

# Tryghedscirklen

## Målgruppen

Forældre, der ønsker at styrke tilknytningen mellem forældre og barn.

## Hvad indebærer det at deltage?

Forløbet varer 8 uger, og er af ca. 2 timers varighed pr. gang.

Det er gratis at deltage, men der forventes stabilt fremmøde.

## Har du spørgsmål ?

### For forældre til 0 - 3 årige (og gravide)

Kontakt:

Sundhedsplejerske Louise Knudsen

Tlf.: 21378370

### For forældre til 3 - 6 årige

Kontakt:

PPR-Psykolog Louise Junge

eller

PPR-psykolog

Karina Højlund Hansen

Tlf. 6223 4545

## Tilmelding

### Gravide og forældre til 0 - 3 årige:

Sundhedsplejen

Tlf: 6223 4070

Mail: sundhedsplejen@svendborg.dk

### Forældre til 3 - 6 årige:

Gennem jeres barns dagtilbud eller via

PPR svendborg

Tlf: 6223 4545

Mail:

ppr@svendborg.dk

Circle of security parenting - COS-P

# Forældrekurset Tryghedscirklen

[www.circleofsecurity.net](http://www.circleofsecurity.net)



Svendborg  
Kommune



## Ønsker du flere glade øjeblikke med dit barn?

### Kurset er for jer, som ønsker at:

- Blive klogere på jer selv og jeres barn
- Styrke forståelsen af jeres barns behov og signaler
- Gå på opdagelse i forælderrollen

### På kurset lærer I, hvordan I giver jeres barn:

- Tryghed, så barnet kan stå stærkere, når det møder livets udfordringer
- Flere glade øjeblikke med jer
- Et godt samspil med jer

[www.circleofsecurity.net](http://www.circleofsecurity.net)

Alle forældre ønsker at give deres børn tryghed, men alle vil opleve, at forælderrollen samtidig er meget udfordrende.

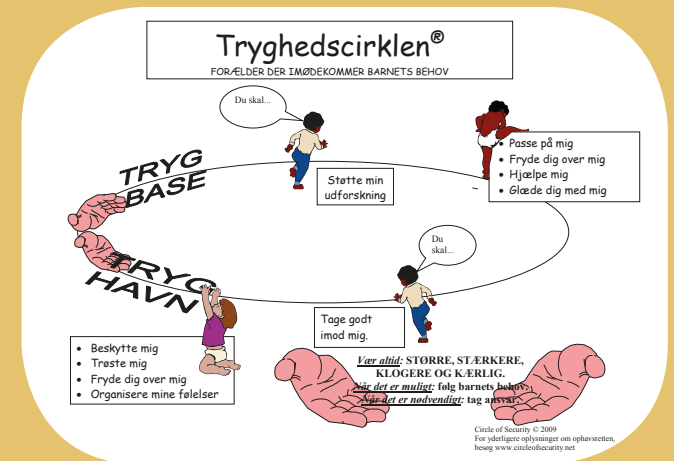
Tryghedscirklen ønsker med udgangspunkt i den nyeste tilknytningspsykologiske teori og forskning, at give forældrene et "vejkort" til at forstå barnets behov og signaler samt metoder til, hvordan man som forælder kan forsøge at imødekomme behovene.

Vi ønsker ikke at bruge Tryghedscirklen til at tilstræbe, at man gør det perfekt som forælder - men til at man gør det godt nok.

Tryghedscirklen giver dig mulighed for at være en endnu bedre forælder for dit barn.

Kurset er bygget op omkring små film, oplæg og samtale.

I gruppen bestemmer man selv, hvor meget man vil dele af sine erfaringer.



Circle of Security  
INTERNATIONAL

Early Intervention Program for Parents & Children