

Trygghetscirkeln

Trygghetscirkeln (Circle of security) är en kostnadsfri kurs för föräldrar med barn i olika åldrar som fokuserar på samspelet mellan föräldrar och barn.

Du kan gå kursen själv, men det är bra om båda föräldrarna deltar om möjligheten finns. Syftet med kursen är att stärka föräldrars förmåga att läsa av, tolka och möta sina barns grundläggande behov och på så sätt skapa trygghet hos barnet.

Vi pratar om att:

- ▶ förstå och hantera olika känslor som kommer när vi är med våra barn.
- ▶ sätta gränser på ett bra sätt.
- ▶ förstå mitt barns beteende, finns det ett behov bakom?
- ▶ skillnaden mellan vad barn vill och vad barn behöver.
- ▶ hur kan vi hjälpa våra barn att organisera sina känslor?
- ▶ om våra egna styrkor och svagheter.

Vi träffas 8 gånger på Familjecentralen.

Kursen baseras på att du deltar vid samtliga tillfällen eftersom träffarna bygger på varandra.

**Sista
anmälningdag
9 november**

Anmälan görs på
foraldrargruppen@almhult.se

**Du bestämmer
själv hur mycket
du vill dela
med dig av
till gruppen**

**Vi startar nya
grupper vecka 46**

(uppehåll vecka 52 och 1)

Måndagar klockan 14.00–16.00
Onsdagar klockan 16.30–18.30



**Älmhults
kommun**