



Hvad får du med forældrekurset?

Kurset giver dig redskaber til at forstå dit barns signaler og metoder til at imødekomme dit barns behov.

Formålet med kurset er, at:

- Du bliver klogere på forælderrollen
- Du udvikler relationen til dit barn
- Du styrker din viden om, hvordan du kan aflæse dit barns følelser og selv udtrykke følelser for barnet
- Du får indsigt i, hvilke behov dit barn udtrykker med sin adfærd
- Du får gode måder til at håndtere svære situationer med barnet og dermed færre konflikter med barnet
- Du udvider rækken af glade øjeblikke med dit barn



Kontakt og tilmelding

Hør mere om TryghedsCirklen og få oplyst tidspunkter for kommende forløb:

sundhedsplejen@hvidovre.dk
Tlf. 36 39 37 65

Trygheds Cirklen

**– et kursusforløb til forældre
med børn fra 0 år til skolestart**

Flere glade øjeblikke med dit barn

Er samværet med dit barn nogle gange svært?

- Har du udfordringer med at forstå og tolke dit barns signaler og behov?
- Går I ofte skævt af hinanden og kunne du ønske det anderledes?
- Oplever du, at dit barn ofte enten er meget opmærksomhedssøgende, klynkende, utrygt, hysterisk, "klæbende", uroligt eller stædigt?
- Vil du gerne have flere positive oplevelser og et bedre samspil med dit barn?

Hvis ja, så kan dette forældrekursus være noget for dig.



Kort om TryghedsCirklen

TryghedsCirklen eller COS-P (Circle of Security Parenting) er den metode, du bliver introduceret til på forældrekurset. Den anvendes i store dele af verden og har til formål at støtte forældres samspil med barnet, så barnet udvikler en sikker tilknytning til forældrene og støttes i sin udvikling og behov.

Hvad indeholder kurset?

Forældrekurset ledes af en sundhedsplejerske eller pædagog, som er certificeret vejleder i TryghedsCirklen.

Kurset er bygget op omkring korte oplæg om TryghedsCirklen, inspirerende videoklip fra hverdagen med børn og fælles snak om samspillet mellem børn og forældre.

På forældrekurset får du viden om barnets udviklingsmæssige behov og signaler. Desuden får du viden om, hvordan der kan skabes god tilknytning og trygge relationer mellem barn og forældre. Du får også sparring til i højere grad at forstå dit barns behov.

På kurset arbejdes der med din rolle som forældre med det formål, at få mere ro omkring familielivet og samspillet med lige præcis dit barn.

Hvad indebærer det at deltage?

Du/I deltager i en gruppe med andre forældre. Vi opfordrer til, at begge forældre deltager i kursusforløbet. Enlige forældre er velkomne til at tage en anden voksen med, som er tæt på barnet. Det er gratis at deltage, men vi forventer stabilt fremmøde.

Særligt om gruppeforløbene:

- Forløbet består af 8 mødegange á 1½ times varighed
- Vi mødes hver uge eller hver 14. dag på en fast ugedag og fast tidspunkt i dagtimerne (som udgangspunkt)
- Forløbet er uden børn, men foregår i dagtilbuddets åbningstider
- Der plads til 4-5 forældrepar/enlige forældre på et hold