



## Att tänka på inför skapandet av föräldragrupper

### Närvaro

Närvaron är viktig för att kunna tillgodogöra sig utbildningen. Om man missar fler än två gånger är det svårt att följa programmet. Fråga därför föräldern om han eller hon kommer kunna närvara vid de flesta träffar och framför allt träff 1-2. Om man vet med sig att inte kunna närvara på träff 1-2 rekommenderar vi att föräldern väntar till nästa kursstart. I rekryteringskedet är det bra att ha en reservlista med några intresserade föräldrar på kö för eventuella avhopp. Om båda föräldrarna planerar att gå, är vår riktlinje att minst en förälder kan delta varje vecka för att kunna följa upp hemuppgifter kontinuerligt. Ett sätt att motivera och engagera föräldrarna är att skicka en skriftlig inbjudan eller att ringa/sms:a några dagar innan kursstart.

### Komplettering

Föräldrar som missar en träff kan naturligtvis komplettera. Beroende på hur er arbetssituation ser ut kan ni erbjuda föräldern olika typer av komplettering. Många gruppledare brukar skicka hem materialet och därefter följa upp hemuppgiften och informera om innehållet i träffen över telefon. Andra väljer att träffas en stund innan nästa gruppträff eller vid en annan tidpunkt. Vissa gruppledare har e-postkontakt med sina föräldrar. Oavsett hur ni väljer att följa upp en missad träff ska det vara rimligt för er som gruppledare och inte ske mer än två gånger per förälder.

### Lokalen

Om ni har möjlighet att välja; håll föräldragrupperna i så neutrala lokaler som möjligt. Lokalen bör vara utrustad med TV, DVD, blädderblock och whiteboard. Sätt upp Kometplanscherna på en väl synlig plats i rummet. En ordentlig fika med smörgåsar/kaffebröd/frukt brukar vara uppskattat då många av föräldrarna kommer direkt från jobbet och ofta inte hunnit äta middag innan träffen. Se över möjligheten att ordna möbleringen i rummet så att man kan sitta i en öppen cirkel vilket är att föredra. Det blir lättare att under träffarna arrangera demonstrationer och övningar. Undvik katedersittning om möjligt.

### Samla information

Använd dig av ett enkelt frågeformulär när du intervjuar föräldrar. Ta del av förslaget "Mini intervju med intresserade föräldrar" som finns att hämta på portalen. Efter intervjuerna kan du/ni göra en prioritering för att sätta ihop en bra grupp. Intervjun hjälper också föräldern att ta ställning till om han/hon har möjlighet att lägga ned den tid och det arbete som krävs för att delta i föräldragruppen.

### **Prioritera föräldrar/barn**

Den idealiska föräldragruppen är "matchad", vilket naturligtvis ibland kan vara svårt att genomföra. Men om ni har möjlighet att prioritera är riktlinjen att varje förälder ska ha en annan förälder i gruppen med ungefär samma bakgrund och svårigheter samt barn i ungefär samma ålder. Om man kan identifiera sig med de andra föräldrarna är det lättare att lyssna, ta emot tips och uppmuntran. Det är alltså okej att ha en föräldragrupp där åldern spretar mellan 3-11 år så länge varje förälder har någon de känner extra gemenskap med. Om ni har möjlighet att göra två grupper, en småbarnsgrupp och en för lite äldre barn är det ofta väldigt uppskattat. Föräldrarna är dock vanligtvis mycket duktiga på att hjälpa och inspirera varandra oavsett ålder på barnen.

### **Prioritera det yngsta eller äldsta barnet**

Om föräldrar har problem med flera av sina barn är vår riktlinje att endast ha ett barn i fokus under utbildningen. Vår rekommendation är generellt att börja med det yngre barnet för att öka förälderns motivation att fortsätta med Kometmetoden även efter avslutad kurs. Förändring går oftare snabbare med 3-8 åringar än med äldre barn. Föräldern kan då antingen fortsätta med det äldre barnet på egen hand alternativt gå en ny Kometkurs med det äldre barnet i fokus nästkommande termin.