

# Ledarskapsträning

## - för tonårsföräldrar

Tonårstiden kan vara en omvälvande tid i livet för tonåringen, men också för föräldern. Kursen vänder sig till tonårsföräldrar som känner att de håller på att tappa greppet om sin ungdom. Programmet har utarbetats i samarbete med föräldrar, som vet "hur det är".



## Ledarskapsträning

- för tonårsföräldrar

Socialförvaltningen  
Eskilstuna kommun  
Kungsgatan 68, Eskilstuna  
631 86 Eskilstuna





# Tonårsförälder

Tonårstiden kan vara en omvälvande tid i livet för tonåringen, men också för föräldern. Vi som arbetar med unga får ofta ta del av föräldrars glädje, spänning och nyfikenhet i tonårsföräldrarollen. Men vi får också ta del av oro, alla frågorna och alla bekymmer som ibland hör till tonårsföräldraskapet.

Kursen vänder sig till tonårsföräldrar som känner att de håller på att tappa greppet om sin ungdom.

Programmet har utarbetats i samarbete med föräldrar, som vet "hur det är". Några av vinsterna föräldrar har lyft fram med programmet är:

- Det är föräldrar i samma sits som får möjlighet att prata med varandra.
- Det handlar om en föräldragrupp som man kan få stöd av.
- Man kan både lära sig något - samtidigt som man kan lära andra.
- Som förälder får man "verktyg" i tonårsföräldrarollen.
- Gruppledarna skapar en atmosfär av att "stärka och bli styrkt".

# Föräldraträffar

Vi startar en grupp varje termin, med träffar vid nio tillfällen 18.00-19.45 vilken veckodag är olika beroende på termin.

Följande teman är planerade:

1. Introduktion och presentation
2. Kommunikation förälder - barn:  
Vad är det mitt barn försöker att säga mig?
3. Beröm och uppmuntran  
av positiva beteenden
4. Hur överlever jag som förälder?  
Om att sätta gränser
5. Att skapa goda cirklar I
6. Föräldraskap och ledarskap
7. Att skapa goda cirklar II
8. "Från kontroll till koll"
9. Summering och avslutning