

## Välkommen till föräldrakurs Vardagsliv och föräldraskap

Du har blivit erbjuden att boka in dig/er på föräldrakursen Vardagsliv och föräldraskap, en kurs där du som förälder får:

- Verktyg för att hantera utmanande situationer i vardagen
- Förståelse för ditt barns fungerande
- Strategier för att hjälpa ditt barn att lära sig nya beteenden
- Verktyg för att förbättra samspelet mellan dig och ditt barn
- Verktyg för konflikthantering och starka känslor
- Tips och övningar för att få till mer positiv samvaro mellan förälder och barn
- Genomgång kring hur du kan underlätta vardagen med enkla hjälpmedel

Kursen leds av två psykologer. Kursen innehåller information, praktiska övningar och samtal. Du får idéer och praktiska verktyg för att få en mer fungerande vardag hemma tillsammans med ditt barn.

Vi träffas vid fyra tillfällen. Varje tillfälle är tre timmar, inklusive paus. Träffarna sker utan barn.

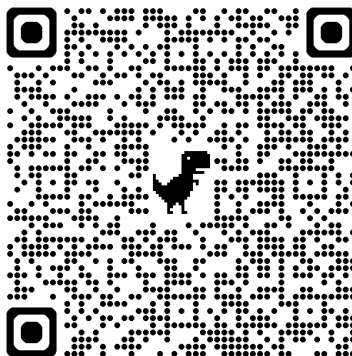
Mellan kurstillfällena får du hemuppgifter där du får prova de verktyg och övningar vi pratar om under kurstillfällena. Inför första kurstillfället kommer vi skicka hem allt material som ni behöver.

Kursen hålls digitalt via Teams. Länk skickas ut via **barnets 1177** inför kursstart. 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.

Det är nödvändigt att vara med varje gång. Om du inte kan vara med alla gånger är det bättre att vänta och i stället vara med vid nästa kurs. Man har rätt att söka VAB när man som förälder deltar i en föräldrakurs via sjukvården.

Gå in via QR-koden och boka in dig på **en** kursomgång, varje förälder anmäler sig separat. Du behöver boka in dig **inom två veckor**.

Kursen hålls på svenska. Kursen kan komma att ställas in vid för lågt deltagarantal.



**VÄLKOMMEN!**