



Forældrekurset TRYGHEDSCIRKLEN

For dig og din familie med
børn i alderen 8 måneder til 2 år



Forældrekursus

Oplever du nogle gange, at det kan være svært at forstå dit barns behov og signaler? Kan du stå i situationer, hvor du ikke ved, hvad du skal gøre? Så er dette kursus måske noget for dig.

Vil du gerne have flere glædesfyldte øjeblikke med dit barn, lære mere om din forælderrolle, lære at følge dit barns behov, når det er muligt og tage ansvar, når det er nødvendigt?

Det er noget af det, du kan få med dig ved at deltage i forældrekurset Tryghedscirklen (Circle of Security), som bygger på årtiers forskning og viden inden for børns udvikling og tilknytningen mellem forældre og børn.

Teorien bliver omsat til enkle og praktiske handlemuligheder for dig – Tryghedscirklen, der er et enkelt billede på barnets to grundlæggende adfærdsmønstre: Udforskning og tilknytning.

På kurset får du mulighed for at gå på opdagelse i forælderrollen og høre om barnets udviklingsmæssige behov, drøfte samspilssituationer og se inspirerende videoklip fra hverdagen med børn.

Samtidig får du redskaber til at forstå dit barns signaler og metoder til at imødekomme dit barns behov.

Kurset er for forældre med børn i alderen fra 8 måneder til 2 år og består af otte mødegange

KURSET INDEHOLDER

- **Du får introduktion til Tryghedscirklen**
- **Du ser videoklip fra forælder/barn situationer**
- **Du kan gå på opdagelse i forældrerollen og finde ud af, hvordan du kan udvikle relationen til dit barn**
- **Du kan lære hvordan du skaber flere glædesfyldte øjeblikke med dit barn**
- **Du kan lære at følge barnets behov, når det er muligt og tage ansvar, når det er nødvendigt**

Hvad indebærer det at deltage

Vi opfordrer begge forældre til at deltage i forløbet. Enlige forældre er velkomne til at tage en anden voksen med, der er tæt på barnet.

Det koster dig/jer ikke noget at deltage. Der forventes et stabilt fremmøde.

Send en mail til Sundhedsplejen med dit/Jeres navn og telefonnr. til sundhedstjenesten@frederiksberg.dk hvis det har interesse, og du/I vil blive kontaktet.

Hvad består et forløb af

Forløbet består af otte møde-gange af 1½ times varighed.

Vi mødes hver uge eller hver 14. dag på en fast ugedag og et fast tidspunkt i dagtimerne.

Forløbet er uden børn, men foregår i dagtilbuddets åbningstid.

Der er plads til maksimalt 8 deltagere pr. hold.



Ønsker du/I at deltage i Forældrekurset Tryghedscirklen?

Send en mail til Sundhedsplejen med dit/Jeres navn og telefonnummer til sundhedstjenesten@frederiksberg.dk hvis det har interesse, og du/I vil blive kontaktet.

Det koster dig/jer ikke noget at deltage.
Der forventes et stabilt fremmøde.

SUNDHEDSPLEJEN

www.frederiksberg.dk/sundhedsplejen

