

Några lästips

- *Att möta sitt barn och sig själv*, Ingegerd Gavelin
- *Gränser – ett villkor för växande*, Bengt Grandelius
- *Fem gånger mer kärlek*, Martin Forster
- *Ömsesidig respekt*, Mona Hedström
- *Här är jag – vem är du?* Jesper Juul
- *Konsten att säga nej med gott samvete*, Jesper Juul
- <http://www.family-lab.se>

I Östersunds kommun finns olika verksamheter som riktar sig till föräldrar. Här nedan finns exempel på några av dem, samt var du kan läsa mer om innehåll i olika kurser samt anmäla ditt intresse!

- ABC – Alla Barn i Centrum
- Web-ABC

Anmäl ditt intresse eller läs mer på: www.foralderjamt.se

- Familjeverkstan
- Komet 3-11
- Komet 12-18
- Föreläsningar

Anmäl ditt intresse eller läs mer på: www.ostersund.se/foraldrastod

- Bokcirklar kring föräldraskap

Olika studieförbund ger möjlighet till bla "bokcirklar". Bokcirklar kan t e x utgå från någon av böckerna i lästipset ovan.



Du kan även kontakta någon av oss så kan vi ge dig information om olika kurser m.m.
Vi tar även gärna emot förslag på olika teman för föräldramöten eller föreläsningar!

Sigrid Landgren

sigrid.landgren@zonline.se

073-275 03 76

Föräldrastöd Östersund

Elevhälsan

Robert Ingvarsson

robert.ingvarsson@zonline.se

076-106 10 63

Föräldrastöd Östersund

Elevhälsan

