



Essunga kommun

Toppen
att dela erfarenheter
med varandra om hur
man hanterar stress.

Tvillingmamma, 34 år.

Nu är det lättare
att komma över-
ens och kompro-
missa.

Tvåbarnspappa, 44 år

Bra att få reda på hur
man kan ändra bete-
ende för att lösa vissa
situationer.

Mamma, 36 år.

Jag tycker att vi har
fått en tydligare kom-
munikation hemma.

Trebarnsmor, 39 år

Fick mig att tänka till
ordentligt hur viktigt
det är att vara en bra
förebild.

Bonuspappa, 41 år.



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

**Vill du veta mer om ABC eller
anmäla dig till en grupp?**

Så här kontaktar du oss:

Tfn: 0512-570 57

Sms: 070-948 73 29

Epost: familjecentralen@essunga.se

**ABC föräldragrupp
för dig med barn 3-12 år**

ABC
ALLA BARN I CENTRUM



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.

Värdefulla timmar

ABC består av fyra gruppträffar kring varsitt tema. 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 erfarenheter och forskning. 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 Statens folkhälsoinstitut 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. Resultaten visar att ABC har positiva effekter på upplevd föräldrakompetens samt på föräldrars upplevelse av barns utveckling och hälsa.



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.