

Vem kan delta?

Föräldrar med barn 0-6 år som är intresserade av att utveckla sitt föräldraskap och lära sig mer om sina barns, sina egna och andras behov.

Vad innebär det att delta?

Vi träffas vid 8 tillfällen som är ca 1,5-2 timmar

I trygghetscirkeln är det 8 kapitel där vi vid varje träff går igenom ett kapitel som hänger ihop med nästa.

Deltagandet är frivilligt

Trygghetscirkeln hålls främst i grupp men kan även ges enskilt.

Varje deltagare bestämmer själv hur mycket man vill dela med sig av sina erfarenheter.

Frågor och/eller intresseanmälan

Familjecentralen Ockelbo

Tel: 0297-555 75

Mobil: 070-414 07 94

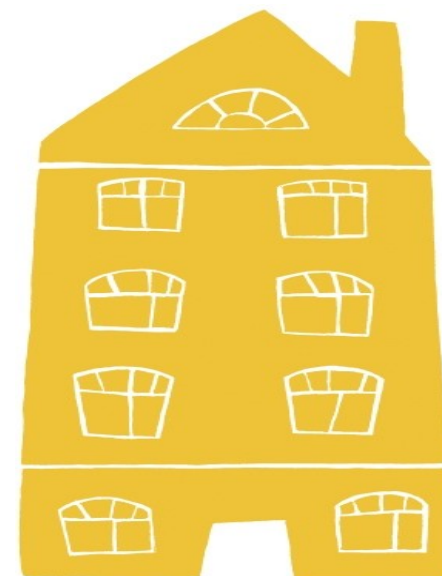
lennart.norling@ockelbo.se



TRYGGHETSCIRKELN

FÖRÄLDRAKURS

FÖR ALLA



Familjecentralen Ockelbo



Trygghetscirkeln Circle of Security (COS-P)

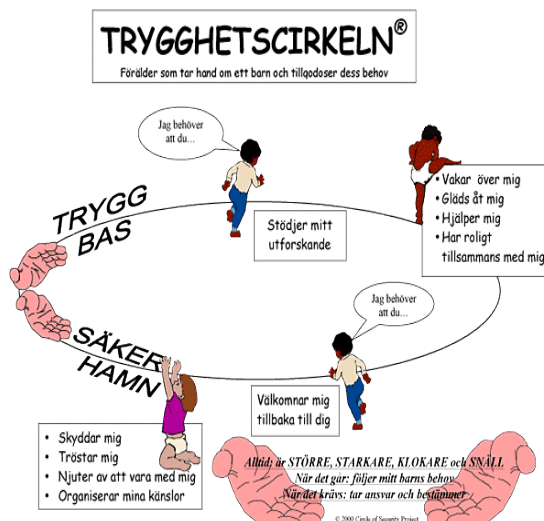
Att vara förälder kan vara det svåraste jobb som finns. Alla föräldrar vill ge sina barn trygghet, men det är inte lätt att veta hur och ibland känner man sig inte så trygg själv.

Som förälder får man många förslag från samhället och närstående hur man ska göra. Ibland är förslagen motstridiga.

Trygghetscirkeln är ett videobaserat utbildningsprogram. Det har utvecklats ur 50 års forskning om vad som gör barn trygga och hur man som förälder kan hjälpa sina barn bli trygga och få god självkänsla. Filmerna ger tillsammans med de som håller kursen insyn i anknytningsteorin.

Trygghetscirkeln (COS-P)

Föräldrakursen är 8 gånger och innehåller:



Utforska barnets behov hela varvet runt trygghetscirkeln Vi lär oss mera om barnets behov av stöd från föräldrarna. Vad innebär det att vara en trygg bas för barnets utforskande och en säker hamn för barnets svåra känslor?

Vara tillsammans med barnet på trygghetscirkeln Vi lär oss mera om hur man hjälper barnen hantera sina känslor. Hur skapar vi en god relation som lägger en stabil, känslomässig grund för barnet? Hur kan vi vara tillsammans med våra barn även när de visar svåra känslor?

Vägen till trygghet Vi tittar på barnets behov av anknytning och reflekterar över vår egen trygghet och sårbarhet. Målet är att känna sig tryggare och hoppfullare som förälder.

När det känns svårt att vara förälder Denna träff är extra viktig om man har ett barn som föräldrarna upplever betar sig illa. Vi lär oss mer om hur viktigt det är med balansen mellan att vara en tydlig men samtidigt god förälder.

Revor i föräldra/barn-relationen och hur man reparerar dem Vi lär oss förstå vad barnet menar när vi upplever att det betar sig illa samt hur vi kan förstå behovet som ligger bakom det beteendet så att vi kan hjälpa barnet att bete sig bättre.