



Bild: Shutterstock

## Jag är så trött på trots och bråk!

I en del familjer uppstår det lätt bråk och dålig stämning och man kan känna sig osäker på hur man kan lösa situationen. Funderar du på hur du kan få vardagen att fungera smidigare och hur du kan skapa en positivare stämning hemma? Barnvårdsföreningen ordnar en kurs för föräldrar som vill utveckla sitt föräldraskap och som har barn i åldern 3–12 år. Kursen ordnas enligt modellen De otroliga åren.

### I föräldragruppen får du tips och idéer om:

- hur du genom närvaro, lek och beröm kan uppmuntra och stödja ditt barn
- hur du kan undvika, minska och hantera konflikter och andra svåra situationer
- hur du kan känna dig säkrare som förälder

Genom diskussion, gemensamma övningar, hemuppgifter och korta filmsnuttar som visar exempel från vardagen behandlar vi varje vecka ett nytt tema. Målsättningen är att stärka föräldraskapet och minska eller mildra barnets problembeteende.

*”Det är lugnare hemma och jag förstår mitt barn bättre”  
”Jag har lärt mig att se saker på ett annat sätt och hantera situationer bättre”  
”Jag har blivit mer säker som förälder”*

**Plats:** Skillnadsgatan 15, Ekenäs  
**Tidpunkt:** 7.2-22.5.2024 kl. 17.15 – 19.30 (15 onsdagar)  
**Pris:** Kostnadsfri  
**Anmälan:** <https://link.webropol.com/s/doa-anmalan-ekenas2024> (eller via QR-koden)

### Ledarnas kontaktuppgifter:

**Åse Hensbo**  
[ase.hensbo@bvif.fi](mailto:ase.hensbo@bvif.fi)  
050 473 0205

**Eva Söderlund**  
[eva.soderlund@bvif.fi](mailto:eva.soderlund@bvif.fi)  
050 564 2920

