

COPE = The Community Parent Education Program

Kommunbaserat pedagogiskt program

Utarbetat vid Chedoke Child and Family Center i Ontario, Kanada av Cunningham och medarbetare

Satsning på förebyggande insatser i barnens närmiljö

Kurserna är avgiftsfria och startar vår och höst

För ytterligare information kontakta:

Familjecentrum Cajsa Strand

Tel: 070-281 68 55

E-post: cajsa.strand@edu.osthammar.se

Råd- och Mellanvårdsgruppen

Tel: 0173-86765

www.osthammar.se/soc/rom



COPE The Community Parent Education Program

**COPE = föräldrautbildningsprogram för dig
som har barn i åldern 3 - 12 år**

Östhammars kommun föräldrautbildning



Mål

- Hjälpa föräldrar att förstå sitt barn
- Utveckla och stärka föräldraförmågan
- Lära sig strategier för att hantera barnets beteende
- Förbättra samspelet och minska konflikter i familjen
- Utveckla stödjande nätverk
- Informera om lokala resurser

Arbetsformer

- Storgruppsmodell 10 - 20 deltagare
- Indelning i smågrupper 4 - 7 personer
- Träffas 2 timmar 8 - 12 gånger
- Smågrupps- och storgruppsdiskussioner
- Aktiv problemlösning - egna erfarenheter
- Praktisk träning och hemuppgifter

Temat - strategier

- Introduktion
- Uppmärksamma det positiva
- Fördela uppmärksamhet mellan syskon
- Bevara sitt lugn, bortse från negativt beteende
- Övergångssituationer och ”först - sedan strategier”
- Att planera i förväg
- Effektiv gränssättning
- Belöningssystem
- Problemlösning
- Samarbete med skolan
- Repetition och avslutning