



# Föräldrakurs - Trygghetscirkeln

Kurs för alla föräldrar

# Föräldrakursens innehåll

## **Utforska barns behov**

Barn har behov av sina föräldrars stöd både när de utforskar världen och när de upplever svåra känslor.

## **Vara tillsammans**

Vi utforskar betydelsen av att lära barn att hantera sina känslor. Vi tar reda på hur barn kan lära sig detta samt undersöker vilken betydelse det får för barnets utveckling och möjlighet till att skapa en trygg anknytning.

## **Vägen till trygghet**

Vi undersöker hur föräldrarnas psykologiska och emotionella tillgänglighet för barnet påverkar barnets sätt att förmedla sina känslor och behov.

## **När det känns svårt att vara förälder**

Vi tittar på balansen mellan att vara tydlig och samtidigt upplevas som snäll i föräldraskapet.

## **Betydelsen av reparationer i relationer**

Vi undersöker hur vi kan förstå det underliggande budskapet i ett starkt känslouttryck såsom ”jag behöver dig och jag vet inte hur jag ska göra med det jag känner”.

## Hur går det till?

I föräldrakursen Trygghetscirkeln använder vi oss av såväl video som av grafiskt material och reflekterande samtal. Videon visar barn och föräldrars samspel samt föräldrars egna reflektioner kring vad som sker i relationen. Trygghetscirkeln bygger på mer än 50 års forskning kring anknytningsteori och är ett program som fokuserar på barns behov snarare än på barns beteende.

## Vad innebär det att delta?

Trygghetscirkeln är en föräldrakurs på åtta gånger cirka 1,5 timma per gång. I gruppen kan man själv bestämma hur mycket egna erfarenheter man vill dela med sig till gruppen. Kursen är kostnadsfri för föräldrar till barn 0-18 år i Eksjö kommun.

## Blev du intresserad?

Kontakta oss för mer information om när nästa grupp börjar.

Desirée Jensen	070-335 59 14
Madeleine Staaf	072-516 72 03
Petra Petersson	072-303 20 06
Anna Hurtig	070-360 14 47



# TRYGGHETSCIRKELN®

Förälder som tar hand om ett barn och tillgodoser dess behov

