**Velkommen** til

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



 *For å være gode nok, ikke perfekte foreldre*





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.

****

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

