***Våra barn, det viktigaste vi har!***

***för alla er som vill utveckla ert föräldraskap.***

Ta nu chansen att delta i föräldrautbildningen ABC!   
ABC består av fyra träffar samt en återträff och  
riktar sig till er med barn 2–6 år.

När: Måndagar med start 19 februari   
klockan 17:00-19:30, inkl. fika.

Var: Familjecentralen Lönnen i Markaryd

Anmälan till:  
 Kerstin Borgström  
 076–610 63 07  
 Hedda Ingvarsson  
 079-067 06 14  
 Sista anmälningsdag  
 måndag 12 februari!



ABC är utvecklat av Stockholms stad  
 i samarbete med kommuner,  
 stadsdelar och Karolinska institutet

www.allabarnicentrum.se

**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 föräldraskapet 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.