

## ABC-Föräldraträffar



De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationerna sätts på prov.

## ABC – föräldraträffar

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?

Hur gör andra föräldrar?

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. Alla vet det men det är inte lika självklart hur vi åstadkommer det.

ABC föräldraträffar är för alla som är förälder eller annan viktig vuxen till barn i åldrarna 3–12 år.



Träffarna hålls på kvällstid på Familjecentralen Fyren i Hunnebostrand. 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.

De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationerna sätts på prov. På ABC föräldraträffar får du möjlighet

att diskutera, reflektera och dela erfarenheter med andra föräldrar. Du får med dig konkreta tips för att underlätta och pröva i din vardag hemma.

Programmet består av fyra gruppträffar på vardera 2,5 timme, kring varsitt tema.

Träff 1 – Visa kärlek

Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera? Vi lägger focus på det som fungerar.

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 påverkar stress föräldraskapet och hur kan ilska hanteras?

Träff 4 – Välja strider

Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort?

Under träffarna varvas med information, diskussioner, övningar och filmer.

Vill du/ni delta, lämna din anmälan till;

Anette Ekström förskolelärare

Mobil: 070- 564 56 66

Mail: [anette.ekstrom@sotenas.se](mailto:anette.ekstrom@sotenas.se)

