



## **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:** Tisdag 13/9 v. 37 kl. 18.00-20:00

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

Kursen som är 8 tillfällen fortsätter på tisdagar kl.18-20, i samma lokal fram till tisdagen 8/11 som blir vårt sista tillfälle (uppehåll under höstlovet v. 44). Anmäl dig genom att skicka ett mail eller ringa till någon av kursledarna. Utbildningen är gratis.

**Kursledare:** Tove Tjernkvist och Johanna Cleve

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

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

Tove arbetar även hon som familjebehandlare inom kommunens Råd & Stöd på Stenhagens Familjeenhet.

Telefon: 070-856 36 02 (tove.tjernkvist@ uppsala.se)

**Välkommen!**