

För anmälan eller frågor

mejla: cope@umea.se



COPE 3–12 år

Föräldrautbildning 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. 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 situationen?

Då är du välkommen att delta i COPE föräldrautbildning tillsammans med föräldrar som har liknande erfarenheter.

Du får verktyg för att bättre förstå och hantera ditt barns beteende. I kursen utgår vi från konkreta problemsituationer som de flesta 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.

Syftet med COPE är att:

- ge dig som förälder verktyg att förstå och bemöta ditt barn
- stärka de vuxna runt barnet i sitt föräldraskap
- förbättra samspelet i din familj
- skapa ett nätverk mellan vuxna.

Så här går det till

I en COPE-grupp träffar du andra föräldrar och delar erfarenheter. Gruppen träffas en gång i veckan i två timmar under tio veckor. Varje gruppträff är noga strukturerad utifrån ett tema. Det kan exempelvis röra sig om hur man uppmuntrar och berömmar sitt barn på ett medvetet sätt.

Kursstart

Vi har grupper som startar varje termin och det finns både på dag- och kvällstid. Gruppledarna är socionomer och utbildade COPE-ledare.