

Tidlig
Forebyggelse
Balance i familien



Tidlig Forebyggelse
Storegade 30
6200 Aabenraa

Tlf. 73 76 71 11

 Sundhedsplejen

Sundhedsplejen
Bjerggade 4 E
6200 Aabenraa

Tlf. 73 76 70 02



Aabenraa
Kommune



Tryghedscirklen



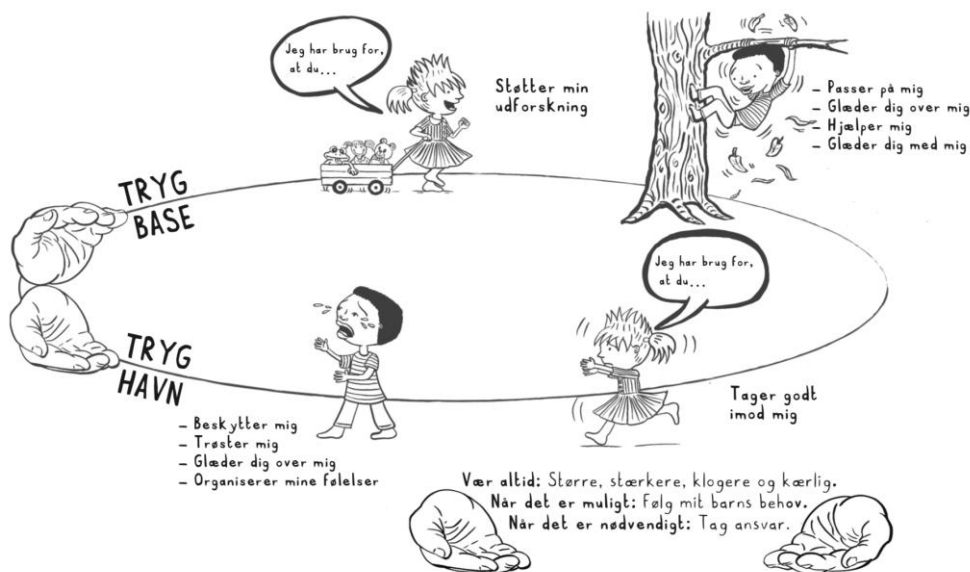
**Tilbud til alle småbørnsforældre, der ønsker at styrke
tilknytningen til deres barn**

Tilbud til forældre med børn i alderen 6 måneder – 6 år

Forældregruppen Tryghedscirklen er baseret på forskning om, hvordan en sikker forældre-barn tilknytning kan støttes og styrkes.

Tryghedscirklen er for jer, der ønsker at:

- Styrke jeres barns sociale og følelsesmæssige udvikling
- Styrke forståelsen af jeres barns behov og signaler
- Gå på opdagelse i forælderrollen
- Blive klogere på jer selv og på jeres barn



I forløbet inspireres I til, hvordan I giver jeres barn:

- Tryghed, således at barnet kan stå stærkere, når det møder livets udfordringer
- Flere glade øjeblikke sammen med jer
- Et godt samspil med jer

Hvordan foregår det?

Afholdes som gruppeforløb, hvor 8-10 forældre mødes 1 gang pr. uge i 8 uger. Varighed pr mødegang: 1,5 time. Forløbet er uden børn.

I vil sammen se små filmklip, høre oplæg og gå på opdagelse i samspillet mellem børn og forældre. Gruppen ledes af en sundhedsplejerske og en konsulent, der begge har erfaring med børn og familier i deres daglige arbejde.

De er begge certificerede COS-P vejledere.

Indhold

I får hjælp og redskaber til:

- At forstå børns tilknytningsbehov og signaler
- At forstå, hvordan egne erfaringer i barndommen påvirker ens forældreskab
- At forstå og spotte familiedynamikker, der ikke er optimale for barnet
- At se bag om de skjulte signaler, børn kan sende
- At hjælpe barnet med at regulere følelser
- At sætte passende grænser og give passende plads til leg og udforskning

Info og tilmelding

Hvis I vil vide mere, er I velkomne til at kontakte jeres sundhedsplejerske.

Hvis I ønsker at deltage, kan I tilmelde jer via jeres sundhedsplejerske eller via Sundhedsplejens hjemmeside

<https://www.aabenraa.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/sundhedspleje/> Søg: "Tryghedscirklen"

Herefter vil I få nærmere information.