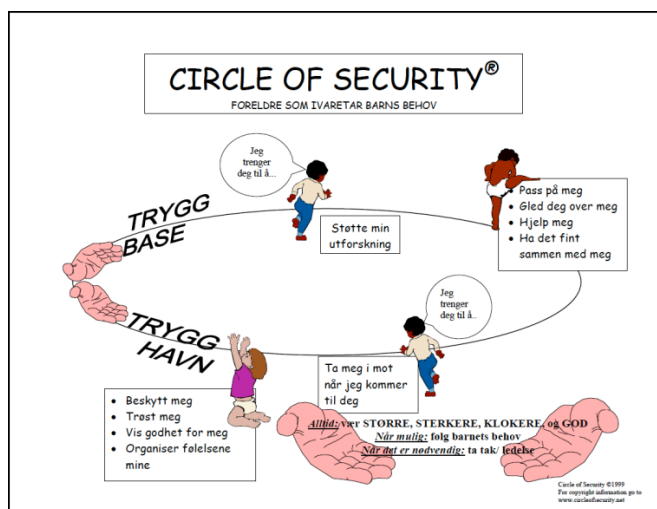


# Trygghetssirkelen

kurs for foreldre til barn 0-6 år



Trygghetssirkelen (COS-P Circle of Security® Parenting) er et veiledningsprogram som skal gi dere som foreldre et vegkart eller verktøy til å forstå bedre hvilke behov barn har, hvilke signaler de gir, og hva som kan gjøres for å møte disse behovene.

COS-programmet er basert på de siste tiårenes forskning på hvordan trygge foreldre-barn relasjoner kan styrkes og støttes. Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne seg trygg og utvikle seg på en positiv måte, slik at det står sterkere rustet til å møte utfordringer vi møter i livet. Kurset vil også kunne bidra til et godt samspill mellom foreldre og barn.

## I kurset snakker vi om

*Trygghetssirkelen.* Trygghetssirkelen hjelper oss til å se hvilke behov barna har for foreldrenes støtte både når de utforsker verden og når de opplever vanskelige følelser.

*"Være sammen" i trygghetssirkelen.* Barn lærer og utvikler seg i samspill med foreldre. Samspillet er grunnleggende for hvordan barn utvikler trygg tilknytning følelsesmessig.

*Veien til trygghet.* Din tilgjengelighet som forelder påvirker ditt barns måte å formidle følelser og behov.

*Vanskelige situasjoner.* Vi vil gi dere foreldre noen redskaper til samspill mellom dere og barna når situasjonen kommer ut av kontroll. Vi ser på balansen mellom det å være tydelig og samtidig være en god forelder.

*Foreldrenes egne erfaringer.* Noen ganger har vi voksne erfaringer fra egen fortid som gjør at reaksjoner i nåtid kan bli "større" enn nødvendig. Vi vil gi dere noen redskaper til hvordan dere kan håndtere dette.

## Kurset

Kurset foregår i gruppe og baserer seg på et ferdig utviklet DVD-materiell. Deltakerne bestemmer selv hvor mye de vil dele av egne erfaringer.

Kurslederne er familieveileder Anne Lise Ørbekk og helsesøstrene Guro Fløgum og Beate Solberg.

Kurset går over åtte ganger fra kl.14-15.30 og holdes i helsestasjonens lokaler i Åslundmarka. Oppstart 12. april. De andre kursdagene er 19. og 26. april, 3., 24. og 31. mai, 7. og 14. juni.

Kurset er gratis.

De ulike kapitlene i kurset bygger på hverandre, slik at det er viktig at deltakerne forplikter seg til å møte på alle kursdagene. Vi oppfordrer begge foreldrene til å delta, da får dere mer ut av kurset.

## Påmelding

Har du spørsmål om kurset, eller ønsker å melde deg på ta kontakt med din helsesøster, eller send mail til [beate.solberg@gjovik.kommune.no](mailto:beate.solberg@gjovik.kommune.no).

Merk e-posten «COS» og oppgi navn, adresse og telefonnummer.