

## Til foreldre/foresatte med barn i alderen 3-12 år



Synes du at foreldrerollen av og til kan føles litt vanskelig- at mas og konflikter med barna tar litt for mye plass i hverdagen? I så fall er du ikke alene om å ha det slik.

### Kanskje kan PMTO foreldrerådgivning være noe for deg/dere?

<u>PMTO-FORELDRERÅDGIVNING</u>	<u>EKSEMPLER PÅ INNHOLDET I RÅDGIVNINGSSAMTALENE</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuelt tilbud, ikke gruppe</li><li>• Ca 1 times varighet pr. uke</li><li>• Veiledningen består av vanligvis 3-7 møter</li><li>• GRATIS</li><li>• Trenger ingen henvisning</li><li>• Oppstart avtales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gode og effektive beskjeder</li><li>• Ros og oppmuntring</li><li>• Grensesetting</li><li>• Problemløsning knyttet opp mot daglige utfordringer</li><li>• Tilsyn og oppfølging</li></ul>

Foreldrerådgivningen er et korttidsorientert rådgivningstilbud til foreldre/foresatte med barn i alderen 3-12 år der foreldrene opplever at de strever med små eller større situasjoner. Denne rådgivningen tar sikte på å hjelpe familier på et så tidlig tidspunkt som mulig.

Sammen med rådgiver drøfter foreldrene begreper og situasjoner, samt trener på praktiske verktøy de kan bruke i hverdagen med barna. Fokuset er at familien skal få det bedre sammen i hverdagen.

Utgangspunktet for foreldrerådgivningen er kunnskapen om at foreldrene er sine barns viktigste læremestere.

Foreldre møter i dag mange utfordringer i barneoppdragelsen. Noen barn er vanskeligere å oppdra enn andre barn og det er ikke alltid lett å vite hvordan en skal håndtere barn som ikke hører på hva en sier, som trasser og som også kanskje snakker stygt, truer, slår, sparker eller biter.

Alle barn kan oppføre seg slik i større eller mindre grad. Hvis slik oppførsel blir et mønster som varer over tid, er det mange foreldre som vil ønske eller trenge noen å rådføre seg med. Foreldre til barn som kan være vanskelig å rettlede, som protesterer eller har et heftig temperament kan derfor trenge noen konkrete verktøy for å snu utviklingen i en positiv retning. Det er det denne foreldrerådgivningen handler om.

Rådgivningstilbudet er ment å være forholdsvis kortvarig, ca 3-7 ganger, fortrinnsvis ukentlig. I rådgivningssamtalene skal noen hjelpemidler som vi kaller foreldreverktøy, tilpasses og innøves. Mellom møtene vil dere prøve ut dette.

I dag vet vi at årsakene til at barn utvikler atferdsproblemer er mange og sammensatte. Det er aldri bare en grunn til problemene. Som regler bunner problemene i en kombinasjon av barnets forutsetninger, foreldrenes måte å takle disse på og andre livsforhold som omgir barn og foreldre.

Omfattende undersøkelser har vist at barnets oppførsel forandrer seg når de voksne endrer sin måte å møte barnet på. Det er med andre ord ikke barnets indre som er utgangspunkt for endring, men betingelsene rundt barnet. Foreldre er barnets viktigste lærere og støttespillere.

For å utvikle samarbeidsferdigheter trenger barn å møte tydelige forventninger fra de voksne. De trenger også at de voksne ser og oppmuntrer deres forsøk på å samarbeide. Ingen kan forvente at barn alltid gjør som de blir bedt om, men det er viktig for barnets trivsel og utvikling at det klarer å samarbeide mesteparten av tiden.

