

COPE - föräldrautbildning

Målsättning:

- Stärka föräldrarollen – jag är en OK förälder!
- Praktiska och konkreta strategier – hur gör jag?
- Erfarenhetsutbyte och möjlighet till kontakt föräldrar emellan.



Föräldrautbildning
Social Omsorg/KoU
271 80 Ystad

Telefon 0411-577 888

Mobil 0708-460 016

e-post: foraldrautbildning@ystad.se

10-10-05/A-M.N

FÖRÄLDRAUTBILDNING

FÖR DIG SOM HAR BARN I
ÅLDERN 3-12 ÅR



COPE föräldrautbildning



”Busiga barn” och trötta föräldrar ...

Som förälder kan man ibland behöva påfyllning i sitt föräldraskap. Kanske har man kört fast i gamla spår och behöver tips och hjälp att hitta nya strategier. På kursen pratar vi om hur man hanterar olika vardagssituationer som

- när fyraåringen tjarar om godis i affären
- när sexåringen vägrar stänga av TV:n
- när syskonen ständigt bråkar
- när tillsägelser ofta slutar med konflikter

eller andra jobbiga situationer i vardagen.

Tillsammans i gruppen hittar vi lösningar, som kan göra dig säkrare och tryggare i din föräldraroll.

Kursen vänder sig till både mammor och pappor.

HUR:

- Vi arbetar med metoden COPE (Community Parent Education Program) som är väl beprövad. Här utbyter föräldrar tankar och erfarenheter samt ger varandra stöd och idéer.
- Vi diskuterar utifrån korta filmavsnitt med givet tema varje gång.
- En grupp består av 20-25 föräldrar och 2 utbildade gruppleddare.

NÄR:

- Vi träffas två timmar en kväll i veckan, vid 9 kurstillfällen.

ANNAT:

- För er som behöver erbjuder vi gratis barnpassning.
- Vi bjuder på kaffe och tilltugg.
- Utbildningen är kostnadsfri.

ANMÄLAN:

Anmäl dig via e-post till: foraldrautbildning@ystad.se eller via tel. 0411-577 888.

Vi startar kurser regelbundet. I god tid innan kursstart får du närmare information om tider och plats.

Har du frågor, funderingar eller speciella önskemål kontakta Ann-Mari Nilsson, tel. 0411-577 888

Mer information om COPE-utbildningen finns på hemsidan www.ystad.se. Sök ”Föräldrautbildning”.

VÄLKOMMEN MED DIN ANMÄLAN!