

# Astafjord barneverntjeneste for Salangen, Lavangen, Gratangen og Ibestad



## Ønsker velkommen til COS foreldrekurs høsten 2022

### - innføring i trygghetssirkelen.

I dette foreldrekurset får du konkret veiledning på hvordan forstå og håndtere barnas følelser og atferd på en måte som styrker selvfølelsen og bevarer en trygg tilknytning mellom deg og barnet.

Vi vet at det ikke er lett å komme seg ut for å få kurs og påfyll som foreldre/ foresatte, men håper det likevel kan være en god investering å delta.

Innimellom små videosnutter, får dere veiledning, refleksjonsoppgaver og gruppesamtaler med andre foreldre. Dette er både oppbyggende, sosialt og nevenyttig.

### Dette kurset passer for deg som:

- har barn i alderen 0 -18 år
- ønsker å forstå barnet ditt bedre og kjenne deg god nok som forelder
- ønsker å ta et foreldrekurs sammen med andre foreldre
- har mulighet til å sette av halvannen time én gang i uken over 6-8 uker

Tilbud til foreldre/ foresatte i Gratangen, Lavangen, Salangen og Ibestad kommune

Kurssted: Salangen (info om møteplass etter påmelding)

Oppstart: onsdag 12. oktober kl. 19.30 - 21.00 - Kurset går over 7 uker

Kursholdere: Ann-Lisbeth Helgesen og Monika Gjertsen

Påmelding innen 5. oktober til: [monika.gjertsen@salangen.kommune.no](mailto:monika.gjertsen@salangen.kommune.no) eller [alh@salangen.kommune.no](mailto:alh@salangen.kommune.no)

### Litt mer om hva et COS-kurs er:

COS står for Trygghetssirkelen (Circle of Security). Denne trygghetssirkelen er et slags kart over barns følelsesmessige behov og atferd, og hjelper oss til å forstå barna våre bedre.

COS foreldrekurs er et kurs som har som mål å øke vår refleksjon rundt hvordan vi kan møte barna våre på en god måte.

- *Hva gjør vi når barnet skriker over å ikke få is?*
- *Eller det nekter å pusse tenner?*
- *Hvordan skal vi håndtere sutring på en god måte?*
- *Og hva gjør vi når vi selv har blitt sinte på barna våre?*

Slike utfordringer kan vi snakke om i kurset.

Tilbakemeldinger fra foreldre som har tatt COS-kurs, er at de klarer å være mer til stede og takler barnas følelsesutbrudd bedre, også de som synes vanskelig å håndtere.

Kurset gir også ofte AHA- opplevelser rundt våre egne følelser og hvordan disse påvirker utfordringene våre i foreldrerollen.

Samtaler med andre foreldre og veiledningen fra kursholder, kan også bidra til positiv endring der dere står fast i relasjonen med barna deres.

**COS bidrar ofte til at vi foreldre kan senker skuldrene**, samtidig som vi kjenner på større mestringsfølelse når resultatet i møte med barna viser seg.

#### **Dette får du ikke:**

- En lang liste over ting du må gjøre
- Konkrete råd til hvordan bli en perfekt forelder
- Heller ikke barn uten trass

#### **Det du får er:**

- Verktøy til å regulere barnas og dine egne følelser på en bedre måte
- Konkrete eksempler og veiledning i møte med barns følelser
- Gode samtaler og refleksjoner med andre foreldre
- Nye perspektiver på deg selv og din partner i foreldrerollen som kan styrke samarbeidet rundt barna.
- Tid til å reflektere over foreldrerollen i en ellers hektisk hverdag

**Noe mer du lurer på?** Send gjerne en e-post til oss kursholdere, så tar vi kontakt!