



Information om aktuella grupper och anmälan till träffarna finns på kommunens hemsida.

<https://www.svedala.se/bo/utbildning-och-barnomsorg/elevhalsa-halsovard/abc-foraldratrffar/>

P.S. Vi bjuder självklart på fika!

Vi vill ge våra barn de bästa föräldrar de kan få!



SVEDALA KOMMUN

FÖRÄLDRASTÖD

Gruppträffar för
föräldrar till barn 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 till trygga och självständiga individer som vuxna. Det är det 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 så självklart hur man åstadkommer det. De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationerna sätts på prov. Hur skapar vi harmoni kring matbordet? Hur undviker vi stressiga situationer? 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. Lärdomar och insikter tar vi sedan med oss och praktiserar hemma, mellan träffarna.

DET HÄR ÄR ABC - ALLA BARN I CENTRUM

ABC är gruppträffar för alla föräldrar till barn 3-12 år. Programmet har utvecklats på uppdrag av 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 utvärderas av Karolinska Institutet.



Värdefulla timmar

ABC består av fyra gruppträffar kring var sitt tema samt en uppföljningsträff. Gruppträffarna leds av utbildad 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 erfarenheter och forskning.

INNEHÅLL

Träff 1 - VISA KÄRLEK

Hur gör vi för att våra 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.

Träff 5 - UPPFÖLJNING