



Endnu stærkere forældre gennem

# TRYGHEDS CIRKLEN

# TRYGHEDS CIRKLEN

**Et tilbud, der styrker jer som forældre og giver flere gode øjeblikke med jeres barn.**

Alle forældre ønsker at give deres barn tryghed og imødekomme dets behov. Men samtidig oplever mange, at forældrerollen kan være udfordrende.

**Tryghedscirklen** er et tilbud til dig/jer med børn fra 6 månedertil 3 år, som ønsker at blive endnu bedre i forældrerollen og få endnu stærkere tilknytning til jeres barn. Forløbet gør jer i stand til at forstå jeres barns signaler bedre, og I får metoder til at imødekomme barnets behov.

## Det får I med tryghedscirklen

Tilbuddet bygger på årtiers forskning indenfor børns udvikling og tilknytning. I får altså et rigtigt stærkt tilbud, som fokuserer på det, der virker.

Forløbet er bygget op omkring korte oplæg om metoden "Tryghedscirklen" og inspirerende videoklip fra virkeligheden i hverdagen.

## Forløbet giver jer flere styrker

- I bliver klogere på forældrerollen
- I udvikler relationen til jeres barn
- I får indsigt i, hvilke behov jeres barn udtrykker med sin adfærd
- I lærer vigtigheden af at tage ansvar, når det er nødvendigt, og at følge jeres barns behov, når det er muligt
- I får mulighed for at drøfte helt konkrete hverdagsituationer med andre forældre

Scan her og hør, hvad andre har syntes om at deltage i Tryghedscirklen



## SÅDAN FOREGÅR DET

- Forløbet består af 8 møde-gange á 2 timers varighed og foregår på Vordingborg Sundhedscenter eller Vordingborg Bibliotek om eftermiddagen
- Forløbet ledes af personer, som er særligt uddannet i metoden "Tryghedscirklen", som bruges i store dele af verden
- Vi mødes én gang om ugen på en fast ugedag
- Der er plads til op til 12 forældre på et hold
- Forløbet foregår uden børn
- Begge forældre bør deltage i forløbet
- Enlige forældre er også velkomne
- Det er gratis at deltage. Eneste krav er et stabilt fremmøde

## VIL DU VIDE MERE ELLER MELDE JER TIL?

Ring eller skriv til sundhedsplejersker  
Mille Fyhr Bjerregaard  
Tlf. 30 56 70 87 / mify@vordingborg.dk  
eller  
Mette Marie Viggers  
Tlf. 25 13 92 31 / mevi@vordingborg.dk