

Välkommen att anmäla dig till föräldragruppträffar, Alla Barn i Centrum, ABC tonår 13- 18 år

Att vara förälder är ofta fantastiskt och roligt men också utmanande och svårt ibland. Måste man tjata så mycket? Hur minskar man stressen på morgonen? Går det att förebygga konflikter och hur får man fler goda stunder tillsammans? Funderingar de flesta föräldrar känner igen. I ABC-tonår får du chansen att dela andras erfarenheter och ta del av aktuell forskning.

Innehållet i ABC- tonår utgår från kunskap om föräldraskap, aktuell forskning och FN:s barnkonvention. Innehållet bygger också på vad föräldrar själva önskar att lära sig mer om och vad tonåringar tycker att föräldrar behöver veta.

Syftet med ABC- tonår är att stärka relationen mellan vuxen och tonåring och bidra till tonåringens välmående. Föräldrar är fortfarande de viktigaste personerna i tonåringens liv.

Alla barn i centrum, ABC tonår är gruppträffar för förälder eller annan viktig vuxen till barn i åldrarna 13- 18 år.

ABC tonår består av fyra gruppträffar på 2,5 timme. Träffarna har varsitt tema och leds av utbildade gruppledare. Varje grupp har 10-12 deltagare. Vi tar del av varandras erfarenheter och av forskning. Mellan träffarna övar vi på innehållet hemma med våra barn. De fyra träffarna bygger på varandra och därför bör man försöka delta på alla träffar.

Datum och tider för kursen är

Träff 1: Vara tillsammans	Tisdag 14 april klockan 16.45- 19.15
Träff 2: Bra samtal	Tisdag 21 april klockan 16.45- 19.15
Träff 3: Välj en lugn väg	Tisdag 28 april klockan 16.45- 19.15
Träff 4: Hantera problem	Tisdag 5 maj klockan 16.45- 19.15

Gruppledare är Sofia Höglund och Maria Greijer Schantz. Gruppträffarna äger rum i Råd och Stöd lokaler i Gottsunda Centrum, plan 3.

För mer information om kursen och anmälan gå in på [upsala.se/familjeenheterna](https://www.upsala.se/familjeenheterna).

