

COPE Föräldraprogram

En hörnsten i COPE-programmet är att föräldrar kan och känner sina barn bäst men att man som förälder kan behöva påfyllning i sitt föräldraskap. Kanske har du kört fast i gamla spår som inte fungerar och behöver stöd i att bryta den negativa spiralen och komma tillbaka till den positiva. Kanske handlar det om att få hjälp att hitta nya strategier att uppfostra barnen på.

Målsättningen med COPE-programmet på Sävik är att:

- ✓ Stärka föräldrars självförtroende och utveckla föräldrarollen
- ✓ Ge föräldrar möjlighet att utbyta erfarenheter och knyta nya kontakter
- ✓ Föräldrar får praktiska och konkreta strategier i sitt föräldraskap
- ✓ Föräldrar förstärker barnens positiva beteende och förebygger de negativa

En COPE-kurs kan omfatta mellan 8 och 14 gruppträffar/lektioner om två timmar. Gruppen kan omfatta 10-25 föräldrar som träffas en gång i veckan.

Programmet är deltagarstyrt och diskussionerna förs ömsom i smågrupper och i stor grupp. Varje lektion är noga strukturerad och avhandlar en strategi. Det kan t ex röra sig om hur man uppmuntrar och berömmar sitt barn på ett medvetet sätt för att bryta negativa cirklar i samspelet och för att påverka barnet att bete sig mer följsamt.

Föräldrar får också arbeta med hur man kan fördela sin uppmärksamhet mellan syskon, hur man kan bortse från vissa mindre förseelser genom att hålla inne med negativa reaktioner, hur man kan förebygga och planera för att hantera problemsituationer och hur man kan ingripa effektivt när barnet gått för långt. Problemlösningstrategier och belöningsystem ingår också, liksom hur man kan få ett bra samarbete med skolan. Varje ny strategi som introduceras bygger på de tidigare genomgångna.

Varje lektion innehåller återkommande moment. Föräldrarna tittar på en kort skådespelad videovinjett där en förälder gör ett överdrivet fel i en vardaglig föräldra- barnsituation. Föräldrarna identifierar misstag, diskuterar möjliga konsekvenser, finner alternativa sätt att hantera situationen och reflekterar över varför dessa strategier är bättre. Föräldrarna diskuterar också om det finns andra vardagliga situationer där den alternativa strategin kan användas och vad detta skulle innebära. Strategierna tränas och föräldrarna får i uppgift att pröva strategierna hemma till nästa gång. Lektionen avslutas med att gruppleddaren sammanfattar veckans strategi.

Vill du veta mer om hur vi arbetar med COPE är du välkommen att kontakta oss.