

*”Det var intressant att följa med de andra barnens utveckling och en unik chans för barnet att finna vänner för livet!”*

*– Linda & Tommi*

*”Hur man ´växte´ som förälder!”*

*– Sebbe & Sara*



## Föräldraskapet främst är en familjegrupp för dig som nyligen fått barn

**+** **Vahvuutta vanhemmuuteen** -perheryhmäät on tarkoitettu tuoreille vanhemmille, joilla on vähintään kolmen kuukauden ikäinen vauva. Ryhmätapaamisissa 3–6 perhettä kokoontuu yhteiseen välipalahuoneeseen ja sen jälkeen keskustelemaan arjen vuorovaikutustilanteista vauvan kanssa erilaisten teemojen ja kysymysten avulla. Pääosassa on vanhemmuus, lapsen kehitys ja uusi elämäntilanne vauvaperheenä. Osallistuminen perheryhmiin on maksutonta.

 **Families first** is a programme for families with a new baby of at least three months old. The group meetings gather 3–6 families to eat together and then talk about interaction with the baby in everyday situations, based on various themes and questions. The programme focuses on parenthood, child development, and the life situation of a family with a newborn baby. Participation is free of charge.

Är du intresserad? Kontakta:

---

---

I samarbete med:



# Föräldraskapet främst

En familjegrupp för dig som nyligen fått barn



*”Kursen gav oss vidgade vyer i föräldraskapet, att kunna se sitt barns beteende bättre och förstå varför barnet gör så eller så. [...] Det är lätt att man tycker att vissa situationer är svåra och besvärliga, men att få diskutera genom det i gruppen gav oss mera förståelse och mera trygghet i varför barnet reagerar som det gör i vissa situationer.”*

*– Sebbe & Sara*

# Grattis till babyn!

**Föräldraskapet främst** är ett familjegrupsprogram för nyblivna föräldrar och deras minst tre månader gamla baby. Under gruppträffarna samlas 3–6 familjer för en gemensam matstund och för att reflektera kring vardagliga samspelssituationer med babyn med hjälp av olika frågor och teman. Livssituationen som nybliven familj, barnets utveckling och föräldraskapet är i fokus. Att delta är gratis.

*”Träffarna gav oss trygghet under första året. Vi fick information och kunde diskutera aktuella ämnen. Lika viktigt som dagens samtalsämne var kaffebordsdiskussionen.”*

– Linda & Tommi

Familjegruppen finns till för att främja en god start för den nya familjen. Gruppens teman och samtal främjar goda relationer!

Målsättningar för Föräldraskapet främst är att i familjer:

- stärka förmågan att uppfatta och förstå barnets behov och känslor
- göra föräldrar jämlika i sitt föräldraskap
- stärka samspelet och relationerna
- främja välmående och socialt nätverk

Gruppen träffas ungefär varannan vecka cirka två timmar åt gången. Varje träff börjar med en gemensam matstund och efter det går man över till dagens tema. Familjegruppen leds av två utbildade gruppledare och ordnas som en del av kommunens verksamhet.



Varje träff har ett tema

- 1) Barnet som individ
- 2) Karaktärsdragens betydelse
- 3) Förväntningar och önskningar påverkar
- 4) Vi påverkar varandra
- 5) Att hantera starka känslor
- 6) Övergångar och förändringar i vardagen
- 7) Beroende och självständighet
- 8) Samtidiga och motstridiga känslor
- 9) Upplevelsen bakom beteendet
- 10) Beteendet påverkar
- 11) Familjen och dess stödnätverk
- 12) Avslutning och respons

Mera information på svenska finns på [www.folkhalsan.fi/foraldraskap](http://www.folkhalsan.fi/foraldraskap)