



## ”Jag tog körkort i föräldraskap”

Kursen på ”FamiljeVerkstan” lärde Mia bli en bättre mamma.

Morgnar i kaos, sena kvällar och tjat, tjat, tjat däremellan. Några månader senare är skillnaden som natt och dag.

### Mias fem tips till ett lättare och roligare familjeliv

#### Förbered barnet

Om ni ska åka någonstans, påminn barnet åtminstone 10 minuter innan så allt hinner bli klart. Samma sak gäller vid läggdags och lunch, förbered alltid barnet i god tid.

#### Avsätt tid för lek

Lyssna på vad barnet vill göra, vare sig det är tv-spel eller sparka boll och engagera dig. Det kan räcka med tio minuter för att barnet ska bli nöjt.

#### Gör barnet delaktigt

Involvera barnet i till exempel matlagning eller shopping genom att ge honom/henne små uppgifter att lösa.

#### Välj dina strider

Är det verkligen så farligt att barnet går till skolan i olikfärgade strumpor? Fundera på i vilka situationer bråk kan undvikas och inrikta dig på de stunder där barnets handlande faktiskt får konsekvenser.

#### Ge beröm

Uppmärksamma när barnet betar sig på ett positivt sätt, exempelvis när han/hon slänger soporna utan att du ber om det eller sitter lugnt och stilla i soffan utan att bråka. Berömmet måste inte alltid komma efter en prestation.

## Hur får man glada barn?

- *En klok människa har sagt att man ska ta barnen på bar gärning när de gör något bra.*



## Kontakt

Susanne Ekman  
Familjecentralen Skogstorp  
0346-121 45, 0731-564133  
susanne.ekman@edu.falkenberg.se  
[www.edu.falkenberg.se/Familjecentralen](http://www.edu.falkenberg.se/Familjecentralen)

## Du som förälder...

ska snabbt och lätt kunna hitta information om det som rör föräldraskapet. Sidorna vänder sig till dig som är förälder med barn i åldrarna 0-18 år.

[www.föräldrarifalkenberg.se](http://www.föräldrarifalkenberg.se)

# — ETT FILMBASERAT MATERIAL OM ATT UTVECKLA SITT FÖRÄLDRASKAP



## FamiljeVERKSTAN

är ett filmbaserat material som riktar sig till alla föräldrar, som är intresserade av att utveckla sitt föräldraskap.

Materialet används i studiecirkelform och bygger på aktuell forskning om barn och föräldrar.

## Varför verkstan?

Materialet innehåller många praktiska moment, t.ex. hemuppgifter mellan träffarna. Det är just de praktiska momenten som forskningen visat har effekt.

## Målgrupp?

FamiljeVERKSTAN riktar sig till alla föräldrar med barn 3-12 år och:

- Är kostnadsfri
- Hålls kontinuerligt

## Hur går det till?

En studiecirkel som ger dig möjlighet att utveckla ett positivt föräldraskap. I korta drag handlar det om samspelet mellan barn och vuxna och hur vi påverkar varandra.

FamiljeVERKSTAN kan hjälpa dig att hitta nya sätt - Vi ger dig verktygen!

**Vid sex tillfällen träffas gruppen där varje träff bygger på en film med ett visst tema.**

Under träffen diskuteras olika idéer och lösningar på vardagsproblem. Det finns inga givna svar, även om materialet bjuder på förslag att utgå från.

## ÄMNEN FÖR TRÄFFARNA

- Umgänge
- Positiv kommunikation
- Rutiner och förberedelser
- Uppmuntran och belöningar
- Välj strider
- Gränser



Filmsekvenserna är inspelade av professionella skådespelare och återspeglar fyra familjer. Dessutom ingår några dokumentära filmsekvenser som visar "riktiga" föräldrar i deras vardag.

Ett skriftligt föräldramaterial kompletterar.

## Hälsovinster

Att erbjuda strukturerade föräldragrupper har visat sig kunna ge hälsovinster utan stora kostnader. Det är alltså många gånger lönsamt med föräldrastödsprogram.

## Folkhälsoinstitutet

Bakom materialet står Statens folkhälsoinstitut och Preventionscentrum i Stockholm.

FamiljeVERKSTAN erbjuds via Falkenbergs kommun/Föräldrar i Falkenberg.



FALKENBERG  
*Hitta det här*

