

Föräldrakursen Alla Barn i Centrum (ABC) är till för alla familjer med barn i åldrarna 3-12 år. Programmet syftar till att påverka barns utveckling på ett positivt sätt. Det som allra mest påverkar detta när barn bor hemma är relationen till deras föräldrar. Goda relationer i familjen är som ett skydd för barn mot påfrestningar i livet. Utöver att stärka familjerelationer syftar programmets innehåll till att hjälpa föräldrar handskas bättre med vardagssituationer. Under kursen får föräldrar, tillsammans med utbildade gruppleddare, även möjlighet till diskussioner och övningar.

Föräldrakursen innefattar fyra gruppträffar där fyra olika teman berörs. Varje träff är cirka två och en halv timme långa. Max 10 deltagare/grupp.

- **VISA KÄRLEK**

- Hur vill vi vara som föräldrar?
- Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera?

- **VARA MED**

- Hur påverkar vi varandra i det dagliga samspelet?
- Hur kan vi förebygga konflikter med våra barn?

- **VISA VÄGEN**

- Hur kan vi vara förebilder för våra barn?
- Hur påverkar stress föräldraskapet och hur kan stress och ilska hanteras?

- **VÄLJA STRIDER**

- Hur kan tjat i familjen minskas?
- Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort?



Det är gratis att delta, först till kvarn!



Föräldragrupp startas upp hösten 2019

Kursen kommer hållas på tisdagar: 5/11, 19/11, 3/12, 17/12

Tid: 17:00 - 19:30.

Plats: Bergsgatan 2, Mellerud.

För anmälan, kontakta:

Familjebehandlare Sanna Unefäldt

Sanna.unefaldt@mellerud.se

eller

Familjebehandlare Cathrine Bength

Cathrine.bength@mellerud.se

