

COPE

COPE vänder sig till alla föräldrar med barn i åldern 3 -12 år.

COPE utvecklar föräldrarnas förmåga:
att se barnets goda sidor
att öka barnets förmåga till egna goda lösningar
att stärka sin roll som förälder.

Kursen är uppdelad på åtta tillfällen och varje tillfälle är två timmar långt.

Vid varje tillfälle visas korta filmavsnitt som en utgångspunkt för samtal och diskussioner om föräldraskap och barns behov.

Under ledning av utbildade kursledare samarbetar föräldrar för att finna lösningar på vanliga utmaningar i föräldrollen.

Lösningar som föräldrar sedan uppmuntras pröva i hemmet mellan kurstillfällena.

Kommentarer från föräldrar:

- **Jag har blivit säkrare i min föräldraroll.**
- **Jag har fått ett större tålamod.**
- **Jag är mer avslappnad i min roll som förälder.**
- **Jag är mer kritisk till min egen roll.**
- **Jag uppmärksammar det positiva – försöker bortse från det negativa.**
- **Jag har fått tips och idéer – både från kursen och andra föräldrar.**
- **Det har varit värdefullt att träffa andra föräldrar.**

För information, kursstart, och plats om COPE och andra familjeprogram:

Cathrine Aldenrud 070-522 85 05
eller 013-20 63 18

E-post: fornamn.efternamn@linkoping.se

www.linkoping.se/familjeprogram

Nya kurser startar höst och vår

Anmälan kan ske på www.linkoping.se/familjeprogram eller genom samordnarna.

COPE

FAMILJEPROGRAM



VARFÖR SATSAR VI PÅ FAMILJEPROGRAM I LINKÖPING?

Enligt Statens Folkhälsoinstitut visar forskningen att föräldrastöd i form av olika familjeprogram gynnar barnens hälsa. Forskningen visar också att förmågan att visa värme och sätta gränser går att utveckla. Det handlar alltså om saker som man kan lära sig.

Familjeprogrammen utgår från olika verksamheter beroende på i vilken ålder barnet är. BVC, öppna förskolan, familjecentraler och skolor är de vanligaste platserna där föräldrar träffas och diskuterar om föräldrarollen.

Erfarenheterna från Linköping är att de föräldrar som deltagit i de olika familjeprogrammen har varit mycket nöjda. Föräldrarna framhåller nyttan av att få tips och idéer som gör dem säkrare och tryggare i föräldrarollen och inte minst mötet med andra föräldrar.

Under 2010-2013 satsar regeringen extra resurser för att utveckla och strukturera föräldrastödet i Sverige och Linköpings kommun tar aktivt del av det arbetet

COPE

FAMILJEPROGRAM



3-12 år

Konsten att vara förälder

**- föräldragrupper för stöd
och idéer**