



Uppsala kommuns familjeenheter erbjuder

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

### Barn är olika

En del barn anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. Dessa barn kan ha 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. Tillsammans med andra 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.

Det är viktigt att planera in alla kurstillfällen! Det är även bra om båda föräldrarna kan delta. Om du är ensamstående får du gärna ta med dig en nära anhörig. Kursen är kostnadsfri.

### Kursstart

Kursen startar **onsdag 18/9 kl 18.00-20.30**. Därefter fortsätter kursen 8 onsdagar kl.18.00-20.00, med uppehåll vecka 44. Sista tillfället är den 20/11.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

### Kursledare

Lisbeth Anbakk, familjebehandlare, Familjeenheten Ling. Tel: 018-727 53 06  
Tove Tjernkvist, familjebehandlare, Familjeenheten Ling. Tel: 018-727 61 56  
Lokal: Von Bahrs väg 3A

### Välkommen att anmäla dig/er via e-post till:

Lisbeth Anbakk – [lisbeth.anbakk@ uppsala.se](mailto:lisbeth.anbakk@ uppsala.se)

## Välkommen!

Läs mer om Råd & stöds verksamheter på [www.radostod.uppsala.se](http://www.radostod.uppsala.se)