

# DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

## AFFEKT - känslostarka barn

**AFFEKT** riktar sig till dig som har ett känslostarkt barn i åldern 6-12 år. På träffarna får du strategier för att minska bråk och konflikter hemma och verktyg för hur du kan förbättra relationerna i familjen.



Utbildningen består av **fem digitala gruppträffar, en och en halv timme per tillfälle**. Varje träff börjar med en introduktion av träffens tema följt av konkreta övningar samt diskussion och erfarenhetsutbyte med andra föräldrar i liknande situation. Mellan träffarna har du även tillgång till en digital plattform med texter, övningar samt meddelandefunktion med ansvarig behandlare.

### Under träffarna kommer vi bland annat ta upp:

- Hur du kan förebygga konflikter
- Verktyg för att hantera känsloutbrott
- Känsloskola och lågaffektivt bemötande
- Tips på anpassningar i vardagen
- Samtalsverktyg
- Kartläggning och förståelse för ditt barns utmaningar

Träffarna har ett genomgående fokus på föräldrastrategier. Ifall det finns flera vuxna i familjen är det bra om alla tar del av utbildningen, då kan ni bli mer samspelade i ert förhållningssätt.

Innan föräldragruppen startar kommer ni bokas in på ett enskilt videomöte tillsammans med en behandlare för att säkerställa att tekniken fungerar samt att gruppen är något som passar just er.

Låter det här som något för er - ring Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten, telefonnummer 1177 knappval 2. Om ni har en pågående kontakt med hälsocentral eller sjukstuga - med er behandlare.