



## VÄLKOMMEN TILL VÅRENS FÖRÄLDRAGRUPPER

**Föräldrar är viktiga för sina barn, men ibland kan det vara svårt att vara den förälder man vill vara. Då kan man behöva stöd för att hitta vägen i sitt föräldraskap. I Solentuna erbjuder vi varje termin föräldrar som bor i kommunen att delta i någon av våra uppskattade föräldragrupper.**

Gruppernas upplägg kompletterar varandra och man väljer grupp utifrån vilket stöd man önskar. Du som förälder är välkommen att delta i flera grupper men du kan bara ansöka till en grupp per termin. Du kan läsa mer om innehållet i de olika grupperna och den teoretiska basen för respektive grupp under länken nedan.

Du är välkommen att höra av dig om du har frågor eller funderingar, kontaktuppgifter finns på respektive hemsida.

### Vårterminen 2018 erbjuder vi följande föräldragrupper:

- **ABC - Alla Barn i Centrum** – Fyra träffar för föräldrar med barn mellan 3-12 år där man får råd och tips i sitt föräldraskap.
- **Trygghetscirkeln** – Sju träffar för föräldrar med barn 0-18 år där man reflekterar över sitt föräldraskap och sina barns behov.
- **KOMET** – 11 träffar för föräldrar med barn 3-11 år där man får fördjupade verktyg att hantera bråk och konflikter med barnen.
- **Tonårsföräldragruppen** - vänder sig till dig som har en tonåring hemma och vill lära dig mer om ungdomars behov och hur du kan hitta en mer konstruktiv dialog ihop med ditt barn.

Ytterligare information och anmälan:

<https://www.solentuna.se/foraldrastod>



## VÄLKOMMEN MED DIN INTRESSEANMÄLAN!