

Jeg vil så gjerne..

- at barnet mitt skal leke fint med broren sin
- at vi skal ha det hyggelig sammen
 - klare å nå inn til barnet mitt
- at barnet mitt skal være roligere inni seg
- at hverdagen vår skal flyte bedre
- at vi voksne skal ha overskudd til hverandre
- vite hva jeg skal gjøre når barnet mitt blir så sint

Foreldrene vi jobber med har ofte disse eller lignende mål. Kunne du tenke deg å delta på dette kurset?

Ta kontakt med Familieteamet i Indre Østfold kommune på kontakttelefon (940 19 297) eller henvend deg på kontaktskjema via kommunens nettsider. Sammen finner vi ut om dette er noe for dere.

For informasjon om PMTO og forskningsgrunnlaget:

<https://www.pmt.no> eller

<https://ungsinn.no>

PMTO-foreldregruppe Våren 2026



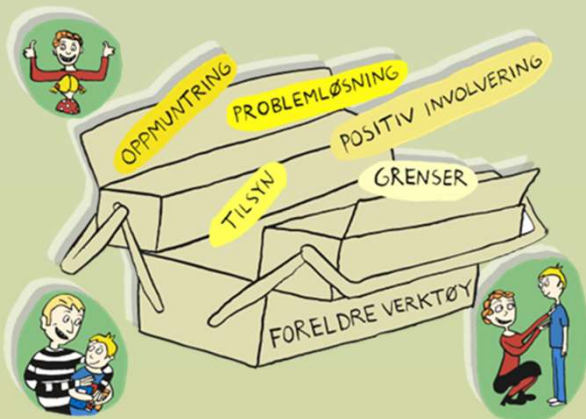
Familieteam starter opp med kurs for foreldre til barn mellom 3-12 år

- Barnet mitt hører ikke på meg
- Barnet vårt vil ikke legge seg. Vi er så slitne at vi nesten ikke orker mer
- 4-åringen vår har nok en gang slått seg vrang under handleturen
- Barnet mitt forhandler i det uendelige, lenge etter at tålmodigheten min er slutt
- Når barnet mitt blir så sint så aner jeg ikke hva jeg skal gjøre
- Jeg synes jeg går og maser så mye på barna mine
- Noen ganger når barnet mitt gråter eller hyl, så skjønner jeg ikke hvorfor

Alle familier kan oppleve å streve i perioder. Men hvis dette blir den vanlige måten å være sammen på, kan det være godt å få hjelp til å bryte mønsteret

Disse temaene jobber vi med:

- ✓ Samarbeid og virksomme beskjeder
- ✓ Ros, oppmuntring og anerkjennelse
- ✓ Positiv involvering
- ✓ Regler og grensesetting
- ✓ Oversikt og oppfølging
- ✓ Regulering av følelser
- ✓ Kommunikasjon med barn
- ✓ Problemløsning
- ✓ Søskensamarbeid
- ✓ Samarbeid med barnehage og skole



PMTO handler om å involvere seg positivt i barnet, og trene på å tenke: «Hva trenger barnet mitt av meg nå?»

Hvordan arbeider vi?

- Foreldregruppen ledes av 2 fagpersoner
- 10 samlinger
- Antall deltakere per gruppe vil være 8–12 foreldre
- Begge foreldrene bør delta om de bor sammen. Eventuelle steforeldre som bor sammen med barnet kan alternativt delta.
- Foreldrene får trening i hvordan de på en konstruktiv måte kan samhandle med barnet.
- Metoden innebærer aktiv innøving av alternative måter å møte barnet på.

Datoer:

- 13, 20 og 27 januar
- 03, 10 og 24 februar
- 03, 10, 17 og 24 mars

Alle samlinger varer fra kl. 09:00 -11.00

Sted: Heggin, Bygg 1, Kjellerstuen
Adr: Ordfører Voldensvei 1, 1850 Mysen

