

پدر و مادرها کارشناسان خوبی برای فرزندان  
خود هستند، اما گاهی آدم با مشکلی بر  
می خورد و به انرژی تازه احتیاج دارد



گروه های اولیای کوپ (COPE- Föräldragrupper)  
برای شما که فرزند بین ۱ تا ۱۸ سال دارید

به گروه های والدین ما خوش آمدید.

در کمون لودویکا ما کلاس های بهاره و پائیزه ترتیب می دهیم

روشی که ما در کار خود از آن استفاده می کنیم کوپ (COPE) و زندگی کودکان خردسال نام دارد و پیش از این امتحان شده و به طور علمی مورد سنجش قرار گرفته است.

نظرات چند تن از والدینی که در کوپ شرکت کرده اند:

- "تحمل من بیشتر شده و شاد هستم، و پیش از این که کاری بکنم فکر می کنم."
- "در نقش خود به عنوان پدر یا مادر مطمئن تر هستم."
- "مطمئن نبودم که بتوانم به این دوره ها ارجعیت بدهم و از چیزهای دیگری که در زندگی روزمره ام دارم بزنم، اما حالا اصلا پشیمان نیستم."
- "همه ی پدر و مادرها باید در این دوره ها شرکت کنند."
- "بچه ها حرف گوش کن شده اند و بدون نق زدن کارها را انجام می دهند."
- "حتما به بقیه توصیه می کنم که در این دوره ها شرکت کنند."

در گروه والدین از جمله این موضوعات را پیش می کشیم

- چگونه می توانید رفتارهای مثبت فرزند خود را تقویت کنید؟
- چگونه می توانید مرزگذاری کنید؟
- چگونه می توانید از غرغر کردن و دعوا پرهیز کنید؟

این گروه یک بار در هفته و طی نه هفته همدیگر را می بینند.

دو مربی کاردان مسئولیت گرداندن این دوره ها را به عهده دارند. در اینجا شما این فرصت را دارید تا با کمک مربیان، با دیگر پدر و مادرها در باره ی روش های گوناگون رفتار با کودک خود جهت تقویت رابطه ی خود با او و پرهیز و مواجهه با درگیری های ممکن صحبت کنید. ما شما را به چای و قهوه دعوت می کنیم.

در صورت نیاز می توانید در طول کلاس فرزند خود را در سالن مجاور برای نگاهداری بسپارید.  
این دوره رایگان است.



در طول سال می توانید علاقه خود برای شرکت در این دوره ها را (بدون الزامی بودن شرکت در آن ها) به اطلاع ما برسانید

به محض این که تعداد شرکت کننده ها به حد کافی، تقریباً ۲۰ تا ۲۵ نفر برسد، ما با شما تماس گرفته و تاریخ شروع دوره را به اطلاع شما می رسانیم. برای این که بتوانیم تا حد ممکن این دوره ها را با نیازهای شما وفق دهیم برای ما مهم است که از خواست ها و شرایط شما در مورد این دوره ها مطلع شویم.

اطلاعات لازم جهت اعلام علاقه برای شرکت در کلاس ها:

نام: \_\_\_\_\_

آدرس: \_\_\_\_\_

کد پستی و شهر: \_\_\_\_\_

تلفن: \_\_\_\_\_

پست الکترونیکی: \_\_\_\_\_

تعداد اولیا و یا بزرگسالانی که در دوره شرکت می کنند: \_\_\_\_\_

آیا نیازی به نگهداری از فرزند خود دارید؟ \_\_\_\_\_

- در صورت پاسخ مثبت، سن کودک: \_\_\_\_\_

می خواهید در کدامیک از دوره های زیر شرکت کنید؟

- ۱ تا ۳ سال، زندگی بچه های خردسال: \_\_\_\_\_

- ۳ تا ۱۲ سال: \_\_\_\_\_

- ۱۳ تا ۱۸ سال، نوجوانان: \_\_\_\_\_

سنین مختلف - سن کودک یا کودکان را بنویسید: \_\_\_\_\_

خواست های دیگر: \_\_\_\_\_

### اعلام علاقه

زنگ بزیند و یا برای آموزشگاه بزرگسالان (Studieförbundet Vuxenskolan) نامه بفرستید، و یا به سایت اینترنتی زیر مراجعه کرده و فرم مربوطه را پر کنید:

[www.ludvika.se/cope](http://www.ludvika.se/cope)

تماس:

.Studieförbundet vuxenskolan, Storgatan 15, 771 30 Ludvika

۰۲۴۰-۱۳۸ ۹۰ تلفن:

برگه را می توان به نزدیکترین مهد کودک، مدرسه و یا مرکز خانواده ویلگوت (Familjecentralen Villgott) نیز تحویل داد.

این کلاس ها رایگان هستند و در همکاری بین کمون لودویکا و آموزشگاه بزرگسالان (Studieförbundet Vuxenskolan) ترتیب داده می شوند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس بگیرید:

- سوسن اکسلسون (Susanne Axelsson) ، کمون لودویکا، ۵۸ ۸۶۳-۰۲۴۰.
- اورسولا فورتیگ (Ursula Furtig)، کمون لودویکا، ۲۸ ۸۶۲-۰۲۴۰.
- آموزشگاه بزرگسالان، ۹۰ ۱۳۸-۰۲۴۰.

لودویکا، شهر  
فرصت ها