



COPE-tonår

Syresättning för föräldrar

Vill du som förälder utveckla ditt föräldraskap?

Nu har du som har tonårsbarn möjlighet att gå med i COPE föräldragrupp.

Känner du igen det här?

Hur behåller jag min relation till min tonåring?

Min tonåring vill bara sitta vid datorn!

Min tonåring bara skriker och bråkar för att få sin vilja igenom!

Min tonåring gör mig så arg ibland!

Jag undrar hur andra föräldrar gör!

I COPE föräldragrupp har du möjlighet att utbyta tankar och idéer med andra föräldrar, vid 10 tillfällen 1 gång/vecka, under ledning av utbildade kursledare.

Träffarna tar upp olika teman som man har användning av i föräldrarollen.

Målsättningen är att:

- Stärka självförtroendet och utveckla föräldrarollen – Jag är en tillräckligt bra förälder!
- Ge föräldrarna möjlighet att utbyta erfarenheter och knyta nya kontakter
- Utveckla praktiska och konkreta redskap/strategier i sitt föräldraskap – Hur gör jag?
- Utveckla strategier som förstärker positiva beteenden hos tonåringen samt bryter och förebygger negativa

Ny grupp startar måndagen den 20:e september kl. 18.00 – 20.00

Det är bra om båda föräldrarna kan delta. Om du är ensamstående får du gärna ta med dig en nära anhörig.

Kursen är kostnadsfri.

Lokal: Westerlundska gymnasieskolan, IV programmets lokaler

Ledare: Lisa Ekehult och Terese Jansson

Välkommen att anmäla dig/er per telefon eller e-post, senast den 10/9, till Ulla Andersson skolförvaltningen, 0171- 62 51 65, ulla.andersson@enkoping.se

För mer information kontakta Karina Wallström, Resurscentrum, skolförvaltningen, Enköpings kommun, 0171-62 50 92, 076-84 40 901, karina.wallstrom@enkoping.se