



ABC jest skierowana do **wszystkich** rodziców, którzy mają dzieci w wieku 3-12 lat i którzy chcą się rozwijać w rodzicielstwie.

Niewiele rzeczy jest ważniejszych niż związek z naszymi dziećmi. Dziś wiemy, że silne więzi między dziećmi a rodzicami są najlepszym fundamentem dla harmonijnego wychowania na bezpieczne i niezależne osoby dorosłe.

O to właśnie chodzi w czterech grupach ABC.

Podczas spotkań daje się możliwość przedyskutowania rodzicielstwa z innymi rodzicami. Treść dotyczy tego, jak rodzice mogą promować samoocenę dziecka, jak pracować nad wzmocnieniem relacji w rodzinie i jak zapobiegać konfliktom. Informacje i dyskusje są przeplatane ćwiczeniami i filmami.

**Spotkanie 1 - POKAŻ MIŁOŚĆ** - Jak sprawić, by nasze bliskie relacje działały? Dyskusje i proste ćwiczenia dotyczące skupiania się na tym, co działa.

**Spotkanie 2 - BĄDŹ** - Jak wpływamy na siebie w codziennej interakcji? Jak możemy zapobiec konfliktom z naszymi dziećmi? Dyskusje i proste ćwiczenia na temat tego, jak rodzice i dzieci mogą być razem

**Spotkanie 3 - POKAŻ SPOSÓB** - Jak zastosować spokojne rodzicielstwo? Jak stres wpływa na rodzicielstwo i jak radzić sobie ze stresem? Dyskusje i proste ćwiczenia na temat bycia wzorem dla swojego dziecka.

**Spotkanie 4 - WYBÓR KONFRONTACJI** - Jak można ograniczyć kłótnie rodzinne? Które konfrontacje musimy podjąć, a które pominąć? Dyskusje i przykłady filmowe dotyczące zarządzania konfliktami. Planuj z wyprzedzeniem, koncentrując się na tym, jak można używać ABC w życiu codziennym.

Daty i godziny znajdziesz na stronie [www.tingsryd.se](http://www.tingsryd.se) dalej szukaj ABC

Kurs jest bezpłatny i serdecznie zapraszamy do zgłoszenia zainteresowania na:

[barnensbasta@tingsryd.se](mailto:barnensbasta@tingsryd.se)

**Pytania prosze kierowac do:**

Barnens bästa

telefon: 0477-444 11

Välkommen!