



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 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. **Kursen är kostnadsfri.**

### **Kursstart**

Kursen startar med en första träff tisdagen den 6 februari 2018 kl 18.00-20.00. Därefter fortsätter kursen 9 tisdagar kl.18.00-20.00, med uppehåll veckorna 8 och 14. Sista tillfället är den 24 april.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

### **Kursledare**

Theresa Jonsson, familjebehandlare från Sävja familjeenhet  
Maria Greijer Schantz, familjebehandlare från Sävja familjeenhet

**Lokal:** Treklängen, Valthornsvägen 19C.

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

Theresa Jonsson, tel 018-727 62 73, eller [theresa.jonsson@ uppsala.se](mailto:theresa.jonsson@ uppsala.se)

## Välkommen!

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