

Citater fra forældre, der har deltaget i Tryghedscirklen

"Vi blev klogere på, hvad vores barn prøvede at fortælle os – at han ikke bare var irriterende, eller krævende, men at der var et behov han havde brug for at få dækket"

"Vi fik et fælles sprog og et fælles fundament for vores forældreskab og vi fik anledning til mange gode snakke om, hvad vi ønsker for vores familie."

"Man lærer sig selv og sin partner bedre at kende."

Kontakt og tilmelding

Ring eller skriv til Christina eller Mia om datoer for næste kursus.

Christina Mohr

T: 2531 2998

M: cmo07@helsingor.dk

Mia Hilligsø

T: 4186 9557

M: mhill@helsingor.dk

Deltagere

Tryghedscirklen er til forældre med børn 0-6 år bosat i Helsingør kommune.

Sted

Småbørnshuset
Esrumvej 190
3000 Helsingør

Adresse

Småbørnshuset
Esrumvej 190 (overfor Rema)
3000 Helsingør



COS-P TRYGHEDS CIRKLEN

Et kursus til forældre



**Hvorfor gør børn,
som de gør
– og hvad har de
brug for?**

Vi er en
del af



**HELSINGØR
KOMMUNE**



Tryghedscirklen

- Omsorgsgiver, der imødekommer barnets behov



© Cooper, Hoffman, & Powell

Hvad er "Tryghedscirklen"?

Barnet har brug for omsorgspersoner, der både kan støtte deres trang til at udforske, og fungere som en tryk base. Barnet skal støttes til at bevæge sig ud i verden og tilbage til den trygge havn, når det føler sig truet, eller trænger til trøst og hjælp til at regulere sine følelser.

Cos-P Tryghedscirklen er baseret på 50 års forskning og er en metode, som støtter tryk tilknytning mellem barn og forældre.

Om underviserne

Undervisere på kurset er sundhedsplejerske, Christina Mohr og familiekonsulent, Mia Hilligsø.

De er begge uddannet i Cos P, og arbejder til dagligt i Småbørnshuset.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte os på telefon eller mail.

Støt dit barns udvikling

Formålet med kurset er at blive klogere på dit barns behov og på, hvordan I som forældre kan støtte jeres barn i en sund og alderssvarende udvikling.

I får samtidig et fælles sprog for jeres forældreskab.

Ved hver mødegang vises små videoklip, som vi diskuterer og reflekterer over sammen.

Tal med din sundhedsplejerske, dit barns daginstitution eller Småbørnshuset, om Tryghedscirklen er et kursus for dig/jer.

Vi byder på kaffe, the, småkager og vand.

Praktisk info

Kurset strækker sig over 8 mødegange.

Vi mødes 1 x ugentligt torsdage à 1 ½ time.

På holdet vil der være 6-8 forældrepar.

Det er en lukket gruppe, og der er tavshedspligt.

For at få mest ud af kurset er det vigtigt, at du finder pasning til dit barn, men spædbørn er naturligvis velkommen.