



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/tillfälle (Första tillfället 2 ½ 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.

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

Under våren kommer kurser att hållas på två olika platser.

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

Lokal: Sävla, kulturcentrum Västgötaresan.

Måndagar 10/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 20/4

Kursledare

Helena Sundvisson, familjebehandlare, Familjeenheten, Sävla

Jennie Rangevik, familjebehandlare, Familjeenheten, Sävla

Lokal: Familjeenheten Ling, Gamla Uppsala von Bahrsväg 3B (ingång 3A)

Tisdagar 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 14/4, 21/4, 28/4

Kursledare

Kerstin Brittsjö, familjebehandlare, Familjeenheten Ling

Kaj Daremo, familjebehandlare, Familjeenheten Ling

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

Helena.sundvisson@uppsala.se tel: : 018-727 55 58 (Sävla)

Kerstin.brittsjo@uppsala.se tel: 018-727 59 11 (Gamla Uppsala)