

Ditt viktigaste möte

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

Gruppträffar om föräldraskap
för föräldrar till barn 3-12år

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 ett långt föräldraskap användas? 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.

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 folkhälsomyndigheten och syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar. Innehållet utgår ifrån forskning kring föräldraskap och barns utveckling samt FN's barnkonvention. ABC har utvärderas av Karolinska Institutet. Resultatet visar att ABC har positiva effekter på upplevd föräldrakompetens samt på barnets hälsa och utveckling.



Få saker är viktigare än relationen med våra barn. Starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för att växa upp till trygga och självständiga individer. Det är det ABC:s gruppträffar handlar om.

Alla är vi experter på föräldraskap

De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationerna sätts på prov. Hur får vi tid till härligt umgänge med våra barn? Hur skapar vi harmoni kring matbordet? Hur kan vi förebygga konflikter? En sak är säker. Ingen förälder är ensam om dessa funderingar.

Värdefulla timmar

ABC består av fyra gruppträffar á 2,5 timme. Träffarna har varsitt tema och leds av utbildade gruppledare. Varje grupp har 10-20 deltagare. Vi tar del av varandras erfarenheter och av forskning. Mellan träffarna övar vi på innehållet hemma med våra barn.

Nu finns möjlighet att gå ABC föräldrautbildning i Åsele.

Vi träffas fyra gånger på Åsele församlingshem med start Måndagen den 8 April. Kl 17.00
Anmälan senast 27 mars till:

Jimmy Pålsson

0942-14243

Jimmy.Palsson@svenskakyrkan.se

Kontakta någon av gruppledarna om du har frågor:

Johan Karlemo

0950-27653

Johan.Karlemo@svenskakyrkan.se

Sanna-Lisa Streuka

0942-14241

Sanna-Lisa.Streuka@svenskakyrkan.se

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

TOPPEN
ATT DELA ERFARENHETER
MED VARANDRA OM HUR EN
HANTERAR STRESS

Ensamstående pappa, 28 år

NU ÄR DET
LÄTTARE ATT KOMMA
ÖVERENS OCH KOMPRO-
MISSA

Trebarnsmor, 44 år

BRA ATT FÅ
REDA PÅ HUR EN
KAN ÄNDRA BETEENDE
FÖR ATT LÖSA VISSA
SITUATIONER

Tvillingmamma, 34 år

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

Tvåbarnspappa, 39 år

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

Bonuspappa, 42 år



ABC är utvecklat av Stockholms stad i samarbete med kommuner, stadsdelar och Karolinska Institutet.

www.allabarnicentrum.se