



*Föräldraskapet är en av livets viktigaste och ibland svåraste uppgifter. Att vara förälder ger mycket glädje men alla föräldrar kan behöva stöd och ny energi i sin föräldraroll. Detta kan du få på våra COPE-kurser!*

COPE (The Community Parent Education Program) är ett vetenskapligt beprövat och utvärderat föräldrautbildningsprogram.

COPE vänder sig till dig som behöver ny energi för att hantera typiska vardagsproblem och konflikter med dina barn.

I föräldragruppen tar vi bland annat upp frågor som:

- Hur kan jag göra för att undvika tjat och bråk?
- Hur gör jag med min sexåring som "ska bara"?
- Hur kan jag som förälder bevara mitt lugn?

COPE-kursen leds av två gruppledare och du får träffa andra föräldrar med barn i ungefär samma ålder för att ge varandra stöd och nya idéer. Vi träffas vid ca 8 tillfällen under hösten. kursen är kostnadsfri och vi bjuder på fika. Ta chansen och bolla föräldraskapsfunderingar tillsammans med andra föräldrar och våra erfarna kursledare!

**Tid:** Varje onsdag 17.00- 19.30 med start onsdag 23 mars på centrumhuset Vasagatan 14.

Kursen är kostnadsfri och vi bjuder på fika!

**Anmälan senast 14 mars**

Gör din anmälan på [elevhälsan@smedjebacken.se](mailto:elevhälsan@smedjebacken.se)  
Eller kontakta verksamhetschef elevhälsan Camilla Sömsk tfn: 0240-66 02 91

**Varmt Välkomna att vara med!**