

Kontakt och anmälan

Välkommen att kontakta oss via e-post eller telefon om ni har frågor.

Familjeteamet@Svedala.se
0733-73 14 52

Vill ni anmäla er till COPE utbildningen scanna QR-koden nedan. Saknar ni Bank-ID kan ni antingen ringa eller mejla oss. Ert barn behöver vara folkbokfört i Svedala kommun för att kunna anmäla er via e-tjänst.

Alla våra föräldrautbildningar är kostnadsfria!



2024 Grafisk form: Svedala kommun. Foto: Karolina Kaboompics



COPE

Föräldrautbildning
10-18 år



SVEDALA KOMMUN

COPE - föräldrautbildning

Vill du få en mer fungerande vardag med din tonåring?

COPE (Community Parent Education Program) är en utbildning för dig med tonårsbarn som vill ha stöd i föräldraskapet, stärka relationen till ditt barn och hitta nya sätt att minska tjat och konflikter i familjen.

Utbildningen kommer ursprungligen från Kanada. COPE har använts i Sverige i över 20 år och är en väl utvärderad föräldrautbildning.

Vad är syftet med utbildningen?

- Förbättra kommunikationen med din tonåring
- Minska konflikter i vardagen
- Sätta tydliga och hållbara gränser
- Stärka relationen och samarbetet hemma
- Ökad kunskap om tonåringars utveckling
- Skapa nätverk med andra föräldrar och samla kraft av de andra föräldrarna

Vem kan delta?

Programmet vänder sig till dig som har en tonåring (10–18 år) och vill förbättra relation, kommunikation och hantering av konflikter.

Vad innehåller träffarna?

- Korta filmer med igenkännbara situationer
- Gruppdiskussioner och erfarenhetsutbyte
- Praktiska strategier du kan använda direkt hemma

Vad innebär det att delta?

- 7–8 träffar, ca 2 timmar per gång (uppehåll vid lov)
- Grupp om ca 14 deltagare
- Frivilligt deltagande – men viktigt att närvara varje gång
- Du kan delta själv men gärna tillsammans med den andra föräldern
- Du kommer få ta del av ditt eget arbetshäfte under utbildningen och få hemuppgifter mellan träffarna.
- Varje deltagare bestämmer själv hur mycket man vill dela med sig av sina erfarenheter.

Varmt välkommen att höra av dig för mer information eller om du vill anmäla ditt intresse. Kontaktuppgifter och anmälan hittar du på baksidan.