

# Aktivt Föräldraskap

-inte bara ett stöd för föräldrar utan ett  
helhetskoncept

Agnetha Birgersson  
[www.activeparenting.se](http://www.activeparenting.se)

# Ledarskap och relationskompetens

Alfred Adler, Rudolf Dreikurs, Carl Rogers och Thomas Gordon

Bygger på väldokumenterad och vedertagen psykologisk vetenskap

## RELATIONER

- en förutsättning för personlig  
mognad och utveckling



# Ledarskap och relationskompetens

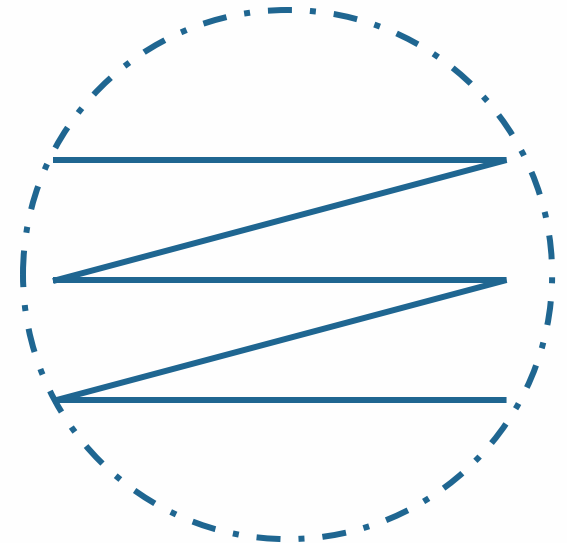
Här är jag, vem är du?

## AKTIV LEDARE

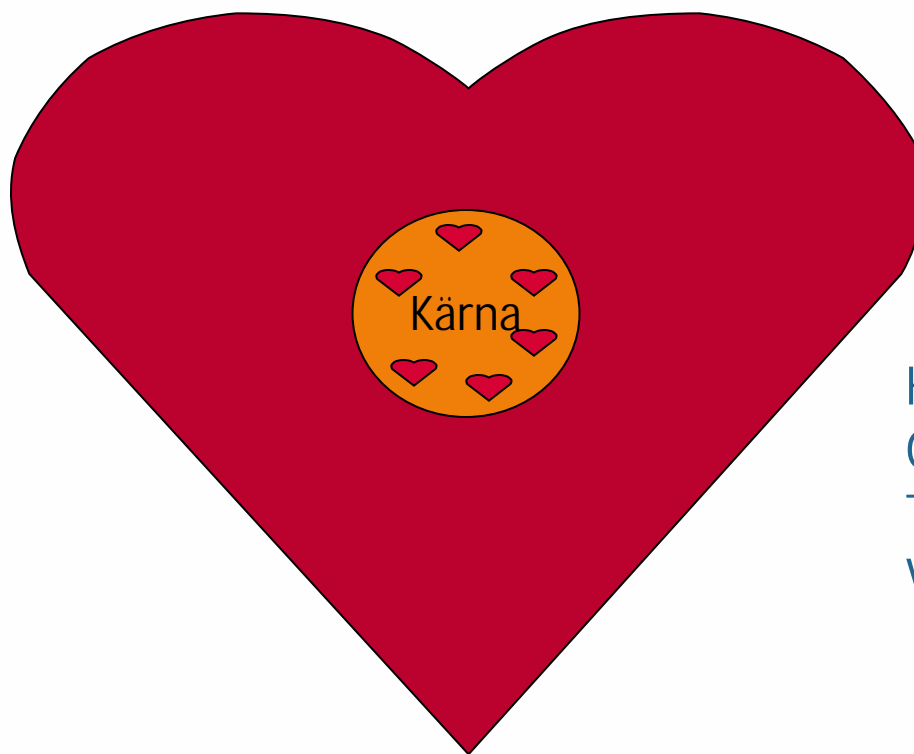
Barn tillåts uttrycka sina tankar och känslor.  
Ömsesidig respekt.  
Kan påverka beslut som påverkar deras liv.

Medvetenhet – Val

Respekt för sig själv och andra.  
Situations-orienterad.  
Dialog.  
Tydliga ramar.  
Samverkan.



