

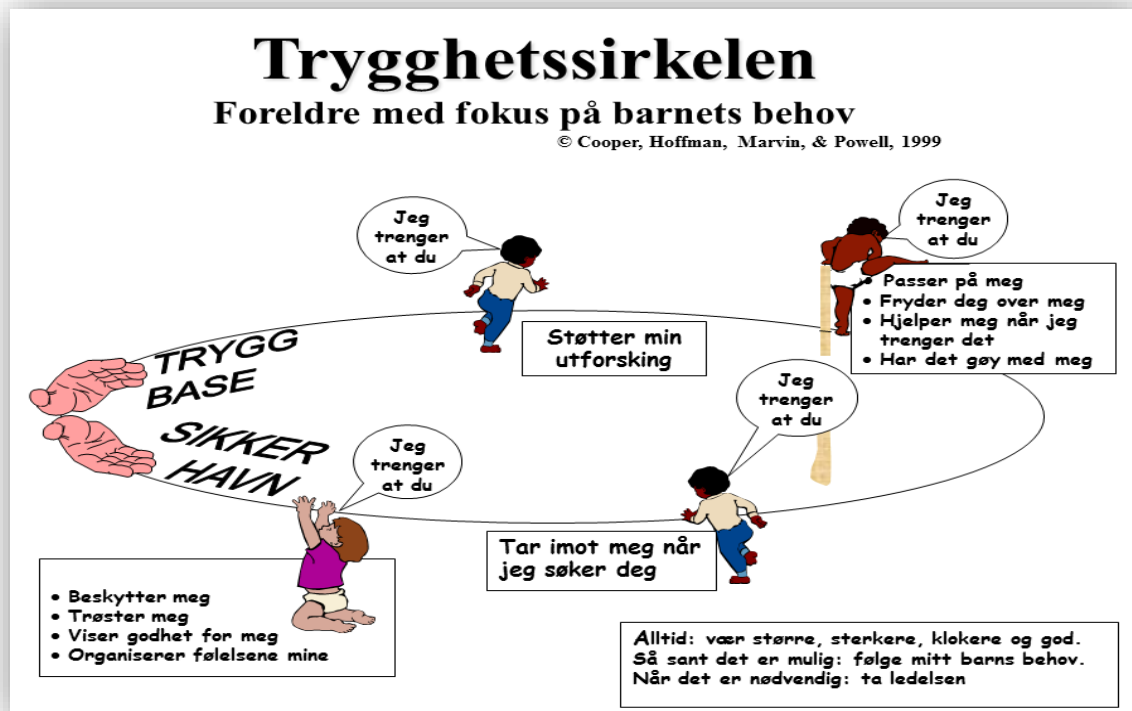
## Foreldrekurs

# Circle of Security (COS)

Familieteamet i Randaberg kommune har gleden av å invitere foreldre med barn i barnehagealder til kurs i Circle of Security (COS-P), Trygghetssirkelen.

Kurset vil gi deg som forelder en «verktøykasse» for å hjelpe barnet gjennom livets oppturer og nedture. Kurset vil også hjelpe foreldre til å bedre forstå barnets følelser, atferd og intensjoner, samt gi deg hjelp til å få et generelt bedre samspill med barnet ditt.

Foreldreveiledningskurset Circle of Security (COS-P) er i utgangspunktet en forebyggende gruppeintervensjon som passer for alle, men kan også gis sammen med andre tiltak både i gruppe eller individuelt dersom det allerede har oppstått vansker.



Kurset tar utgangspunkt i nyere tilknytningsteori som bygger på over 50 år med kunnskap og forskning om hva som fremmer trygge barn og trygge relasjoner. I Norge driftes tiltaket av Tilknytningspsykologene i samarbeid med Circle of Security International i USA.

Marthe Sveberg og [folk.no](http://folk.no) har i samarbeid med [Tilknytningspsykologene](http://Tilknytningspsykologene) laget en serie som følger en gruppe mødre som deltar på et kurs om Trygghetssirkelen. Her kan du se en kort film hvor hun forklarer hvordan hun selv som mor opplevde kurset, og bakgrunnen for at hun ønsket å lage serien: [Film: Verdens vanskeligste oppgave 1 folkOm barn \(YouTube\)](#)

## Praktisk informasjon:

- *Når er kurset:* Åtte torsdager kl. 08.30–10.00
- *Oppstart:* Torsdag 13. april 2023
- *Oppmøte:* Det er anbefalt å møte alle dager da kursrekken bygger på hverandre
- *Sted:* Randaberg Arena, 2. etasje
- *Målgruppe:* Foreldre med barn i barnehagealder. Det er anledning til å ta med seg barnet ditt om du ikke har barnehage tilbud i denne perioden. Vi har en gummimatte i rommet hvor barnet kan ligge mens det er våkent.
- *Veiledere:* Hanne Sandal Østerhus og Mary Ann Nilsen

**Påmelding** gjør du via kommunens hjemmeside, Kommunens familieteam – Henvendelseskjema, eller du kan bruke lenken her: [Generell henvendelse til kommunen - randaberg \(skjema.no\)](https://www.skjema.no). (Merk henvendelsen med ønske om COS-kurs).

Ved spørsmål kan du ringe Mary Ann Nilsen eller Hanne Sandal Østerhus.

Alle som sender påmelding med ønske om deltakelse, vil bli kontaktet minimum en uke før oppstart for informasjon om de har fått plass på kurset. Kurset følger skoles ferierute.

Maks 8-10 deltakere. Første mann til mølla-prinsippet gjelder.

Mary Ann Nilsen  
familieveileder

Tlf. 90 40 12 05

Hanne Sandal Østerhus  
familieveileder

Tlf. 95 86 25 79