



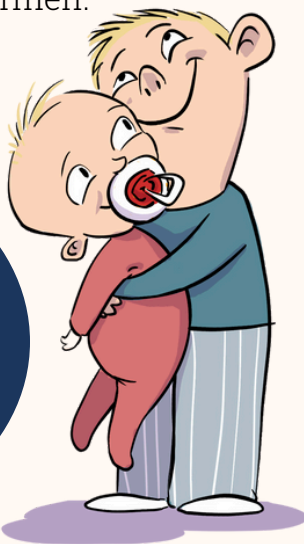
iKomet er et online forældretræningsprogram, som giver børnefamilier mulighed for fleksibelt at få online hjælp til bl.a. at mindske konfliktniveauet i familien, reducerer adfærdsproblemer for barnet, skabe større sikkerhed i forældrerollen samt styrke trivslen hos barnet og familien.

HVAD BESTÅR IKOMET-PROGRAMMET AF?

iKomet er målrettet familier med børn i alderen 3-11år. Programmet består af 7 sessioner over 10 uger.

Alle sessionerne er online, så du kan tage dem når det passer dig i dit eget hjem bag skærmen.

Forskning viser, at de børnefamilier der gennemfører iKomet, har lige så positiv effekt af programmet som traditionel forældretræning, dvs. større sikkerhed i forældrerollen, øget brug af positive opdragelsesstrategier, reduktion i adfærdsproblemer og konfliktniveauet, samt styrket trivsel hos barnet.



HVEM KAN HAVE GAVN AF IKOMET?

- Forældre der oplever at skælde for meget ud.
- Forældre der føler sig usikre i forældrerollen.
- Forældre med interesse for positiv opdragelse.
- Familier der oplever mange konflikter i hverdagen.
- Familier der mangler konkrete strategier til at styrke barnets trivsel.
- Børn med et voldsomt temperament.
- Børn med vanskeligheder indenfor uro, opmærksomhed, sociale kompetencer og regulering af følelser.

HVAD KRÆVER DET AT DELTAGE?

Det er vigtigt, at du inden opstart gør op med dig selv, om du er klar til at investere tid og kræfter i ugentligt at gennemgå sessionerne (ca. 60 minutter pr. session), samt afprøve og øve strategierne sammen med dit barn/dine børn i hverdagen. Den positive effekt af forløbet er nemlig afhængig af, at man løbende arbejder med de nye strategier.

TILMELDING:

Hvis du er i tvivl om, om iKomet er et tilbud til jeres familie, er du velkommen til at kontakte PPR på tlf. 8915 5760 for at høre nærmere.

Hvis du vurderer, at iKomet kunne være noget for jer, skal du sende en e-mail til: info@adhdcenter.dk med fornavn, telefonnummer, e-mailadresse og hvilken kommune du kommer fra.

3-4 hverdage efter din henvendelse vil du modtage en opstartsmail og du vil være klar til at gå i gang med iKomet.

Det er gratis at deltage for alle børnefamilier i Randers Kommune.