

Hej förälder

FÖRÄLDRAGRUPP / FÖRÄLDRATRÄFF PÅ NÄTET

För dig med barn i åldern 3–11 år som vill stärka dig i ditt föräldraskap

INFORMATION OCH ANMÄLAN

Mer information
och anmälan
hittar du på Ystads
kommuns hemsida
www.ystad.se



Har du frågor eller funderingar finns
kontaktuppgifter till chef för Öppenvårdsenheten
och chef för Barn- och elevhälsan på hemsidan
alternativt är du välkommen att maila
gruppverksamhet@ystad.se



Hej förälder

Föräldragrupp

Gruppen finns för dig med barn i åldern 3-11 år som behöver stöd och ny inspiration i föräldrarollen. Kanske har du kört fast i gamla spår och behöver tips och hjälp att hitta nya strategier.

I gruppen pratar vi om hur man hanterar olika vardagssituationer som:

- när fyraåringen tjar om godis i affären
- när sexåringen vägrar stänga av sin Ipad
- när syskonen ständigt bråkar
- när tillsägelser ofta slutar med konflikter
- eller andra jobbiga situationer i vardagen

Som förälder är du expert på ditt barn. Utifrån egna erfarenheter och kursdeltagarnas erfarenheter kommer ni tillsammans med kursledarna hitta bra strategier som kan underlätta vardagen.

Föräldragruppen genomförs på två olika sätt:

- Föräldragrupp
- Föräldrträff på nätet

Hur går föräldragruppen till?

Gruppen ses tillsammans med kursledare där alla föräldrar delar erfarenheter och utbyter knep för att hantera vardagen med barn.

- Gruppen ses vid sju tillfällen och vi träffas 2-2,5 timmar en kväll i veckan.
- Varje tillfälle innehåller filmklipp från vardagliga situationer som vi utgår ifrån för att komma fram till nya lösningar.
- En grupp består av ca 20 föräldrar och två kursledare.
- För er som behöver barnpassning erbjuder vi det.
- Gruppen är kostnadsfri och det är bra om båda föräldrarna deltar.

Hur går föräldrträff på nätet till?

Föräldrträffarna är digitala och sker i mindre grupp med digital coaching.

- Föräldrträffarna består av sju digitala tillfällen som du arbetar med enskilt hemma.
- Varje tillfälle innehåller filmklipp från vardagliga situationer som vi utgår ifrån för att komma fram till nya lösningar.
- I slutet av varje tillfälle sammanfattas strategin och du/ni skapar er "hemuppgift" utifrån den.
- Efter att du/ni övat på hemuppgiften under en vecka får du/ni coaching (upp till 30 minuter) via telefon eller digital plattform av kursledaren, enskilt eller i grupp.
- Gruppen är kostnadsfri och det är bra om båda föräldrarna deltar.