



Sykkylven kommune
Barne – og familietenestene

For meir informasjon og/eller påmelding, ta kontakt med ein av våre sertifiserte COS-P rettleiarar ved Sykkylven Helsestasjon:

Helsesjukepleiar **Anne-Grethe Slinning**
anne-grethe.slinning@sykkylven.kommune.no
Telefon 918 98 769

Helsesjukeleiar **Oddny Hilde Fure**
oddny.hilde.johansen-fure@sykkylven.kommune.no
Telefon 918 98 768

Helsesjukepleiar **Mariann Rokseth**
mariann.rokseth@sykkylven.kommune.no
Telefon 911 22 487

Helsesjukepleiar **Inger Klungsoyr**
Inger.klungsoyr@sykkylven.kommune.no
Telefon 953 36 280

Helsesjukepleiar **Kristin Sæbjørnsen**
kristin.saebjørnsen@sykkylven.kommune.no
Telefon 918 98 766

Besøksadresse
Helsesenteret, Haugneset 20, 2. etg.
6230 Sykkylven

Telefon sentralbord
70 24 65 00

TRYGGLEIKSSIRKELEN



Sykkylven kommune
Barne – og familietenestene

Invitasjon til foreldrekurset COS-P «Tryggleikssirkelen»

- eit gratis tilbod til alle foreldre og omsorgspersonar i Sykkylven kommune



Trygghetssirkelen®

Veikart til å se barnet innenfra



©2016 Cooper, Hoffman, & Powell
www.circleofsecurity.net

Kva er foreldrekurset COS-P og «Tryggleikssirkelen»?

COS-P står for **Circle of Security Parenting**, og blir oversett til «Tryggleikssirkelen». Det er eit rettleiingsprogram som blir brukt for å støtte foreldre i å forstå barnet si åtferd. Kurset har som **mål** å styrke samspel og fremme utvikling av trygge relasjonar.

Foreldre kan ofte føle seg oppradd, og streve med å forstå barnet sine signal og behov. «Tryggleikssirkelen» er ein modell som kan hjelpe foreldre til å bli tryggare på korleis ein kan møte barnet i alle følelsar.

Kurset har eit forebyggande perspektiv, og passer for alle foreldre og omsorgspersonar.

Det kan gjennomførast i gruppe eller individuelt, og går over 7 – 8 veker. Det er ei samling per veke, og kvar økt varer i om lag 1,5 time. Kurset er basert på kunnskap frå fleire tiår med forskning på tilknytningsteori og utviklingspsykologi.

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.

DET ER GRATIS Å DELTA!

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 vanskeleg
- 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 løsning
- få tillit til at gode ting vil skje
- få tillit til menneska barnet er glade i
- vite korleis ein er god mot andre