



Uppsala kommuns familjeenheter erbjuder

## COPE - ett föräldrautbildningsprogram för Dig som har barn i åldern 3 - 12 år

### Barn är olika

En del barn anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. Dessa barn kan ha 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. Tillsammans med andra 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 viktigt att planera in alla kurstillfällen då strategierna bygger på varandra! Det är även 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 **torsdag 31/3 kl. 15.00-17.30**. Därefter fortsätter kursen på torsdagar kl. 15.00-17.00 den 7/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5 och avslutas den 2/6.

Har Du ytterligare frågor, ring gärna!

### Kursledare

Mikaela Baum, familjebehandlare, Gottsunda familjeenhet. Tel: 018-727 84 04

Lisa Säfström, familjebehandlare, Gottsunda familjeenhet. Tel: 018-727 72 37

Lokal: Utbildnings- och jobbcenter i Gottsunda centrum, Valthornsvägen 7, entréplan

### Välkommen att anmäla Dig/Er via e-post till:

[lisa.safstrom@uppsala.se](mailto:lisa.safstrom@uppsala.se)

## Välkommen!

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