

## Välkommen till föräldrakurs- Känslostarka barn - att vara förälder till ett barn som utmanar

Denna kurs riktar sig till föräldrar med extra bestämda och känslostarka barn i åldrarna 3-6 år.

Kursen leds av två psykologer som berättar om olika teorier och metoder för att förstå ditt barn bättre samt göra förändringar i vardagen som syftar till minskade konflikter, ökat samarbete och en bättre relation. Du kommer också att få prata och diskutera tillsammans med andra föräldrar som är i liknande situation. Mellan tillfällena ges hemuppgifter där du får prova de verktyg och övningar som vi pratat om under kurstillfällena.

Vi träffas vid 4 tillfällen. Varje tillfälle är 2 timmar.

Det är viktigt att delta vid alla tillfällen. Om du inte kan vara med alla gånger är det bättre att vänta och i stället vara med vid nästa kurs. Träffarna sker utan barn.

För att delta behöver du förstå och tala svenska.

*OBS! Du har rätt att söka VAB när du som förälder går en föräldrakurs inom sjukvården.*

- Tillfälle 1:** Att förebygga konflikter
- Tillfälle 2:** Att hantera konflikter när de uppstår
- Tillfälle 3:** Konkreta handlingsplaner
- Tillfälle 4:** Gjorda erfarenheter och fortsättning

**Kursledare:** Karin Hofling och Sofia Hedberg leg psykologer

**Tid:** måndagar klockan 09.30-11.30

**Kursdatum:** 24 augusti, 31 augusti, 7 september och 5 oktober

**Plats:** Via länk som skickas ut via **ditt barns 1177** inför kursstart. Kom ihåg att aktivera aviseringar i 1177 för ditt barn: [Godkänn aviseringar och välj att få din information digitalt i första hand - VGR - 1177](#). För medverkan i digital kurs krävs att du har tillgång till dator/smartphone, internetuppkoppling som klarar videosamtal och möjlighet att sitta ostört under kursen för att upprätthålla gruppens sekretess gentemot varandra. Vi räknar med att alla medverkar med både bild och ljud och deltar aktivt i kursen.

**Av-/ombokning:** Är du anmäld till denna kurs och inte kan vara med, kontakta oss via [Fyrbodals psykologmott föräldraskap och små barn - 1177](#) **senast två veckor före kursstart.**

Skriv ett meddelande där du tydligt anger namn, personnummer, namn på kursen och vilket startdatum det gäller. Skulle du vara **sjuk inför första kurstillfället**, kontakta oss på samma sätt via 1177.se

Välkommen!