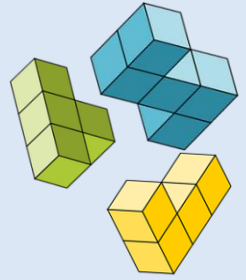


DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

Tillsammans - föräldrastrategier i vardagen



Tillsammans – föräldrastrategier i vardagen riktar sig till dig som har ett barn i åldern 6-12 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:

- Hur du kan kartlägga situationer i vardagen för att få ökad förståelse för ditt barns utmaningar
- Förhållningssätt för hur du kan stärka relationen till ditt barn
- Anpassningar för att hjälpa ditt barn att lyckas i vardagssituationer
- Strategier för att förbättra rutiner gällande sömn, mat, aktivitet och skärmanvändande
- Samtalsverktyg för att underlätta kommunikationen med ditt barn
- Verktyg för att hantera starka känslor och känsloutbrott hos ditt barn

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 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.