



TRYGGHETSSIRKELEN FORELDREKURS

Uttalelser fra foreldre som har deltatt i våre grupper:

- *«Begreper fra COS har blitt verktøy for meg i hverdagen. Og jeg har blitt mer bevisst mine egne reaksjoner.»*
- *«Nå tenker jeg ikke «troll» om barnet i vanskelige situasjoner.»*
- *«Godt å se at andre har liknende utfordringer hjemme.»*
- *«Nå kan jeg snakke med kona om barna på en annen måte»*
- *«Dette er noe alle foreldre burde få tilbud om»*

-
- Er du interessert i å delta på foreldregruppe, kontakt din helsesøster.
 - Koordinator for COS kurs småbarn: Kristin Skåre, helsesøster/klinisk spesialist.
Tlf 95112912. Epost: kristin.skare@baerum.kommune.no

18.04.2017

www.baerum.kommune.no



Circle of security parenting (COS)

Et foreldreveiledningsprogram med fokus på relasjon og samspill

Trygghetssirkelen foreldrekurs i Bærum kommune

Helsetjenester for barn og unge i Bærum kommune holder jevnlig foreldrekurs etter foreldreveiledningsprogrammet Trygghetssirkelen (COS P). Vi har grupper for foreldre med barn i alderen 0-5 år, og for foreldre med barn i alderen 6-12 år. Programmet er forebyggende, men kan også brukes i behandling. Kurset retter seg mot en bred gruppe av foreldre og barn.

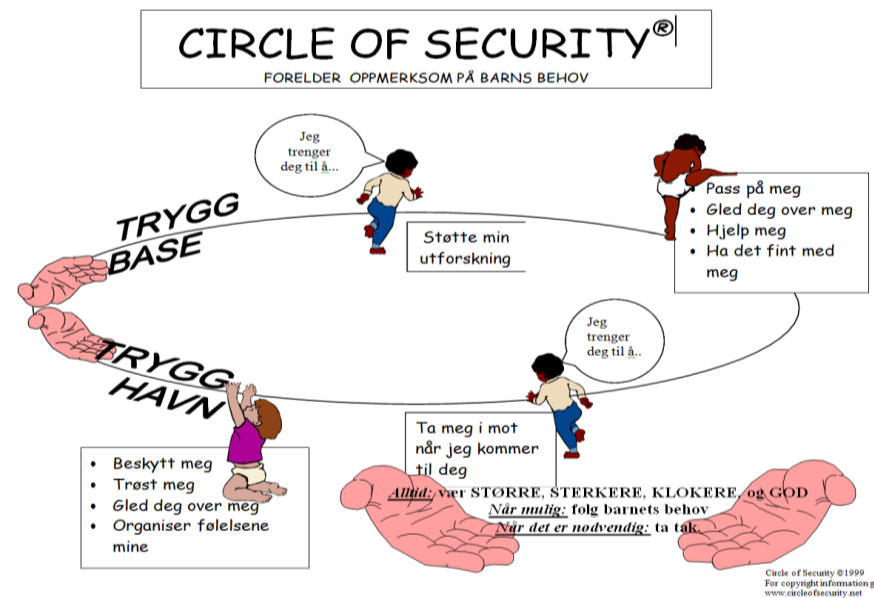
Hva er Trygghetssirkelen foreldrekurs?

Som foreldre kan vi alle til tider føle oss oppradd, og at vi ikke vet hvordan vi skal møte barnet vårt. Trygghetssirkelen er en modell som hjelper deg å se og forstå barnets behov og signaler, og bli tryggere på hvordan du kan møte barnet ditt i hele spekteret av følelser og behov.

Vi ønsker å gi foreldre et verktøy som er til hjelp i hverdagen med barna, et «veikart» som gir retning. Kurset handler både om hva som skjer *i barna*, og om bevissthet rundt hva som skjer *i en selv* som forelder, samt om hvilke signaler foreldre og barn sender til hverandre.

Fokus for dette kurset er å jobbe med relasjonen, og samspillet mellom foreldre og barn. Barnas følelser er et sentralt tema. Programmet bygger på forskningsbasert kunnskap om hvordan trygge foreldre-barn relasjoner kan støttes og styrkes.

En trygg tilknytning til foreldre fungerer som et «psykologisk immunforsvar» i møte med belastninger i livet.



- Gruppene er gratis og går over 8 ganger med et fast opplegg.
- Hver gang har sitt tema. Vi bruker en dvd med filmsnutter av samspill mellom barn og foreldre.
- Vi snakker sammen i gruppa, med utgangspunkt i filmklippene og dagens temaer.
- Du bestemmer du selv hvor mye du vil dele av egne erfaringer.
- Gruppene holdes i regi av helsestasjon, eller Psykisk helseteam, som er en del av helsestasjonstjenesten.

**Trygghets-
sirkelen
handler ikke
om å forsøke å
bli perfekte
foreldre. Godt
nok er et viktig
begrep i
kurset.**