



Förskolläraren Eva Ekberg, Öppna förskolan, till vänster, och Linn Lundberg, har mycket att prata om kring ett bra föräldraskap.

Föräldrautbildning utan pekpinningar

Vill du stärka ditt barns utveckling? Vill du träffa andra föräldrar? Familjecentrum i Vaxholm erbjuder föräldrar med barn i åldrarna 3-12 år möjligheten att kostnadsfritt delta i ABC föräldraträffar. ABC står för Alla Barn i Centrum.

– Det bästa jag gjort, säger Linn Lundberg, mamma till tre barn.

Många föräldrar efterfrågar stöd i sitt föräldraskap. Det kan handla om att ställa rimliga krav, att hantera bråk och konflikter med sitt barn eller att få vardagsrutiner att fungera smidigare.

– 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 ABCs gruppträffar handlar om.

Det säger Eva Ekberg, förskollärare och platsansvarig för Öppna förskolan och en av handledarna för ABC-träff-

farna. Hon får ofta frågor från föräldrar där de frågar hur de ska göra i den eller den situationen?

– Det finns massor med handböcker om föräldraskap och vissa säger si och andra säger så. Man kan inte luta sig mot endast ett sätt att förhålla sig gentemot sina barn utan jag brukar säga att välj ett sätt som passar just dig eller din familj.

LIKA VÄRDA

Eva påpekar att det är svårt att vara förälder idag. Kanske vill man fostra sina barn på ett annorlunda sätt jämfört med hur man själv fostrades?

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.



Kanske har man fått en "låt-gå-uppfostran och vill lära sig att sätta gränser?

– Om man ska lyfta fram någon speciell del i ABC är att den här filosofin bygger på att föräldrar och barn är lika mycket värda vilket ställer nya och andra krav på föräldrarollen.

Egentligen krävs ingen forskning för att förstå att bra relationer med våra barn är viktiga. 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 man harmoni kring matbordet? Hur undviker man stressiga situationer? Hur kan man förebygga konflikter? Hur får man mer tid till bra umgänge med sina barn?

En sak är säker. Ingen förälder är ensam om dessa funderingar.

– Det kan jag definitivt intyga, säger Linn Lundberg, mamma till tre barn, ett, två och tre år. Linn var med på föräldraträffarna i våras.

– Jag fick massor med nya verktyg att jobba med i min relation till barnen. Och det kändes väldigt skönt att inte vara ensam i sina funderingar kring hur

man skapar bra relationer med sina barn. Alla vi som var med på träffarna funderade i samma banor.

UPPMUNTRAN

Linn berättar om hur hon lärde sig att hantera mellandottern som gärna skrek när hon var arg eller ledsen.

– Hon sa inte vad det var för fel utan skrek bara. Istället för att bli stressad

har jag lärt mig att verkligen få henne att berätta vad det är för fel

och när hon gör det, uppmuntrar jag henne. Om dagen börjar med att jag uppmuntrar henne att berätta varför hon är arg eller ledsen, så får vi alltid en bra dag tillsammans. Allt blir

mycket lugnare hemma. Utan kursen hade jag fortfarande gått på det gamla vanliga, att själv bli irriterad.

Eva Ekberg avslutar med att säga att ABC-träffarna är bra för alla föräldrar. Det främjar barnens utveckling och stärker relationen mellan föräldrar och barn.

– Dessutom fungerar metoden utmärkt för vuxna, när man behöver reda ut ett och annat i relationen till sin partner.

“Ingen förälder är ensam om dessa funderingar”

Innehåll i föräldraträffarna

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. Alla är föräldrar till barn i åldrarna 3-12 år. Vaxholm har delat upp grupperna i förskole- och skolbarn.

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 föräldra-



www.allabarnicentrum.se

ABC föräldraträffar leds av:
Christina Bursjö, diakon, Vaxholms församling
Lena Dahlgren, förskolelärare, Vaxholms församling
Eva Ekberg, förskolelärare, Vaxholms stad
Fredrik Sandell, samordnare, Vaxholms stad

Vill du delta i ABC under 2012 kontakta:
fredrik.sandell@vaxholm.se

Välkommen!

skapet 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.