

FAMILIE HUSET

Råde kommune inviterer til

GRATIS kurs i foreldrerollen

Trygghetssirkelen – Circle og security Parenting - COSP

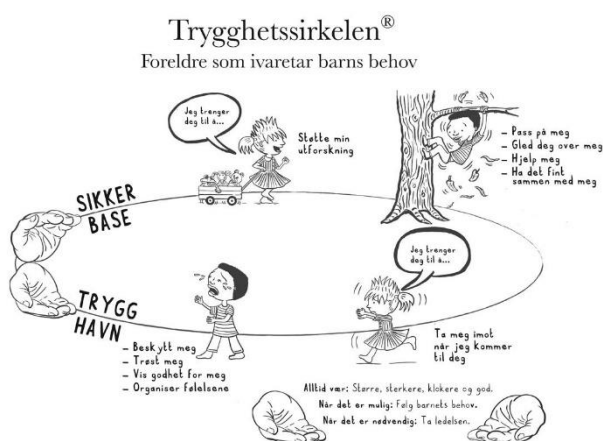
Vi tror alle kan kjenne seg igjen i at det kan være utfordrende å forstå barnet sitt, og at det ofte hadde vært en fordel om de kom med en bruksanvisning 😊

Trygghetssirkelen er en modell som kan hjelpe foreldre til å bli tryggere på hvordan de kan møte barnet sitt i hele spekteret av barnets følelser og behov. Den gir oss som foreldre et godt verktøy, en visuell og forståelig måte å se og forstå barnet vårt på.

Denne våren tilbyr familiehuset, ved helsestasjonen i Råde kommune, kurs til småbarnsforeldre som ønsker å bli bevisst samspillet og hva som skjer mellom foreldre og barn i ulike situasjoner.

Kurset legger vekt på:

- Hvordan forstå og møte barnets behov
- Hvordan hjelpe barnet når det er vanskelige følelser
- Hvordan håndtere situasjoner hvor barnet oppfører seg på en måte som utfordrer deg
- Hvordan takle egen frustrasjon i møte med barnet og se seg selv med “utenfra- øyne”



“GODE NOK”
som foreldre
er vårt ideal.
- Ikke perfekte,
ikke overmennesker,
men gode nok.



For mer info om trygghetssirkelen sjekk ut www.folkom.no og seriene barn og foreldre

Hvorfor kurs?

Målet med kurset er å fremme en trygg relasjon mellom foreldre og barn. Dette gjør vi blant annet gjennom disse COSP- temaene:

Utforsking av behov rundt hele sirkelen:

Vi ønsker å formidle budskapet om at barn har behov for foreldrenes støtte i å utforske verden og bli tatt imot når de opplever noe vanskelig.

Å være sammen på sirkelen:

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

Veien til trygghet:

Hvordan påvirker våre psykologiske og følelsesmessige tilgjengelighet som foreldre barnets formidling av følelser og behov og hvordan støtter vi barnets utvikling?

Når det kjennes vanskelig:

Vi ser på balansen mellom det å være en tydelig og samtidig god forelder når det kjennes vanskelig

Betydning av reparasjon i relasjoner:

Vi utforsker hvordan et sterkt følelsesuttrykk hos barn egentlig er en måte for dem å si "jeg trenger deg, og jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med denne følelsen"

Hvem kan delta?

Foreldre til barn i alderen 0-6 år - må ha norskkunnskaper.

Det er ønskelig at begge foreldre deltar, men det er ikke et krav.

Kurset er verdt bruk av barnevakt.

Som en tidligere deltaker sier: «Livet mitt er egentlig litt før og etter trygghetssirkelen ☺ Det har endret så mye i mitt møte med både egne barn, andres barn, partner og venner. Helt genialt enkelt og vanskelig på samme gang siden det er mye i bagasjen min fra før med noe helt annet som blander seg inn. Anbefaler ALLE å få med seg dette.»

Kurset har 7 samlinger, og samlingene bygger på hverandre slik at deltakerne må sette av alle 7 kveldene.

Onsdager 17 – 18.30

8.mai – 19. juni

Sted: Familiehuset

- blir det fullt, er det mulig å stå på venteliste

Kursholdere er:

Martine Bugten, PPT rådgiver

Vigdis Oliveresen, familieveileder

Påmelding til:

vigdis.oliversen@rade.kommune.no / 45617602

VELKOMMEN!

Hilsen Martine og Vigdis