

Informasjon om

# FORELDREKURS

Circle of Security - Parenting (COS-P)



## Circle of Security

I N T E R N A T I O N A L

*Early Intervention Program for Parents & Children*



## Hvorfor delta på foreldreveiledningskurset COS-P? (Circle of Security - Parenting)

**Alle foreldre ønsker å gi barna sine trygghet. Allikevel opplever vi som foreldre at det å leve med og å ha ansvaret for barn kan være utfordrende.**

COS-P bygger på tilknytningspsykologi og ønsker å gi foreldre støtte til det daglige samværet med barn. Kurset tilbyr en måte å forstå barnas behov og signaler, og modeller for hvordan man som foreldre kan forsøke å møte barnas behov.

Det handler ikke om å bli en perfekt forelder, men å støtte opp om et godt nok samspill mellom foreldre og barn.

Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne trygghet i seg selv, ved hjelp av deg - slik at barnet kan stå sterkere i møte livets utfordringer.

### Kursopplegg og innhold:

Kurset er basert på en DVD som er inndelt i 8 kapitler. Et kapittel gjennomgås ved hver kurssamling (tirsdager ca. 1,5-2 timer). Det blir delt ut skriftlig materiale og vi ser på videoklipp av foreldre og barn, samt videoklipp av foreldre som deler tanker rundt temaene i kurset. Dere bestemmer selv hvor mye dere vil dele av egne erfaringer når vi har samtaler rundt de ulike temaene. Men husk - gruppen lærer også av deg!

Det er viktig at man har satt av tid og kan delta på samtlige kurskvelder hvis man melder seg på. Oppstart forutsetter nok påmeldte, men vi kan ikke garantere at alle får plass.

Kurset blir ledet av to familierapeuter. Se kontaktinfo på neste side.

## Noen av temaene vi går gjennom:

- Barns behov for støtte når de skal utforske verden og når de opplever vanskelige følelser
- Hvordan barn lærer i samspill med andre, og hvordan de trenger støtte og hjelp til å håndtere følelsene sine
- Balansen mellom å være en tydelig forelder og samtidig gode og ivaretagende foreldre
- Betydningen av reparasjoner i relasjon

## Kontaktinfo SKJEBERG FAMILIESENTER:

**Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på? Ta kontakt med familierapeutene Lise Helgesen og Tine H. Widlund.**

### Telefon

400 02 133 ( Tast 1)

### Epost

Lise: [lsh@sarpsborg.com](mailto:lsh@sarpsborg.com)

Tine: [tihw@sarpsborg.com](mailto:tihw@sarpsborg.com)

### Adresse

Skjeberg administrasjonsbygg

Rådhusveien 17

1739 Borgenhaugen

Tlf: 69 11 63 73

Velkommen! Vi gleder oss : )



# Circle of Security

I N T E R N A T I O N A L

*Early Intervention Program for Parents & Children*

Mer om Circle of Security: [www.circleofsecurity.net](http://www.circleofsecurity.net)

## Jeg / vi ønsker å delta på foreldreveiledningskurs:

Navn

Fødselsår

Telefon

.....

.....

## Barn:

Navn

Fødselsår

.....

.....

.....