*Man vill bli älskad,  
i brist därpå beundrad,  
i brist därpå fruktad,  
i brist därpå avskydd och föraktad.  
Man vill ingiva människorna någon sorts  
känsla.  
Själen fryser inför tomrummet och vill  
kontakt  
till vad pris som helst*



Öppenhet  
Nyfikenhet  
Mod  
Tillit  
Kärlek

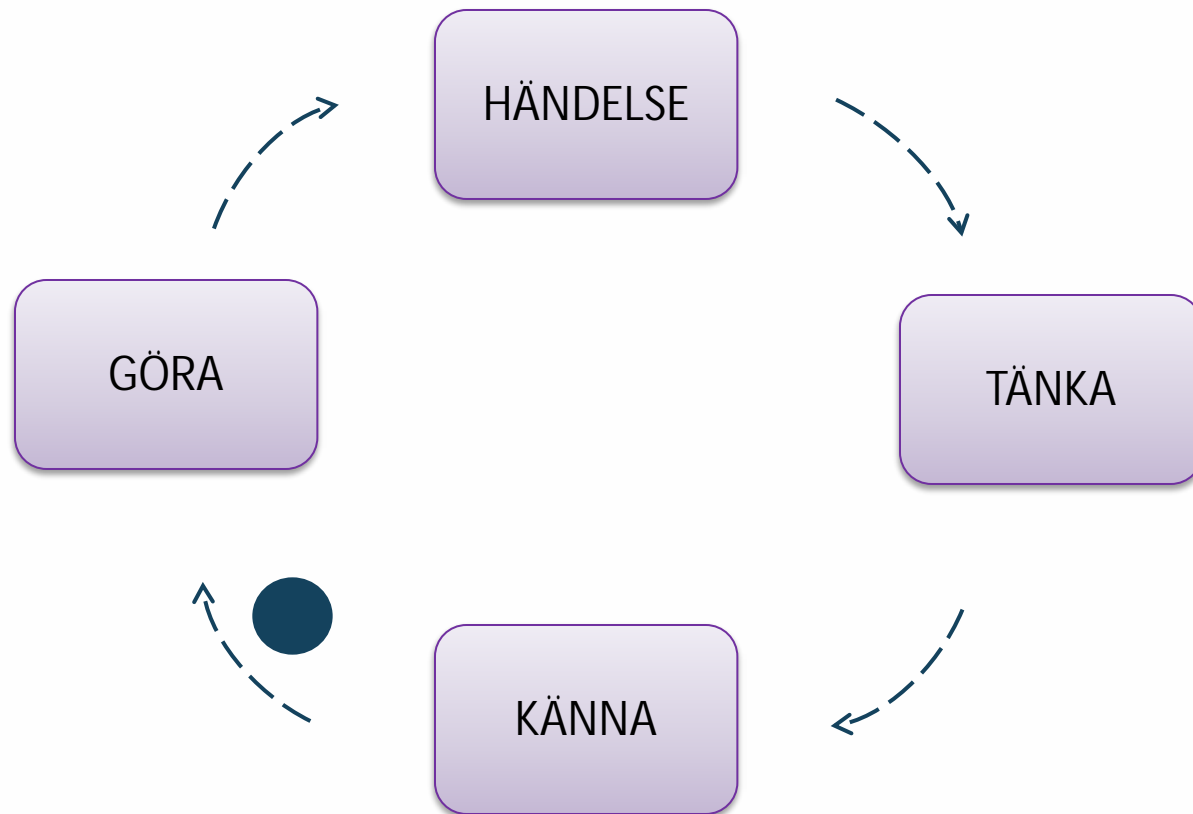
Känsla:  
Gemenskap  
Tillhörighet  
Värdefull



