



# Föräldrakurs – Trygghetscirkeln

För föräldrar med barn 0–6 år



HALLSBERGS  
KOMMUN

# Föräldrakursens innehåll

## Utforska barns behov

Vi önskar förmedla budskapet att barn har behov av sina föräldrarnas 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 det genom att vara i relation med andra 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

Detta tema är speciellt viktigt för de föräldrar som har barn som visar mycket ilska och utagerande beteende eller är i riskzon för att utveckla ett sådant beteende. Vi tittar på balansen mellan att vara tydlig och samtidigt upplevas som snäll i föräldraskapet.

## Betydelsen av reparationer i relationer

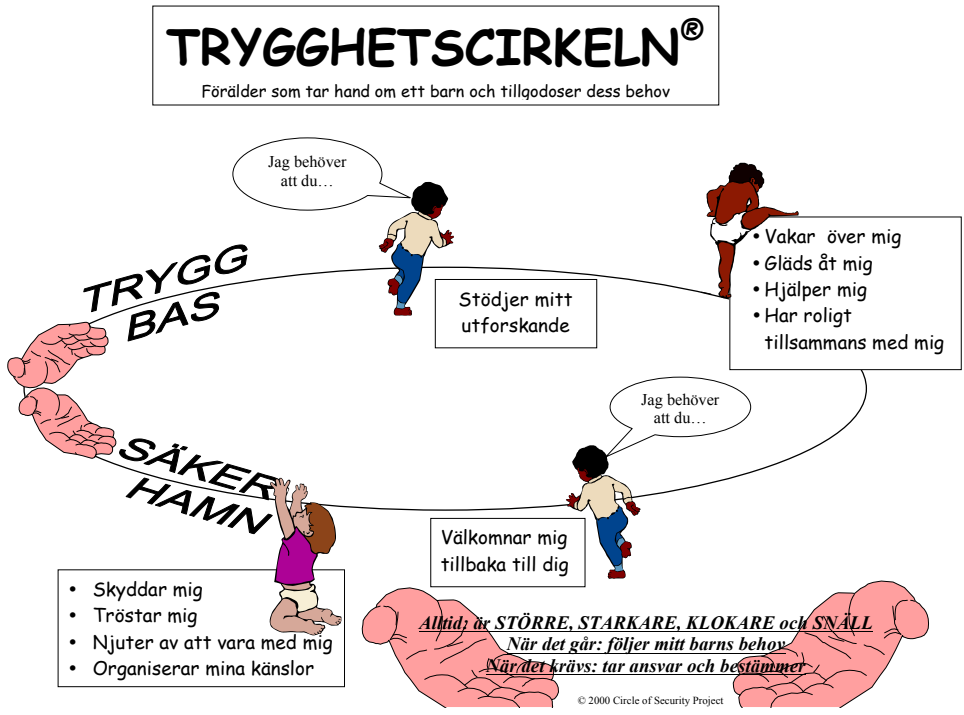
Vi undersöker hur vi kan förstå det underliggande budskapet i ett starkt känslouttryck såsom ”jag behöver dig och jag vet inte hur jag ska göra med det jag känner”.

# 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. Tillsammans ger videon och familjebehandlare från Familjeteamet en grundlig introduktion till modern anknytningsteori.

# Vad innebär det att delta?

Trygghetscirkeln är en föräldrakurs på 8 gånger cirka 1 ½ timma per gång. I gruppen kan man själv bestämma hur mycket egna erfarenheter man vill dela med sig till gruppen.





**HALLSBERGS  
KOMMUN**

**Familjeteamet**

Hallsbergs familjecentral  
Västra Storgatan 42, 69430 Hallsberg  
Tel 0582-68 53 23