



Marie Märestad tycker att kursen har varit väldigt rolig och nyttig, här med barnen Elvira, 4, och Agnes, 3. FOTO: LOTTA BERGQVIST

4 000 vill gå på gratis föräldrakurs

Nysatsning. Stockholms stad erbjuder gratis föräldrakurser. Och intresset är stort. – Syftet är att hjälpa dem i deras föräldraroll, säger tf socialborgarrådet Marie Ljungberg Schött.

I en ny satsning erbjuder Stockholms stad föräldrar till barn i åldern 3–12 år att gå på gratis föräldraträffar.

– Syftet är att hjälpa föräldrar i deras föräldraroll och att stärka dem. Forskning har visat att förebyggande insatser till den breda allmänheten är väldigt bra, säger tf socialborgarrådet Marie Ljungberg Schött.

På träffarna, som leds av en kompetent samtalsledare, kommer föräldrar att kunna vädra stora som små problem.

– Man får ta upp allt man har på hjärtat. Vår förhoppning är att man ska få trygghet, stöd och hjälp. Om man känner att man blir en lugn och trygg förälder och att man gör sitt bästa så kan vi förebygga att små problem växer och blir stora pro-

blem, säger Marie Ljungberg Schött.

Och intresset för föräldraträffarna är stort. Över 4 000 föräldrar har anmält sig och på Stockholms stads hemsida lovar man redan att fler g r u p p e r kommer att starta under våren 2013.

Gerd Lundquist i träffarna är Marie Märestad. Hon är mamma till två barn och kände att det hela låg intressant.

– Det har varit jättenyttigt. Vi har vädrat många tankar och ens eget beteende, hur man ska bemöta

barnen och att man ska fokusera på det positiva är några saker jag tagit med mig. Det är verkligen något jag rekommenderar föräldrar att göra. Även om mycket känns självklart så sätter det igång tankar och i och med att man blir mer medveten så blir man också mer närvarande, säger hon.

– Det har varit jättenyttigt. Vi har vädrat många tankar och ens eget beteende, hur man ska bemöta

Så går träffarna till

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 vardagen 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? Diskussioner och enkla övningar kring 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? Diskussioner och filmexempel kring konflikthantering.



ANNONS

barnen och att man ska fokusera på det positiva är några saker jag tagit med mig. Det är verkligen något jag rekommenderar föräldrar att göra. Även om mycket känns självklart så sätter det igång tankar och i och med att man blir mer medveten så blir man också mer närvarande, säger hon.



ANNELI
SANDBERG
anneli.sandberg@metro.se