



TYNSET KOMMUNE

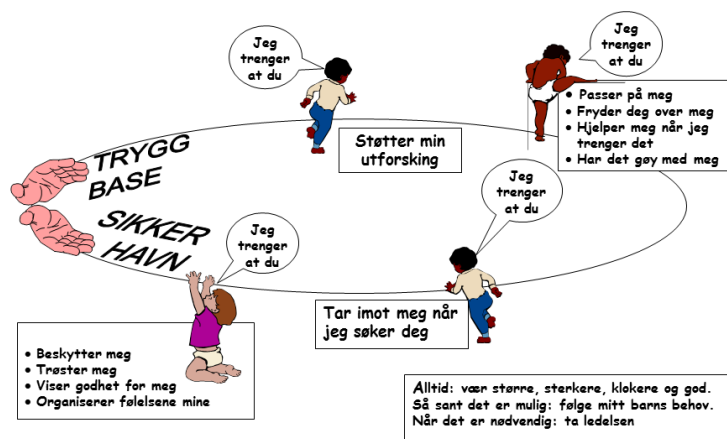
HELSESTASJON OG SKOLEHELSETJENESTEN

Helsestasjonen ønsker velkommen til kurs:

Trygghetssirkelen

Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



Alle opplever i perioder at foreldrerollen kan være vanskelig. Det gjelder enten du har en liten baby, en trassig 3-åring eller en 10 åring på full fart inn i puberteten. Vi ønsker å gi foreldre verktøy som er til hjelp i hverdagen, et «veikart» som gir retning. Det legges vekt på:

- Hvordan man kan tolke barnets behov
- Forstå barnets følelser
- Takle egen frustrasjon når barnet oppfører seg utfordrende.

Helsestasjonen setter opp kurs januar 2020

For hvem:	Foreldre til barn i alderen 0-12 år Vi anbefaler at begge foreldre deltar, men det er ikke en forutsetning.
Når:	Mandager kl. 18.00-19.30. 8 uker med oppstart 13.jan-20.
Sted:	Helsestasjon. Kurset er gratis. Max 8-10 personer.

Temaene i kurset bygger på hverandre, så det er viktig å prioritere alle kursdagene.

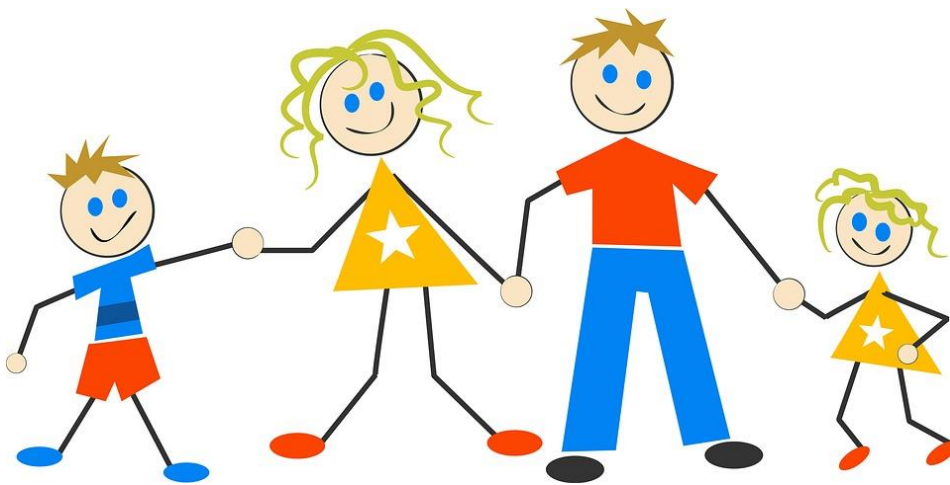
Påmeldingsfrist: innen 6.jan 2020

For påmelding – kontakt helsestasjon ved: Karin Brekken, sykepleier, tlf 47485107
Monica Bjerknes, helsesykepleier, tlf 48893869

Har du tenkt over at når du blir forelder, så blir du automatisk en leder? Du har faktisk ansvar for din egen familiebedrift! Din aller viktigste lederrolle noensinne. Hele døgnet. I mange år.

Hvordan kan du håndtere en slik oppgave? Hva er viktig å fokusere på? Hva trenger barna av deg?

Vi blir bedre foreldre når vi tør å snakke om det som er vanskelig.



«Vi kan ikke lære barn til å oppføre seg bedre, ved å bidra til at de føler seg verre. Når barn føler seg bedre, oppfører de seg bedre.»