

VÄLKOMNA PÅ ABC - FÖRÄLDRAKURS



ABC består av fyra gruppträffar kring varsitt tema.

Tid: Varannan onsdag kl. 17.00 – 19.30 med start onsdagen den 23 mars på Centrumhuset Vasagatan 14.

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 man 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.

Det kostar inget att vara med och vi bjuder på fika. Anmälan **senast 14 mars**.

Gör din anmälan på elevhalsan@smedjebacken.se

eller kontakta samordnare Camilla Sömsk tfn: 0240-66 02 91.

Varmt välkomna att vara med!