

Trygghetscirkeln

Trygghetscirkeln är en kostnadsfri kurs för föräldrar 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. Kursen består av filmer och gruppdiskussioner.

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
25 januari**

Anmälan görs på
foraldrargruppen@almhult.se

**Kursen är
på svenska**

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

**Vi startar en ny
grupp vecka 5**

Onsdagar klockan 16.30–18.30



**Älmhults
kommun**