

Föräldrastödsprogrammet KOMET

När tjat, missnöje och utbrott blivit vanliga ingredienser i vardagslivet kan du som förälder känna maktlöshet och uppgivenhet. Kanske behöver du stöd i ditt föräldraskap.

Komet (KOMmunikationsMETod) är ett föräldrastödsprogram som vänder sig till dig som upplever att du har mycket bråk och konflikter med ditt barn. **I Karlsborg vänder vi oss till er föräldrar med barn i åldrarna 3–11 år.**

Komet är en kurs där du får praktiska verktyg som handlar om att få det att fungera bättre hemma, om att minska konflikterna och förbättra relationen mellan dig och ditt barn.

Hur går det till?

Utbildningen sker i en liten grupp tillsammans med andra föräldrar och två gruppledare. Gruppen träffas en gång i veckan under elva veckor á 2,5 timme.

Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller många exempel, diskussioner och idéer för hur man kan bemöta sitt barn.

Föräldrarna får skriftligt material, konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna. När gruppen träffas igen så går man igenom hur det gått under veckan, pratar om vad som fungerat bra och hjälps åt med att hantera svårigheter och utmaningar som kan ha uppstått.

Innehållet

Innehållet i kursen och alla övningar bygger på forskning kring hur konflikter kan minskas och hur relationen kan stärkas mellan förälder och barn. Både i Sverige och i andra länder har föräldrastödsprogram som Komet visat sig fungera bra. Konflikterna mellan föräldrar och barn minskar och föräldrarna är nöjda med utbildningen.

Träffarna är uppbyggda kring fyra teman:

- **Tid tillsammans**

Grunden i Komet är att bygga upp en förtroendefull och positiv relation till sitt barn.

- **Kommunikation**

Målsättningen är en mer tydlig, uppmuntrande och lyhörd kommunikation.

- **Problemlösning**

Att utifrån en modell öva på att förhandla och nå överenskommelser med sitt barn.

- **Regler**

Tydlighet gällande förväntningar och konsekvenser

Idén är att det är du som vuxen, som i första hand ska ändra ditt beteende för att förbättra relationen med ditt barn.



Intresserad?

Inför kursstart träffar du gruppledarna enskilt då får du information om innehåll och får berätta om din situation. Gruppledarna bedömer, i samråd dig om Komet är rätt stöd. **Sen drar vi igång 26/9 kl.17.30.**

Anmälan och kontakt

För mer information eller för att boka tid för ett enskilt möte, kontakta:

Malin Bränström	malin.branstrom@karlsborg.se	070 36 37 268
Anna Fritzson	anna.fritzson@karlsborg.se	072 85 77 303

Deltagandet är kostnadsfritt och fika ingår. Träffarna är på Familjecentralen Björken, Björkstigen 2 i Karlsborg.



Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv!

Välkommen Malin och Anna!

