

COS-P forældreforløb

Tryghedscirklen – vejen til et trygt og glad barn



Ringsted
Kommune

Børnecenter
Forældreinformation



Ringsted
Kommune

En god forælder er 'god nok'

Alle forældre ønsker at skabe den bedste hverdag og fremtid for deres børn. Ofte er vi som forældre bevidste om, hvad vi gerne vil give videre til vores børn fra vores barndom - og hvordan vi i hvert fald ikke ønsker at være.

Alligevel er det helt almindeligt, at vi gentager både de gode og de mindre gode mønstre, vi kender fra vores egen opvækst. Den måde, vi er blevet mødt på som børn, er blevet en 'indre arbejdsmodel' for, hvordan vi udtrykker og reagerer på følelser og behov i de nære relationer.

Heldigvis kan alle forældre lære nye strategier og udvikle mere bevidste måder at være sammen med sit barn på. Derfor tilbydes alle forældre til børn i Ringsted Kommunes dagtilbud et COS-P kursusforløb.

Det handler ikke om at være perfekt hele tiden for at dit barn får den kærlighed, støtte og omsorg, som det har brug for. Det handler bare om at være 'god nok' det meste af tiden.

Praktisk info:

- Holdene består af 2-10 personer.
- I mødes 8 gange af ca. 2 timers varighed.
- Hvis I er to forældre, opfordrer vi til, at I begge deltager, hvis det er muligt.
- Kurset er uden deltagelse af børn.
- Der udbydes forældreforløb flere gange om året.
- Tilmelding kan ske hos dit barns pædagog eller hos lederen af dit barns dagtilbud.

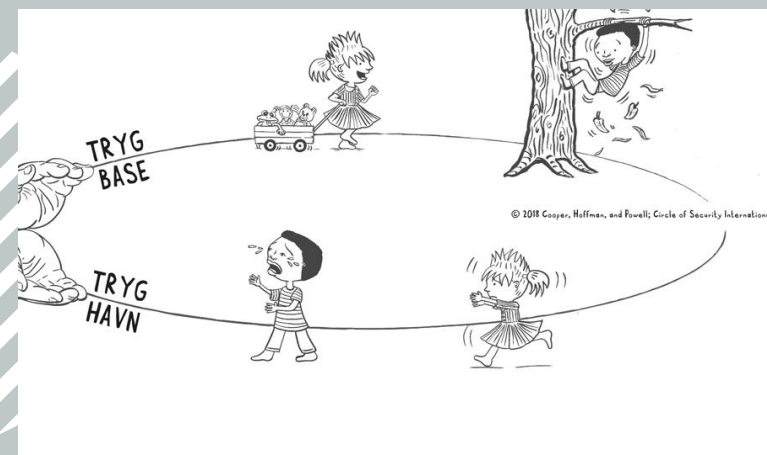
Ringsted Kommune
Børnecenter

Hækkerupsvej 1
4100 Ringsted

Mail: børnecenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk

COS-P forældreforløb Tryghedscirklen

Tidligt forebyggende indsatser i dagtilbud



COS-P forældreforløb

Tryghedscirklen – vejen til et trygt og glad barn

Vil du gerne have flere glade øjeblikke med dit barn?

I Ringsted Kommune tilbydes alle forældre, der har et barn i et kommunalt eller selevejende dagtilbud, et COS-P forældreforløb.

Tilbuddet er en del af kommunens tidligt forebyggende indsatser til børn og familier i Ringsted Kommune.

Kursusforløbet er for alle, der ønsker at

- blive klogere på sig selv og på sit barn
- styrke forståelsen af sit barns behov og signaler
- gå på opdagelse i forælderrollen.

Du kan lære, hvordan du giver dit barn

- tryghed, så barnet kan stå stærkere, når det møder livets udfordringer
- glidere øjeblikke med dig
- et godt samspil med dig

"Tryghedscirklen sætter det hele i perspektiv for mig – at min søn er sin helt egen person med egne behov, som jeg kan understøtte."

En far fortæller

COS-P er et kursusforløb, som henvender sig til børns omsorgsgivere – uanset om du er forælder, plejeforælder eller bonusforælder.

Kurset medvirker til at forbedre samspillet mellem dig og dit barn, gør dig klogere på dig selv som forælder, styrker forståelsen af dit barns behov og signaler, og styrker mulighederne for en tryggere tilknytning mellem dig og dit barn.

Tryk tilknytning er grundlaget for barnets udviklingsmuligheder på mange parametre. Tilknytning har især betydning for barnets neurologiske, sociale og følelsesmæssige udvikling, herunder barnets tillid til sig selv og til andre

COS-P betyder Circle of Security Parenting. På dansk: Tryghedscirklen for forældre. Tryghedscirklen er kort sagt en model, der giver forståelse for børns behov for tilknytning, beskyttelse og trøst, udforskning af omverdenen og mestring.

På COS-P forældreforløbet får du som omsorgsgiver nyttig og let forståelig viden om, hvordan du kan give dit barn de bedste muligheder for at trives og udvikle sig. Alle kan være med og få noget vigtigt ud af forløbet.

Hør mere om COS-P forældreforløbet hos dagtilbudslederen i dit barns institution.

Kursets opbygning

COS-P forældreforløb består af videoklip, oplæg og samtale. Forløbet har følgende temaer over 8 uger:

- 1: Velkommen til forældrekursus i Tryghedscirklen.
- 2: Udforskning af barnets behov hele vejen rundt på cirklen.
- 3: At "være sammen" på tryghedscirklen.
- 4: At være sammen med småbørn på tryghedscirklen.
- 5: Vejen til tryghed.
- 6: Udforskning af det, vi kæmper med.
- 7: Brud og reparation af relationen.
- 8: Opsummering og fejring.

"Fantastisk at lære, hvordan jeg som mor kan støtte og forstå mit barn til at gå ud i verden, men også til at komme tilbage og få fyldt på igen med tryghed og omsorg."

En mor fortæller