



**Vill du minska bråk och konflikter med ditt barn?  
Delta i en föräldragrupp!**

**KOMET**

**- ett föräldrautbildningsprogram för att förbättra  
kommunikationen mellan föräldrar och barn**

## **Komet- ett 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 blir 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 elva gånger. 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.

### **Forskningen om Komet**

Den här sortens föräldrautbildning har fått mycket goda resultat i utländska utvärderingar. 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

stätt 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 föräldrar är ett av tre samspelsprogram som rekommenderas i en aktuell rapport från Folkhälsoinstitutet.

## **Kometutbildningens innehåll**

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 skriftligt material. När gruppen träffas igen så går man gemensamt 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

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

## **Kostnadsfri utbildning**

Om du bor i Karlshamns kommun är utbildningen gratis.

## **Utbildningsstart**

Nya grupper startar efter behov.

## **För mer information och anmälan**

Kontakta Öppenvården på telefon 0454-810 35 eller via omsorgsförvaltningens växel 0454-817 00

Gruppledare:

Adriana Jörnestål, [adriana.jornestal@karlshamn.se](mailto:adriana.jornestal@karlshamn.se)

Veronika Jönsson, [veronika.jonsson@karlshamn.se](mailto:veronika.jonsson@karlshamn.se)

För mer information gå in på Komets hemsida  
[www.kometprogrammet.se](http://www.kometprogrammet.se)

