



- eit fyrtårn i vest

## Kontakt oss

### Besøksadresse:

Familie og rettleiingssenteret  
Straume helsesenter  
Blombakkane 2,  
5354 Straume

### Postadresse:

Familie og rettleiingssenteret  
Ternholmvegen 2,  
5354 Straume



Copyright Øygarden kommune 2020

Grafisk utforming: Monica Hovland

Foto: Circle of security, Colourbox og Pixabay

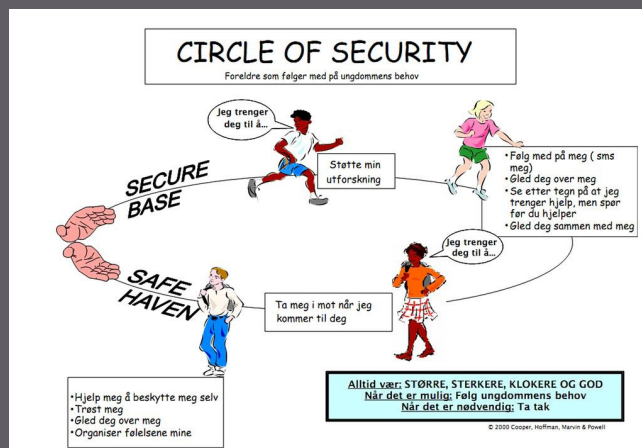
OYGARDEN.KOMMUNE.NO



- eit fyrtårn i vest

# Circle of security

## Foreldrekurs



Cos- gruppene er eit tilbod  
frå Familie og rettleiingssenteret  
i Øygarden Kommune

OYGARDEN.KOMMUNE.NO

## Foreldrekurs

Ofte skulle ein ynskje at barn blei levert med ein bruksanvisning. Slik er det dessverre ikkje. På dette kurset vil vi saman leite, utforske og være nysgjerrig i høve til kva tenåringen din treng og korleis du på best mogeleg måte kan forstå og tolke dei signala tenåringen sender ut.

Dette vil vi gjere gjennom å sjå på filmsnuttar saman, diskutere og reflektere!

Kurset er forskingsbasert og anerkjent, og det er eigna for alle foreldre som er nysgjerrige på tenåringen sin og som ynskjer å forstå dei betre. Kurset er òg godt eigna til å rette opp samspel og tilknytning som allereie er blitt vanskeleg.

## Målgruppe

- Kurset er for alle foreldre som har tenåringar på ungdomskulen.
- Kurset vil gå føre seg i grupper på 10-14 deltakarar. Det består av 5 møter på 2 timer.

## Tema i kurset

- Kva skal til for at tenåringar skal kjenne seg trygge?
- Korleis forstå tenåringar sine behov og signal best mogeleg?
- Korleis påverkar egne erfaringar oss i samspel med egne tenåringar?
- Korleis handtere utfordrande situasjonar i samspel med min tenåring?



Familie og rettleiingssenteret



## Påmelding

Ta kontakt med rektor ved din ungdomsskule



Øygarden kommune