

Information om

Föräldra- utbildningen Komet



Har du återkommande tjafs och bråk med ditt barn? Kom och delta i föräldrautbildningen Komet. Där får du råd och stöd hur du minskar antalet konflikter och får en bättre relation med ditt barn.

Komet står för KOMmunikationsMETod och är en utbildning som riktar sig till föräldrar med barn mellan 3-11 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.

Hur går utbildningen till?

Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller exempel, diskussioner och idéer om hur du kan bemöta ditt barn. Mellan varje träff tar du med dig praktiska övningar att pröva hemma. Träffarna leds av två gruppledare och du kommer att delta i en grupp tillsammans med andra föräldrar i liknande situation.

Vilka är de olika momenten?

Vi träffas elva gånger och berör ett tema varje gång.

Träff 1–3 Positiv samvaro

Grunden för att minska bråk och tjat är att öka positiv samvaro och uppmärksamhet.

Träff 4–6 Det som fungerar

Vi hjälps åt att fokusera på det som motiverar just ditt barn och uppmärksammar det positiva.

Träff 7–9 Sänka volymen

Vi diskuterar vilka strider du kan välja bort och vilka du

behöver ta samt hur du kan göra det.

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.

Varje träff är 2,5 timme lång. Vi bjuder på fika. Aktuella utbildningar hittar du på gnesta.se/komet.

Mer information och kontakt

Familjestödjare

Astrid Thörner
astrid.thorner@gnesta.se
0158-275 645

Familjestödjare

Kirsi Johansson
kirsi.johansson@gnesta.se
0158-275 211