



Du är viktig!

Tryggare barn ger stöd och vägledning till dig som förälder.



Tryggare barn är utvecklat av PLUS inom Stockholms stad i samarbete med stadsdelarna Spånga-Tensta och Hägersten-Liljeholmen.

11037/Socialefförvaltningen/PLUS2014-02



Att vara förälder är en viktig och utmanande uppgift. Vissa dagar eller perioder i livet är svårare än andra. Då kan det kännas tufft att vara förälder. Att få stöd och hjälp av Tryggare barn kan göra stor skillnad för familjen.

Du är inte ensam

Föräldrar känner sina barn bäst. Men ibland är det svårt att undvika konflikter hemma. Då är det lätt att känna sig osäker eller otillräcklig som förälder. Tryggare barn är en kurs som handlar om att hantera svåra situationer på ett lugnare sätt och få till fler positiva stunder tillsammans med sitt barn. Detta leder till färre konflikter.

Hur ser just din vardag ut?

Innehållet i Tryggare barn fokuserar på vardagliga situationer som brukar upplevas som svåra för de flesta föräldrar. Hur gör man när man blir arg på sitt barn? Hur gör man när barnet blir ledset och bråkar? Hur kan man öka chansen att barnet lyssnar? Hur kan man få till mer positiv tid tillsammans trots en vardag som ibland är stressig och osäker?

Tryggare barn utgår från föräldrarnas egna exempel för att ge konkreta råd om att hantera ilska, stress, bråk och svåra situationer.

DET HÄR ÄR TRYGGARE BARN

Tryggare barn är en kurs för föräldrar. Innehållet ger verktyg för att stärka relationen mellan förälder och barn och minska risken för konflikter. Föräldern får också hjälp med att hantera egna känslor som ilska och stress.

Kursen består av sex individuella träffar. Varje träff har ett bestämt innehåll som förälder och behandlare tillsammans går igenom. Det finns även möjlighet till uppföljning av träffarna och att behandlaren träffar barnet ett par gånger.

Tryggare barn bygger på forskning om vilka metoder som fungerar för att förbättra relationen mellan förälder och barn. Kursen är en vidareutveckling av föräldrastödsprogrammet Komet.



Innehåll

Träff 1 – Gemensam stund

Första träffen handlar om att öka mängden positiva stunder mellan förälder och barn.

Träff 2 – Uppmärksamhetsprincipen och STOPP

Den andra träffen handlar om att fokusera på det som fungerar. Vi går också igenom vad man kan göra för att behålla lugnet som förälder.

Träff 3 – Förebygga konflikter

Träff tre handlar om att förebygga konflikter och att bli mer tydlig och konsekvent som förälder. Vi gör enkla övningar kring vardagssituationer.

Träff 4 – Välja bort konflikter

Vilka strider kan väljas bort? Enkla exempel på hur man kan göra istället för att tjata och skälla på sitt barn.

Träff 5 – Behålla lugnet

Som förälder blir man väldigt arg ibland. Då är det bra att ha en strategi för hur man kan göra.

Träff 6 – Repetition av Tryggare barn

På träff sex repeterar vi det som varit viktigast i kursen och planerar framåt.