



For kontakt:

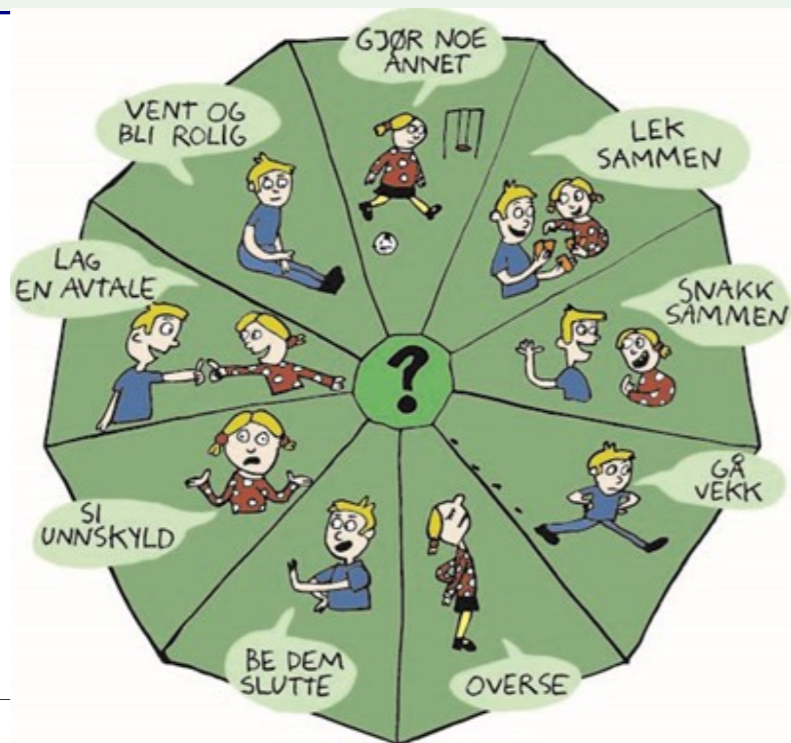
pmt@sykkylven.kommune.no

PMTO-terapeutar:

Mette Brenne	907 23 214
Hilde Bjørnstad	974 03 464
Anita Mosby Nakken	941 42 392

Besøksadresse:

Haugneset 20, underetasjen (same inngang som PPT)
6230 Sykkylven



Ønsker du meir informasjon om PMTO?

<https://www.pmt.no>

<http://www.nubu.no/PMTO/>



Sykkylven kommune

Parent Management Training-Oregon



PMTO— foreldrerådgjeving



Å vere foreldre...

...kan by på mange utfordringar. Nokre er spennande og gir oss mange gleder og gode opplevingar. Andre er krevjande og gir oss dårleg samvit, fordi vi ikkje synast vi er gode nok eller ikkje strekkjer til.



Barn er...

...ulike på så mange måter. Nokre utfordrar oss med vanskeleg åtferd, nokre nekter å samarbeide med oss, nokre slit med å kontrollere sinne og temperament, enkelte kjem lettare i konflikt enn andre, nokre er stille og inneslutta...

Det fins så mange variantar av det som oppfattast som normalt, men det er vi foreldre som står nærast til barna våre og er dei som er best



eigna til å hjelpe barnet vårt. Av og til kan det hende at vi føler oss makteslause og at det er vanskeleg å finne tilbake til den gode stemninga i familien. Vi føler oss kanskje fanga i ein vond sirkel av tunge tankar og negative kjensler. Mange av oss strevar med å få barna våre til å samarbeide og til å føl-

gje beskjedar, og vi kan synast at det er uråd å oppdra barna våre på den måten vi ønskjer.

Forskning har vist at positive foreldreferdigheter og betre familierutinar kan hjelpe familien.



Kva er PMTO?

Parent Management Training-Oregon er eit foreldretreningsprogram frå Oregon

i USA. Programmet er vidareutvikla i Noreg dei siste 15 åra og vert tilbydd til både

foreldre og til tilsette i barnehagar og skular. Sykkylven kommune har dette tilbodet, og ønskjer velkomen til dykk som har barn mellom 3 og 12 år.



Korleis får du kontakt med oss?

Du treng inga tilvising frå annan instans for å kontakte oss.

Sykkylven kommune har 3 PMTO-terapeutar som held til i underetasjen på Helse- og sosialsenteret på Haugneset, same inngang som PPT.

Tilbodet om PMTO-terapi er gratis, og det går over ca. 15-30 timar, ein time kvar veke.

Vi jobbar saman om ulike

tema og øver også på gode, enkle og konkrete verktøy som familien kan nytte heime. Det er viktig å finne ut kva som virker og kva som passar inn i dykkar eigen situasjon.

I tillegg har vi seks foreldrerådgjeverar som også kan gi rettleiing til foreldre i 3-6 timar.

Ring oss gjerne, eller send ein epost og be om

meir uforpliktande informasjon eller eit orienteringsmøte.

Søknadsskjema finn de på heimesida til Sykkylven kommune

<http://www.sykkylven.kommune.no>



Meistringshistorier frå foreldre

«Det har skjedd utruleg mykje sidan eg byrja å gå til PMTO. Det har vore nokre som har vore der for meg som forelder. Eg var langt nede, hadde store utfordringar og klarte ikkje å gle meg over barnet mitt... Det er vanskeleg å setje ord på kor mykje PMTO har betydd for meg som forelder.»

«Han har meir respekt for oss når vi er tydelege og ikkje går inn i vanskelege diskusjonar. Vi har nok også fått meir respekt for han som person, og er vortne flinkare til å lytte.»

«Gode beskjedar var ei enorm aha-oppleving. Eg skjønna plutselig kor venleg og tydeleg ein kan vere utan å stille spørsmål! Eg gjekk heim for å prøve dette ut, og opplevde at ho reiste seg og gjorde det eg bad henne om utan at eg trong å bli sint!»

«Det er ro no. Eg slepp å mase og rope. Eg er vorte merksam på korleis eg ordlegg meg. Heimen vår er vorten ein god stad å vere. Det er harmoni.»

«Som foreldre har det vore veldig lærerikt og samstundes morosamt og hyggeleg på PMTO-møta, og ei oppmoding er å få spreidd informasjonen om PMTO slik at endå fleire foreldre kan få hjelp.»

«Eg fekk tidlegare høyre at eg skulle vere konsekvent. Kva det tydde, var det ingen som fortalte meg... Eg prøvde ulike strategiar, noko som gjorde heimesituasjonen uforseseieleg. Til slutt vart eg veldig streng og prøvde å køyre den harde linja. Problema eskalerte og det vart ei dårleg og spent stemning heime. PMTO har vore til uvurderleg hjelp.»