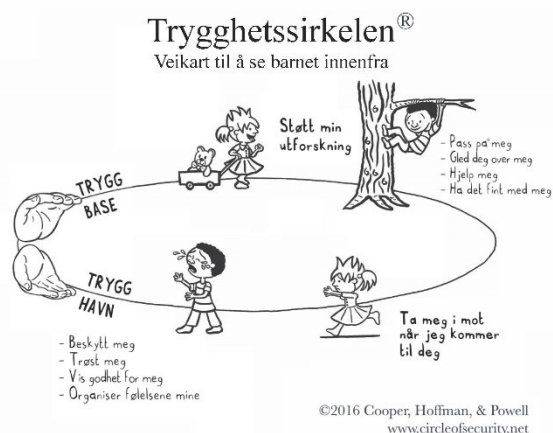


Prosjektet «Trygge foreldre på Haugalandet» forsøker å fremme barn og unges psykiske helse og trivsel gjennom å gi kunnskap og verktøy til foreldrene.

Derfor inviteres alle foreldre med førskolebarn i Karmøy, Haugesund, Tysvær, Vindafjord og Sauda til å delta på gratis foreldrekurs i Trygghetssirkelen (COS P) i sin kommune.

Målet for kurset er å presentere kunnskap fra flere tiår med forskning på tilknytningsteori og utviklingspsykologi på en lett forståelig og engasjerende måte.



Alle foreldre som deltar på kurset gjennom prosjektet inviteres til å evaluere kurset underveis og i etterkant. Tilbakemeldingene fra foreldre som har deltatt så langt har vært svært gode.

Gjennom kurset kan du lære:

- Å styrke relasjonen og kommunikasjonen mellom deg og barnet ditt.
- Å forstå barnet ditt bedre.
- Å bli tryggere i foreldrerollen med flere valg for hvordan du kan møte barnets behov.
- Å få støtte til hvordan å være trygg og tydelig voksen.
- Å hjelpe barnet til å akseptere og håndtere følelser, sammen med deg! Gjennom dette vil barnet oppleve større trygghet og selvfølelse.

*Forskning viser at trygge barn utvikler bedre relasjoner til foreldre, søsken og venner. De får bedre selvfølelse. De vet at de fleste problemer kan løses, søker hjelp når det trengs, og har tillit til at gode ting vil skje.*



### Om kurset:

Kurset går over 8 uker og varer ca. 1,5 time hver gang.

Kurset blir holdt av to sertifiserte CoS-P veiledere som i tillegg har utdanning som eksempelvis helsesykepleier, jordmor, familieveileder, spesialpedagog eller psykolog.

Kurset gis i grupper på inntil 10 foreldre. Deltakerne kan være biologiske foreldre, fosterforeldre og bonusforeldre. Både mødre og fedre oppfordres til å delta - sammen eller hver for seg.

Kurset benytter filmsnutter, informasjon, refleksjon og dialog.

Du velger selv hvor mye du vil dele fra egne erfaringer.

Kurset er gratis.

Høsten 2023 tilbys følgende kurs i Tysvær:

- Kurs 1: Oppstart onsdag 06. september klokken 16.30-18.00.

Kursets øvrige samlinger er 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 18.10., 25.10. og 01.11.

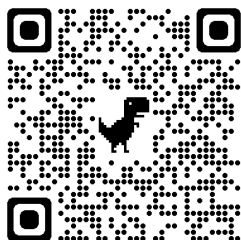
- Kurs 2: Oppstart mandag 11. september klokken 20.00-21.30.

Kursets øvrige samlinger er 18.09., 25.09., 02.10., 16.10., 23.10., 30.10. og 06.11.

For påmelding gå til Tysvær kommune sin nettside:

<https://www.tysver.kommune.no/helse-og-omsorg/barn-og-familie/foreldrekurs/trygge-foreldre/>

Eller skann QR-koden med mobilkamera:



Om forskning i prosjektet Trygge foreldre på Haugalandet:

Prosjektet forsøker å bidra til viktig forskning om kurset, og alle foreldre som deltar på vil derfor få tilbud om å delta i 3 undersøkelser:

1. En uke før kursstart vil deltakerne få tilsendt lenke til en undersøkelse av opplevelse av foreldrerollen og relasjonen til barnet sitt. Undersøkelsen blir sendt ut på ny 3 uker etter gjennomført kurs. Formålet er å finne ut om kurset kan føre til at foreldre opplever endring på disse punktene som følge av kurset.
2. Deltakerne vil få tilsendt en lenke til sin mobil mot slutten av hver samling. De som ønsker kan gi en skåre fra 0-10 på 4 ulike tema for den aktuelle samlingen.
3. På slutten av siste samling vil det bli sendt ut lenke til et evalueringsskjema med 13 spørsmål. Formålet er å få vite om foreldrene er fornøyde med kurset som helhet, og om de opplever at det har vært nyttig å delta.

Alle undersøkelsene er helt frivillige!

## Invitasjon til foreldrekurs i Trygghetssirkelen



Circle of Security  
INTERNATIONAL  
*Early Intervention Program for Parents & Children*

~ et gratis tilbud til alle foreldre med førskolebarn i Karmøy, Haugesund, Tysvær, Sauda og Vindafjord kommune