Slutenhet  
Försvar  
Modlöshet  
Misstänksamhet  
Rädsla

Känsla:  
Ensam, isolerad

# TÄNKA-KÄNNNA-GÖRA CIRKELN





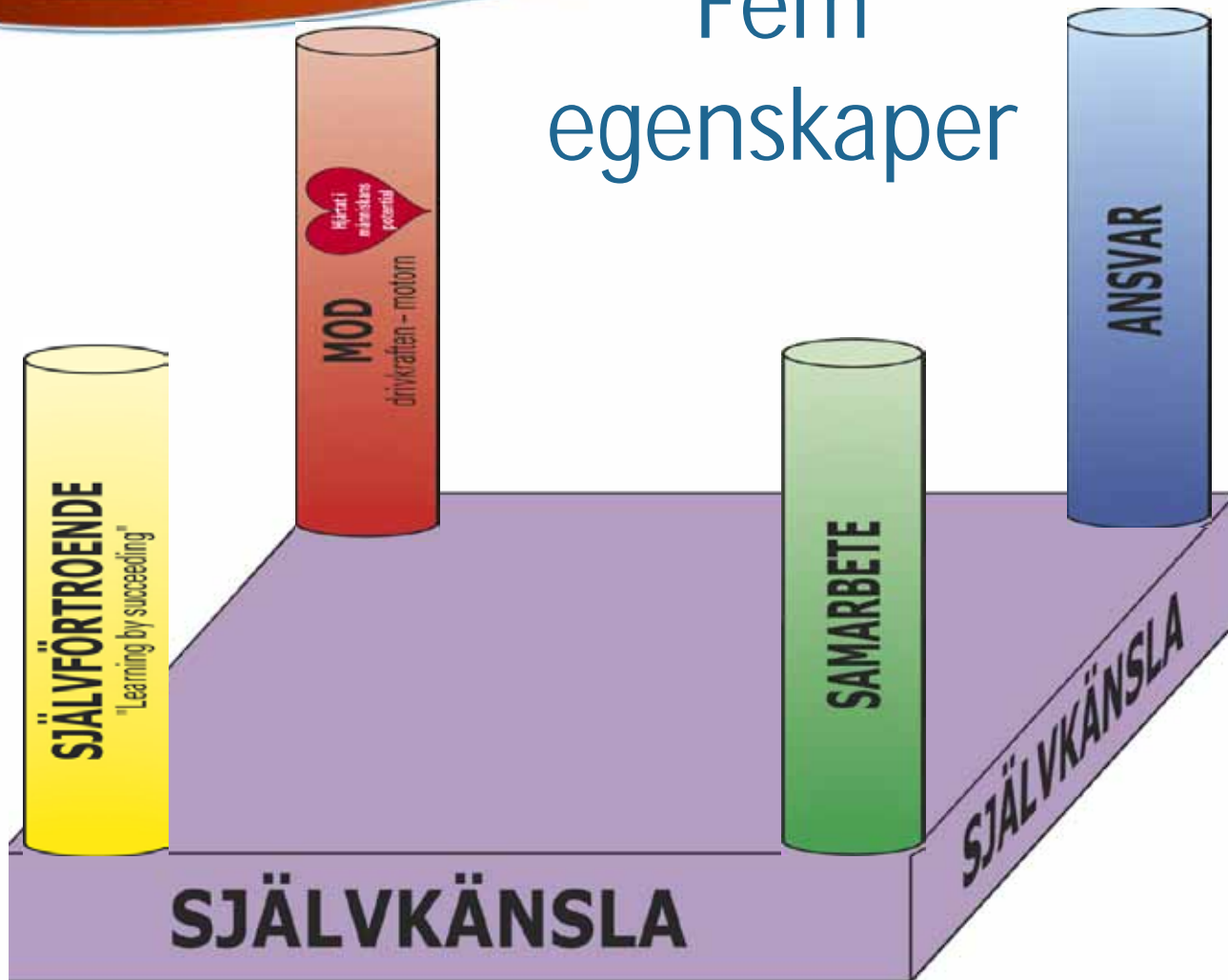
# VAD ÄR RÄTT OCH FEL?

Syfte?

