

Velkommen til foreldrekurset **COS-P** på **Helsestasjonen**



For



Circle of Security

INTERNATIONAL™

Early Intervention Program for Parents & Children

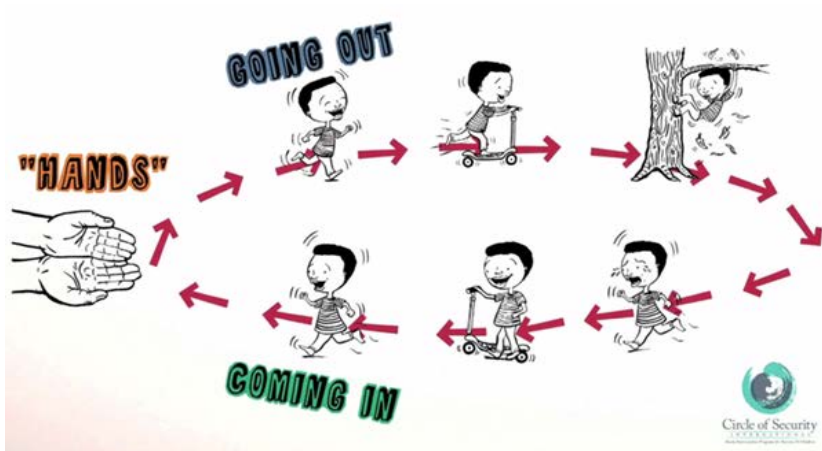
å

være gode nok, ikke perfekte foreldre



Hva er COS-P?

- COS-P betyr Circle Of Security Parenting
- Kurset har 7 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 Ålgård helsestasjon.
- 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 foreldrene verktøy til å forstå og møte barnets følelsesmessige behov, forstå signaler og få til gode samtaler med barnet
- Gi foreldrene 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 10 år.

Ønsker du å delta i en COS-P gruppe?

Trenger du mer informasjon?

COS-P kurs

Ta kontakt med Ålgård helsestasjonen

Tlf 51614490

Mail: helsestasjon.post@gjesdal.kommune.no

Ole Nielsens vei 11

4330 Ålgård



Gjesdal kommune - *Vi strekker oss lenger*

