



NORDANSTIGS  
KOMMUN

Våren 2016

# COPE Tonår

Föräldrautbildning för tonårsföräldrar



NORDANSTIGS  
KOMMUN

Nordanstigs kommun

Box 56, 820 70 BERGSJÖ  
0652-360 00  
kommun@nordanstig.se  
www.nordanstig.se

Nordanstig *Naturligtvis*—Här förverkligar du dina livsdrömmar

För dig som har barn mellan 13-18 år och bor i Nordanstig

Cope - Community Parent Education Program är ett pedagogiskt föräldrautbildningsprogram som vänder sig till föräldrar som har barn mellan 13 och 17 år.

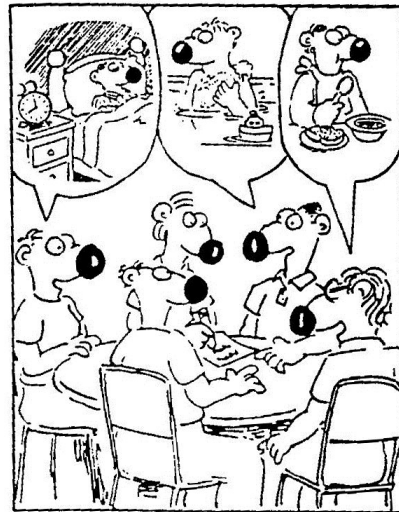
Cope är en vetenskapligt beprövad och utvärderad metod som vänder sig till dig som vill ha stöd i att hantera typiska vardagsproblem och konfliktsituationer med din tonåring.

### Arbetsätt

Det kommer att bli gruppdiskussioner i både stora och små grupper, aktiv problem-lösning av egna erfarenheter, praktisk träning och hem-uppgifter.

Varje träff har en strategi som tema. Några exempel på teman som vi kommer att arbeta utifrån under träffarna är

- att bevara sitt lugn
- Konsekvenser och manipulation
- att bortse från negativt beteende
- Problemlösning/förhandling



Målet med utbildningen är att ge dig som förälder verktyg att förstå och bemöta ditt barn, att förbättra samspelet i familjen och att stärka självförtroendet hos både barn och förälder.

Utbildningen börjar 21/1 2016

Utbildningen hålls på Bergsjö skola och det kostar ingenting att delta. Vi bjuder på fika.

Vi kommer att träffas tio gånger under våren. En gång i veckan och två timmar vid varje tillfälle.

Utbildningsledare är Anna Dehlin Hansson, skolkurator, Astrid Thyr, skolkurator och Kajsa Westergren, familjebehandlare

### För anmälan och mer information, kontakta:

Kajsa Westergren 072-707 73 49  
kajsa.westergren@nordanstig.se

Astrid Thyr 070-362 41 90  
astrid.thyr@nordanstig.se

Anna Dahlin-Hansson 073-275 54 92  
anna.dahlin-hansson@nordanstig.se

Läs mer på [nordanstig.se/cope](http://nordanstig.se/cope) och [svenskacope.se](http://svenskacope.se)