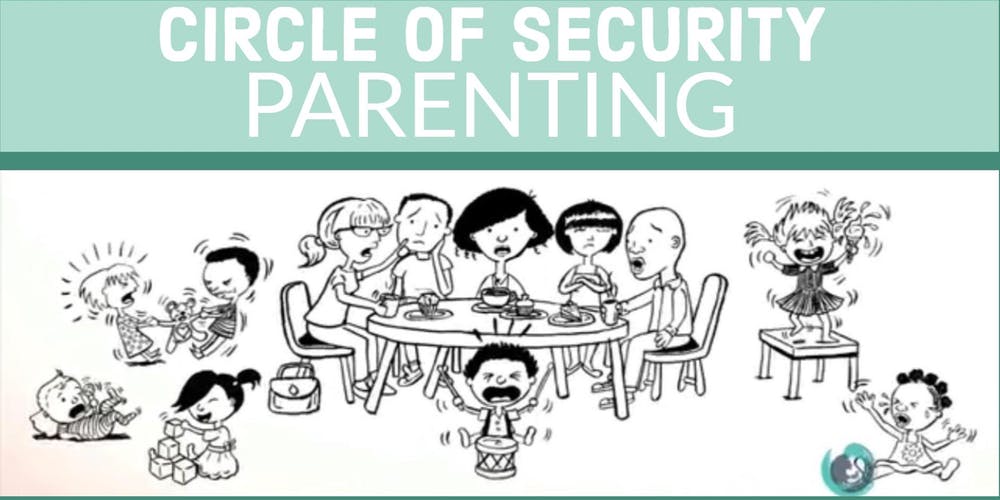
**Velkommen** til

foreldrekurset **COS-P** på **Familiesenteret**

[](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjF3a2_94XgAhUDh6YKHaOrAKEQjRx6BAgBEAU&url=https://vimeo.com/122770192&psig=AOvVaw1owE1rj3OPN5RUz7AuwjWP&ust=1548402606593053)

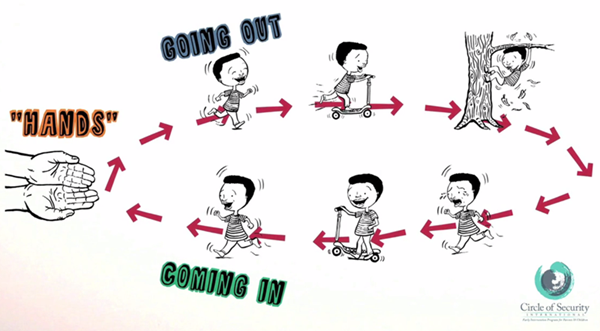
*For å være gode nok, ikke perfekte foreldre*

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjk-vbEoPfeAhXHw4sKHWBnA-IQjRx6BAgBEAU&url=http://www.tilknytningspsykologene.no/&psig=AOvVaw2apRzs-_bv13oRqhTr6JEp&ust=1543500164885864)

[](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj__6jl_YXgAhWIfywKHVCcCjQQjRx6BAgBEAU&url=https://www.eventbrite.com.au/e/circle-of-security-parenting-tickets-52076256485&psig=AOvVaw2wBZknd4JUjW-xhDL4TiKL&ust=1548404302989169)

Hva er COS-P?

* COS-P betyr Circle Of Security Parenting
* Kurset har 8 møter som varer ca 1.5 time hver gang
* Ved bruk av filmsnutter som viser samspill mellom foreldre og barn, jobbes det med å bli bevisst barnets behov og å reflektere over seg selv som omsorgsperson
* Gruppen blir ledet av to sertifiserte veiledere fra Familiesenteret
* Det er ønske om at hver enkelt bidrar, men man velger selv hvor mye man vil dele fra personlige erfaringer.

**[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi9q7K8uIHgAhWD1iwKHUhZBvYQjRx6BAgBEAU&url=http://loveparken.barnehage.no/Innhold/Side/77218&psig=AOvVaw0SgI-zrwR7uJFexQefPmZu&ust=1548247977709527)**

Målet med COS-P

* Gi foreldre verktøy til å forstå og møte barnets følelsesmessige behov, forstå signaler og få til gode samtaler med barnet
* Gi foreldre støtte til å være tydelige, trygge voksne
* Styrke relasjon og kommunikasjon mellom barn og foreldre
* Barna klarer å akseptere og håndtere følelser
* Barna opplever trygghet og får økt selvfølelse

*Kurset er gratis, og for foreldre med barn mellom 0 og 18 år.*

Ønsker du å delta i en COS-P gruppe?

Trenger du mer informasjon?

**Ta kontakt med Familiesenteret**

**Tlf 904 10 651**

Familiesenteret

Rettedalen 7, 1.etg

4330 Ålgård

