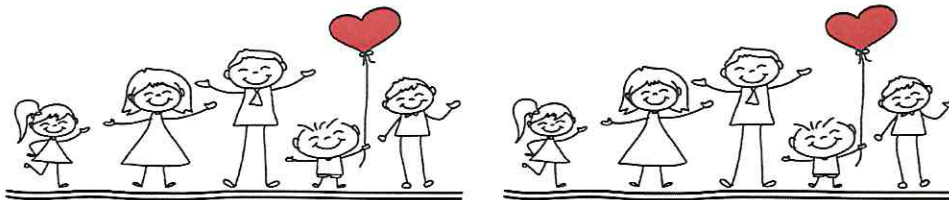




Marker kommune

Foreldreveiledningskurset_COS-Parenting (COS-P)

Oppstart mandag 16. september kl. 16.00 – 18.00



Vi tenker at alle foreldre ønsker å gi barna sine trygghet. Likevel opplever de fleste at det å være foreldre byr på utfordringer.

Trygghetssirkelen – COS-Parenting

-er et foreldreveiledningsprogram som ønsker å gi dere foreldre et «veikart» for å forstå barns behov og signaler, samt modeller for hvordan man som forelder kan forsøke å imøtekomme disse behovene.

Målet er at barnet ditt skal oppleve trygghet og få hjelp til å utvikle seg slik at det vil stå sterkere til å møte livets utfordringer.

Målet er at alle foreldre skal få tilbud om COS-P kurs.

COS-P kurset legger vekt på å lære foreldrene nye ferdigheter.

Hva lærer dere på kurset?

- Observere og tolke barnets behov.
- Øve seg på å regulere barnets følelser.
- Hvordan håndtere situasjoner hvor barnet oppfører seg utfordrende.
- Hvordan takle egen frustrasjon i møte med barnet.

COS-P kurs skal støtte foreldre til å forstå at barn oppfører seg slik de gjør, hvilke behov de har og hvordan de kan møtes på en omsorgsfull og utviklingsstøttende måte.

I COS-P er den følelsesmessige og reflekterende delen av programmet viktigere enn å lære foreldrene teknikker på hvordan de takler barna sin adferd. COS vektlegger at alle foreldre har «kamper» og ting de strever med. Det blir jobbet med refleksjon om hva det egentlig handler om, og på den måten blir du som omsorgsgiver gitt flere valg på hvordan du ønsker å løse utfordringene.

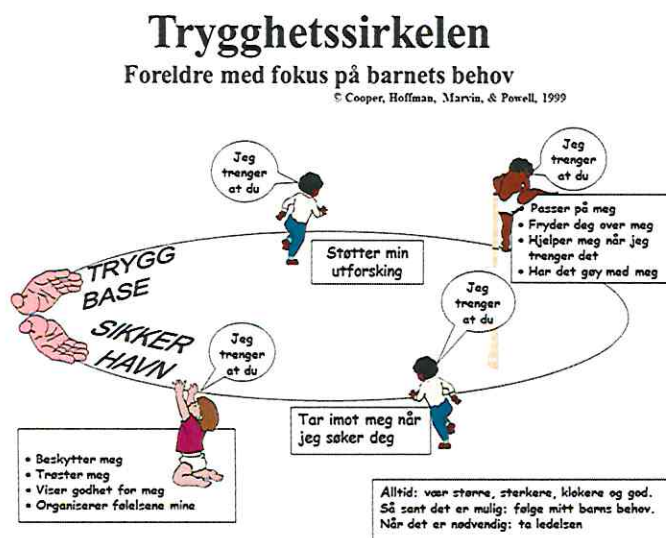


Vi gjør oppmerksom på at vi på kurset kommer innpå foreldrenes egne barndomserfaringer.

Dere må selv kjenne på om dere er klare for et kurs som kan berøre egne erfaringer, selv om ingen trenger å dele mer enn det de selv ønsker.

Vi oppfordrer begge foreldrene til å delta – da får dere mer ut av kurset!

Det er dessverre ikke mulighet til å ta med barna på kurset.



Kurset tilbys i grupper, men kan i noen tilfeller tilbys individuelt. Det kan være på både dagtid og kveldstid.

Kurset går over 8 ganger, og varer inntil 2 timer hver gang. Kurset holdes i Marker kommune sine lokaler, og er gratis for deltakerne.

Påmelding til kurset

Dere melder på til helsesykepleier Elisabeth Klund på tlf. 466 24 336 eller e-post elisabeth.klund@marker.kommune.no

Frist for påmelding er mandag 9. september.

Det vil bli satt opp nye kurs på nyåret.

Kurset vil bli drevet av COS-P veiledere fra kommunen.

Kurset er basert på ferdigutviklet DVD materiell.

Dersom du ønsker å vite mer om kurset og hvem som jobber med dette kurset, kan du lese mer på:

<https://www.marker.kommune.no/barn-og-unge.364258.no.html> og

<https://www.youtube.com/watch?v=1wpz8m0BFM8>

