

# Föräldrar emellan – konsten att vara förälder



Föreläsningar i Kungsbacka hösten 2016

Torsdag 22 september | 15.00–15.45  
Fyren, Snäckan. (Föräldrar med bebisar välkomna!)

## Smakträna din bebis

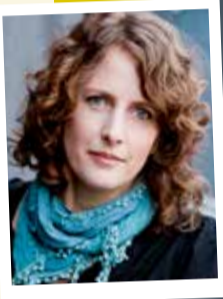
När barn blir 1,5–2 år gamla blir de ofta skeptiska mot ny mat. Då är det svårare att lära dem äta bra mat som broccoli, leverpastej, ägg och lax. Ta tillvara din bebis nyfikenhet innan den försvinner. Utforska smak och konsistens bortom det söta och flytande!

18.30–20.30 | Elof Lindälvs gymnasium, aulan

## Det sötaste vi har – om socker och växande kroppar

Tänk om grannfamiljens mops fick glass varje fredag, godis varje lördag och gick på hundkalas varje söndag? Det finns inget djur vi skulle ge den mat som vi ger våra barn. Djuren skulle bli sjuka, få hål i tänderna och ont i magen. Idag har 10–25 procent av alla barn oförklarliga magknip.

Ann Fernholm, vetenskapsjournalist och fil doktor i molekylär bioteknik.



Onsdag 19 oktober | 18.30–20.30  
Galaxen Onsala, Onsala Kvarnväg 2

## Syskonkärlek – i skuggan av ett syskon!

Att vara syskon i en familj med ett barn med funktionsnedsättning behöver inte vara problematiskt, men många syskon bär på frågor och känslor de sällan ges möjlighet att ställa eller släppa fram. Astrid delar med sig av sin kunskap och sina erfarenheter av hur du möter syskon på ett bra och respektfullt vis.

Astrid Emker är pedagog, handledare och föreläsare på Ågrenska.



Tisdag 15 november | 18.30–20.30  
Elof Lindälvs gymnasium, aulan

## Panikångest och depression – den dolda folksjukdomen

Psykisk ohälsa är oerhört vanligt. Var tredje människa drabbas någon gång i livet och bland unga har det ökat markant sedan 80-talet. Christian Dahlström ger oss en spännande blandning av vetenskap och egna erfarenheter som ger en rejäl tankeställare. Hur kan vi bryta tabut kring psykisk ohälsa och stötta våra barn och unga?

Christian Dahlström, författare och frilansskribent.



Onsdag 28 september | 18.30–20.30  
Smedingeskolan, Fjärås

## Bus eller kriminalitet – var går gränsen?

Ungdomar testar gränser. Men när blir gränstestningen destruktiv? Kungsbacka har problem med klotter, skadegörelse och droger. Vad kan man tänka på som förälder? Hur agerar jag om mitt barn visar tecken på att använda droger, och vad blir följderna? Går det att förhindra att barn klottrar och vilket ansvar har jag som förälder?

Staffan Lingstedt, polis i Kungsbacka.



Onsdag 5 oktober | 18.30–21.00 OBS tiden!  
Elof Lindälvs gymnasium, aulan

## Om curling och gränssättning

Gränssättning handlar om att hitta rätt balans – gällande frihet, risker, ansvar och behov, till exempel. Behövs gränser? Kan man curla sina barn med för mycket kärlek och närhet? Hur kommer man själv fram till sina gränser?

Jenny Klefbom, psykolog, känd från TV4 Nyhetsmorgon med erfarenhet inom skola, psykiatri, habilitering och socialtjänst.



Tisdag 29 november | 18.30–20.30  
Kullaviks Montessoriskola, Bångsbövägen 13

## Med ett ben i tonårsvärlden – att gå från barn till tonåring

Vad händer med självbild och självkänsla från barn till tonåring? Hur kan vi vuxna bygga ett starkt psykologiskt immunförsvar hos våra barn? Vilka skyddsfaktorer och friskfaktorer är bra att ha med in i ungdomstiden? Hur kan vi vuxna coacha våra barn fram till de mål de har?

Mia Börjesson, socionom, författare och föredragshållare.



Föreläsningarna har fri entré och ingen föranmälan krävs. För mer information, kontakta Anette Svensson, Kultur & Fritid på telefon 0300 83 49 03 eller via e-post: [anette.svensson@kungsbacka.se](mailto:anette.svensson@kungsbacka.se)