

La meg få sitte på et fang mens jeg er liten, så jeg kan gå opp-reist når jeg er stor.

La meg gråte ved et kinn mens jeg er et barn, så jeg kan tørke tårer når jeg er voksen.

La meg holde ei hand mens jeg er svak, så jeg kan holde hender når jeg er sterkere.

**La meg få en barndom
Jeg trenger trygg
niste for å vokse.**

Ragnhild B. Waale

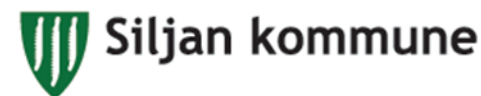


Kontakt og spørsmål:

Ta kontakt med
ansatte på helsestasjonen, i barnehagen
eller på skolen så videreformidler de
kontakt, eller kontakt
foreldrestøttekoordinator
Hege E. Ulsnes tlf. 41 69 01 56
hul@siljan.kommune.no

Vil du forstå barnet ditt bedre?

**Foreldrekurs i trygghetssirkelen
starter: 08.10.25
kl.18.00**





Siljan kommune tilbyr alle foreldre og foresatte jevnlig foreldrekurs i Trygghetssirkelen, også kalt Cos-p (Circle of Security Parenting).

Alle foreldre ønsker å gi barna sine trygghet. Likevel kan vi alle til tider føle oss oppradd, og at vi ikke vet hvordan vi skal møte barnet vårt.

Trygghetssirkelen er en modell som hjelper deg i å se og forstå barnets behov og signaler, og bli tryggere på hvordan du kan møte barnet ditt i hele spekteret av følelser og behov videre i livet.

Ved å møte barns behov på en god måte, får barna tryggere tilknytning til sine omsorgspersoner. Trygg tilknytning er av stor betydning for sunne relasjoner og god psykisk helse videre i livet.

Trygghetssirkelen
handler ikke om å
forsøke å bli perfekte
foreldre.

GODT NOK
er et viktig begrep
i kurset.



Hva handler kurset om?

Vi ønsker å gi alle foreldre et verktøy som er til hjelp i hverdagen med barna. Kurset handler:

- Bevissthet om hva som skjer i barna
- Bevissthet rundt hva som skjer i en selv som forelder
- Hvilke signaler foreldre og barn sender hverandre

Fokus for dette kurset er å jobbe med relasjonen og samspillet mellom foreldre og barn. Barnas følelser er et sentralt tema.

Programmet bygger på forskningsbasert kunnskap om hvordan man kan støtte og styrke trygge foreldre-barn-relasjoner.

Hva innebærer det å delta på kurset?

- Foreldrekurset kan gjennomføres i gruppe eller individuelt.
- Det er 7-8 samlinger som varer i 1,5-2 time. Det er mulighet for ulike individuelle tilpasninger.
- Vi snakker sammen med utgangspunkt i ulike filmklipp og dagens temaer.
- Det holdes av en eller to veiledere med sertifisering i Trygghetssirkelen (Cos-p).
- Kurset er **GRATIS**.