



TOPPEN  
ATT DELA ERFARENHETER  
MED VARANDRA OM HUR MAN  
HANTERAR STRESS.

Tvillingmamma, 34 år

NU ÄR DET  
LÄTTARE ATT KOMMA  
ÖVERENS OCH KOMPRO-  
MISSA

Tvåbarnspappa, 44 år

BRA ATT FÅ  
REDA PÅ HUR MAN  
KAN ÄNDRA BETEENDE  
FÖR ATT LÖSA VISSA  
SITUATIONER.

Mamma, 36 år

JAG TYCKER  
ATT VI HAR FÅTT EN  
TYDLIGARE KOMMU-  
NIKATION HEMMA

Trebarnsmor, 39 år

FICK MIG  
ATT TÄNKA TILL  
ORDENTLIGT HUR VIKTIGT  
DET ÄR ATT VARA EN BRA  
FÖREBILD.

Bonuspappa, 41 år

# DITT VIKTIGASTE MÖTE

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

VI VILL GE VÅRA BARN DE BÄSTA  
FÖRÄLDRAR DE KAN FÅ!

ABC

ALLA BARN I CENTRUM

[www.allabarnicentrum.se](http://www.allabarnicentrum.se)

Gruppträffar om föräldraskap  
för föräldrar till barn 3-12 år

*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 av oss föräldrar kan känna igen oss 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-programmet består av fyra gruppträffar kring varsitt tema, ett introduktionsmöte samt ett uppföljningsmöte. Hela programmet pågår under ungefär två månader, och varje möte tar cirka två och en halv timme.

Gruppträffarna leds av en utbildad gruppleddare och varje grupp har som mest 16 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.

#### DET HÄR ABC - ALLA BARN I CENTRUM

ABC är gruppträffar för alla föräldrar till barn 3-12 år. Programmet har utvecklats på uppdrag av regeringen och Folkhälsoinstitutet och syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar. Innehållet utgår från forskning kring föräldraskap och barns utveckling, samt FN's barnkonvention.

ABC utvecklas kontinuerligt i samarbete mellan Stockholms stad, Karolinska Institutet, Spånga-Tensta stadsdelsförvaltning, Södertälje kommun samt elva samverkande kommuner och stadsdelar i Stockholms län. Gruppträffarna och de deltagande föräldrarna ger viktiga bidrag till den fortlöpande utvecklingen.



## 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.