



Sykkylven kommune
Barne – og familietenestene

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

Kan dette vere noko for deg/dykk?

Ta kontakt med;

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

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

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

TRYGGHETSSIRKELEN



Sykkylven kommune
Barne – og familietenestene

Foreldrekurs

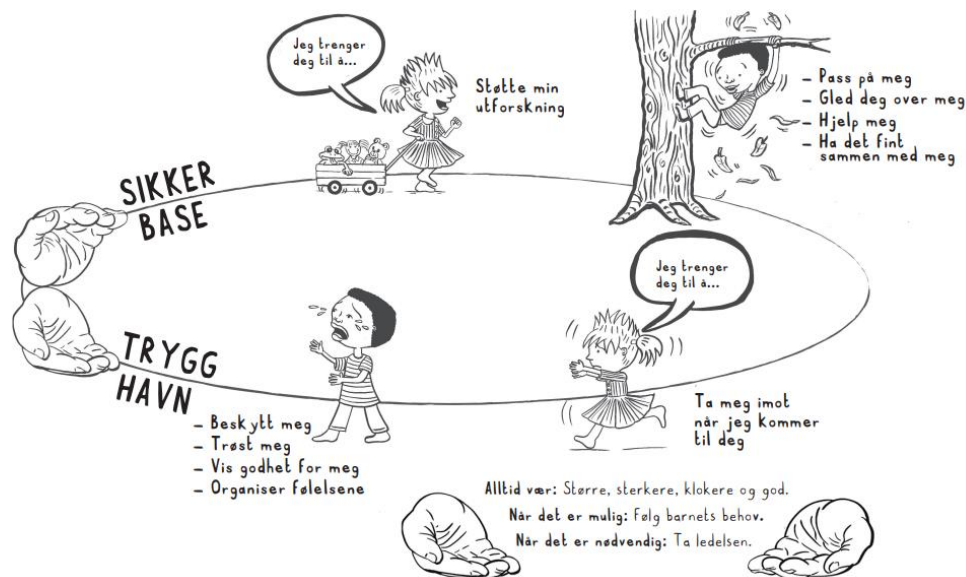
COS-P

“GOD NOK”



Trygghetssirkelen®

Foreldre som ivaretar barns behov



©2020 Circle of Security International

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 tilgjengeligheit 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 om lag 1,5 time og det vert ei samling per veke. Foreldrekurset er basert på eit ferdigutvikla materiell 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