

Vill du veta mer om ABC eller
anmäla dig till en grupp?



Du kan ringa, mejla eller sms:a till oss.

Helene Strömdahl
Tel: 0522-69 51 22
073-944 46 11

helene.stromdahl@uddevalla.se

Martina Niklasson
Tel: 0522-69 51 21
073-944 46 10

martina.niklasson@uddevalla.se

Kristin Andreasson
Tel: 0522-69 51 23
073-944 46 12

kristin.andreasson@uddevalla.se



Besöksadress:
Varsvägen 1

Postadress:
Uddevalla kommun
451 81 Uddevalla

Telefon: 0522-69 60 00

www.uddevalla.se



ABC – alla barn i centrum

Anmäl dig till ABC föräldragrupper
för dig med barn i åldern 3-12 år



Få saker är viktigare än relationen med våra barn. I dag 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.

Det här är ABC – alla barn i centrum

ABC är fyra gruppträffar för alla föräldrar till barn 3-12 år. ABC syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar och innehållet utgår från forskning kring föräldraskap och barns utveckling, samt FN:s barnkonvention.

Träff ett – 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 två – vara med

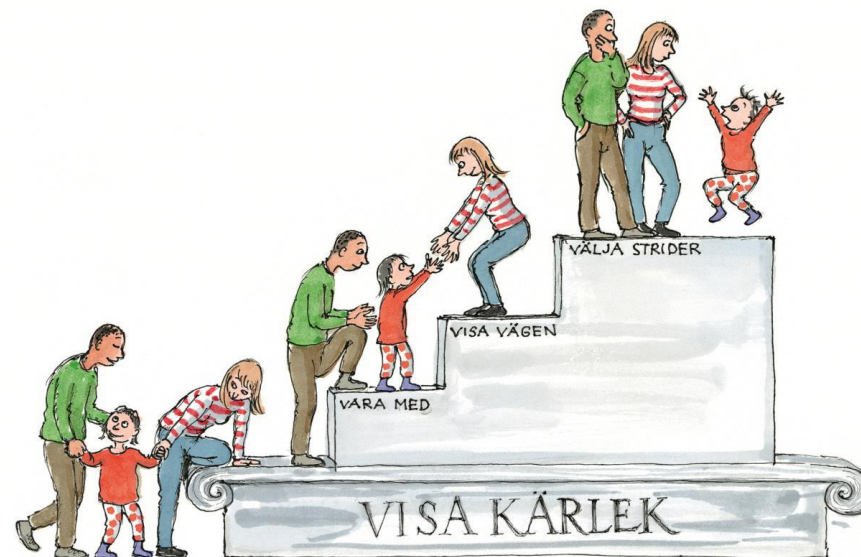
Varför gör barn som de gör? Hur kan vi förebygga konflikter med våra barn? Diskussioner och enkla övningar kring hur föräldrar och barn kan vara tillsammans.

Träff tre – visa vägen

Hur kan jag tillämpa ett lugnt föräldraskap och vara en förebild för mitt barn? Hur påverkar stress föräldraskapet och hur kan stress hanteras?

Träff fyra – välj strider

Hur kan vi minska tjat och skäll i familjen? Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort? Hur kan jag fortsätta att använda ABC hemma i vardagen?



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 vi åstadkommer det. Hur skapar vi lugn 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.

Positiva effekter

Programmet har utvecklats av kommuner i Stockholms län på uppdrag av Folkhälsomyndigheten. 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.