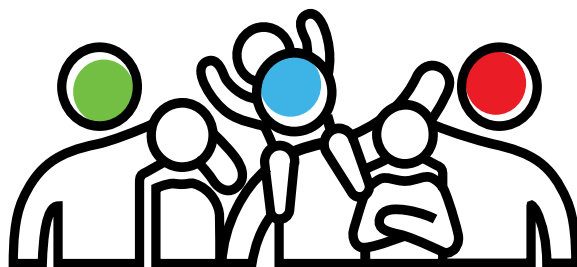


Uppsala kommuns familjeenheter erbjuder



## COPE

### - ett föräldrautbildningsprogram för dig som har barn i åldern 3 - 12 år

#### **Barn är olika**

En del anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. De barnen har ofta svårt att klara vardagliga situationer och hamnar lätt i konflikter med föräldrar, syskon, kamrater och lärare. Det blir ofta tjat och missnöje som påverkar hela familjen.

#### **Känner du igen den här situationen?**

Då är du välkommen att delta i COPE föräldrautbildning, en kurs som omfattar 8 gånger á två timmar per tillfälle (första tillfället 2,5 timme). Tillsammans med föräldrar som har liknande erfarenheter får Du olika verktyg för att bättre förstå och hantera ditt barns beteende. I kursen utgår vi från konkreta problemsituationer som alla kan känna igen sig i. För att du ska få ut så mycket som möjligt av kursen är det viktigt att du har möjlighet att träna på strategierna tillsammans med ditt barn mellan kurstillfällena.

Det är bra om båda föräldrarna kan delta. Om du är ensamstående får du gärna ta med dig en nära anhörig. Kurstillfällena bygger på varandra och man bör kunna gå på de flesta gångerna för att få ut mest av kursen. **Kursen är kostnadsfri.**

**Kursstart:** 27 februari

**Tid:** 18.00-20.00 (första tillfället 18.00-20.30)

**Datum:** 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, påsklov, 9/4, 16/4, 23/4

**Lokal:** Gottsunda kyrka, Valthornsvägen 15. Vid Gottsunda centrum.

#### **Kursledare**

Karin Tengstrand, familjebehandlare, Gottsunda familjeenhet

Thomas Nyman Norberg, familjebehandlare, Gottsunda familjeenhet

**Välkommen att anmäla er per e-post till:**

karin.tengstrand@ uppsala.se

**OBS! Anmälan är öppen under perioden måndag 29 januari – fredag 16 februari**

Ange namn och telefonnummer samt om ni är en eller två som vill delta.