



Foreldrekurs:

Cos-P (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. Trygg tilknytning har påvirkning på utviklingen av bl.a. empati, selvfølelse og vennskap.

COS-P kurs støtter foreldre i det å forstå hvorfor barn oppfører seg slik de gjør, hvilke behov de har, og hvordan de kan møte behovene på en omsorgsfull og utviklingsstøttende måte.

I COS er den følelsesmessige og reflekterende delen av programmet viktigere enn å lære foreldre teknikker på hvordan de takler barns atferd. Dette skiller COS fra en del andre foreldreveiledningsprogram.

Neste kurs:

Kurset vil gå over 8 onsdager, kl 9.00 til 11-11.30 avhengig av antall deltakere, i helsestasjonens lokaler. Oppstart 27/1-16.

Tidligere kursdeltakere sier:

- Jeg ser tydeligere hvilken type forelder jeg ønsker å være
- Det er blitt mer ro i familien, vi tar oss mer tid
- Veldig nyttig kurs
- Jeg opptrer «mildere» i mange situasjoner, og klarer å møte barnets følelser på en måte som gjør barnet tryggere /roligere
- Det har gjort meg mer bevisst i forhold til ulike situasjoner, og til barna generelt
- Ser nå tydeligere bakenforliggende årsaker til at barna oppfører seg «dårlig»
- Håper flere kan få dette tilbudet!

For påmelding og evt. spørsmål, ta kontakt med

Anita Jakset,

anita.jakset@vestby.kommune.no

mobil 904 75 257,

helsestasjonen tlf. 64 98 03 50

