Marker kommune

Foreldreveiledningskurset COS-P

Marker kommune
- mulighetene er mange

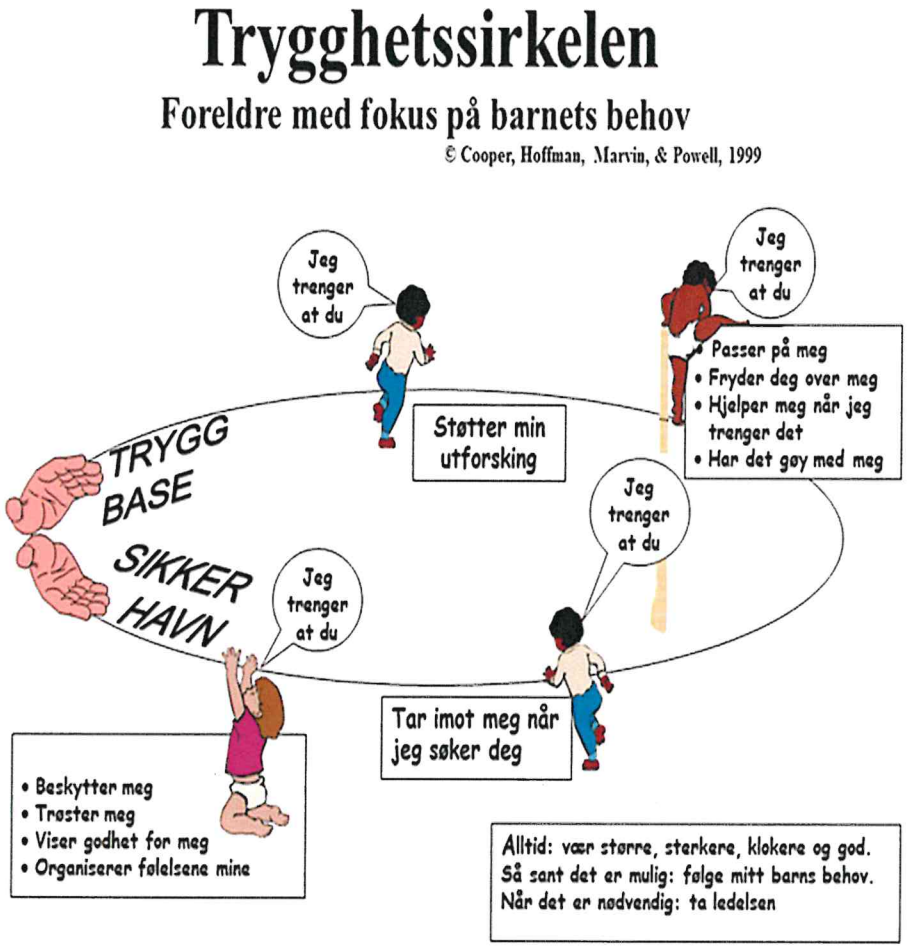
Vi tenker at alle foreldre ønsker å gi barna sine trygghet. Likevel opplever de fleste at det å være foreldre byr på utfordringer.

Trygghetssirkelen (COS-P)

-er et foreldreveiledningsprogram som ønsker å gi dere foreldre et «veikart» til 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.

COS-kurset legger vekt på å lære foreldrene nye ferdigheter



Figur 1. Trygghetssirkelen. COS-P-kurset bygger på denne modellen

Kurset tilbys både i gruppe med maks 12 personer eller individuelt.

Kurset går over 8 ganger og varer 1,5 time hver gang. Kurset holdes i Marker kommune sine lokaler og er gratis for deltagerne.

Hva lærer du 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 utviklings støttende måte.

I COS-P er den følelsesmessige og reflekterende delen av programmet viktigere enn å lære foreldrene teknikker på hvordan de takler barna sin atferd. 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.

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 de selv ønsker i gruppen.

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 vil bli drevet av COS-P-veiledere fra kommunen. Det kan være ansatte innen helsestasjonen, psykisk helse eller barneverntjenesten.

Kurset baserer seg på ferdigutviklet DVD-materiell.

Påmelding til kurset

Elisabeth Klund, helsesøster Marker komme, tlf.: 466 24 336 eller a-post:

elisabeth.klund@marker.kommune.no

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=1wpz8mOBFM8