

ABC är ett föräldrastödsprogram som alla familjer med barn i åldrarna 3-12 år kan delta i. Programmet syftar till att påverka barns utveckling på ett positivt sätt. Det som allra mest påverkar detta när barn bor hemma är relationen till deras föräldrar. Goda relationer i familjen är som ett skydd för barn mot påfrestningar i livet. Utöver att stärka familjerelationer syftar programmets innehåll till att hjälpa föräldrar handskas bättre med vardagssituationer. Under fyra gruppträffar ses föräldrar tillsammans med utbildade gruppledare och får möjlighet till diskussioner och övningar. ABC har utvärderats av Karolinska Institutet i en studie där mer än 600 föräldrar deltog. Studien visade att ABC har positiva effekter på barns hälsa och utveckling. Även föräldrarna fick bra resultat.



Träffarnas innehåll

ABC pågår under ungefär två månader, varje träff är runt två och en halv timme långa och leds av utbildade gruppledare. Som mest deltar 10 föräldrar i en grupp. Innehållet har ett stort fokus på barnets perspektiv och att utifrån det ge kärlek och bekräfta barnet. Mellan gångerna försöker vi få in materialets innehåll i vardagen.

Träff 1 – VISA KÄRLEK - Hur vill vi vara som föräldrar? Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera? Under träffen handlar diskussioner och övningar om 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? Under träffen handlar diskussioner och övningar om hur föräldrar och barn kan vara tillsammans.

Träff 3 – VISA VÄGEN - Hur kan vi vara förebilder för våra barn? Hur påverkar stress föräldraskapet och hur kan stress och ilska hanteras? Under träffen handlar diskussioner och övningar om att vara en förebild för sitt barn.

Träff 4 – VÄLJA STRIDER - Hur kan tjat i familjen minskas? Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort? Under träffen handlar diskussioner och övningar om konflikthantering. Vi planerar även för framtida användning av ABC.