

# KOMET

## FAMILJEPROGRAM



### VARFÖR SATSAR LINKÖPINGS KOMMUN PÅ FAMILJEPROGRAM?

Enligt Folkhälsomyndigheten visar forskning att föräldraskapsstöd i form av olika familjeprogram gynnar barnens hälsa. Forskning visar också att förmågan att visa värme och sätta gränser går att utveckla.

Familjeprogrammen utgår från olika verksamheter beroende på i vilken ålder barnet är. BVC, öppna förskolan, familjecentraler och skolor är de vanligaste platserna där föräldrar träffas och diskuterar föräldrarollen.

Erfarenheterna från Linköping är att de föräldrar som deltagit i de olika familjeprogrammen har varit mycket nöjda. Föräldrarna framhåller i utvärderingarna särskilt värdet av mötet med andra föräldrar och att få tips och idéer som gör dem säkrare och tryggare i föräldrarollen.

Vid de nationella satsningar som genomförts för att utveckla och strukturera föräldrastödet i Sverige har Linköpings kommun varit en aktiv part genom åren.

Barnkonventionen är en självklar utgångspunkt i det föräldrastöd som Linköpings kommun erbjuder.

# KOMET

## FAMILJEPROGRAM



3-11 år

### Konsten att vara förälder

- föräldragrupper för stöd och idéer

# KOMET

## Bråkar och trotsar ditt barn?

Det är vanligt att barn bråkar med sina föräldrar och sina 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 ditt barns bråk och trots mer framgångsrikt.

## Vad är Komet?

Komet är ett föräldraträningsprogram som är utvecklat i Sverige. Programmet bygger på att förbättra kommunikationen mellan föräldrar och barn.

## Hur går det till?

Utbildningen sker i grupp tillsammans med andra föräldrar och två gruppledare. Föräldrarna får konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna. De elva 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.

## Vem kan delta?

Utbildningen är anpassad för föräldrar som har barn mellan 3-11 år. Vi vänder oss i första hand till föräldrar som tycker att barnet ofta bråkar och är svårt att hantera.

## Vad säger forskningen?

En större studie av Kometmetoden genomfördes 2006 (Sundell/Kling) i Stockholms stad. Resultaten visar på en minskning av bråk- och trotsbeteenden med 30 procent efter sex månader och med 40 procent efter tolv månader.

Föräldrarna som gått utbildningen har också fått svara vad de tycker. På frågan om Komet-

utbildningen har hjälpt barnen svarade 50 procent av föräldrarna "ja, absolut" och 48 procent av föräldrarna "ja, delvis".

## Innehållet på varje träff i Komet

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

Detta är rubrikerna på de olika träffarna.

- Träff 1:** Samvaro och uppmärksamhet
- Träff 2:** Förberedelse, uppmaning och beröm
- Träff 3:** Förberedelse, uppmaning och beröm
- Träff 4:** Ormen
- Träff 5:** Uppföljning av Ormen
- Träff 6:** Enskild träff med eller utan förskollärare/lärare
- Träff 7:** Välj strider
- Träff 8:** Regler
- Träff 9:** Nödbroms
- Träff 10:** Problemlösning och tillsyn
- Träff 11:** Framtidsplaner

## För information och anmälan:

Irene Mattsson, tel. 070-344 67 72

eller 013-20 63 18

E-post: [foraldrastod@linkoping.se](mailto:foraldrastod@linkoping.se)

[www.linkoping.se/familjeprogram](http://www.linkoping.se/familjeprogram)

## Deltagandet är kostnadsfritt

## Kurser

Kurser startar vår och höst