



Foreldreveiledningskurset Cos-P, for trygge barn og enklere samspill foreldre/barn



Cos-P-kurs (Circle of Security - Parenting)

COS-P er et foreldreveiledningsprogram hvor målet er å fremme trygg tilknytning mellom foreldre og barn. Trygg tilknytning styrker barn, og er en viktig beskyttelsesfaktor.

Barn har behov for trygge voksne for å kunne utvikle seg på en positiv måte. Tilknytningen, dvs. det emosjonelle båndet som dannes mellom barnet og omsorgspersonene, starter i spebarnstiden og utvikler seg gjennom hele barndommen. Trygge barn er mer empatiske, opplever mer glede med foreldrene, søker foreldrene for hjelp når de har det vanskelig, har bedre selvfølelse, har lettere for å etablere varige vennskap, kan ta andres perspektiv m.m.

COS-P kurs skal støtte foreldre eller de som jobber med barn, til å forstå hvorfor barn oppfører seg slik de gjør, hvilke behov de har, og hvordan de kan møte behovene på en omsorgsfull og utviklings-støttende måte.

I COS er den følelsesmessige og reflekterende delen av programmet viktigere enn å lære foreldre teknikker på hvordan de takler barns atferd. COS legger vekt på at alle foreldre har sine «kamper» og ting de strever med. I stedet for teknikkene på hvordan man takler barns atferd, arbeides det med refleksjon hos foreldre for å se hva dette egentlig handler om. På denne måten gis du som forelder flere valg i forhold til hvordan du ønsker å løse utfordringene. Dette skiller COS fra en del andre foreldreveiledningsprogram.

- Observere, tolke og møte barnets behov
- Hjelp barnet til å regulere egne følelser

- Håndtere situasjoner hvor barnet oppfører seg utfordrende
- Takle egen frustrasjon i møte med barnet
- M.m.

Vi starter COS-P-kurs 8. oktober 2015

Kurset vil gå over 8 torsdager á 2,5 t. frem til 26. november 2015.

Tidspunkt: 17.00 – 19.30. Sted: Vestby helsestasjon (i Vestby rådhus, Rådhusgata 1. Inngang ned til venstre)

Kurset er gratis, og holdes på følgende datoer:

- 8. oktober
- 15. oktober
- 22. oktober
- 29. oktober
- 5. november
- 12. november
- 19. november
- 26. november

Vi gjør oppmerksom på at vi på kurset kommer inn på foreldres egne barndomserfaringer. Du må selv kjenne på om du er «klar» for et kurs som kan berøre egne erfaringer, selv om ingen behøver å dele mer enn de selv ønsker i gruppen.

COS kan brukes uavhengig av kulturell bakgrunn. DVD'en og det skriftlige materialet som brukes i dag er på norsk.

COS kan komme til glede og nytte i alle relasjoner – ikke bare mellom deg og ditt barn. Kursene er forebyggende og kan være til glede for alle foreldre. Det kan være like nyttig for foreldre som har store barn (opp til tenåringer) som små barn, selv om DVD-materialet kun viser yngre barn.

Kurset ledes av sertifisert COS-P kursholder og helsesøster.

Kurset vil gi begrenset utbytte om man ikke deltar alle gangene. Derfor vil vi be om at kursdagene prioriteres, og at evt. andre avtaler endres disse dagene.

Det er dessverre ikke mulig å ta med barna.

For påmelding og spørsmål, ta kontakt med

Anita Jakset,

anita.jakset@vestby.kommune.no

eller mobil 904 75 257,

eller helsestasjonen tlf. 64 98 03 50



Meld deg på og gjør en investering i dine barns liv, og i deres familiehverdag.

Velkommen som deltaker på Cos-P-kurs!