



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.

Kursstart: Tisdagen den 1 mars, v.9 kl. 18.00-20:00

Plats: Infoteket, S:t Johannesgatan 28D (bakom Kungsgårdets sjukhus)

Kursen som är 10 tillfällen fortsätter sedan tisdagar kl.18-20, i samma lokal till och med tisdag 17/5 (uppehåll under påsklovet v 13). Utbildningen är gratis.

Ansvariga: Johanna Cleve och Cecilia Boivie

Johanna jobbar som familjebehandlare inom kommunens Råd & Stöd samt som kurator på Gottsunda Ungdomsmottagning.

Telefon: 076 125 00 10 (johanna.cleve@ uppsala.se)

Cecilia jobbar även hon som familjebehandlare och nätverkssamordnare inom kommunens Råd & Stöd på Perrongen.

Telefon: 072 598 74 22 (cecilia.boivie@ uppsala.se)

Anmäl dig genom att skicka ett mail eller ring.

Välkommen!