

Vad säger våra deltagare?

Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC 3 – 12 år.

Toppen att dela erfarenhet
med varandra om hur man
hanterar stress

Förälder, 29 år

Nu är det lättare att
komma överens och
kompromissa

Trebarnsmamma, 44 år

Bra att få reda på hur man
kan ändra beteende för att
lösa vissa situationer

Tvillingförälder, 34 år

Fick mig att tänka till
ordentligt hur viktigt det
är att vara en bra
förebild

Bonuspappa, 42 år

ABC 3-12 år



Är du intresserad av att delta?

Skicka in din intresseanmälan till:

foraldraskapsstod@sala.se



ABC 3-12 år

Gruppträffar
för alla föräldrar med
barn 3-12 år



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

De flesta föräldrar kan känna igen sig i vardagssituationer där relationerna sätts på prov. Hur kan vi förebygga konflikter? Hur får vi tid till härligt umgänge med våra barn? Starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för att växa upp till trygga och självständiga individer.



Vad får du i ABC 3-12 år?

- Fyra gruppträffar á 2,5 timme.
- Diskussioner med andra föräldrar.
- Ta del av forskning.
- Möjlighet att öva hemma.

Träffarna innehåller olika teman och leds av utbildade gruppledare. Varje grupp har 10-15 deltagare.

Innehåll

Träff 1 – Visa kärlek

Ge positiv uppmärksamhet på olika sätt.
Hålla fokus på det som fungerar.

Träff 2 – Vara med

Ge uppmuntran och uppmärksamhet.
Förebygga konflikter med våra barn.

Träff 3 – Visa vägen

Må bra som förälder och minska stress.
Hantera besvärliga situationer på ett lugnt sätt.

Träff 4 – Välja strider

Hitta sätt att minska tjat och skäll i familjen.
Välja vilka strider som behöver tas och vilka som kan väljas bort.



ABC-programmen är utvecklade av Socialförvaltningen i Stockholms stad. De syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar.

Innehållet i föräldraträffarna utgår från FN:s barnkonvention och forskning om föräldraskap, jämställdhet och barns utveckling. Materialet bygger även på önskemål och uttryckta behov från föräldrar.

ABC har utvärderats av Karolinska Institutet. Resultaten visar att ABC har positiva effekter på upplevd föräldrakompetens samt på föräldrars upplevelse av barns utveckling och hälsa.