

# ØNSKER DU Å FORSTÅ BARNET DITT BETRE?

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

COS-P er eit foreldrekkurs 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

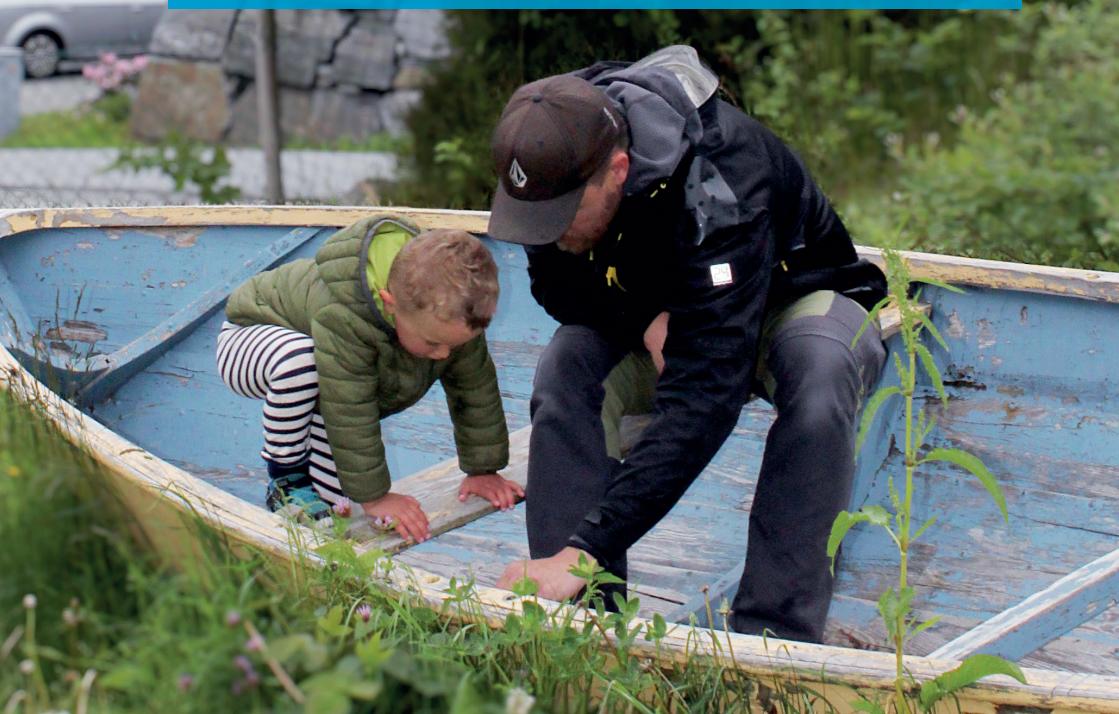
Eg treng deg til å ta meg i mot  
når eg kjem til deg:

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

FORELDRE SOM TAR HAND OM BARN SINE BEHOV

## Femti års forsking har vist at barn med ein trygg tilknyting

- 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



**folkom.no**

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



EVA: 902 51 107  
ELIN: 996 46 397

WENCHE: 957 48 374  
MARIANNE: 995 34 447

MAILINN 902 42 844  
CAMILLA 476 18 785



**TYSNES KOMMUNE**

Rådhuset  
Uggdalsvegen 301, 5685 Uggdal