



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/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. **Kursen är kostnadsfri.**

### **Kursstart**

Kursen startar med en första träff måndagen den 27 februari 18.00 – 20.30  
Därefter fortsätter kursen 8 måndagar kl.18.00–20.00. Uppehåll 2 röda helgdagar.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

### **Kursledare**

Kaj Daremo, familjebehandlare, Gamla Uppsala familjeenhet

Malin Wirén, familjebehandlare, Gamla Uppsala familjeenhet

**Lokal:** Gamla Uppsala Familjeenhet von Bahrs väg 3 B (ingång 3A)

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

Malin Wirén, 072-567 48 55, malin.wiren@ uppsala.se

## Välkommen!

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