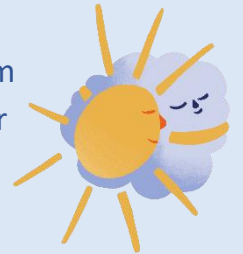


# DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

## Tillsammans liten – föräldrastrategier i vardagen

**Tillsammans liten** riktar sig till dig som har ett barn i åldern ca 3–5 år och som önskar stöd för att bättre hantera vardagen tillsammans med ditt barn. Du får bland annat strategier för att få mer fungerande rutiner och verktyg för att stärka relationen med ditt barn.



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 gå igenom:

- Föräldrastrategier för en enklare vardag
- Hur du kan hjälpa ditt barn att lyckas i vardagssituationer
- Hur du kan förebygga konflikter
- Verktyg för att hantera känsloutbrott
- 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 samspelta 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 dig – prata med din BVC-sköterska. Du kan också ringa Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten, telefonnummer 1177 knappval 2. Om ni har en pågående kontakt med mödra- och barnhälsovården kan du prata med er behandlare där.