Informasjon om

FORELDREKURS

Circle of Security - Parenting (COS-P)

Circle of Security
INTERNATIONAL
Early Intervention Program for Parents & Children

Sarpsborg kommune

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 video-klipp 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 familieterapeuter. 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

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på?
Send en epost til:

Skjeberg:
anne-marit-kirkeng.elnes@sarpsborg.com
susanne-yong.moberg@sarpsborg.com

Hannestad:
elisa-sangiorgio.johansson@sarpsborg.com
ellen-synove.knatterud@sarpsborg.com
villemo.moller-berg@sarpsborg.com

Sentrum:
teli@sarpsborg.com
stine-eileen.martinsen@sarpsborg.com

eller ring telefonnummer
40 00 21 33

Circle of Security
INTERNATIONAL
Early Intervention Program for Parents & Children

Mer om Circle of Security: www.circleofsecurity.net

Jeg / vi ønsker å delta på foreldreveiledningskurs:

Navn Fødselsår Telefon

.....

.....

Barn:

Navn Fødselsår

.....

.....

.....