

«TRYGG OG TILSTEDE» foreldrekurs

Trygg og tilstede foreldrekurs er for deg som har barn mellom 4 og 12 år, og som ønsker et trygt og godt forhold til barnet ditt. Her vil du kunne få en økt forståelse, utvidet kunnskap og konkrete tips til hvordan du kan være trygg og tilstede for barnet ditt. På kurset får du muligheten til å reflektere og dele erfaringer med andre foreldre.

Kurset er 4 samlinger à 1.5 time pr gang og kurset foregår på dagtid (14:30 – 16:00) i Mysen, Ordfører Voldens vei 1 (Hegg 1) med oppstart i januar 2026.

Kurset holdes av Morten Branes, Stine B.Windt og Monica Hektoen i regi av Familieteamet i Indre Østfold kommune.

Når:	Tema:	Innhold:
Samling 1 Dato: 03.09.26 Kl:14.30-16	Foreldrerollen- hva er viktig for deg?	Mål og forventinger Foreldrestiler Mønstre i omsorgsgivningen Hvordan henger ting sammen?
Samling 2 Dato:10.09.26 Kl:14.30-16	Foreldre virker	Egenomsorg Stress i foreldrerollen Følelseskompasset Emosjonell kompetanse
Samling 3 Dato: 17.09.26 Kl:14.30-16	Foreldre virker	Ledelse i foreldrerollen - når barneuttrykket blir utfordrende. Problemløsning -hvordan forstå egne og barnets følelser
Samling 4 Dato:24.09.26 Kl:14.30-16	Trygge barn Fremtidsplan- Hva blir viktig for dere fremover	Skjerm og digital hverdag Selvtillit og selvfølelse Veien videre. Hva blir viktig for dere fremover

Påmelding kan gjøres via QR-kode

