



FÖRÄLDRAFOLDER

”Att vara förälder är ett livslångt uppdrag –
ett av de allra finaste uppdrag man kan få.
Men uppdragets karaktär skiftar med barnets ålder.

Barn behöver föräldrar.
Föräldrarna ska inte vara barnets kompisar – det ska deras kompisar vara.
Föräldrarna ska vara vuxna stödpersoner som orkar med barnets prövningar.”

(Boo Larsson)

Föräldra KRAFT

Förälder är man dygnet runt – året om – livet ut

Strömsunds kommun kommer att erbjuda föräldrar en serie informations-, diskussions- och utbildningsträffar från första mötet med mödravårdscentralen tills barnet är 18 år. Målet är att växa som förälder.

Träffarna sker minst två gånger per år i samband med föräldramöten, under tiden barnen är 0 – 18 år. Till vissa träffar kommer föreläsare att bjudas in. Yngre barns föräldrar kommer att bjudas in oftare. Ni som föräldrar är välkomna med förslag.

Hemmavarande föräldrar och föräldrar med barn hos dagmamma kommer att bjudas in till förskolans träffar.

Diskussionerna sker förslagsvis i små grupper där alla har möjlighet att känna sig delaktiga och får möjlighet att göra sin stämma hörd. Grupperna får givna ämnen, med praktiska övningar där alla deltar. Inbjudan kan se olika ut, ibland inbjuds bara vuxna, andra gånger både vuxna och barn.

Mödravårdscentralen (MVC) erbjuder:

Under graviditeten inbjuds föräldrar till sex träffar med start efter graviditetsvecka 24. Vi pratar om graviditet, förlossning och förbereder för föräldraskap.

Barnavårdscentralen (BVC) erbjuder:

BVC finns till för föräldrar och barn. Under det första året inbjuds alla föräldrar till träffar där vi pratar om barn och föräldraskap. BVC ansvarar för barns hälsovård upp till 5 år.

Skolan, 1 – 18 år, erbjuder:

Skolan bjuder in till minst två föräldramöten per läsår som både informerar om skolarbetet men som även är ett stöd för föräldrar när man behöver få diskutera barns utveckling. Träffarna kan handla om:

Vi kommer bland annat att prata om:

- Att bli och vara förälder innebär förändringar, förr eller senare kommer slitsamma perioder.
- Hålla ihop familjen. Kärleken måste få plats i den nya familjen som ett barn innebär.
- Förebygga kränkning och mobbing. Respekt för människors lika värde. Attityder och myter som behöver ifrågasättas.
- Kost, sömn och motion. Att skapa rutiner.
- Sätta gränser, vara konsekvent.
- Droger, missbruk. Förebyggande åtgärder och tidiga tecken.
- Tal och kommunikation.
- Juridik för vuxna, konsekvenser. Hur arg får jag bli?
- TV- och datorvanor.

- Barn och ungdomars utveckling
- Våga vara vuxen
- Sex och samlevnad
- Mediautbud
- Förbereda för vuxenliv
- Goda relationer mellan föräldrar
- Gränssättning
- Lagstiftningar
- Föräldrabalken
- Att bli myndig – ansvar och konsekvenser
- Föräldrars ekonomiska ansvar
- Droginformation
- Tonårsproblematik
- Tonårsrelationer, boende
- Barns språkbruk

Individ- och familjeomsorgen (IFO) erbjuder:

Barn och ungdom

Ibland kan det hända jobbiga saker i hemmet. Det kan vara bråk mellan vuxna, mellan barn och vuxna eller syskon emellan. Då kan det vara skönt att prata med någon utomstående utan att samtalet förs vidare. Vi vet att det kan förekomma misshandel i hemmet eller att någon av föräldrarna, eller båda, dricker för mycket alkohol. Det kan då vara svårt att klara situationen på egen hand.

Vår viktigaste uppgift är att hjälpa barn och föräldrar så att ni kan fortsätta att leva och må bra tillsammans. Vi kan erbjuda stöd både till föräldrar och barn/ungdomar. Här följer något av det vi kan erbjuda;

Stödsamtal: Finns till för dig som känner att du behöver prata med någon utomstående utan att det förs vidare.

Fjärilsgrupper: För dig som är barn eller tonåring och har en vuxen anhörig som är beroende av alkohol eller droger.

Tjej- och killgrupper: Grupper där man kan träffas och diskutera saker man tycker är viktiga eller svåra i livet. Vi har delat upp i rena tjejgrupper och killgrupper för att man ska få prata "ostört" om sånt som rör bara tjejer eller bara killar.

ART (aggression replacement treatment): En kurs i känslokontroll för dig som inte kan kontrollera eller har svårt att uttrycka olika känslor och kanske lätt hamnar i bråk, fast du egentligen inte vill. Kursen är för dig som individuellt och inte i grupp. Den är upplagd på tio träffar, en timme per kurstillfälle. Du får bland annat träna på olika sociala färdigheter som du kan ha nytta av.

ALLMÄNT vad IFO kan bidra med vid träffar

– från MVC till gymnasiet...

- En handläggare från beroendeenheten kan informera om droger och tidiga tecken.
- I samarbete med polisen informera om vad som händer när ett underårigt barn anmäls för ett brott.

Socialtjänsten blir alltid informerad av polisen när ett underårigt barn begår brott.

- Informera om övrigt stöd som kan ges till föräldrar i form av avlastning genom bland annat kontaktfamilj eller kontaktperson.

3 viktiga K i barnens liv

KÄRLEK
KRAV
KONSEKVENSER



Föräldrar

Mamma- och pappagrupper

Riktat sig till dig som är ung mamma/pappa och behöver träffa andra i samma situation. En viktig del i träffarnas innehåll är att bli stärkt i sin mammaroll/ papparoll men även som ung kvinna/man. För att få en bra självkänsla och lära känna sig själv kan det vara stärkande att tillsammans med andra diskutera viktiga livsfrågor.

Anmälan sker till IFOs expedition telefon: 0670 – 163 20. Gruppen startar så snart vi har minst fyra deltagare.

Föräldragrupper

Har ni problem med uppfostran av era barn, känns det som om ni tappat greppet? Saknar du/ni stöd av andra vuxna? I en föräldragrupp får ni träffa andra föräldrar som har liknande problem. Gruppen tittar bland annat på filmade exempel och har gemensamma diskussioner om möjliga lösningar.

Enskilt samtal

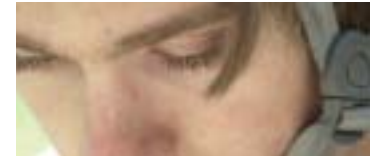
För dig/er som inte vill träffas i grupp finns möjlighet till enskilda samtal med socialsekreterare.

Fjärilen

Vänder sig till vuxna barn/anhöriga som har någon närstående som är beroende av alkohol eller droger.

3 viktiga K i barnens liv

KÄRLEK
KRAV
KONSEKVENSER



Strömsunds
Kommun

Storg 6 • Box 500 • 833 24 Strömsund
Telefon: 0670 – 161 00
www.stromsund.se



Primärvården Strömsunds Hälsocentral
Lövbergav 37 • Box 550 • 833 34 Strömsund
Telefon: 0670 – 165 00