

## Circle of Security – Parenting (COS-P)

### Kursus for forældre

Er du forælder eller på anden måde omsorgsgiver?

Ønsker du også at dit barn skal udvikle sig til at blive et stærkt, åbent og sympatisk individ, der hviler i sig selv?

Så er dette kursus noget for dig! – læs videre og se hvorfor:

COS-P er et relations-baseret forældretræningsprogram udviklet til både forældre, plejeforældre og bonusforældre – kort sagt; til omsorgsgivere.

Målet er at øge den forældrereflekterende funktion, forbedre samspillet med børnene og dermed øge grundlaget for tryk tilknytning, hvormed vores børns udviklingsmuligheder forøges på alle parametre – bl.a. neurologisk, relationelt, emotionelt, socioemotionelt, større tiltro til egne evner, positive forventninger til omverdenen og egen problemløsningsadfærd osv.

Tilknytning er på mange måder et psykisk immunforsvar.

Overordnet set er Tryghedscirklen (Circle of Security) en model over børns behov for tilknytning, beskyttelse og trøst, samt deres behov for udforskning og mestring, og dynamikken mellem disse typer behov. Denne model fungerer som en nyttig forståelsesramme, for voksne, til at give børn de optimale muligheder for at trives og udvikles.

Det særlige er, at denne model og metode gør det muligt at formidle ganske komplekst materiale om børns udvikling, på en meget let tilgængelig måde, så vi alle kan være med.

Det mest givtige ved tilgangen er dog, at den, som en af de få, også berører, hvad vi, som voksne, bringer ind i relationen med barnet. Vi forældre kan uddanne os i viden om børns behov og udvikling til det bliver grønt snevej, men hvis vi ikke får forholdt os til, og arbejdet med, hvad vi medbringer af fx for-forståelser, tilknytningserfaringer, værdier, humør osv. vil vi ikke kunne omsætte den viden i praksis, og vi vil ikke kunne udleve vores fulde potentiale som forældre, hvilket vi naturligvis alle ønsker!

Flere og flere danskere tager på hundeejer-kursus, inden de skal have deres første hund. Desværre ser vi endnu ikke denne tendens hos forældre og bonusforældre – men det er aldrig for sent at komme i gang!

Kurset forløber over 8 uger med 1 ugentlig mødegang af 1½-2 timer.

Holdene består af 2-10 pers.

Sammen med psykologen introduceres forældre eller plejeforældre til tilknytningsteori og ser videoklip af bl.a. samspil, som oplæg til dialog og refleksion om, hvordan deres egen praksis eller tilknytningserfaringer spiller sammen med barnets behov.

## Uddybende beskrivelse

Circle of Security er udviklet i USA af behandlerne Glen Cooper, Kent Hoffman og Bert Powell. Selve konceptet så sin begyndelse i 1998 og har sit afsæt i familierapi, systemteori, objektrelationsteori og, i særlig grad, tilknytningsteori.

COS-P kurset blev udviklet i 2007 og siden da har det spredt sig over hele verden. Det er et videobaseret psykoedukativt interventionsprogram, som er baseret på fem årtiers forskning i, hvordan man understøtter tryghed (og hvordan man ikke understøtter tryghed), og i dag ved vi, at jo tryggere børn er, jo bedre er de i stand til at:

- Opleve mere glæde med deres forældre
- Føle mindre vrede mod deres forældre
- Søge hjælp hos deres forældre, når de har det svært
- Løse problemer selv
- Komme overens med venner
- Have langvarige venskaber
- Løse problemer med venner
- Have bedre forhold til søskende
- Have højere selvværd
- Vide at de fleste problemer har en løsning
- Have tillid til at gode ting sker
- Have tillid til mennesker, de elsker
- Vide, hvordan man omgås andre mennesker

(Circle of Security, 1999)

Formålet er både at øge forældrenes sensitivitet, samt at forældrene tilegner sig en tilknytningsbaseret begrebsramme for børns udvikling, netop ved at bruge tryghedscirklen som model. Ved arbejdet med videoptagelser af forældre-barn dyader, udvikler og træner forældrene deres evne til at observere samspil mellem børn og forældre, og at identificere følelsesmæssige signaler. Via undervisning og refleksion i grupper eller enkeltvis, kan forældre lære at forstå barnets signaler, blive mere sensitive og lære at regulere barnets affekter med en mentaliserende tilgang.

Der er fire centrale fokuspunkter i Tryghedscirklen:

- Forældrenes arbejdsmodel af sig selv, barnet og egen omsorgsadfærd
- Forældrenes emotionelle tilgængelighed overfor barnets modsatrettede emotionelle tilstande
- Refleksioner i forbindelse med psykoedukation og videofeedback
- Gennemgående fokus på mikroprocesser og intersubjektivitet.

(Brandtzæg & Thorsteinson)

Oprindeligt er Tryghedscirklen udviklet til højrisiko-forældre, men undersøgelser dokumenterer i dag, at ressourcestærke forældre også profiterer af kurset. Der er eksempelvis en dansk undersøgelse i gang, som udarbejdes af Karin Haugaard, der er lektor på sygeplejerskeuddannelsen og ph.d.-studerende på University College Nordjylland og Aalborg Universitet. Hun forsker i problematikken omkring det stigende antal af ressourcestærke mødre, der meddeler, at de føler sig stressede og finder det besværligt at være mor. Karin estimerer, at resultaterne publiceres til foråret 2018 – indtil da, læs evt. nedenstående artikel:

<http://www.sundhedsplejersken.nu/artikel/erfaringer-med-at-afholde-circle-of-security-parenting-kurser-cos-p/>

Yderligere materiale:

Brandtzæg I., Thorsteinson S. & Øiestad G. (2016). *Se barnet indefra. Arbejde med tilknytning i daginstitutioner*. København, Hans Reitzels Forlag.

Golding K. S. (2010). *Styrk barnets tilknytning. Rødder og vinger til adoptiv- og plejeforældre*. København, Dansk Psykologisk Forlag.

Publicerede studier om COS-P:

- Gray S.A.O. (2015) Widening the Circle of security: A Quasi-Experimental Evaluation of Attachment-Based Professional Development for Family Child Care Providers Vol.36(3), 308-319.
- Horton E. & Murray C. (2015) A Quantitative Exploratory Evaluation of The Circle of Security-Parenting Program with Mothers in Residential Substance-Abuse Treatment. Vol.36(3), 320-336.
- Neander K. & Mothander P.R. (in press) Trygghetscirklen För Ett Reflekerande Föräldraskap. Cos-P i Sverige – Kunskapsspridning och Prövning av ett Psykoedukativt Föräldraprogram. Rapport; Folkhälsomyndigheten.