



Kurser genomförs
vanligtvis på
familjecentraler eller förskolor



Information och anmälan
hos respektive kurshållare

eller på

www.linkoping.se/familjeprogram

Ditt viktigaste möte

Hur vill du att ditt barn ska komma
ihåg dig om 20 år?



ABC är utvecklat av Stockholm stad i samarbete med
kommuner, stadsdelar och Karolinska Institutet.
www.ipsykologi.se
www.allabarnicentrum.se

Gruppträffar om föräldraskap
för föräldrar till barn i 3-12 år

Få saker är viktigare än relationen med våra barn. Idag vet vi att starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt. Det är det som ABC:s gruppträffar handlar om.

Alla är vi experter på föräldraskap

Egentligen krävs ingen forskning för att övertyga oss om att bra relationer med våra barn är viktiga. Det vet vi redan. Däremot är det inte alltid självklart hur man åstadkommer det.

De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationen sätts på prov. Hur skapar vi harmoni runt matbordet? Hur kan vi förebygga konflikter? Hur får vi mer tid till härligt umgänge med våra barn?

En sak är säker. Ingen förälder är ensam om dessa funderingar.

Värdefulla timmar

ABC består av fyra gruppträffar kring var sitt tema och varje träff tar cirka två och en halv timme. Gruppträffarna leds av utbildade gruppleddare och varje grupp har som mest 10 deltagare. Alla är föräldrar till barn i åldrarna 3-12 år.

På träffarna tar vi del av både varandras erfarenhet och forskning. Lärdomar och insikter tar vi sedan med oss och praktiserar hemma mellan träffarna.

Under träffarna ges möjlighet att diskutera föräldraskap med andra föräldrar. Innehållet handlar bland annat om hur föräldrar kan främja sitt barns självkänsla, hur man kan arbeta för att stärka relationerna i familjen och hur konflikter kan förebyggas. Information och diskussion varvas med övningar och filmer.



INNEHÅLL

Träff 1 - Visa kärlek

Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera? Diskussioner och enkla övningar kring att ha fokus på det som fungerar.

Träff 2 - Vara med

Hur påverkar vi varandra i det dagliga samspelet? Hur kan vi förebygga konflikter med våra barn? Diskussioner och enkla övningar kring hur föräldrar och barn kan vara tillsammans.

Träff 3 - Visa vägen

Hur kan man tillämpa ett lugnt föräldraskap? Hur påverkar stress föräldraskapet och hur kan stress hanteras? Diskussioner och enkla övningar kring att vara en förebild för sitt barn.

Träff 4 - Välja strider

Hur kan tjat och skäll i familjen minskas? Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort? Planering framåt med fokus på hur ABC kan användas i vardagen.