



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

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



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

www.allabarnicentrum.se

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

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 gruppleddare. Varje grupp har 10-12 deltagare. Vi tar del av varandras erfarenheter och av forskning. Mellan träffarna över vi på innehållet hemma med våra barn.

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 från forskning kring föräldraskap och barns utveckling samt FN's barnkonvention. ABC har utvärderats av Karolinska Institutet. Resultaten visar att ABC har positiva effekter på upplevd föräldrakompetens samt på barnets hälsa och utveckling.



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 lugnt 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.