

Velkomen til COSP foreldrerettleingskurs

Tryggleikssirkelen



Circle of Security Parenting (COSP), eller Tryggleikssirkelen på norsk, er eit manualbasert rettleingsprogram for omsorgspersonar som ynskjer ein trygg relasjon til sine born

Målgruppa er foreldre og andre omsorgspersonar for born i barnehage og skule. Kurset er for alle. Du treng ikkje oppleve at foreldrerolla er spesielt vanskeleg eller at bornet ditt har særskilde behov for å delta. Kurset foregår i grupper over 8 samlingar med ei varigheit på 1,5 - 2 timar kvar gong.

Med utgangspunkt i filmmateriale og refleksjonar rundt Tryggleikssirkelen lærer du korleis du kan støtte bornet i to grunnleggjande behov; behovet for beskyttelse og omsorg og behovet for å utforske og meistre verda.

Gjennom kurset får du verktøy og trening i korleis tolke bornet sine signal, og korleis du kan møte bornets emosjonelle behov. Du vert invitert til å reflektere over eigen barndom, og korleis tidlegare omsorgserfaringar påverkar deg i foreldrerolla. Gjennom auka refleksjon kan du gjere medvitne val over kva verdiar og strategiar du vil ta med deg i omsorga for ditt born.

Føremålet med kurset er å gje foreldre eit godt utgangspunkt for å meistre foreldrerolla, og stimulere til sunn utvikling og god psykisk helse hjå bornet. Kunnskap og refleksjonar som foreldra tileigner seg gjennom kurset er tenkt å vera relevante gjennom heile foreldreperioden. God støtte frå foreldre vil kunne styrke bornet frå starten av utviklinga, og vil kunne vera ein beskyttande faktor for bornet gjennom heile livet.

Vil du veta meir om kurs i Tryggleikssirkelen anbefalar vi deg å se filmene på nettsida [folkOm](#) og [Circle of Security International -- Connection - YouTube](#)

Kursstart: Torsdag 18.04.2024 kl 14.00 – 16-00

Dag og tidspunkt er ikkje endeleg, ta kontakt dersom du ynskjer å være med på kurset og skriv inn kva tid som passar for deg.

Påmelding på mail til:

Laila.gronn-jensen@samnanger.kommune.no eller på telefon: 95885771