



Uppsala kommuns familjeenheter erbjuder

COPE

– ett föräldrautbildningsprogram för tonårsföräldrar

Är du förälder till en tonåring och känner att du behöver stöd? COPE är en utbildning som hjälper dig att hitta nya verktyg. Du får möta andra vuxna som har liknande erfarenheter av att vara tonårsförälder.

Tonåringar är olika

En del tonåringar anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. Det är som om de inte lyssnar eller bryr sig. Det blir ofta tjat, bråk och missnöje som påverkar hela familjen. Det kan vara svårt att veta hur man gör som förälder.

Känner du igen dig?

Då är du välkommen att delta i en utbildning som vänder sig just till dig. Du får olika verktyg för att bättre förstå och hantera din tonårings beteende. Det kan handla om hur man uppmuntrar och berömmar sin tonåring på ett medvetet sätt och hur man förebygger och hanterar konflikter och andra svåra situationer. Det är bra om båda föräldrarna kan delta. Kursen är kostnadsfri.

Start

Vi startar v 10, onsdag 8/3 kl 18.30 – 21.00.

Därefter fortsätter vi ses 7 tillfällen på onsdagar kl. 18.30-20.30. Uppehåll under påsklovet v 15. Sista tillfället blir 3/5.

Har du ytterligare frågor, ring gärna!.

Kursledare

Lisbeth Anbakk, familjebehandlare, Stenhagens familjeenhet, 018-727 53 06
Rode Nyman, hemterapeut, Familjestödsgruppen, 018-727 76 94

Lokal: Stenhagens familjeenhet, Von Bahrs väg 3 – ingång 3A!

Anmäl dig/er via mail (eller telefon) till: lisbeth.anbakk@ uppsala.se
Eller 018-727 53 06.

Välkommen!

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