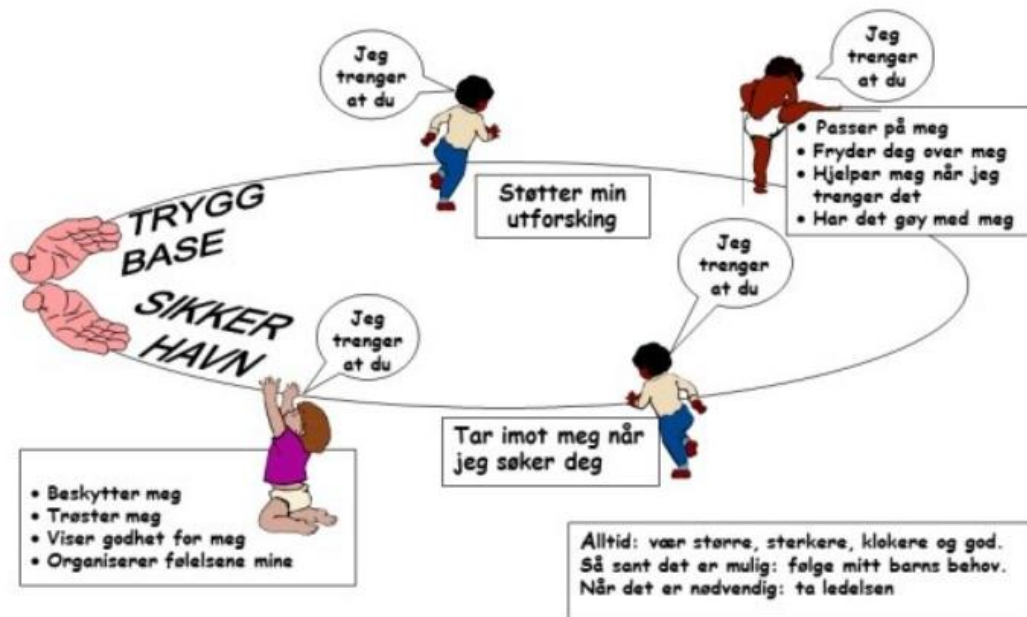


## SHT 11 : OM TRYGGHETSSIRKELEN/COS (CIRCEL OF SECURITY)



Trygghetssirkelen (COS) er et verktøy som bygger på tilknytningsteori og forskning. Trygghetssirkelen er et veikart for hvilke behov barnet har, hva signalene de gir betyr, og hva vi kan gjøre for å møte barna bedre i deres behov.

Trygghetssirkelen handler om og hjelper oss til å se hvilke behov barn har for foreldrene sin støtte, både når de utforsker verden og når de opplever vanskelige følelser. Barn lærer og utvikler seg i samspill med foreldre. Samspillet er grunnleggende for hvordan barn utvikler trygg tilknytning følelsesmessig. Foreldres tilgjengelighet påvirker barnets måte å formidle følelser og behov. Trygghetssirkelen ser på balansen mellom det å være tydelig og samtidig være en god omsorgsperson.

Trygghetssirkelen er et hjelpemiddel for å forstå barnet bedre, som igjen vil være med på at man som forelder klarer å møte barnet på sine følelser og behov. Grunnprinsippet er at du som voksen skal være større, sterkere, klokere og god. Det er *du* som har ansvar for å hjelpe barnet til å kunne regulere sine følelser, til å føle seg trygg, ivaretatt og forstått.

Balanse i omsorgen:

- Større: Betyr at du kan ta grep, organisere, planlegge, forberede og ha kontroll
- Sterkere: Er følelsesmessig styrke, evne til å regulere egne følelser, selv om barnet er ute av seg.
- God: Være vennlig, også i kroppsspråket, slik at barna ikke blir redde, men opplever det trygt å være hos oss, også i vanskelige situasjoner.
- Klokere: Balanse i omsorgen er å være fast og god.

Vi helsesykepleiere på Tonsenhagen skole, bruker trygghetsirkelen som et arbeidsverktøy i samtale og veiledning av foreldre.

For videoforklaring – se her:

<http://www.tilknytningspsykologene.no/video-barn/>



Kilder/Les mer:

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

<https://www.folkom.no/barn>

<https://www.folkom.no/a-vaere-forelder>

<https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-tilknytning>

<https://psykologisk.no/2019/09/hvordan-moter-vi-vanskelige-folelser-hos-barn-pa-en-klok-mate/>

<https://psykologisk.no/2020/02/nar-vare-egne-folelser-hindrer-oss-i-a-mote-barnet-vart-pa-en-god-mate/>

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hvordan-snakke-med-barn-om-foelelser>

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>