

PMTO— KAN ENKELT GJØRE EN FORSKJELL

*Vi tilbyr familier med små
og store utfordringer i
forhold til grensesetting
veiledning i pmto-
metoden. En metode som
virker!*

PMTO-Gudbrandsdal
v/leder Hildegunn Dalum
Helsehuset
2660 Dombås
Telefon: 48959486
E-mail:
hildegunn.dalum@dovre.kom
mune.no

Du kan også ringe terapeutene
for en uforpliktende samtale:
Anne Matre tlf.: 975 25 305
Beate Stø tlf.: 400 36 570
Liv Høystad tlf.: 912 45 433



PMTO—gode sirkler i familien?



PMTO—Gudbrandsdal
*Små og store utfordringer
—vi kan hjelpe*



Foreldrene er barnets viktigste læremestre

Opplever dere at barnet deres er negativt, grensesøkende og sint?

Er det vanskelig å finne ut av hvordan dere kommer videre?

PMTO (Parent Management Training Oregon) er kanskje et godt skritt på veien for dere. PMTO kan være en hjelp til å finne nye måter å være sammen med barnet sitt på, og gi hele familien et mer positivt samspill.

Hvem kan bruke metoden?

Metoden henvender seg til familier med barn fra 3 til 12 år med utfordrende atferd. Opplever dere at deres barn er krevende, grenseutprøvende, negativt eller sint i hverdagen, og problemene har vart ved i flere måneder, er PMTO kanskje det riktige tilbudet som kan hjelpe dere videre til et mer positivt samspill i familien.

HVA LÆRER MAN?

Et PMTO-forløp består av samtaler og øvelser, som støtter dere som foreldre i samværet med barnet. Foreldrene er terapeutens viktigste samarbeidspartnere og barnas viktigste læremestre. Det er dere som skal hjelpe barnet inn i positive mønstre. Forløpet fokuserer på deres styrker og støtter dere i rollen som foreldre.

De ferdigheter man arbeider med er:

- Gode og tydelige beskjeder til barnet—første skritt til et godt samarbeid med barnet
- Ros og oppmuntring—fokus på positiv atferd
- Grensesetning/milde konsekvenser—lære barnet å akseptere grenser fra voksne
- Balanse mellom oppmuntring og grensesetning—oppmuntring skal fylle det meste i hverdagen
- Regulering og kontroll av følelser hos foreldre i samspill med barnet
- Tilsyn og oppfølging - følge med i barnets liv uten for hjemmet
- Positiv involvering—skape rammer for positivt samvær
- Problemløsning— kunne løse se problem som dukker opp underveis i et familieliv
- Kommunikasjon med barnet—lytte og forstå barnet
- Veiledning av skole/barnehage

HVORDAN FOREGÅR DET?

Foreldrene møter terapeuten til samtale og trening en gang i uken. Terapeuten ringer hjem mellom møtene for å høre hvordan det går og veileder dere videre dersom dere har et konkret spørsmål i forhold til det dere skal øve på hjemme.

Lengden på behandlingen tilpasses hver enkelt familie. Endring tar tid, og et vanlig forløp strekker seg derfor ofte over 20-30 møter med terapeuten.

PMTO-GUDBRANDSDAL KAN NÅ TILBY ALLE FAMILIER VEILEDNING

TERAUTENE I NORD-GUDBRANDSDALEN ER UNDER UTDANNING, OG TRENGER DERFOR ØVINGSFAMILIER

Vi kan nå tilby familier med barn fra 3 til 12 år denne veiledningen, og terskelen for å motta PMTO er lavere.

Benytt sjansen til å få t verktøy som mange foreldre opplever virker.

