

Information och anmälan

**Mödrahälsovården**

0481-447 89

**Barnhälsovården**

0481-447 22

**Studieförbundet Vuxenskolan**

0481-162 64

**Värme och Ramar**

Åsa Svanström, Nybro kommun

070-395 01 08

asa.svanstrom@nybro.se

Mer information om Värme och Ramar finns på Nybro kommuns webbplats [www.nybro.se](http://www.nybro.se)

Öppna förskolan

Vi välkomnar dig och ditt barn till Öppna Förskolan. Här får du tillfälle att träffa andra föräldrar och tillsammans med ditt barn delta i våra aktiviteter. Du hittar vår verksamhet på Familjecentrum som ligger på Linnéavägen 16 och vi har telefon 0481- 450 51.

Råd och stöd

Föräldramottagningen är till för dig som behöver råd och stöd i ditt föräldraskap. Du kan kontakta oss under dagtid på telefon 0481-451 22.



NYBRO KOMMUN

# Värme och Ramar



Barnen är viktiga  
därför satsar vi på er föräldrar



NYBRO  
KOMMUN



# Värme Ramar



*Det är fantastiskt att vara förälder men inte alltid helt lätt. Glädje, oro och känslan av otillräcklighet är en naturlig del i föräldrarollen.*

*Alla vill vi att våra barn ska må bra. Känna trygghet och trivas med livet. Massor med kärlek men också tydliga gränser är förutsättningar för att lyckas med detta – oavsett barnets ålder.*

*Värme och Ramar ger möjlighet att diskutera med andra om föräldraskapets glädjeämnen och svårigheter.*

Under graviditeten hjälper Mödrahamhälsovårdens barnmorskor dig att få en plats i en föräldrargrupp. Här diskuteras ämnen som exempelvis relationer, amning och förlossning. Gruppen ger dig möjligheter att träffa andra som är i samma situation som du.

0 år

När barnet är fött fortsätter föräldrargruppen att diskutera nya frågor som barnsjukdomar, barnmat, barnsäkerhet, gränssättning och barnomsorg. Ni träffas cirka sex gånger hos Barnhälsovården, som bland annat arrangerar besök på Öppna förskolans Babycafé.



1 år

När ditt barn är ungefär ett år har ni möjlighet att fortsätta föräldrargruppens diskussioner i en studiecirkel. Här väljer gruppen vilken inriktning samtalen ska ha. Studieförbundet Vuxenskolan presenterar och beställer den litteratur som gruppen kan behöva.



3-12 år

Från det att barnet är tre år har du möjligheten att gå en COPE-kurs. Fokus läggs på att se och uppmärksamma det positiva beteendet hos barnet – för att lägga grunden till en god relation. Detta är inte alltid lätt och vi visar på olika sätt att bryta ett negativt beteende eller förhållningssätt.



11-12 år

Under skolans fyra föräldramöten i årskurserna fem och sex får du viktig information om tonåringens livsvillkor. I programmet En bra tonårstid möter du representanter från TonårSCOPE, kommunens fältverksamhet, Polisen och IOGT-NTO.



13-15 år

Alkohol är en stor riskfaktor under tonårslivet. På högstadiets föräldramöten får du veta hur du effektivt kan hjälpa dina ungdomar genom att exempelvis inte bjuda på eller köpa ut alkohol. Forskringen visar att din attityd påverkar ditt barns förhållande till alkohol.



12-17 år

Din tonåring behöver dig. Kärlek och gränser under tonårstiden är avgörande för framtiden. I kursen TonårSCOPE betonas hur en god relation bevaras. Vi diskuterar också tonårföräldrarnas olika roller – observatören, rådgivaren, förhandlaren och beslutsfattaren.

