

För information om



kontakta Cathrine Aldenrud, 070-522 85 05,  
eller  
013-20 63 18

**Kurser startar vår och höst**

E-post:

[foraldrastod@linkoping.se](mailto:foraldrastod@linkoping.se)

[www.linkoping.se/familjeprogram](http://www.linkoping.se/familjeprogram)



## Vad är ABC?

ABC består av fyra gruppträffar kring var sitt tema och varje möte tar cirka två och en halv timme. Gruppträffarna leds av utbildade gruppledare 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. Lärodomar 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 i de fyra träffarna

### 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.

### 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.

### 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.

### 4 Välja strider

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