

The logo for KOMET features the word "KOMET" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized orange circle with three white curved lines radiating from its center. The logo is set against a background of faint, grey, abstract line art depicting human figures and connections.

KOMET



**Vill du minska bråk
och konflikter med
ditt barn?**

Delta i en föräldragrupp!



**DANDERYDS
KOMMUN**



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 – det blir färre konflikter mellan barn och föräldrar och föräldrarna är nöjda med utbildningen.

Hur går det till?

Utbildningen sker i grupp tillsammans med andra föräldrar och två gruppledare. Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller exempel, diskussioner och idéer för hur du kan bemöta ditt barn.

Du får skriftligt material, konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna. När gruppen träffas igen 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.

Det mesta av arbetet i utbildningen sker i hemmet av föräldrarna.

Kometprogrammets innehåll

De olika momenten i träffarna är:

1. Tid tillsammans

Grunden i Komet är att bygga upp en mer positiv relation till sitt barn eller tonåring

2. Kommunikation

Öva på mer tydlig och lyhörd kommunikation

3. Problemlösning

Att utifrån en modell öva på att förhandla och nå överenskommelser med sitt barn eller tonåring

4. Regler

Att som förälder bli tydlig när det gäller förväntningar och konsekvenser

Barnkomet

för föräldrar till barn i åldern 3-11 år. (11 träffar)

Tonårskomet

för föräldrar till ungdomar i åldern 12-18 år. (9 träffar)

Frågor och intresseanmälan

Barnkomet (3-11 år)

Familjeteamet Tel 08-568 911 55

e-post: familjeteamet@danderyd.se

Tonårskomet (12-18 år)

Fältteamet 08-568 911 52

e-post: faltteamet@danderyd.se

Postadress

Familjeteamet alt. Fältteamet

Box 28, 182 11 Danderyd

Besöksadress

Svärdvägen 3 B, Mörby centrum

Om du vill läsa mer om KOMET-programmet gå in på

www.kometprogrammet.se

