



COS-P grupper i Ulvenveien 80!

I februar begynner vi en ny runde med COS-P grupper. Vi har 8 plasser til gruppen. Gruppen er rettet mot foreldre som har barn i alderen **1år - 12 år**.

Hva er COS-P?

Circle of Security Parenting (COS-P) eller Trygghetsirkelen på norsk, er et psykoedukativt program der målet er **å hjelpe foreldre i foreldrerollen**. Barna kommer dessverre ikke med brukanvisning og noen ganger lurer vi på hvordan vi kan være gode foreldre med bagasjen vi har fra egen barndommen. Mange foreldre synes det er utfordrende å gi barna sine **trygghet** og en **god oppvekst**.

Foreldreveiledningskurset Circle of Security (COS), skal gi foreldre verktøy til å forstå bedre hvilke behov barn har, hvilke signaler de gir og hva vi kan gjøre for å møte disse behovene bedre.

Hva er målet med kurset?

Målet er at barnet skal få hjelp til å kjenne seg trygg og på den måten stå sterkere rustet til å møte utfordringer i livet. Kurset kan også bidra til et godt samspill mellom foreldrene og barna.

Vi starter opp torsdager 13.02.25 og fortsetter på onsdagene annenhver uke.

Alle datoer 27.02, 13.03, 27.03, 10.04, og 24.04

Tidspunktet er fra 08.30-10.30 i Ulvenveien 80.

Du bør delta alle kurskvelder for å få en god oversikt over kurset. Hvis du ikke kan delta på alle kurskvelden vent til neste kursrunde.

Vil du delta på kurs? Eller har du spørsmål, kan du sende en epost til annika.ekstedt@bbj.oslo.kommune.no eller meld deg på i appen: "ungibjerke" under kurs fanen.