

# ØNSKER DU Å FORSTÅ BARNET DITT BETRE?

Som foreldre vil vi alle oppleve å føle oss utilstrekkelege i møte med barnet sitt behov.

COS-P er eit foreldrekurs som ønskjer å styrka deg som forelder til å forstå kva barnet ditt ønskjer frå deg.

Kurset varer i 8 veker og gjeld barn 0-18 år. Tysnes kommune har pr. i dag 6 sertifiserte COS-P instruktører. Ta kontakt med Elin Kleppe for påmelding.

## COS-P = TRYGGHETSIRKELEN



# TRYGGHETSSIRKEL

## TRYGG BASE

Eg treng deg til  
å støtte mi utforsking:

- Pass på meg
- Gled deg over meg
  - Hjelp meg
- Ha det fint saman  
med meg

## TRYGG HAVN

Eg treng deg til å ta meg i mot  
når eg kjem til deg:

- Beskytt meg
  - Trøst meg
- Vis godheit for meg
- Organiser følelsane mine

NOE BEHOV  
FORELDRE SOM TAR HAND OM BARN SINE

## Femti års forskning har vist at barn med ein trygg tilknytning

- Føler mindre sinne overfor foreldra sine
- Har sterkare vennskap
- Har betre forhold til søskena sine
- Veit at det finst ei løysing på dei fleste problem
- Stoler på menneske dei er glad i
- Kjem betre overeins med venner
- Er i stand til å løyse problem med venner
- Har betre sjølvfølelse
- Har tillit til at det vil skje gode ting med dei
- Veit korleis dei skal vera snille mot andre



**folkcom.no**

er ei internettside som viser forklaringar og videosnutter på ting som kan vera vanskelig i kvardagen i oppdragelsen av barn/ungdom.



**EVA: 902 51 107**

**WENCHE: 957 48 374**

**MAILINN 902 42 844**

**ELIN: 996 46 397**

**MARIANNE: 995 34 447**

**CAMILLA 476 18 785**



**TYSNES KOMMUNE**

Rådhuset

Uggdalsvegen 301, 5685 Uggdal