



**For spørsmål og
ønske om deltagelse,
ta kontakt med
helsestasjonene i Sola**

Ring oss på 51 65 32 21, 51 64 16 50 eller 459 75 156
eller send mail til kristin.igland@sola.kommune.no



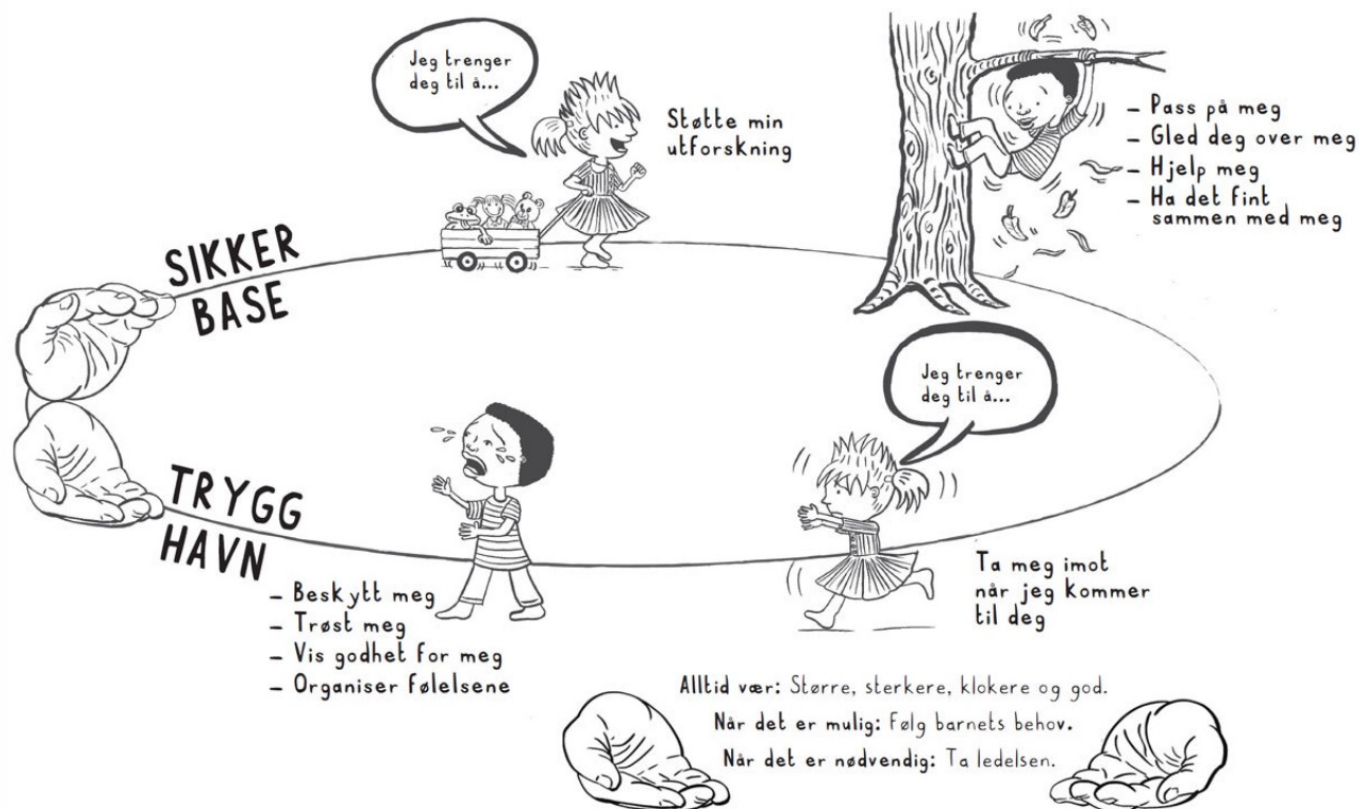
Velkommen til foreldrekurs

COSP kan gi deg mulighet til å bli en enda bedre forelder for barnet ditt.



Trygghetssirkelen[®]

Foreldre som ivaretar barns behov



Hva innebærer det å delta?

- COS vil gå over 6 ganger og varer ca 1,5 time hver gang. Ved å melde deg på forplikter du deg til å delta på alle møtene så langt det går.
- Deltagerne i gruppen kan selv bestemme hvor mye de vil dele fra sitt eget.
- Gevinsten av kurset blir betydelig større om begge foreldrene deltar. Vi ber derfor om at begge møter dersom det er mulig å få til.
- Barna er ikke med på kurset.
- Kurset er gratis.

Sted: Sola helsestasjon

Tid: kl 14.00 - 15.30 på torsdager

Alle foreldre ønsker å gi barna sine trygghet. Mange foreldre finner likevel foreldreskapet utfordrende på ulike vis.

Med bakgrunn i nyere forskning ønsker vi å gi dere et «veikart» for å forstå barnets behov og signaler. Samt gir dere verktøy hvordan dere kan møte barnets behov.

Vi ønsker å bruke COSP - Circle Of Security, ikke for å tilstrebe det perfekte foreldreskapet, men for å få til et godt nok foreldreskap.

Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne trygghet i seg selv, slik at det vil stå sterkere til å møte livets utfordringer.

Vi vil bruke en del filmklipp av samspill mellom foreldre og barn i ulike alder. Deretter snakker vi sammen i gruppen med utgangspunkt i filmene og dagens tema.

Vi vil holde foreldrekurs for foreldre fra januar 2024.

