

ABC föräldraträffar - innehåll och upplägg

Alla Barn i Centrum vänder sig till föräldrar med barn i åldrarna 3-12 år. Programmet består av 5 gruppträffar med olika tema varav en återträff med ytterligare ett tema. Varje föräldraträff är 2,5 timme. Träffarna leds av 2 utbildade gruppleddare och varje grupp har som mest 10 deltagare.

Gruppleddarna går igenom ABC-materialet och visar små filmsekvenser. Föräldrarna delar erfarenheter med varandra och arbetar med sitt ABC-material. Mellan träffarna praktiserar föräldrarna hemma de lärdomar och insikter som träffen gett.

ABC - materialet är baserat på forskning om föräldraskap som sammanställts av Karolinska Institutet och Stockholms Stad www.allabarnicentrum.se

Information och anmälan till ABC föräldragrupper i Järfälla www.jarfalla.se/abc



Träff 1 – Visa kärlek

Hur gör vi för att relationen mellan föräldrar och barn ska utvecklas?

Samtal och enkla övningar kring att ha fokus på det som fungerar



Träff 2 – Vara med

Hur påverkar vi varandra i vardagen? Hur kan vi få mindre konflikter med barnen?

Samtal och enkla övningar om hur föräldrar och barn kan vara tillsammans.



Träff 3 – Visa vägen

Hur kan vi använda ett lugnt föräldraskap? Hur påverkar stress och vad kan vi göra?

Samtal och enkla övningar om hur vi kan vara förebild för våra barn.



Träff 4 – Välja strider

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

Samtal och filmexempel kring konflikthantering.