



**MELLERUDS
KOMMUN**

Ditt viktigaste möte

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

Gruppträffar om föräldraskap
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.

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 att ABC har positiva effekter på upplevd föräldra-kompetens 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.



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

TOPPEN
ATT DELA ERFARENHETER
MED VARANDRA OM HUR MAN
HANTERAR STRESS.

Twillingmamma, 34 år

NU ÄR DET
LÄTTARE ATT KOMMA
ÖVERENS OCH KOMPRO-
MISSA

Tvåbarnspappa, 44 år

BRA ATT FÅ
REDA PÅ HUR MAN
KAN ANDRA BETEENDE
FÖR ATT LÖSA VISSA
SITUATIONER.

Mamma, 36 år

JAG TYCKER
ATT VI HAR FÅTT EN
TYDLIGARE KOMMU-
NIKATION HEMMA

Trebarnsmor, 39 år

FICK MIG
ATT TÄNKA TILL
ORDENTLIGT HUR VIKTIGT
DET ÄR ATT VARA EN BRA
FÖREBILD.

Bonuspappa, 41 år



ABC är utvecklat av Stockholms stad i samarbete med kom-
muner, stadsdelar och Karolinska Institutet.

www.ipsykologi.se
www.allabarnicentrum.se