

## Intresserad?

Inför kursstart träffas gruppledare och föräldrar enskilt där föräldrarna får information om innehåll och berättar om sin situation. Gruppledarna bedömer, i samråd med föräldrarna, om Komet är rätt stöd för familjen.

## Anmälan och kontakt

För mer information eller för att boka tid för ett individuellt möte, kontakta nätverkssamordnarna:

Patrik Friberg Telefon 0500 - 49 88 66

Ulrica Helgesson Telefon 0500 - 49 88 65

Anmälan kan även göras digitalt på webben.

Deltagandet är kostnadsfritt och fika ingår. Vi registrerar ingen och vi för inga journaler.

Kursstarter sker fortlöpande, men företrädesvis i början av varje termin. Eftersom intresset är stort kan det vara en bra idé att anmäla sitt intresse i god tid.

Mer information hittar du på [skovde.se/komet](http://skovde.se/komet)



Komet (KOMmunikationsMETod) är ett föräldrastödsprogram som vänder sig till tonårsföräldrar.

## Kontaktcenter Skövde kommun

Telefon: 0500 - 49 80 00

Webbplats: [skovde.se](http://skovde.se)

E-post: [skovdekommun@skovde.se](mailto:skovdekommun@skovde.se)

Postadress: Skövde kommun, 541 83 Skövde

Besöksadress: Stadshuset, Fredsgatan 4, Skövde



# KOMET

Föräldrastödsprogram för att förbättra  
kommunikationen mellan förälder och ungdom



# Föräldrastödsprogrammet Komet

När tjat, missnöje och utbrott blivit vanliga ingredienser i vardagslivet kan man som tonårsförälder känna maktlöshet och uppgivenhet. Kanske behöver man stöd i sitt föräldraskap.

Komet (KOMmunikationsMETod) är ett föräldrastödsprogram som vänder sig till föräldrar som upplever att de har mycket bråk och konflikter med sina tonåringar. I Skövde vänder vi oss till föräldrar med barn i åldrarna 12 till 18 år.

Komet är en kurs där föräldrar får praktiska verktyg som handlar om att få det att fungera bättre hemma, om att minska konflikterna och förbättra relationen mellan förälder och barn. Innehållet i kursen är inriktat mot att se möjligheter och hitta lösningar.

## Hur går det till?

Utbildningen sker i en liten grupp tillsammans med andra föräldrar och två gruppledare. Gruppen träffas en gång i veckan under åtta veckor, 2,5 timmar/gång.

Träffarna bygger på aktivt deltagande och innehåller många exempel, diskussioner och idéer för hur man kan bemöta och hantera sin tonåring.

Föräldrarna får skriftligt material, konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna. När gruppen träffas igen så går man igenom hur det gått under veckan, pratar om vad som fungerat bra och hjälps åt med att hantera svårigheter eller utmaningar som kan ha uppstått.



## Innehållet

Innehållet i kursen och alla övningar bygger på forskning kring hur konflikter kan minskas och hur relationen kan stärkas mellan förälder och barn. Både i Sverige och i andra länder har föräldrastödsprogram som Komet visat sig fungera bra. Konflikterna mellan föräldrar och barn minskar och föräldrarna är nöjda med utbildningen.

## Träffarna är uppbyggda kring fyra teman:

- **Tid tillsammans**  
Grunden i Komet är att bygga upp en förtroendefull och positiv relation till sin ungdom.
- **Kommunikation**  
Målsättningen är en mer tydlig, uppmuntrande och lyhörd kommunikation.
- **Problemlösning**  
Att utifrån en modell öva på att förhandla och nå överenskommelser med sin ungdom.
- **Regler**  
Tydlighet gällande förväntningar och konsekvenser.