



Sykkylven kommune
Barne – og familietenestene

Foreldrekurs i trygghetssirkelen, COS-P, vert gjennomført av sertifiserte fagpersonar frå barne- og familietenesta i Sykkylven kommune.

Kan dette vere noko for deg/dykk?

Ta kontakt med;

Anne-Grethe Slinning
Oddny Hilde Johansen Fure
Sara Helland
Ingebjørg Jelle Lien

COSP@sykkylven.kommune.no

Besøksadresse

Helsesenteret, Haugneset 20, 2. etg.
6230 Sykkylven

Telefon sentralbord

70 24 65 00

Informasjon om start av foreldrekurs vert annonsert på Sykkylven kommune si nettside, i barnehagar, skular og på helsestasjonen.

TRYGGHETSSIRKELEN



Sykkylven kommune
Barne – og familietenestene

Foreldrekurs

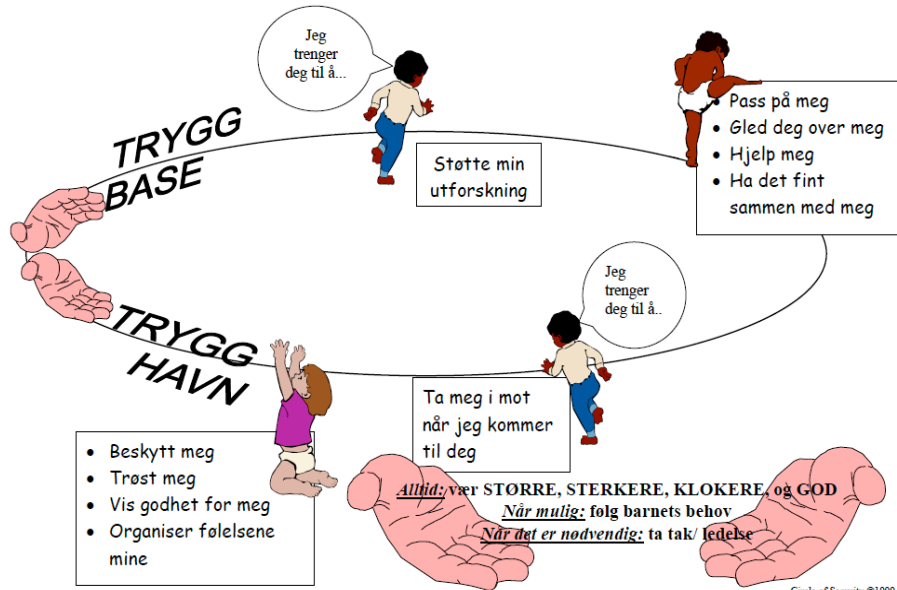
COS-P

“GOD NOK”



CIRCLE OF SECURITY®

FORELDRE SOM IVARETAR BARNES BEHOV



Kva er foreldrekurset COS-P?

Gjennom COS-P lærar foreldra å sjå kvar barnet er på trygghetssirkelen. Det vert også fokus på korleis foreldra si eiga tilgjengelighet påverkar korleis barnet uttrykke sine behov. Ved å bruke trygghetssirkelen kan foreldra øve seg på å møte behova til barnet på ein betre måte, noko som igjen bidreg til trygg tilknytning.

Foreldrekurset vert anbefalt til alle foreldre. Du treng ikkje oppleve at foreldrerolla er vanskeleg, eller at ditt barn har behov for noko spesielt!

Foreldrekurset kan gjennomførast i gruppe eller individuelt og går over 7 – 8 samlingar. Kvar samling varer 1-2 timar og det vert ei samling per veke. Foreldrekurset er basert på eit ferdigutvikla DVD-materiell. Metoden er basert på omfattande forskning innan tilknytingsfeltet.

Det vert lagt vekt på:

- Korleis observere, tolke og møte barnet sine behov
- Korleis hjelpe barnet til å regulere egne følelsar
- Korleis handtere utfordrande situasjonar, ved å vere større, sterkare, klokare og god
- Korleis takle eigen frustrasjon i møte med barnet.

Kurset er førebyggjande og kan vere til glede òg nytte for alle foreldre, anten du har små barn eller tenåringer.

Foreldrekurset er heilt gratis!

Dess tryggare barnet ditt er, dess meir vil barnet ditt kunne:

- oppleve meir glede saman med deg
- føle mindre sinne ovanfor deg
- søke di hjelp når barnet har det vanskelig
- løyse problem på eiga hand
- kome betre overeins med vener
- knyte langvarige venskap
- få betre relasjon med søsken
- få betre sjølvfølelse
- ha tillit til at dei fleste problem har en løysing
- få tillit til at gode ting vil skje
- få tillit til menneska barnet er glade i
- vite korleis ein er god mot andre