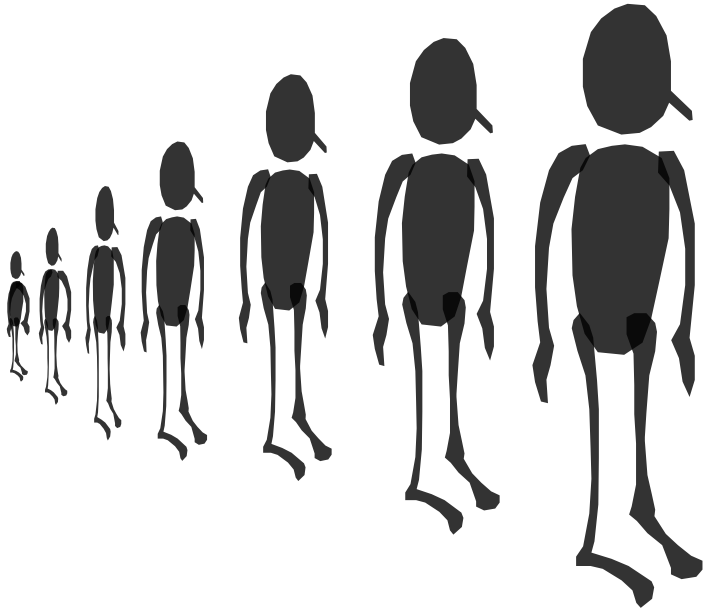


**Barn gör inte som du säger,  
barn gör som du gör!**



[www.infamna.se](http://www.infamna.se)

*Siw Lundkvist*  
Jungfrugatan 34  
641 32 Katrineholm  
[siw@infamna.se](mailto:siw@infamna.se)  
073-181 28 30

# *Föräldraskola*



*Omsorg*

*Respekt*

*Kärlek*

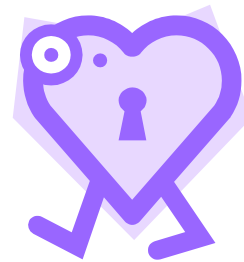
*Tillit*

## 4. Relationer

### Barn - vuxna

Var nyfiken och ifrågasätt.

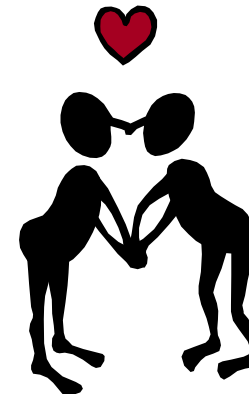
Kontrollera dator och mobil.



### Vuxna - vuxna

Glöm inte bort varandra!

Avsätt tid i almanackan.



## 3. Kost och matvanor

### Kost

Sockerberoende

Allsidig kost.

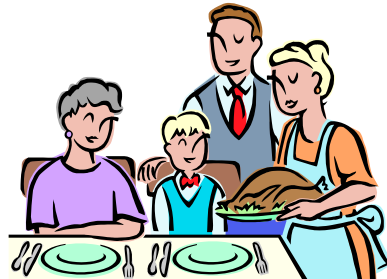
Lördagsgodis

### Matvanor

Bestämda mattider

Smaka på allt.

Delaktighet i matlagningen.



## Välkommen till InFamnas föräldraskola

### ”Var förälder, inte kompis”

Kursen är indelad i fyra tillfällen och är ett diskussionsforum för dig som har barn på väg in i tonåren med allt vad det innebär. Revolt, nya kompisar, droger, alkohol och sex.

Syftet är att stärka dig i din föräldraroll så att du kan stå emot och ställa rimliga krav på ditt barn.

1. Kärlek och trygghet
2. Struktur och regler
3. Kost och matvanor
4. Vuxenrelationen

### *Sammanfattning:*

*Vad har vi lärt oss?*

*Motsvarade kursen dina förväntningar?*

*Hur går vi vidare?*

*Ska vi träffas igen?*

# 1. Kärlek och trygghet

## Kärlek

Kärlek kan inget barn få för mycket av!

Beröm och uppskattning är viktigt för alla barn.

Ärlighet.

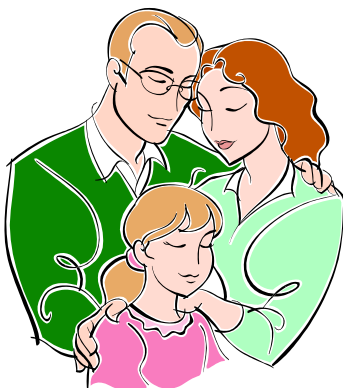
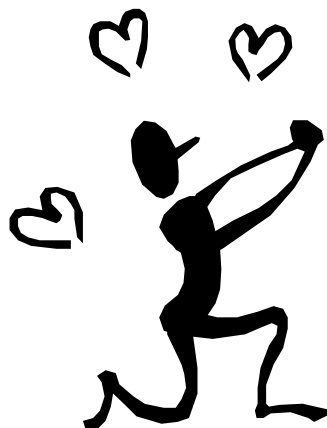
## Trygghet

Våga ringa hem i alla lägen, alla tider på dygnet för att be om hjälp.

Var ett föredöme som vuxen.

Lova aldrig mer än du kan hålla!

Ärlighet angående pengar.



# 2. Struktur och regler

## Struktur

Fasta rutiner.

Mat och sovtider.

## Regler

Ett NEJ är alltid ett NEJ!

Ett JA är alltid ett JA!

Låt barnen tidigt bli delaktiga i hemmets göromål.

