

Programmet har utvecklats i Sverige på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut, i samarbete med Stockholms stad och Karolinska institutet. Innehållet utgår från forskning kring föräldraskap och barns utveckling, FN's barnkonvention samt föräldrars behov.

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.

Om du är intresserad,

Ta KONTAKT med:

ABC är en del av projektet Tidig insats, som förverkligas på svenska med stöd av stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.

För mera information
mieli.fi/allabarnicentrum



ABC

ALLA BARN I CENTRUM GRUPPTRÄFFAR

DITT VIKTIGASTE MÖTE

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

DITT VIKTIGASTE MÖTE

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 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 relationerna sätts på prov.

Hur skapar vi harmoni kring matbordet?

Hur undviker vi stressiga situationer?

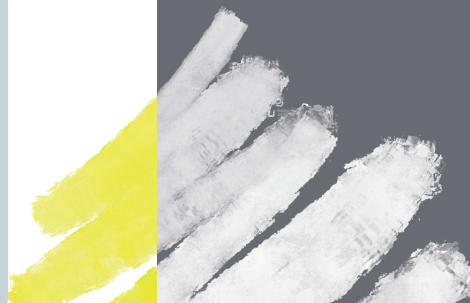
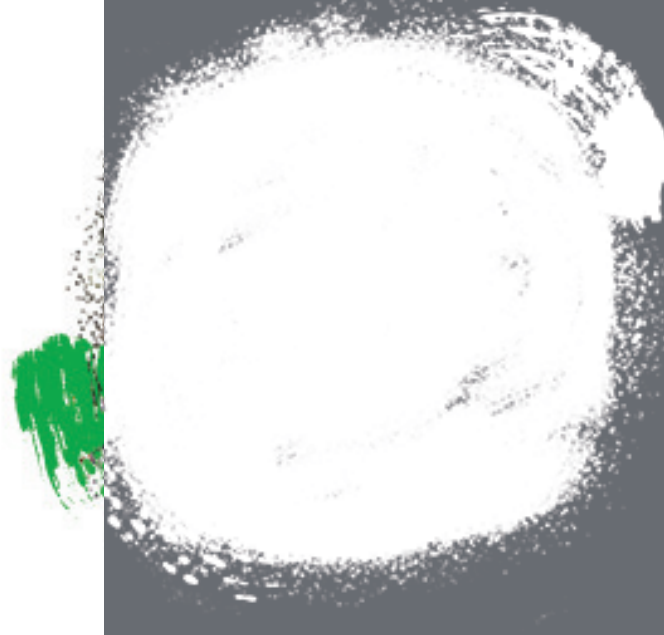
Hur kan vi förebygga konflikter?

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 var sitt tema. Gruppträffarna leds av utbildade gruppledare 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.



HUR VILL DU ATT DITT BARN SKALL KOMMA IHÅG DIG ?

VISA KÄRLEK

Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera? Diskussioner och enkla övningar kring att ha fokus på det som fungerar.

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.

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.



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.