

TRYGGHETSSIRKELEN

Kurs for foreldre Tjeldsund kommune



Kontakt for spørsmål
og påmelding:

Susanne Darre, helsesykepleier Psykisk Helse Barn
og Unge, tlf: 90 20 14 96



Hvordan fange opp, tolke og møte barnets behov, følelser og reaksjoner?



Hvordan håndtere egen frustrasjon i møte med barnet?



Hvordan hjelpe barnet med å regulere egne følelser?



Hvordan håndtere situasjoner der barnet oppfører seg utfordrende?

COS P- Trygghetssirkelen

Circle of Security Parenting

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

COS P ønsker å gi dere foreldre, med bakgrunn i tilknytningsteori og forskning, et «kart» til å forstå barns behov og signaler. I tillegg gi modeller for hvordan dere kan forsøke å imøtekomme disse behovene. Vi ønsker ikke å bruke COS P for å tilstrebe det perfekte foreldreskapet, men et godt nok foreldreskap.

Hvem kan delta?

COS P er et kurs for foreldre med barn i alle aldre. Det er en fordel at begge foreldrene deltar på kurset. Det er dessverre ikke mulig å ta med barna. Kurset vil gi begrenset utbytte dersom man ikke deltar alle gangene. Kurset er gratis. I gruppen velger du selv hvor mye du vil dele av egne erfaringer.

Cos P kurset vil foregå en gang i uka i 6-8 uker og varer i ca. 1,5 time hver gang. Gruppen blir drevet av sertifiserte COS P veiledere fra helsestasjonen, psykisk helsetjeneste for barn og unge og barnevernstjenesten.

Programmet

UTFORSKE BARNES BEHOV HELE VEIEN RUNDT TRYGGHETSSIRKELEN

Vi ønsker å formidle budskapet om at barn har behov for foreldrenes støtte både når de utforsker verden og når de opplever vanskelige følelser.

VÆRE SAMMEN

Vi ønsker å utforske betydningen av å lære barna våre å utforske følelser. Vi ser hvordan dette kun kan læres i en relasjon og hvordan dette er viktig for utvikling av trygg tilknytning.

VEIEN TIL TRYGGHET

Vi ser på hvordan foreldrenes psykologiske og følelsesmessige tilgjengelighet for barnet påvirker barnets formidling av følelser og behov.

NÅR DET KJENNES VANSKELIG Å VÆRE FORELDER

Barn som viser mye sinne, blir fort ute av kontroll eller i risiko for å utvikle slike vansker, trenger ekstra forståelse, støtte og reguleringshjelp fra trygge voksne rundt dem. Vi ser på balansen mellom det å være en tydelig og samtidig snill og god forelder.

BETYDNING AV REPARASJON MED BARNET

Vi utforsker hvordan vi forstår at det underliggende budskapet i et sterkt følelsesuttrykk er «jeg trenger deg og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med det jeg føler»