

# Invitasjon til foreldrekurs i Circle of Security (COS-P)



Familieteamet ved helsestasjonen i bydel Grorud har gleden av å invitere foreldre som har barn som går i 1.-7. klasse til gruppeveiledning i programmet Circle of Security (COS-P), Trygghetssirkelen.

COS-P er et foreldreveiledningsprogram som bygger på grunnprinsipper fra mer enn 50 års forskning med barn og foreldre. Målet er at vi som omsorgspersoner skal bli bedre til å forstå hvorfor barn oppfører seg som de gjør og hjelpe dem til å utvikle god selvregulering og sosial kompetanse. Foreldre og omsorgspersoner er de nærmeste til å støtte barna sine på veien mot trygge, glade og sosialt kompetente barn.

Kursene er forebyggende og kan være til nytte for alle foreldre. Kurset kan være like nyttig enten dere har små eller store barn (opp til tenåringer). COS kan dessuten komme til glede og nytte i alle relasjoner – ikke bare mellom deg og ditt barn.

Programmet legger opp til 8 gruppesamlinger, hver på 1,5 time, med en ukes mellomrom.

**NÅR:** tirsdager kl. 14.00 – 15.30 Oppstart tirsdag 9. oktober.

**HVOR:** Grorud helsestasjon, Bergensveien 4B. 2.etg.

**PÅMELDING:** Fylt ut påmeldingsskjema og lever til helsesøster på skolen eller lever til helsestasjonen i resepsjonen

Ved eventuelle spørsmål ta kontakt med Ragnhild Spjelkavik Mark ved Familieteamet.  
Telefon 48049869 eller e-post [ragnhild.spjelkavik.mark@bgr.oslo.kommune.no](mailto:ragnhild.spjelkavik.mark@bgr.oslo.kommune.no)