



Levanger kommune

Barn- og familie


Helsestasjon- og skolehelsetjenesten

Foreldrekurs

Trygghetssirkelen

COS P – Circle of security





Vi tenker at alle foreldre ønsker å gi sine barn trygghet. Alle foreldre kan likevel synes at det å være foreldre er utfordrende på ulike måter.

Trygghetssirkelen ønsker å gi foreldre et verktøy til å forstå bedre barnas behov og signaler.

Trygghetssirkelen kan gi deg mulighet til å bli en enda bedre forelder for barnet ditt. Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne seg trygg, og på den måten stå sterkere til å møte livets utfordringer.

I kurset snakker vi om

Trygghetssirkelen: Sirkelen viser at barn har behov for foreldrenes støtte både når de utforsker verden og når de opplever vanskelige følelser.

Være sammen: Vi snakker om betydningen av å lære barna å kjenne på ulike følelser, hvordan det kan læres i en relasjon og hva dette betyr for utvikling av trygg tilknytning.

Veien til trygghet: Vi ser på hvordan foreldrenes psykologiske og følelsesmessige tilgjengelighet påvirker barnets måte å formidle sine følelser og behov.

Vanskelige situasjoner: Vi vil gi hjelp til å håndtere vanskelige situasjoner. Vi ser på balansen mellom det å være tydelig og samtidig en god forelder.

Brudd og reparasjon: Vi snakker om situasjoner der vi ikke klarer å følge barnets behov og oppfører oss på en måte vi ikke ønsker som foreldre. Vi snakker om hvordan vi kan reparere relasjonen igjen.

Praktisk informasjon

Kurset er gratis. Det går over 8 ganger og varer ca. 2 timer. Det vil bli holdt på dagtid.

Kurset er et tilbud til foreldre med barn i førskole og grunnskolealder.

Det vil være 6-8 deltakere (foreldrepar), og deltakerne bestemmer selv hvor mye de vil dele av egne erfaringer.

Det er en fordel om begge foreldre kan delta sammen. Ved behov for barnepass må man ordne dette selv.

I kurset brukes filmsnutter av samspill, informasjon og dialog i gruppa for å belyse tema.

COS P kan gis både individuelt og i gruppe



Trygghetssirkelen handler ikke om å bli perfekte foreldre, **GODT NOK** er et viktig begrep i kurset.

Påmelding og spørsmål

Ta kontakt med helsesykepleier i ditt distrikt, skole eller

Helsesykepleier Trude Matberg

trude.matberg@levanger.kommune.no , tlf.: 99441380

Helsesykepleier Hilde Skauge

hilde.skauge@levanger.kommune.no , tlf.: 40419928

Helsesykepleier Aina Helden

aina.helden@levanger.kommune.no, tlf.: 40417613

