



Hvem kan delta på kurset?

Tilbudet er til deg som ønsker å hjelpe barnet ditt til å få en trygg tilknytning.

Foreldre med barn i alle aldre kan delta, og jo tidligere barna får en trygg tilknytning, jo bedre. COS P kan gi deg mulighet til å bli en enda bedre forelder til barnet ditt.

Vi ønsker ikke å tilstrebe det «perfekte» foreldreskapet, men et «godt nok» foreldreskap. Målet er at barnet ditt skal få hjelp til å kjenne trygghet i seg selv, slik at det vil stå sterkere til å møte livets utfordringer.

Sitater fra foreldre som har deltatt på kurset:

«Man lærer å tenke annerledes på forskjellige situasjoner, noe som gjør at kurset er spennende og lærerikt. Man setter ting i et annet perspektiv og finner «sunnere» løsninger!»

« Et kurs som får meg som forelder til å føle meg trygg i det jeg gjør og sier til barnet. Det har hjulpet meg til å se barnet sitt behov på en annen måte, og det har gjort at jeg har fått mer toleranse.»

Hva innebærer det å delta?

Kurset går over 8 ganger og varer 1,5 time hver gang.

Det holdes av to veiledere med sertifisering i Trygghetssirkelen (COS P).

COS P anvender både grafisk materiale, video, muntlig informasjon om tilknytningsteori og dialog med kursdeltakerne.

Videoene viser foreldre og barn i samspill og foreldres egne refleksjoner rundt hva som skjer i relasjonen.

Det er maksimalt 8 deltakere pr. gruppe, og gruppedeltakerne kan selv bestemme hvor mye de vil dele av sine egne erfaringer.

Det er et gratis tilbud til foresatte i Rakkestad kommune.

Foreldre med behov for tolk kan henvende seg for individuelle/tilrettelagte tilbud.



Kurset holdes på:
Familienesenteret, Skogveien 9.

Påmelding og spørsmål:

Ta kontakt med din faste helsesøster
eller
ring helsestasjon på tlf.: 990 84 252



Foreldrekurs



Trygghetssirkelen



**Familienesenteret
Skogveien 9
1890 Rakkestad**

Helsestasjon tlf.: 990 84 252

Servicekontor tlf.: 69 22 55 00

www.rakkestad.kommune.no/familienesenteret

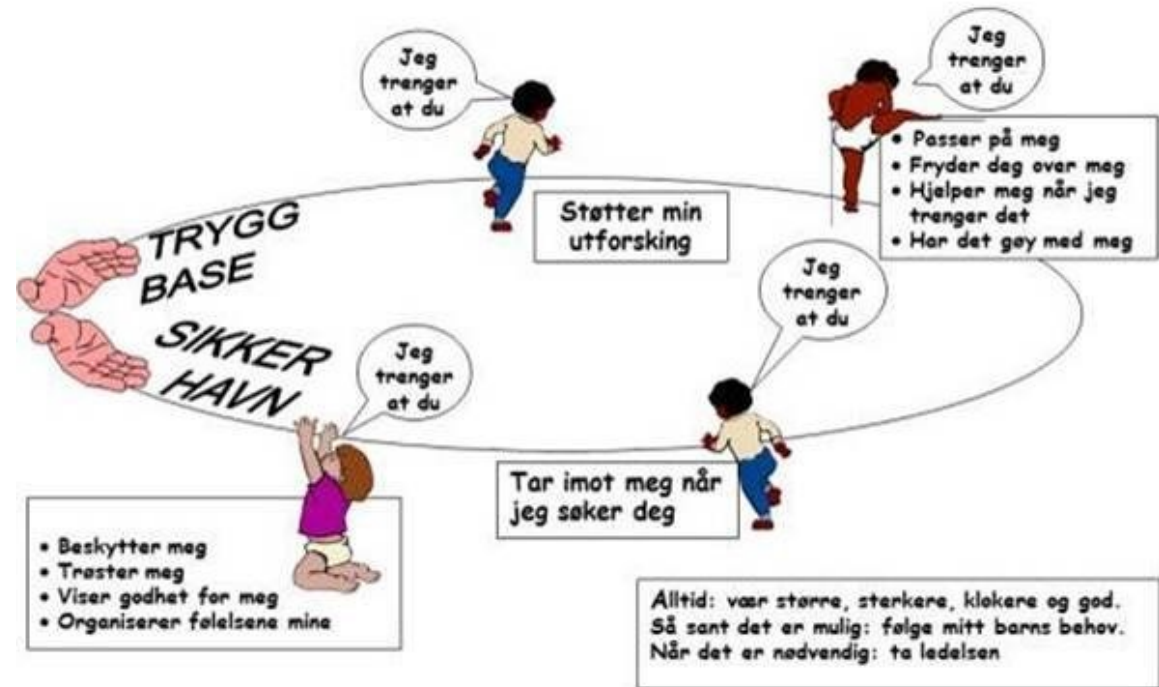
Trygghetssirkelen:

Alle foreldre ønsker at barna skal føle seg trygge.

Likevel kan vi oppleve at foreldreskapet kan være utfordrende på ulike vis, og vi vil fra tid til annen føle at vi ikke skjønner hva barna trenger fra oss.

Trygghetssirkelen foreldreveiledningskurs (Circle of Security Parenting, forkortet COS P), ønsker å gi foreldre et «veikart» til hjelp for å forstå barns behov og signaler, og hvordan man kan forsøke å imøtekomme disse behovene. Ved å møte barns behov på en god måte får barna en tryggere tilknytning til sine omsorgsgivere, noe som er av stor betydning for sunne relasjoner og god psykisk helse videre i livet.

COS P er basert på årtier med forskning om hvordan trygge foreldre-barn relasjoner kan støttes og styrkes.



Temaer vi gjennomgår i COS P:

- Utforskning av barnets behov rundt hele trygghetssirkelen: Barnets behov for foreldrenes støtte, både når de utforsker verden, og når de opplever vanskelige følelser. Behov for både selvstendighet og tilhørighet.
- Å være sammen om følelser: Vi ser at barn ikke lærer å håndtere følelser alene, men ved hjelp av omsorgsgiveren, og at dette er essensielt for utviklingen av trygg tilknytning.
- Veien til trygghet: Hvordan foreldrenes følelsesmessige tilgjengelighet påvirker barnets formidling av følelser og behov. Hvordan foreldrenes refleksjoner rundt barnets følelsesuttrykk og sine egne reaksjoner er avgjørende for hvordan tilknytningen blir.
- Utforskning av det vi strever med: Hva har vi med oss av egne erfaringer som påvirker hvordan vi møter barnet? Balansen mellom det å være en tydelig leder, og samtidig snill og god i foreldrerollen.
- Betydningen av reparasjoner i relasjonen: Når vi ikke klarer å følge barnets behov og oppfører oss på en måte vi ikke ønsker som foreldre. Hvordan reparere relasjonen igjen og komme oss tilbake på sirkelen.

