

Kometutbildningen är till för föräldrar som har barn mellan 3-11 år och som vill hantera bråk och konflikter mer framgångsrikt.

Vill du läsa mer om Komet: www.kometprogrammet.se

Deltagandet är kostnadsfritt.

Kontakt

Om du tror att Komet skulle kunna hjälpa dig som förälder så prata gärna med er behandlare.

Barnhälsan i Norrköping
Drottninggatan 26
Tel. 010-104 39 70

Barnhälsan i Norrköping

Ett föräldrautbildningsprogram för att förbättra kommunikationen mellan föräldrar och barn



Vad är Komet föräldrautbildningsprogram?

Det är vanligt att barn bråkar med sina föräldrar och syskon. Ibland kan det vara svårt att som förälder veta hur man ska hantera det. Komet är en utbildning för dig som vill träna dig på att hantera bråk och konflikter med ditt barn mer framgångsrikt. Både i Sverige och i andra länder har föräldrautbildningsprogram som Komet visat sig fungera bra – barnen bråkar mindre, konflikterna färre och föräldrarna är nöjda med utbildningen.

Hur går det till?

Utbildningen sker i grupp tillsammans med andra föräldrar och två gruppledare. Föräldern får konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna. Totalt träffas gruppen tolv gånger, elva gånger ses vi tillsammans och en träff sker enskilt. Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller mycket exempel, diskussioner och idéer för hur man kan bemöta sitt barn. Innehållet är inriktat på att se möjligheter och lösningar.

Vad säger forskningen om Komet?

En större studie av Kometmetoden har genomförts i Stockholms stad. Resultaten visar på en minskning av bråk- och trotsbeteenden med 30 procent efter 6 månader och med 40 procent efter 12 månader. För föräldrar som endast stått på en väntelista för att delta i Komet minskar problemen med 3 procent efter 6 månader.

Föräldrarna som gått utbildningen har också fått svara på vad de tycker om Komet. På frågan om Kometutbildningen har hjälpt barnen svarade 50 procent av föräldrarna ”ja, absolut” och 48 procent av föräldrarna ”ja, delvis”. Komet för föräldrarna är ett av tre samspelsprogram som rekommenderas i en aktuell rapport från Folkhälsoinstitutet.

Vad innehåller utbildningen?

Vid varje träff får föräldrarna lära sig en ny färdighet som de sedan får öva på hemma under veckan. Till stöd för arbetet hemma ges även skriftliga material. När gruppen träffas igen så går man igenom hur det har gått, vad som börjar fungera bra och hjälps sedan åt med att hantera svårigheter eller utmaningar som kan ha uppstått.

Rubriker för träffarna:

Träff 1:	Gemensam stund och uppmärksamhet
Träff 2:	Förberedelser och uppmaningar
Träff 3:	Beröm
Träff 4:	Ormen
Träff 5:	Uppföljning av Ormen
Träff 6:	Enskild träff med eller utan förskollärare/lärare
Träff 7:	Välj strider
Träff 8:	Nödbroms
Träff 9:	Regler
Träff 10:	Problemlösning och tillsyn
Träff 11:	Framtidsplaner och avslut
Träff 12:	Uppföljning cirka 1-1,5 månad efter avslut