

Vardagsliv och föräldraskap

En föräldrautbildning för föräldrar med barn 3-6 år

För dig som önskar strategier och verktyg för en bättre vardag tillsammans med ditt barn



En kurs för föräldrar som önskar:

- ökad förståelse för sitt barns fungerande
- verktyg att hantera utmanade situationer med sitt barn i vardagen
- strategier för att hjälpa sitt barn lära sig nya beteenden
- strategier för att förbättra samspelet mellan sig och sitt barn
- olika enkla hjälpmedel för att underlätta i vardagssituationer, t.ex. vid övergångar mellan olika aktiviteter
- träffa andra föräldrar i grupp och utbyta erfarenheter under ledning av psykolog

En del små barn hamnar oftare i utbrott och konflikt då de exempelvis kan ha svårt för när saker inte blir som de brukar eller som de tänkt sig. Det kan också ske på grund av att barnet har svårt att göra sig förstådd eller förstå andra. Vissa barn har det även svårare med impuls kontroll och konsekvenstänk. Man har sett att en av de viktigaste insatserna för dessa barn är att arbeta med förhållningssätt och anpassningar i hemmet och på förskolan. Syftet med kursen är hjälpa dig som förälder att stötta ditt barns utveckling och främja en fungerande vardag. Du kommer även att få möjlighet att dela dina upplevelser och funderingar med andra föräldrar i liknande situation.

Föräldrar som har gått kursen uppger att:

- De har fått större förståelse för sitt barns beteende i vardagen
- De har fått fler verktyg för att hjälpa sina barn i vardagsaktiviteter
- De fått verktyg att hantera och förebygga utbrott och konflikter
- Det varit mycket givande att få diskutera med andra föräldrar med liknande erfarenheter



Praktisk information

- Kursen är 4 tillfällen som bygger på varandra, 3 timmar per gång.
- Kursen ges på Psykologmottagning föräldraskap och små barn, antingen digitalt eller fysiskt.
- Barn kan inte vara med på kurstillfällena.
- Det finns ingen kurslitteratur att läsa, men några praktiska hemuppgifter kommer att presenteras.
- Kursen är kostnadsfri.
- Om man missar ett tillfälle p.g.a. sjukdom eller VAB hör man av sig till kursledaren.

- **Missas två tillfällen kan man inte fortsätta delta i kursen.**

Vill du gå kursen? Prata med din BVC-sköterska!



Psykologmottagningar föräldraskap och små barn