|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| **Vart ses vi?**  Barnhälsan i Norrköping  Södra Torget 2  Deltagandet är kostnadsfritt.  **Kontakt**  Barnhälsan  010-105 91 50 | Barnhälsan i Norrköping | Barnhälsan i Norrköping |
|  |
|  | |

En bild som visar leksak, docka

Automatiskt genererad beskrivning

AFFEKT

En föräldrautbildning för dig med ett känslostarkt barn.

En bild som visar leksak, docka, vektorgrafik

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar docka

Automatiskt genererad beskrivning

**Vad gör vi på träffarna?**

**Träff 1: Perspektiv på utmanande beteenden –**

**Hur fungerar mitt barn?**

**Träff 2: Hur stöttar jag mitt barn i vardagen –**

**Insättningar på familjens relationskonton**

**Träff 3: Känsloskola och lågaffektivt bemötande**

**Träff 4: Samtalsverktyg**

**Träff 5: Återblick och plan för framtiden**

**För vem?**

Föräldrautbildning AFFEKT riktar sig till dig som har ett känslostarkt barn i åldern 6–12 år. Utbildningen syftar till att ge fördjupad förståelse för barns känslor och eventuella orsaker till utmanande beteenden samt lära dig nya sätt att förebygga konflikter samt hantera känsloutbrott i stridens hetta. Genom föreläsningar, diskussioner och övningar får du verktyg och strategier för hur du och ditt barn kan lösa problem tillsammans och skapa förändring.

**Vad innehåller utbildningen?**

Gruppen träffas vid fem tillfällen, två timmar per gång. Mellan gångerna kommer ni att arbeta med olika typer av hemuppgifter. I de fall det finns två eller fler föräldrar i familjen kan det vara särskilt bra om samtliga vuxna deltar på utbildningen eftersom ni då blir mer samspelta i era förhållningssätt.

**Utbildningen innehåller följande delar:**

**A** Alternativa och nya perspektiv på barn med utmanande beteenden

**F** Förebygga problemsituationer med förberedelser och andra anpassningar

**F** Formulera sig på nya hjälpsamma sätt

**E** Egenskaper och outvecklade förmågor hos barnet

**K** Känsloskola och bemötande i olika delar av barnets känsloupplevelse

**T** Tillämpa nya strategier i vardagen för att utveckla sin relation till barnet