

Foreldrekurs i trygghetssirkelen, COS-P,
vert gjennomført av sertifiserte
retteleiarar/fagpersonar frå
Barn – familie- og meistringsteamet.

Kan dette vere noko for dykk?

Ta kontakt med:

Guðrun Kristine Lind

Eija Birgitta Hoel

Ingebjørg Jelle-Slenes

Henriette Nordstrand Søvik

Sentralbordet : 70268000

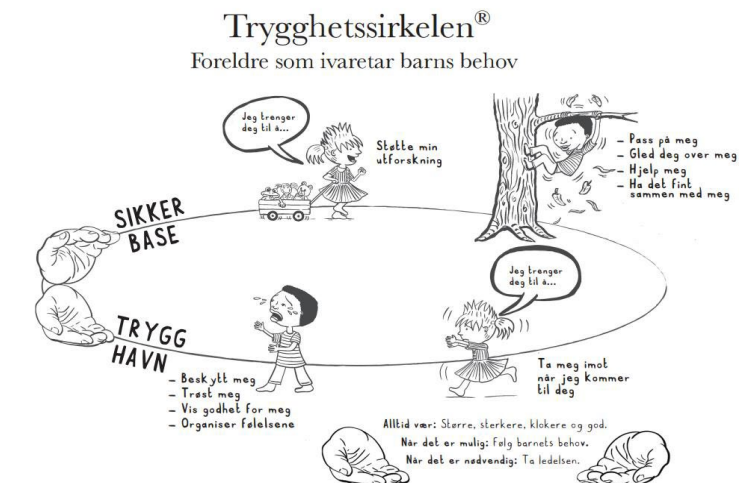
Stranda kommune vil med jamne mellomrom halde grupper. Desse blir
annonsert på Stranda kommune si heimeside (Under fana
Meistringsteamet eller helsestasjonen).



Foreldrekurs COS-P

Tryggleikssirkelen





Kva er foreldrekurset COS-P

Av og til kjenner alle foreldre seg usikre på kva borna egentleg treng frå oss. Trygghetssirkelen kan hjelpe deg å forstå kva barnet treng.

I kurset oppfordres foreldre til å reflektere kring kva situasjonar som gjer det lett å gi barnet trygghet, kva som kan gjere det utfordrande, og kva som ligg til grunn for dette. Foreldra si eiga tilgjengeligheit påverkar korleis barnet uttrykk sine behov og korleis vi møter barnets behov. Ein reflekterer kring kjensler som sinne, irritasjon, oppgittheit og hjelpeslaushet, og korleis dette kan stå i vegen for å støtte barnet.

Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne seg forstått og trygg, slik at barnet står sterkare rusta til å møte livets utfordringar.

Kurset kan bidra med å auke foreldrekompetansen, ein tilstreber ikkje det perfekte foreldreskapet, men har fokus på «godt nok».

Foreldrekurset kan gjennomførast i gruppe eller individuelt og går over 7-8 samlingar. Kvar samling varer om lag 1.5 time og det er samling 1 gong per veke. Foreldrekurset er basert på eit ferdigutvikla materiale basert på eit omfattande forskning innan tilknytningsfeltet.

Foreldrekurset vert anbefalt til alle foreldre. Du treng ikkje oppleve at foreldrerolla er vanskeleg, eller at ditt barn har behov for noko spesielt! Tryggleikssirkelen kan dessutan kome til glede og nytte i alle relasjonar – ikkje berre mellom deg og barnet dykkar.

Foreldrekurset er heilt gratis.

Forskning sei at dess tryggare barnet ditt er, dess lettere vil barnet ditt kunne:

- Opplive meir glede saman med deg
- Føle mindre sinne ovanfor deg
- Søke di hjelp når barnet har det vanskelig
- Løyse problem på eigen 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 ei løysing
- Få tillit til at gode ting vil skje
- Få tillit til menneska barnet er glad i
- Vite korleis ein er god mot andre



