



Ski kommune



Kontaktinformasjon:

Ønsker du mer informasjon? Ta kontakt med:

Heidi Skjong Aarø

PMTO-terapeut/TIBIR-koordinator

Tlf. 90 72 24 71

E-post: heidiskjong.aaro@ski.kommune.no

Rikke Woxen

PMTO-terapeut/TIBIR-koordinator

Tlf. 90 65 79 31

E-post: rikke.woxen@ski.kommune.no

PMTO-terapeuten i Ski kommune er en del av Hjelper`n.

Tilbudet er gratis.

Hvis du vil vite mer...

kan lese mer om PMTO i Norge på www.pmt.no
eller www.nubu.no

PMTO

(Parent Management Training - Oregon)



Å oppdra barn kan være utfordrende.
Hvordan få til et positivt samspill
mellom barn og foreldre?

Foreldrene er barnets viktigste læremestre

PMTO (Parent Management Training Oregon) er et veiledningstilbud til foreldre som gir hjelp til å finne nye måter å være sammen med barnet på, og til å gi hele familien et mer positivt samspill.

Hvem kan bruke metoden?

Metoden henvender seg til familier som har barn mellom 3 og 12 år med utfordrende atferd, og der samspillet mellom foreldre og barn oppleves som vanskelig. Det er ikke alltid lett å vite hvordan man skal møte barn som ofte er sinte, snakker stygt, tester grenser eller slår. Alle barn kan ved ulike anledninger oppføre seg slik, men hvis slik oppførsel blir et mønster, varer over tid, og foreldrene er i villrede, kan det være godt å ha noen å rådføre seg med. Da kan kanskje PMTO være det riktige tilbudet som kan hjelpe familien videre til et mer positivt samspill i familien.

Hvordan foregår det?

Foreldrene møter PMTO-terapeuten til samtale og øvelse en time i uken. Terapeuten ringer foreldrene mellom møtene for å høre hvordan det går, samt støtter og hjelper dem videre hvis de trenger det.

Lengden på behandlingen tilpasses hver enkelt familie. Endring tar tid, og vanligvis møtes terapeut og foreldre 20-30 ganger.

Hva lærer man?

Et PMTO-løp består av samtaler og øvelser, som støtter foreldre i samværet med barnet. Foreldrene er terapeutens viktigste samarbeidspartnere og barnas viktigste læremestre. Det er de som skal hjelpe barnet sitt inn i nye, positive mønstre. Terapeuten skal støtte foreldrene i dette arbeidet, gjennom å bygge på deres styrker og ressurser. Foreldrene vil lære nye foreldreverktøy som forskning har vist er nyttige for målgruppen.

De ferdighetene man jobber med er:

- *Positiv involvering* – skape rammer for positivt samvær og øke følelsesmessig nærhet og tilknytning mellom foreldre og barn
- *Gode og tydelige beskjeder til barnet* – første skritt til et godt samarbeid med barnet
- *Ros, anerkjennelse og oppmuntring* – styrke barnets mestringsfølelse, lære barnet nye ferdigheter, bygge selvtillit og hjelpe barnet til å føle seg verdifull
- *Grensesetting* - hjelpe foreldrene til å sette passende grenser på en god måte, og balansere oppmuntring/anerkjennelse og grenser riktig
- *Regulering og kontroll av følelser hos foreldrene i samspill med barnet*
- *Problemløsning* – å kunne løse de problemer og utfordringer som oppstår underveis i et familieliv. Lære barnet hvordan de kan løse utfordringer de møter på
- *Tilsyn og oppfølging* – følge med i barnets liv, i og utenfor hjemmet, også på internett og sosiale medier
- *Kommunikasjon med barnet* – lytte og forstå barnet sitt slik at barnet har lyst til å komme til foreldrene med både gode og vanskelige ting
- *Samarbeid med skole/barnehage*