Familieveiledning

**Dette er eit tilbod som kan auke trivsel og samarbeid i familien - gjennom PMTO (Parent management Training Oregon)**

Nokre eksempel på familieproblem:

* *"Per har vore så trist i det siste, og det uroar meg."*
* *"Måltida heime hos oss er ein kamparena."*
* *"Kari har tatt heilt styringa heime. Hun hører ikkje på meg. Det blir lett kjefting."*
* *Me gjer aldri noko triveleg saman lenger.*

Frå tid til annan oppfører alle born seg på denne måten. Og då kan det henda at vi som foreldre i slike situasjonar handlar ut frå sinne, frustrasjon eller er oppgjeven. Me kan og kjenner oss rådville. Når slike situasjonar går over til å bli eit mønster og det varer over tid, kan det vere at vi som foreldre treng nokon å rådføre oss med. PMTO – systematisk veiledning til foreldra for å endre fastlåste samspel og gje foreldre fleire verktøy i barneoppdraginga.

**Innhald i PMTO:**

* Møtast 1 time kvar veke
* Gjennom refleksjon og praktiske øvingar finn me gode måtar å få til eit betre samspel i kvardagen på.
* Me vil trene foreldre i å fremje god åtferd og stoppe dårleg åtferd hos borna.

**Eksempel på tema:**

* Samarbeid og gode beskjedar
* Læring av nye ferdighetar gjennom systematisk bruk av ros og oppmuntring
* Grensesetting
* Problemløysing til bruk til utfordringar i kvardagen
* Regulering av kjensler

**Målgruppe:**

Familiar med fastlåste samarbeidsutfordringar der eitt av borna er i alder 3-12 år.

**Rammer:**

* Møta er på eit offentleg kontor i din heimkommune kvar veke
* Varighet på veiledninga er mellom 6 og 12 mnd
* Veiledning tilpassas familien sitt individuelle behov
* Veiledninga er gratis

**Kontakt oss:**

I Vest-Telemark har kommunane bestemt at dei kommunale PMTO-terapeutane skal høyra til barnevernsamarbeidet i Vest-Telemark. Fyrste kontakt med familieveileder kan skje via helsesyster, men det er også mulig å ta direkte kontakt på mobil: 913 55 508 eller telefon 35 05 54 00

Tilbodet om familieveiledning er et resultat av utvidet satsing frå helsestasjon og skulehelsetenesta i Nissedal Kommune som tidleg innsats.