



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



Ånge kommun



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 som **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 relationer sätts på prov.

- * 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 (*se rubriken: innehåll*). Gruppträffarna leds av utbildade gruppleddare 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.



INNEHÅLL

på gruppträffarna

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 vi 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.

TOPPEN ATT DELA
ERFARENHETER MED
VARANDRA OM HUR MAN
HANTERAR STRESS

LÄTTARE ATT
KOMMA ÖVERENS
OCH KOMPROMISSA

Sagt av en tvillingmamma 34 år,
en tvåbarnspappa 44 år och en
bonuspappa 41 år, efter att de deltagit
i ABC:s gruppträffar om föräldraskap.

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



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

Vid intresse att delta - ta kontakt med gruppledare:

Anna Lindberg Larsson

anna.lindberg.larsson@ange.se

Tfn: 070-191 76 20

Eller maila:

faltostodteamet@ange.se



Ånge kommun

Ånge kommun 841 81 Ånge

Besöksadress Torggatan 10 • Tfn: 0690-250 100 vx • E-post ange@ange.se

www.ange.se

Broschyren reviderad 2016-03-09