

Föräldrar är experter på sina egna barn, men ibland kör man fast och behöver ny energi



COPE- Föräldragrupper
Till dig som har barn mellan 1–18 år

Välkommen till våra föräldragrupper.

Vi erbjuder kurser vår och höst i Ludvika kommun.

Vi arbetar efter en välbeprövad och vetenskapligt utvärderad metod som heter COPE (The Community Parent Education Program) och småbarnsliv.

Några röster från föräldrar som gått COPE:

- ”Jag är mera tålmodig och glad och tänker efter före nu.”
- ”Tryggare och säkrare i föräldrarollen.”
- ”Var tveksam om jag skulle prioritera dessa träffar och göra avkall på något annat i vardagen, men jag ångrar det inte.”
- ”Alla föräldrar borde gå kursen.”
- ”Barnen lyssnar och gör saker utan tjat.”
- ”Ska absolut rekommendera andra att gå.”

I föräldragruppen tar vi bland annat upp

- Hur kan du förstärka positiva beteenden hos ditt barn?
- Hur kan du sätta upp tydliga gränser som fungerar?
- Hur kan du göra för att undvika tjat och bråk?

Gruppen träffas en kväll i veckan under 9 veckor.

Två kunniga handledare håller i kurserna. Tillsammans med andra föräldrar och med stöd av ledarna får du möjlighet att diskutera olika sätt att möta ditt barn för att stärka relationen och för att förebygga och hantera konflikter. Du bjuds på fika.

Behöver du barnvakt så ordnas det i angränsande lokal.

Kursen är kostnadsfri.



Du är välkommen med din intresseanmälan (ej bindande) när som helst under året.

Vi kontakter dig och meddelar kursstart så snart vi har tillräckligt med deltagare, ca 20–25 st. Vi är intresserade av dina önskemål gällande cirkeln för att så långt det är möjligt utforma cirklarna efter dina behov.

Kontaktuppgifter för intresseanmälan:

Namn: _____

Adress: _____

Postnr och ort: _____

Tel: _____

E-post: _____

Antal föräldrar/vuxna som deltar: _____

Jag/vi har behov av barnpassning: _____

- Om ja, ålder på barn: _____

Önskar gå föräldrakurs för föräldrar med barn i åldern:

- 1–3 år, Småbarnsliv: _____

- 3–12 år: _____

- 13–18 år, Tonårsbarn: _____

- Blandade åldrar - ange ålder/åldrar på barnen: _____

Andra önskemål: _____

Anmälan

Ring eller skicka till:

Studieförbundet Vuxenskolan eller gå in på www.ludvika.se/cope och fyll i formuläret.

Kontakt:

Studieförbundet vuxenskolan, Storgatan 15, 771 30 Ludvika.

Tel 0240-138 90.

Foldern kan också lämnas till närmaste förskola/skola/Familjecentralen Villgott.

Kurserna är kostnadsfria och anordnas i samarbete mellan Ludvika kommun och Studieförbundet Vuxenskolan.

För ytterligare information kontakta:

- Susanne Axelsson, Ludvika kommun, 0240-863 58.
- Ursula Furtig, Ludvika kommun, 0240-862 28.
- Studieförbundet Vuxenskolan, 0240-138 90.

Möjligheternas
Ludvika



**LUDVIKA
KOMMUN**

0240-860 00
ludvika.se/cope



**Studieförbundet
Vuxenskolan**