



VI HAR HAFT
STOR HJÄLP AV FÖRÄLDRA-
KURSEN. JAG TJATAR MINDRE
OCH UPPMUNTRAR MER.

Mamma, 38 år

VARDAGEN
FLYTER MYCKET
SMIDIGARE
NU!

Tvåbarnsmamm, 35 år

EN
MYCKET BÄTTRE GREJ
ÄN ATT HÖJA RÖSTEN OCH
SKRIKA ÅT UNGARNA SOM
JAG TIDIGARE IBLAND
GJORT.

Pappa, 32 år

TACK
VARE KOMET
HAR DET BLIVIT
MYCKET LUGNARE
HEMMA!

Pappa, 39 år

HELA
FAMILJENS
ENERGI HAR BYTTS
I EN MER POSITIV OCH
GLAD ANDA.

Bonusmamma, 37 år

KOMET

Komet är utvecklat av Stockholms stad i samarbete
med Uppsala universitet.

www.kometprogrammet.se

10184 Socialförvaltningen 2013-10

Bråkar du och ditt barn ofta?

Du är inte ensam.

Gruppträffar
för föräldrar
till barn 3-11 år



Bråk mellan föräldrar och barn är helt naturligt, men mycket bråk kan leda till en negativ spiral som är svår att ta sig ur. I en Kometgrupp får du lära dig nya sätt att samspeka med ditt barn, för en bättre relation med mindre bråk. Här träffar du också andra som är i samma situation som du.

Du kan göra stor skillnad

Som förälder är du betydelsefull för ditt barn. Du är också ditt barns viktigaste förebild. Ibland är det svårt att veta hur man stödjer barnet på bästa sätt. Då kan man behöva diskutera med andra och få vägledning.

I en Kometgrupp får du nya verktyg som kan göra stor skillnad för ditt barn och er relation.

Dela erfarenheter med andra

I en Kometgrupp träffas vi elva gånger och berör ett tema varje gång. Varje träff leds av två utbildade gruppleddare och varje grupp består av sex till tolv föräldrar. Du träffar din grupp en gång i veckan, två och en halv timme varje gång. Här får du utbyta erfarenheter, veta vad forskningen säger och öva på nya sätt att bemöta ditt barn. Mellan varje träff tar du med dig praktiska övningar att pröva hemma.

Det här är Komet

Komet är strukturerade gruppträffar för föräldrar som vill få en bättre relation till sina barn och fler positiva stunder tillsammans. Träffarna riktar sig till föräldrar, som har barn mellan tre och elva år, som upplever att det är mycket bråk och tjat hemma.

Forskning visar att Komet ger positiva resultat och många föräldrar ser en förändring redan efter några träffar.



Innehåll

Komet består av 10 gruppträffar och en individuell träff.

Träff 1–3 POSITIV SAMVARO

Grunden för att minska bråk och tjat är att öka positiv samvaro och uppmärksamhet. De första träffarna övar vi på detta och på att vara tydlig som förälder.

Träff 4–6 DET SOM FUNGERAR

Vi hjälps åt att fokusera på det som motiverar just ditt barn och uppmärksammar det positiva. Träff sex är en individuell träff där du kan bjuda in exempelvis skolpersonal eller någon annan person som är viktig för ditt barn. Under den individuella träffen kan vi även prata mer om något som är särskilt viktigt för just dig och ditt barn.

Träff 7–9 SÄNKA VOLYMEN

Vi diskuterar vilka strider du kan välja bort och vilka du behöver ta samt hur du kan göra det. Du lär dig hur du kan bli mer begriplig och förutsägbar för ditt barn.

Träff 10 PROBLEMLÖSNING

Vi går igenom hur du tillsammans med ditt barn kan komma överens om lösningar på problem.

Träff 11 FRAMTIDEN

Träff elva är en avslutande träff med fokus på vad du som förälder bär med dig från Komet.