

# Invitasjon til kurs i foreldreveiledning, COS-P



Rendalen kommune har gleden av å invitere foreldre som har barn i aldersgruppa 5 – 7 år til gruppeveiledning i programmet Circle of Security (COS-P), Trygghetssirkelen.

COS-P er et foreldreveiledningsprogram som bygger på grunnprinsipper fra mer enn 50 års forskning med barn og foreldre. Målet er at vi som omsorgspersoner skal bli bedre til å forstå hvorfor barn oppfører seg som de gjør og hjelpe dem til å utvikle god selvregulering og sosial kompetanse. Foreldre og omsorgspersoner er de nærmeste til å støtte barna sine på veien mot trygge, glade og sosialt kompetente barn.

## [Introduksjonsvideo COS-P](#)

Kursene er forebyggende og kan være til nytte for alle foreldre. COS kan dessuten komme til glede og nytte i alle relasjoner – ikke bare mellom deg og ditt barn.

I kurset snakker vi om:

- Trygghetssirkelen. Trygghetssirkelen hjelper oss til å se hvilke behov barna har for foreldrenes støtte både når de utforsker verden og når de opplever vanskelige følelser.
- "Være sammen" i trygghetssirkelen. Barn lærer og utvikler seg i samspill med foreldre. Samspillet er grunnleggende for hvordan barn utvikler trygg tilknytning følelsesmessig.
- Veien til trygghet. Din tilgjengelighet som forelder påvirker ditt barns måte å formidle følelser og behov.
- Vanskelige situasjoner. Vi vil gi dere foreldre noen redskaper til samspill mellom dere og barna når situasjonen kommer ut av kontroll. Vi ser på balansen mellom det å være tydelig og samtidig være en god forelder.
- Foreldrenes egne erfaringer. Noen ganger har vi voksne erfaringer fra egen fortid som gjør at reaksjoner i nåtid kan bli "større" enn nødvendig. Vi vil gi dere noen redskaper til hvordan dere kan håndtere dette.

Vi bruker dvd-klipp av samspill mellom foreldre og barn, og snakker sammen i gruppa med utgangspunkt i filmklippene og dagens tema. Du bestemmer selv hvor mye du ønsker å dele av egne erfaringer.

*Kursene holdes på biblioteket på Fagertun skole og går over 7 uker.*

*Kurskveldene varer ca. 1 ½ time hver gang.*

*Oppstart er onsdag 8. mars 2023 kl. 17.30- 19.00.*

*Kursrekke: 08.03 – 15.03 – 22.03 – 29.03 – 12.04 – 19.04.*

**Kurset er gratis med bindende påmelding.**

Påmelding på e-post til [marie.giil@rendalen.kommune.no](mailto:marie.giil@rendalen.kommune.no)

Det organiseres tilsyn av kursdeltagernes barn i kurstiden i skolens SFO- lokaler (påmelding).

Kontaktperson:

**Marie Giil**, [marie.giil@rendalen.kommune.no](mailto:marie.giil@rendalen.kommune.no) , mobil: 90683691