



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 10 gånger á två timmar/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. **Kursen är kostnadsfri.**

Kursstart

Kursen omfattar nio tillfällen (måndagar) med start 1 februari 2016 kl.18.00–20.00, med uppehåll vecka 8 och 13. Sista tillfället är den 18 april 2016.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

Kursledare

Marie Bergfeldt, familjebehandlare, Gottsunda familjeenhet
Ulrika Lunderius, familjebehandlare, Gottsunda familjeenhet

Lokal: Infoteket, S:t Johannesgatan 28 D (vid Kungsgårdets sjukhus)

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

Marie Bergfeldt tel: 018 727 62 29 marie.bergfeldt@ uppsala.se
Ulrika Lunderius tel: 018 727 62 23 ulrika.lunderius@ uppsala.se

Välkommen!

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