



**MORA  
KOMMUN**

**Familjecentralen**

**Familjeprogram**



# Välkommen till våra föräldragrupper



Där kan du träffa andra föräldrar för diskussion och reflektion över föräldraskapets utmaningar.

Samtliga kurser är kostnadsfria. Möjlighet till barntillsyn i Öppna förskolans lokaler, Mora familjecentral.

## **Föräldrakurserna som presenteras i den här foldern vänder sig till alla föräldrar i kommunen.**

Kurserna har ett likartat upplägg med olika teman och korta filmer eller rollspel som utgångspunkt. Föräldrar och gruppledare diskuterar tillsammans möjliga lösningar på vardagliga situationer mellan barn och föräldrar.

Till exempel:

- Hur skapar vi trevliga matstunder?
- Hur undviker vi att stressa upp oss i föräldrarollen?
- Hur förebygger och mildrar vi konflikter?

På träffarna tar vi del av varandras erfarenheter, men också vad forskningen säger. Lärdomar och insikter som sedan praktiseras hemma mellan träffarna.

Kursernas mål är att minska stress och stärka föräldrarollen, bland annat genom att utveckla förmågan att visa värme och sätta ramar.

Samtliga kurser är kostnadsfria.

### **ABC, 3-12 år**

ABC består av fem gruppträffar kring varsitt tema.

Under träffarna ges möjlighet att diskutera föräldraskap med andra föräldrar. Innehållet handlar bland annat om hur föräldrar kan främja sitt barns självkänsla, hur man kan arbeta för att stärka relationerna i familjen och hur konflikter kan förebyggas.

### **Komet, 3-11 år**

Komet består av ca tio gruppträffar och vänder sig till föräldrar som möter stora utmaningar i sitt föräldraskap och som vill träna sig på att hantera bråk och konflikter mer framgångsrikt. Kursen ger möjlighet att utveckla förmågan att finna lösningar på vardagsbekymmer.

## Connect, 11-19 år

Connect, består av nio gruppträffar och är ett strukturerat program som bygger på nio principer som är inriktade på att utveckla förståelse, uppmärksamhet och nya förmågor i relation till barnet.

Exempel på områden vi arbetar med:

- Att sätta gränser utan att riskera relationen
- Att bibehålla empati i svåra och konfliktfyllda situationer
- Att hantera konflikter utan att trappa upp dem
- Att visa att det alltid är möjligt att bli sams



Mer information, se baksidan.

## **Varför satsar Mora kommun på familjeprogram?**

Enligt Folkhälsomyndigheten visar forskning att föräldraskapsstöd i form av olika familjeprogram gynnar barnens hälsa. Forskning visar också att förmågan att visa värme och sätta gränser går att utveckla.

Familjeprogrammen utgår från olika verksamheter beroende på i vilken ålder barnet är. Barnavårdscentraler, Öppna förskolan, familjecentraler och skolor är de vanligaste platserna där föräldrar träffas och diskuterar föräldrarollen.

Erfarenheterna från Mora visar att de föräldrar som deltagit i de olika familjeprogrammen har varit mycket nöjda. Föräldrarna framhåller i utvärderingarna särskilt värdet av mötet med andra föräldrar och att få tips och idéer som gör dem säkrare och tryggare i föräldrarollen.

Barnkonventionen är en självklar utgångspunkt i det föräldrastöd som Mora kommun erbjuder.

Information och uppgifter om aktuella kurser, kursstart, sista anmälningdatum m m finns på vår webbplats: [morakommun.se/sök](http://morakommun.se/sök) på föräldraskapsstöd.

Kurserna hålls på Familjecentralen, Hantverkaregatan 14 (f d Skattehuset).