

ABC -föräldragrupp startar i Vasa & Helsingfors torsdagen 30.10.2025

Känns vardagen utmanande? Vill du träffa andra föräldrar, få kamratstöd och stöda barnets utveckling? Kom med på en ABC-föräldragrupp i Vasa eller Helsingfors. Gruppen är öppen för alla föräldrar med barn i 3-12 års åldern.

Syftet med kursen är att stärka relationen mellan förälder och barn och förebygga konflikter och stressiga situationer. Mera närvaro och kärlek, mindre gräl.

Få saker är viktigare än relationen med våra barn. Idag vet vi att starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt till trygga och självständiga individer. Det är det ABC:s gruppträffar handlar om.

Vi träffas fyra gånger (+ en återförening).

Start: torsdagen 30.10 kl. 17.00-19.30

+ to 13.11, 27.11 och 11.12 samma tid.

Plats: Vasa: Korsholmsplanen 44, 2 vån.
Helsingfors: Keiteleentie 10, gatuplan (Vallgård)
Gruppen leds av Veronica Eklund (Vasa) och Annukka Sältin (Helsingfors). Kaffeservering - välkommen med!



Träff 1 - VISA KÄRLEK

Hur gör vi för att våra nära relationer ska fungera?

Träff 2 - VARA MED

Hur påverkar vi varandra i det dagliga samspelet? Hur kan vi förebygga konflikter med våra barn?

Träff 3 - VISA VÄGEN

Hur kan man tillämpa ett lugnt föräldraskap?
Hur påverkar stress föräldraskapet och hur kan ilska hanteras?

Träff 4 - VÄLJA STRIDER

Hur kan tjat och skäll i familjen minskas?
Vilka strider behöver vi ta och vilka kan väljas bort?

Vi önskar att du kan delta på alla träffar!

Anmäl dig senast 27.10.2025

Skicka e-post till veronica.eklund@sovatek.fi eller scanna QR-koden.



Föräldragruppen ordnas av projektet "Välmående barn och familjer i en digitaliserad vardag" samt Pelituki.