



Eskilstuna  
kommun

# Ledarskapsträning för tonårsföräldrar

– ett riktat föräldrastöd i grupp

# TONÅRSFÖRÄLDER

Tonårstiden kan vara en omvälvande tid i livet för tonåringen, men också för föräldern. Vi som arbetar med unga inom staden får ofta ta del av föräldrars glädje, spänning och nyfikenhet i tonårsföräldrarollen. Men också all 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," och de poängterar att:

- det är föräldrar i samma sits som ska prata med varandra
- det handlar om en grupp som man kan få stöd från, att man kan både få något samtidigt som man kan lära andra
- man som förälder får "verktyg" i tonårsföräldrarollen
- gruppledarna skapar en atmosfär av att "stärka och bli styrkt"

# : x F s @8F 5TRÄFFAR

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. Kommunikationen förälder – barn: vad är det mitt barn försöker 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

Frågor, undringar eller intresseanmälan till:

Carola Welander, 016-710 55 61

Pernilla Flodin, 016-710 24 58



**Eskilstuna  
kommun**

ARBETSMARKNADS- OCH  
FAMILJEFÖRVALTNINGEN

Adress  
Kungsgatan 68  
631 86 Eskilstuna

Pernilla Flodin 016-710 24 58  
Carola Welander 016-710 55 61