



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 9 gånger á två timmar per tillfälle. 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.

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 planera för att kunna delta vid alla tillfällena för att få ut mest av kursen. Kursen är kostnadsfri.

Kursstart

Kursen startar med en första träff tisdagen den 26 februari 2019 kl. 18.00-20.30. Därefter fortsätter kursen tisdagar kl.18.00-20.00, med avslut 23/4.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

Kursledare

Malin Wirén, familjebehandlare från Familjeenheten Ling, 018-727 76 05
Lisbeth Anbakk, familjebehandlare från Familjeenheten Ling, 018-727 53 06

Lokal: Von Bahrs Väg 3A, tredje våningen.

Välkommen att anmäla dig/er per e-post till:

Malin Wirén; malin.wiren@ uppsala.se

Välkommen!

Läs mer om Råd & stöds verksamheter på www.radostod. uppsala.se