



ABC – föräldraträffar

Mer lek och mindre tjat? En vardag med färre konflikter? Hur gör andra föräldrar? De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationerna sätts på prov. På ABC föräldraträffar får du möjlighet att diskutera och dela erfarenheter med andra föräldrar. Och du får konkreta tips för att underlätta din vardag hemma.

ABC föräldraträffar är för dig som är förälder eller annan viktig vuxen till barn i åldrarna 3–12 år. Programmet består av fyra gruppträffar på vardera 2,5 timme, kring varsitt tema. Träffarna hålls på kvällstid på Familjecentralen Fyren i Hunnebostrand och leds av förskollärare Anette Ekström och familjebehandlare Anna Gustafsson. Träffarna handlar bland annat om hur du kan stärka ditt barns självkänsla, främja relationerna i familjen och hantera svåra situationer. Information och diskussion varvas med övningar och filmer. Vid varje träff fikar vi tillsammans. Eftersom träffarna kräver närvaro och engagemang av dig som vuxen, kan barnen inte vara med på träffarna. ABC – föräldraträffar kostar inget.

Tid och datum: Kl. 17.30 - 20.00, torsdagar 8/10, 22/10, 5/11 och 19/11.

Är du intresserad av att delta är du välkommen att anmäla dig till Anna eller Anette:

Anna tel. 072-203 00 66, anna.gustafsson@sotenas.se

Anette tel. 070-564 56 66, anette.ekstrom@sotenas.se



Innehåll:

Träff 1 – Visa kärlek

Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera?

Träff 2 – Vara med

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

Träff 3 – Visa vägen

Hur kan man tillämpa ett lugnt föräldraskap?
Hur påverkas föräldraskapet av stress och hur kan ilska hanteras?

Träff 4 – Välja strider

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