

Deltagande är kostnadsfritt!

Kursstart:

Anmälan och kontakt:

Vill du veta mer om Komet 3-11 år eller anmäla ditt intresse? Kontakta oss på:

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

Via mail: foraldraskapsstod@sala.se

www.kometprogrammet.se

KOMET

3-11 ÅR

Hamnar Du ofta i konflikt med Ditt Barn?



Illustration Anne Mari Langenar

Nu kan Du få bra stöd och hjälp som förälder.

Delta i vårt föräldrastödsprogram!

Vad är Komet?

Komet 3-11 år riktar sig till föräldrar med barn i åldern 3-11 år som upplever mycket bråk och konflikter med sina barn. Programmet syftar till att förbättra kommunikationen och relationen mellan föräldrar och barn, samt att lära ut verktyg som leder till mindre bråk och konflikter.

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 Komet träffas föräldragrupperna en gång i veckan vid elva tillfällen. Varje träff varar två och en halv timme. Varje träff leds av två utbildade gruppledare och varje grupp består av sex till tolv föräldrar. Tyngdpunkten ligger på att öka det positiva samspelet mellan dig och ditt barn. Kursen lär ut förhållningssätt där mycket uppmärksamhet ges åt barnets positiva beteenden samtidigt man i möjligaste mån undviker att uppmärksamma barnets negativa beteenden. Träffarna innehåller exempel på vardagliga situationer och konkreta förslag på hur du kan bemöta ditt barn. Du får möjlighet att dela erfarenheter med andra föräldrar.

Mellan varje träff tar du med dig praktiska övningar att pröva hemma och varje ny träff inleds med en genomgång av dessa. Innehållet är inriktat på att se möjligheter och lösningar.

Vem kan delta?

Målgruppen för det ursprungliga Komet är föräldrar till utåtagerande barn 3–11 år som upplever att de ofta hamnar i konflikt med sitt barn.

Vad säger forskningen?

Komet ingår i Effekter av föräldrastöd, en effektutvärdering som har genomförts av Örebro universitet på uppdrag av Socialstyrelsen. I studien ingår insatser inom socialtjänst, skola och barn- och ungdomspsykiatri för föräldrar med barn i åldern 3–11 år. Resultaten visar att föräldrastöd kan minska barns och ungdomars beteendeproblem och stärka föräldraskapet för föräldrar som har mer omfattande problem hemma.

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.
- **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.