## Vad är målet?



# Fem egenskaper



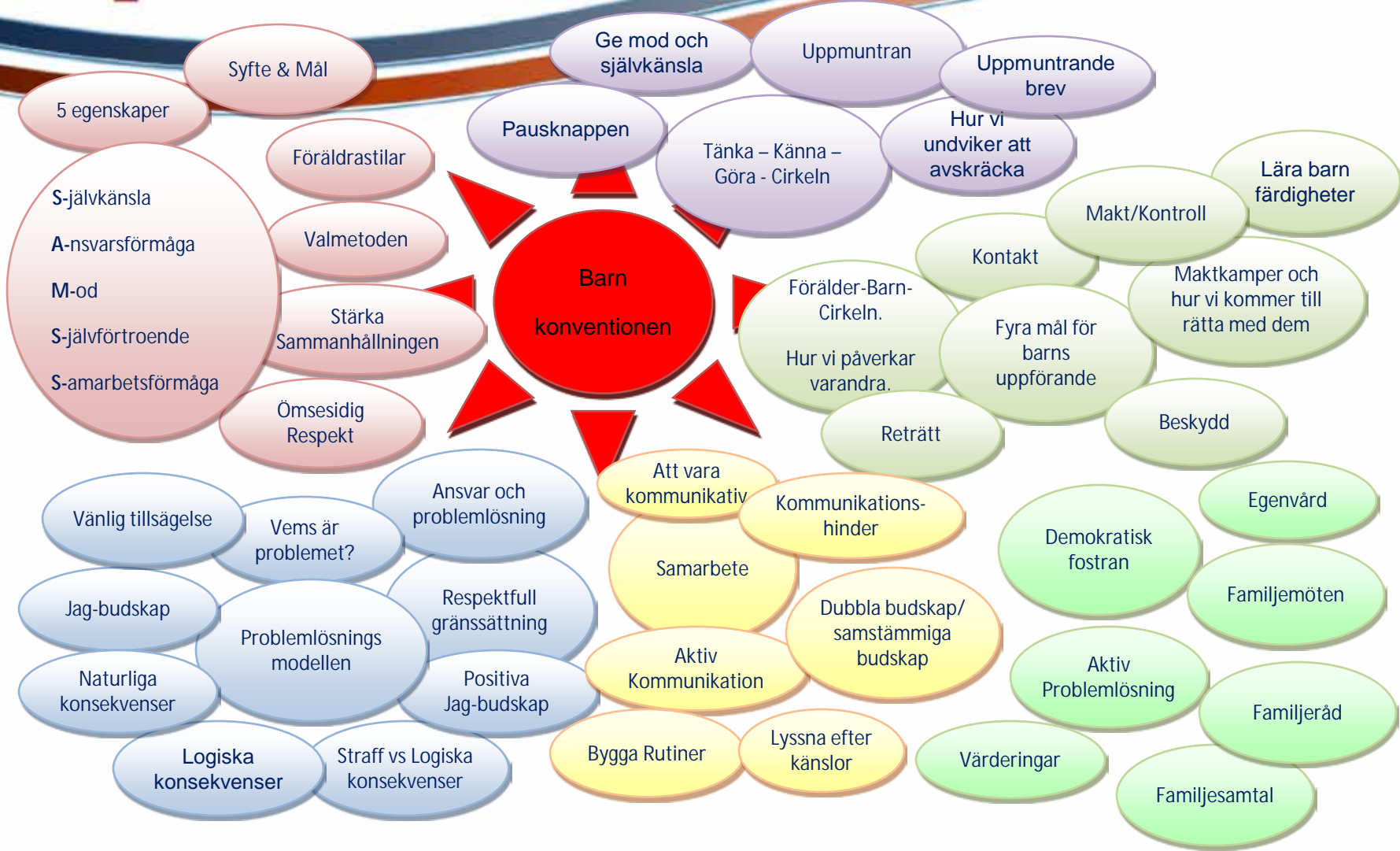


# RESPEKT

Grundstommen i Active Parentings  
program



Film



## Hur går det till?

- Gruppledaren presenterar material, teorier och modeller
- Dialog
- Förhållningssätt och färdigheter presenteras genom aktiviteter, dialog, teori och film
- Gruppdiskussioner
- Kursbok för deltagaren
- Träningssuppgifter
- Reflektion och Feed-back

## Vad är unikt med APs program?

- Humanistisk människosyn med relationspsykologisk grund
- Bygger på Alfred Adlers och Rudolf Dreikurs teorier (individualpsykologi)
- Mål för beteende – en förklaringsmodell
- Tydliga förklarings- och teorimodeller på ett enkelt språk
- Förändringsfokus på den vuxne

## Vad är unikt med APs program?

- Arbetar med tankemönster som styr vårt beteende
- Fokus på specifika egenskaper SSAMS
- Inga belöningssystem
- Inga bestraffningssystem
- Barnkonventionen ingår i alla kurser
- Hand i hand med läroplanens intentioner

## Vad kan APs kurser göra för nytta?

- Öka medvetenheten
- Skapa förståelse för eget och andras beteende
- Skapa tillit och förtroende i relationer
- Utveckla färdigheter och kompetenser
- Hjälpa att hantera problem genom respektfull disciplin och kommunikation som leder till samarbete
- Hjälpa individen att hitta egna svar (skapar oberoende)
- Personlig utveckling

## Evidensbaserat

I USA:

3 års forskning innan programmen skapades  
20 års forskningsstudier, Evidensbaserat

I Sverige:

Utvärderingar från flera tusen deltagare  
1 svensk studie med RCT avslutades i maj 2006  
Ingår i forskningsstudier som påbörjas 2010

# Prevention

## Universell nivå:

- BVC
- Familjecentraler
- Förskola
- Skola
- Företag

## Selektiv och indikerad nivå:

- Socialtjänst
- Behandlingshem
- Kriminalvård



## VÅRA KURSER

- Aktivt föräldraskap – förskolebarn och skolbarn
- Aktivt föräldraskap – Tonårsföräldrar
- Aktivt föräldraskap - Småbarn
- Aktivt ledarskap i skola/förskola
- Aktiva föräldramöten (under utveckling)
- Befria hästarna (för barn i åldern 6-10 år)
- Utbildningsprogram för tonåringar  
(i utvecklingsstadie)

## Citat

"Jag trodde jag skulle få lite råd och tips i mitt föräldraskap men jag kom ut som en ny människa"

Du kan nå oss på:

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

[agnetha@activeparenting.se](mailto:agnetha@activeparenting.se)