

## Vad säger våra deltagare?

Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC 0 – 2 år.

Jag känner mig lugnare och säkrare i min föräldraroll nu när jag har fått konkreta verktyg att jobba med.

Mamma, 26 år

Känslan och vetskapen av att inte vara ensam - andra föräldrar delar liknande upplevelser

Självstände förälder, 31 år

Alla nyblivna föräldrar borde gå kursen!

Pappa, 34 år

Både min partner och jag berömmar varandra mer i föräldraskapet och kan diskutera saker på ett annat sätt.

Förälder, 28 år

# ABC 0-2 år



Är du intresserad av att delta?

Anmälan: Maila [julia.forsberg@lycksele.se](mailto:julia.forsberg@lycksele.se)

Har du frågor?

[Julia.forsberg@lycksele.se](mailto:Julia.forsberg@lycksele.se) 076-1314590

[Malin.sjullsson@lycksele.se](mailto:Malin.sjullsson@lycksele.se) 072-4542150



LYCKSELE  
KOMMUN  
LIKSIJUN KOMMUVIENNA



Stockholms  
stad

# ABC 0-2 år

Gruppträffar  
för alla föräldrar med  
barn 0-2 år



## Att vara förälder kan vara både spännande och utmanande.

ABC 0-2 år vänder sig till föräldrar vars barn närmar sig ett års ålder fram till det att barnet ska fylla tre år. Träffarna handlar om familjeliv och hur du kan stödja ditt barns utveckling och hantera utmaningar som förälder.

### Vad får du i ABC 0-2 år?

- Fyra gruppträffar som är en timme långa och avslutas med tid för fika och umgänge.
- Diskussioner med andra föräldrar.
- Ta del av forskning.
- Möjlighet att öva hemma.

Träffarna innehåller olika teman och leds av utbildade gruppleddare. Varje grupp har 5-10 deltagare. Små barn är välkomna att följa med på träffarna.



ABC-programmen är utvecklade av Socialförvaltningen i Stockholms stad. De syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar.

Innehållet i föräldraträffarna utgår från FN:s barnkonvention och forskning om föräldraskap, jämställdhet och barns utveckling. Materialet bygger även på önskemål och uttryckta behov från föräldrar.

ABC-programmens effekter för familjer utvärderas av forskare.

## Innehåll

### Träff 1 – Viktiga vuxna

Vara god förebild och skapa bra stunder tillsammans med ditt barn. Ge uppmärksamhet som stärker relationen och barnets självkänsla.

### Träff 2 – Vara tillsammans

Stödja barnet i att upptäcka och utforska sin omgivning. Uppmärksamma och sätta ord på små barns känslor.

### Träff 3 – Utmanande situationer

Förebygga och hantera utmanande situationer. Samtal om hur vi kan göra när vi måste bestämma.

### Träff 4 – Lugnt föräldraskap

Förebygga stress och hitta sätt att hantera frustration. Att lära sig hur vi kan bli sams igen.

