

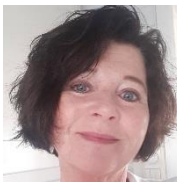
Vi har vært så heldige å få veldig dyktige og erfarne kursledere til kurs:

Foreldreveiledning etter PMTO prinsippene

Dato	26.april
Tid	Kl 10.00-17.00
Sted	Retretten, Kristian Augusts gate 10, 0164 Oslo
Servering	Vi serverer lunsj og enkel pausemat



Kursleder Gro Holmquist: Vernepleier, Sertifisert Cos og Circle of security terapeut, PMTO terapeut, Kognitiv adferdsterapi, Sinnemestringsterapeut-Brøset modellen, Autismekonsulent, Miljøterapeut i Tiltaksavdelingen, samt erfaring fra barnehage og skole.



Kursleder Solveig Nygård: Barnevernspedagog, Sertifisert Cos og Circle of security terapeut, PMTO terapeut, MST terapeut, Sinnemestringsterapeut - Brøset modellen, og Miljøterapeut i Tiltaksavdelingen, samt erfaring fra barnehage og skole.

PMTO: Parent management training Oregon.

Målet med PMTO er at foreldrene og barnet skal gjenopprette en positiv relasjon. Opposisjonell atferd skal reduseres, og positiv utvikling skal fremmes.

COS: Circle of Security (COS) kalles på norsk Trygghetssirkelen.

Dette er en modell som har som mål å fremme trygg tilknytning. Foreldrene inviteres til å reflektere over barnets atferd, følelser og behov og utvikle en mer sensitiv og utviklingsstøttene omsorg.

Sinnemestring- Brøset: Et gruppetilbud for foreldre.

Dette er en modell som har som mål å øke bevisstheten på hva som kan ligge til grunn for ditt sinne. Modellen gir foreldre et «verktøy» og teknikk for å mestre følelser og aggresjon som påvirker foreldreferdigheter og parforholdet.

Det er begrenset antall plasser, så her er det «først til mølla» som gjelder!

Egenandel medlemmer: Kr 100,-

Egenandel ikke-medlemmer: Kr 200,-

Betales til kontonr: 1503 86 60591 og merkes med «PMTO»

Eller VIPPS: 87795

Påmelding på mail MÅ sendes : akershus@adhdnorge.no

Adresse	Tlf	Epost	Fødselsdato	Allergi

TEMA FOR DAGEN:

Tema 1: Gode beskjeder

Gode beskjeder er første steg på veien for å få et godt samarbeid med barnet. Å gi barnet gode og tydelige beskjeder fremmer samarbeid.

- Å fremme samarbeid i familien legge et grunnlag for en positiv utvikling i andre settinger (skole, blant venner, i nærmiljøet).

Tema 2: Ros/oppmuntring

Målet med bruk av ros og oppmuntring er først og fremst å skape bedre samspillsmønstre mellom barn og foreldre, samt trygghet og forutsigbarhet for barnet.

- En prosess der foreldre definerer ønsket atferd hos barnet, og roser og veileder barnet i riktig retning.

Tema 3: Regulering av egne følelser

Målet er å styrke foreldrenes motivasjon og evne til å regulere følelsene og følelsesuttrykkene sine, slik at de kan klare å:

- Vise positive følelser (oppmuntring, begeistring) når barna samarbeider.
- Forholde seg følelsesmessig nøytrale når barna oppfører seg provoserende.
- Ha en forståelse av hvordan egne følelser og væremåte kan bidra til å trappe opp eller redusere konfliktnivået.

Tema 4: Problemløsning

Målet med problemløsning er å samarbeide for å løse familieproblemer på en strukturert måte. Som foreldreferdighet kan problemløsning brukes for eksempel til å:

- Lage husregler.
- Planlegge hyggelige aktiviteter og ferier
- Løse uenigheter mellom foreldre og barn.

Dagens tema har hovedvekt fra PMTO, men det kommer også til å bli brukt elementer fra Cos-p og Brøset. Vi ønsker også en mulighet for dialog og anledning til å ta opp utfordringer som forelder.



Velkommen!

Tusen takk for tilskudd fra Stftelsen Dam