

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 ilska 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.

Vill du utvecklas i ditt föräldraskap?

ABC

- Alla barn i centrum-

Gruppträffar om föräldraskap
För alla föräldrar till barn 3-12 år



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

”Din vardag är ditt barns barndom”

Få saker är viktigare än relationen med våra barn. Starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för att växa upp till trygga och självständiga individer. Det är det ABC:s gruppträffar handlar om.

ABC - Alla barn i centrum-

är en serie gruppträffar för dig som har barn i åldrarna 3-12 år.

Du får tillsammans med andra föräldrar utbyta erfarenheter och ta del av aktuell forskning inom området. Träffarna leds av utbildade gruppledare och vi ses fyra gånger å 2,5 timme, plus en uppföljningsträff.

Varje träff har ett eget tema. Träffarna bygger på varandra och handlar om hur relationerna i familjen kan stärkas och hur stress och konflikter kan förebyggas i vardagssituationer. Mellan träffarna övar vi på innehållet hemma med våra barn.

Det är kostnadsfritt att delta

Vi bjuder på fika.

ABC har utvecklats på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut/Folkhälsomyndigheten och syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar. Innehållet utgår från forskning kring föräldraskap och barns utveckling samt FN's barnkonvention. ABC har utvärderats av Karolinska institutet och resultaten visar att ABC har positiva effekter på upplevd föräldrakompetens samt föräldrars upplevelse av barns utveckling och hälsa.



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

www.allabarnicentrum.se

Aktuella kursdatum finns på **www.vindelns.se**

Utöver fasta kurstillfällen går det även att anmäla intresse. Vid tillräckligt många intresserade drar vi igång en ny grupp.

Frågor och intresseanmälningar mailas till:
abc@vindeln.se

Varmt välkomna!