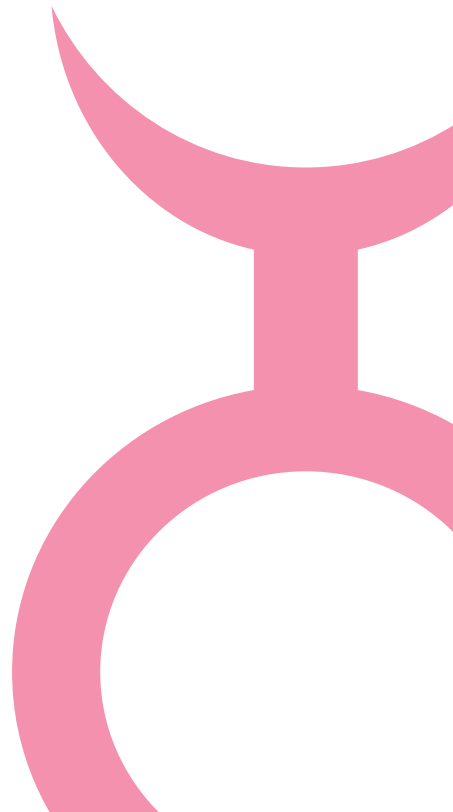




# FÖRÄLDRAKURS TRYGGHETSCIRKELN

Circle of Security Parenting



# Trygghetscirkeln

Att vara förälder kan vara en av de svåraste uppgifter som finns. Alla föräldrar vill ge sina barn trygghet, men det är inte lätt att veta hur och ibland känner man sig inte så trygg själv.

Som förälder får man många förslag från samhället och närstående hur man ska göra. Ibland är förslagen motstridiga.

Trygghetscirkeln, Circle of Security (COSP), är ett videobaserat utbildningsprogram. Det har utvecklats ur 50 års forskning om vad som gör barn trygga och hur man som förälder kan hjälpa sina barn bli trygga och få god självkänsla. Trygghetscirkeln bygger på anknytningsteorin.

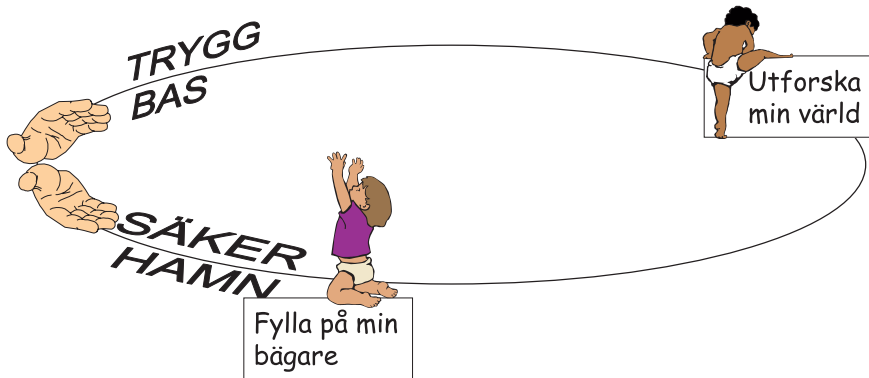
## Vem kan delta?

- Föräldrar med barn 0–6 år som har tankar och funderingar kring sitt föräldraskap.

## Vad innebär det att delta?

- Vi träffas på torsdagar kl. 17.30 på Familjecentralen i Smålandsstenar med kursstart den 23 januari 2020.
- Trygghetscirkeln innehåller 8 träffar som är ca 1,5 timme.
- Trygghetscirkeln hålls i grupp med 6–8 deltagare.
- Deltagandet är frivilligt, men det är viktigt att komma varje gång.
- Varje deltagare bestämmer själv hur mycket man vill dela med sig av sina erfarenheter.
- Vår erfarenhet är att det är svårt att ha barn med på träffarna, därför vill vi att ni i förväg ordnar barnvakt.

# Föräldern tillgodoser barnets behov



Föräldrakursen är 8 gånger och innehåller:

## Utforska barnets behov hela varvet runt trygghetscirkeln

Vi lär oss mera om barnets behov av stöd från föräldrarna. Vad innebär det att vara en trygg bas för barnets utforskande och en säker hamn för barnets behov av närhet och trygghet?

## Vara tillsammans med barnet på trygghetscirkeln

Vi lär oss mera om hur man hjälper barnen hantera sina känslor. Hur skapar vi en god relation som lägger en stabil, känslomässig grund för barnet? Hur kan vi vara tillsammans med våra barn även när det är svåra känslor?

## Vägen till trygghet

Vi tittar på barnets behov av anknytning och reflekterar över vår egen trygghet och sårbarhet. Målet är att känna sig tryggare och hoppfullare som förälder.

## När det känns svårt att vara förälder

Denna gång är extra viktig om man har ett barn som betar sig illa. Vi lär oss mer om balansen mellan att vara en tydlig och samtidigt god förälder.

## Revor i föräldra-/barnrelationen och hur man reparerar dem

Vi lär oss mer om vad barnet egentligen menar när det betar sig illa. Hur kan föräldrar förstå och hjälpa sitt barn i dessa situationer.

# Intresseanmälan och frågor

Välkommen att kontakta oss:

## Enheten för barn- och familjestöd, IFO

Kontakt Ann-Therese Hill, familjebehandlare

Telefon 0371-829 81

E-post [ann-therese.hill@gislaved.se](mailto:ann-therese.hill@gislaved.se)

## Familjecentralen, Smålandsstenar

Kontakt Sofia Jonsson, kurator/socionom

Telefon 0371-816 99

E-post [sofia.jonsson@gislaved.se](mailto:sofia.jonsson@gislaved.se)

[gislaved.se/omsorgstod](https://gislaved.se/omsorgstod)



Gislaveds kommun  
Socialförvaltningen  
332 80 Gislaved

Tel. 0371-810 00  
[kommunen@gislaved.se](mailto:kommunen@gislaved.se)