

Är du förälder?

Behöver du ett bättre sätt att hantera vardagssituationer och konflikter med ditt barn eller din tonåring?

Då kan COPE vara något för dig. COPE är en kostnadsfri kurs för föräldrar i Lund.

För mer information, kontakta:

Telefon:

046-359 59 37

Växel:

046-359 50 00

E-post: cope@lund.se

Läs mer och anmäl dig på:

lund.se/cope





COPE För föräldrar i Lund



LUNDS
KOMMUN

Att vara förälder kan vara mycket krävande. Ibland fastnar du i negativa mönster och behöver nya verktyg i ditt föräldraskap.

COPE är till för dig som ...

... vill bli bättre på att hantera situationer som:

- När ditt barn skriker efter glass i affären
- En sexåring som "ska bara" och aldrig blir klar när ni ska iväg
- När du upplever att relationen till din tonåring har blivit sämre
- Bråk mellan dig och ditt barn
- En tonåring som utmanar regler och gränser

COPE, The Community Parent Education Program, är en kurs för dig som vill hitta nya vägar för att hantera problem med ditt barn och som vill att föräldraskapet ska ge mer glädje och vara en positiv utmaning. Kursen kan ge dig som förälder nya verktyg för att förstå och bemöta ditt barn.

Kursen är till för föräldrar eller andra viktiga vuxna som är delaktiga i barnets uppfostran.



ANMÄLAN

Du anmäler dig till COPE på
lund.se/cope

Hur går det till?

På kursen får du lära dig olika strategier, bland annat hur du medvetet kan uppmuntra och berömma ditt barn för att uppnå ett bättre samspel mellan er.

En COPE-kurs omfattar 9 gruppträffar. Varje träff är på två timmar och deltagarna bjuds på fika.

Som förälder deltar du i vanliga COPE om ditt barn är i åldern 3-12 år och i COPE Tonår om du har en tonåring som är 13-18 år.

Träffarna följer ett strukturerat lektionsupplägg. Vi går igenom nya strategier vid varje träff. Vi tittar på korta filmsekvenser som vi diskuterar.



Hemuppgifter utifrån det egna barnet ingår i kursen.

COPE ger resultat!

COPE-programmet har tagits fram av professor Charles Cunningham i Kanada och bygger på kognitiva och sociala inlärningsteorier.

Utvärderingar visar att de som gått COPE har bättre problemlösningsförmåga och minskad uppfostringsproblematik efter slutförd kurs.

Läs gärna mer om syfte och resultat på webbplatsen svenskacope.se.