



# Hitta ditt bästa sätt att vara förälder på

- EN FÖRELÄSNING OM ATT FOSTRA BARN OCH SKYDDA DEN VIKTIGA RELATIONEN MELLAN BARNET OCH FÖRÄLDERN UTIFRÅN JESPER JUULS TEORI OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT.

I den här föreläsningen används många berättelser från vardagen för att åskådliggöra Jesper Juuls fyra grundläggande värden för att bygga upp trygga relationer: Likvärdighet, Integritet, Autenticitet och Ansvar. Precis som vanligt så har jag kombinerat Juuls tankesätt med delar av det jag kan om anknytning, systemteori, salutogena och lösningsfokuserade synsätt.

## Innehåller bland annat:

- Hur vi kan ge näring åt barn och ungas självkänsla.
- Hur vi kan förstå varför det blir konflikter och lära oss förebygga dem.
- Hur vi kan prata så att barn och unga vill lyssna, bygga relationer.
- Hur vi kan förstå att våra tidigare upplevelser påverkar oss i parrelationer och som föräldrar.

**För vem?** Alla slags föräldrar, även far- och morföräldrar samt personal inom barnomsorg och skola.

**Längd:** 2-3 timmar.

## Respons från de som sett föreläsningen:

"Din energi som du förmedlar och att du ser till att ha variation som gör att vi blir delaktiga. Dina slutord var toppen; förmedla att det är kul att vara vuxen. Jag tar med mig att lyssna empatiskt, sätta mina gränser, våga visa känslor både glädje, ilska och sorg. Bekräfta barnens känslor och försöka att inte ge lösningar."

*Martin, ekonom, Hudiksvall*

"Mycket bra och lärorikt, förmedlat med glädje och engagemang. Vi har lärt oss att tänka annorlunda, det var mycket användbara saker. Du är så bra."

*Sandra och Kaj, sjuksköterska och elektriker, Trosa*

"Helheten; att du är jordnära och proffsig framförande. Jag tycker att du ska fortsätta vara så jordnära och "enkel" som du är, det känns jättebra! Jag tar med mig "den sunda konflikt modellen", hur värdegrunderna påverkar mig och min familj."

*Ewa, socialtjänsten, Söderhamn*



## Kontakt och sociala medier:

E-post: [kontakt@evalenalarsdotter.se](mailto:kontakt@evalenalarsdotter.se)

Web: [www.evalenalarsdotter.se](http://www.evalenalarsdotter.se)



Facebook: [evalenalarsdotterforelasare](https://www.facebook.com/evalenalarsdotterforelasare)



Twitter: [@evalenalarsdotter](https://twitter.com/evalenalarsdotter)



EVA-LENA LARSDOTTER