

Anbefaling af forældrekurset ”Forældrekursus Tryghedscirklen (COS-P)”

Jeg vil gerne beskrive min egen og min partners oplevelse, udbytte og vores forsøg på at bruge COS-P i vores dagligdag.

- **Oplevelse:**
 - Vi har oplevet kurset som et godt redskab og en indikator på, hvor og hvornår vores børn har brug for vores støtte og tryghed.
 - Kurset har også givet os en form for ro og bekræftelse om, hvorvidt vi er dårlige forældre eller ej. Som det blev beskrevet i kurset, er vi alle mennesker afhængige af tryghed helt fra barndommen.
 - Så 30% implementering af COS-P er også et godt resultat
 - Hvis vi skal holde os til oplevelsen i sig selv, så kan vi kun udtale os og være positive om kurset samt den måde det blev formidlet.
 - Supergod og godt forberedte formidler
 - Store ros til Anne og de andre der holder kurset
- **Udbytte:**
 - Kurset har som sagt givet os RO, stabilitet, og værktøj til at kunne håndtere situationer som vi førhen ikke kunne være i og håndtere.
 - Rumme både vores børn og hinanden på en helt anden måde
 - Vær OBS på små fremskridt
 - Lær af vores fejl

Vi kunne faktisk blive ved, selvom der er andre teorier og værktøjer der måske ligner eller har en eller tilgang til tryghed, så har vi haft et meget konstruktivt og brugbart udbytte af COS-P.

Jeg håber at ovenstående kan give andre forældre og fremtidige deltagere en lille indikation på, hvad COS-P kan hjælpe omsorgsgivere i vores tilfælde som forældre.”