

Deltagandet är kostnadsfritt!

Kursstart:

Anmälan och kontakt:

Komet 12-18 år riktar sig till föräldrar med barn i åldern 12-18 år som upplever mycket bråk och konflikter med sina tonåringar.

Vill du veta mer eller anmäla ditt intresse? Kontakta oss på:

Telefonnummer [0224-74 96 60](tel:0224-749660)

Via mail: foraldraskapsstod@sala.se

www.kometprogrammet.se

KOMET

12-18 ÅR

Hamnar Du ofta i konflikt med Din tonåring?



**Nu kan Du få bra stöd och hjälp som förälder.
Delta i vårt föräldrastödsprogram!**

Vad är Komet?

Komet 12-18 vänder sig till dig som är tonårsförälder och som vill få en lugnare relation med din tonåring. Kanske präglas mycket av tiden ni har tillsammans av konflikter och bråk.

Det är vanligt att ungdomar bråkar med föräldrar och syskon. Ibland kan det vara svårt att som förälder veta hur man ska hantera detta. I en Kometgupp får du praktiska verktyg för att få det att fungera bättre hemma.

Komet är ett föräldrastödsprogram som är utvecklat i Sverige. Programmet bygger på att förbättra kommunikationen och relationen mellan dig som förälder och ditt barn. Komet bygger på komponenter som har visat sig verksamma i utvärderade föräldrastödsprogram.

Hur går det till?

I en Kometgrupp träffas vi åtta gånger och berör ett tema varje gång. Varje träff leds av två utbildade gruppledare och varje grupp består av sex till tolv föräldrar. Gruppen träffas en gång i veckan, två och en halv timme varje gång. Träffarna innehåller exempel på vardagliga situationer och konkreta förslag på hur du kan bemöta din tonåring. Du får möjlighet att dela erfarenheter med andra föräldrar.

Mellan varje träff tar du med dig praktiska övningar att pröva hemma. Innehållet är inriktat på att se möjligheter och lösningar.

Vem kan delta?

Utbildningen är anpassad för föräldrar som har barn/ungdomar mellan 12–18 år. Komet vänder sig i första hand till föräldrar som upplever att det ofta blir konflikter och bråk med barnet/ungdomen.

Vad säger forskningen?

Av de föräldrar som deltagit i Komet 12–18 år anser 95 % av föräldrarna att kursen hjälpt deras ungdomar och 97 % av föräldrarna skulle rekommendera programmet till andra föräldrar.

Innehållet på träffarna:

- **Tid tillsammans och kommunikation**
Grunden för att minska bråk och tjat är att öka positiv samvaro och uppmärksamhet. De första träffarna övar vi på det och på att ha en tydlig och positiv kommunikation. Vi fokuserar även på att lyssna och bekräfta sin tonåring i samtal och att kunna hantera ett avvisande.
- **Problemlösning och regler**
Vi diskuterar hur föräldrar kan minska tjat och skäll genom att välja bort onödiga konflikter, säga ifrån på ett lugnt sätt och hantera egen ilska. Det handlar också om hur föräldrar och tonåringar kan förhandla och nå överenskommelser med tydliga förväntningar och konsekvenser.