

COS-P

Foreldreveiledningskurs i trygghetssirkelen

Vårt tilbud

Drangedal helsestasjon arrangerer jevnlig kurs i trygghetssirkelen til foresatte med barn i alderen 0-5 år.

Kurset passer for alle som ønsker å styrke relasjonen til barnet sitt og hjelper deg til å forstå barnets behov bedre.

Hvordan kan man bidra til å fremme trygg tilknytning hos barnet som videre gir et godt utgangspunkt for utvikling av robusthet?

*«Alltid vær større,
sterkere, klokere og god»*



Hva er trygghetssirkelen?

Trygghetssirkelen er en metode for å hjelpe foresatte til å få økt forståelse av barnets behov for tilknytning, følelsesregulering og reparasjon.

Dette gjennom å reflektere rundt følelser som sinne, irritasjon, hjelpeløshet og oppgitthet, som ellers kan komme i veien for å støtte barnet ditt.



Kurset lærer deg blant annet:

- Å lettere forstå barnets behov
- Å hjelpe barnet gjennom vanskelige følelser
- Å finne balansen mellom og ikke være for streng eller for ettergivende
- Hvordan «stå i det» og takle egne følelser i utfordrende situasjoner med barnet

Slik foregår kurset:

- Kurset består av åtte samlinger i mindre grupper
- Hver samling varer ca. 1,5 time
- Vi bruker en kombinasjon av samtale og film som vi ser sammen
- Kurset er gratis

GODT NOK 😊

Det handler ikke om å bli perfekte foreldre...

Å være en god nok forelder er et viktig poeng i kurset!

*Når det er mulig: følg
barnets behov. Når det er
nødvendig: ta styring.»*

Kontakt oss:

For påmelding eller spørsmål,
ta kontakt med Stine eller Ellen:

stine.dalen
@drangedal.kommune.no

ellen.lauvtangen
@drangedal.kommune.no

Tlf: 35 99 71 25

Vi håper vi ser akkurat deg!



Helsestasjonen i Drangedal:

Stemmenveien 6
3750 Drangedal

