



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 och sista 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 5 september 18.00 – 20.30. Därefter fortsätter kursen 6 måndagar kl.18.00–20.00. Åttonde och sista tillfället är den 24/10 18.00 – 20.30

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

### **Kursledare**

Kerstin Brittsjö, 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:**

Kerstin Brittsjö, 070-856 32 73, [kerstin.brittsjo@ uppsala.se](mailto:kerstin.brittsjo@ uppsala.se)

## Välkommen!

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