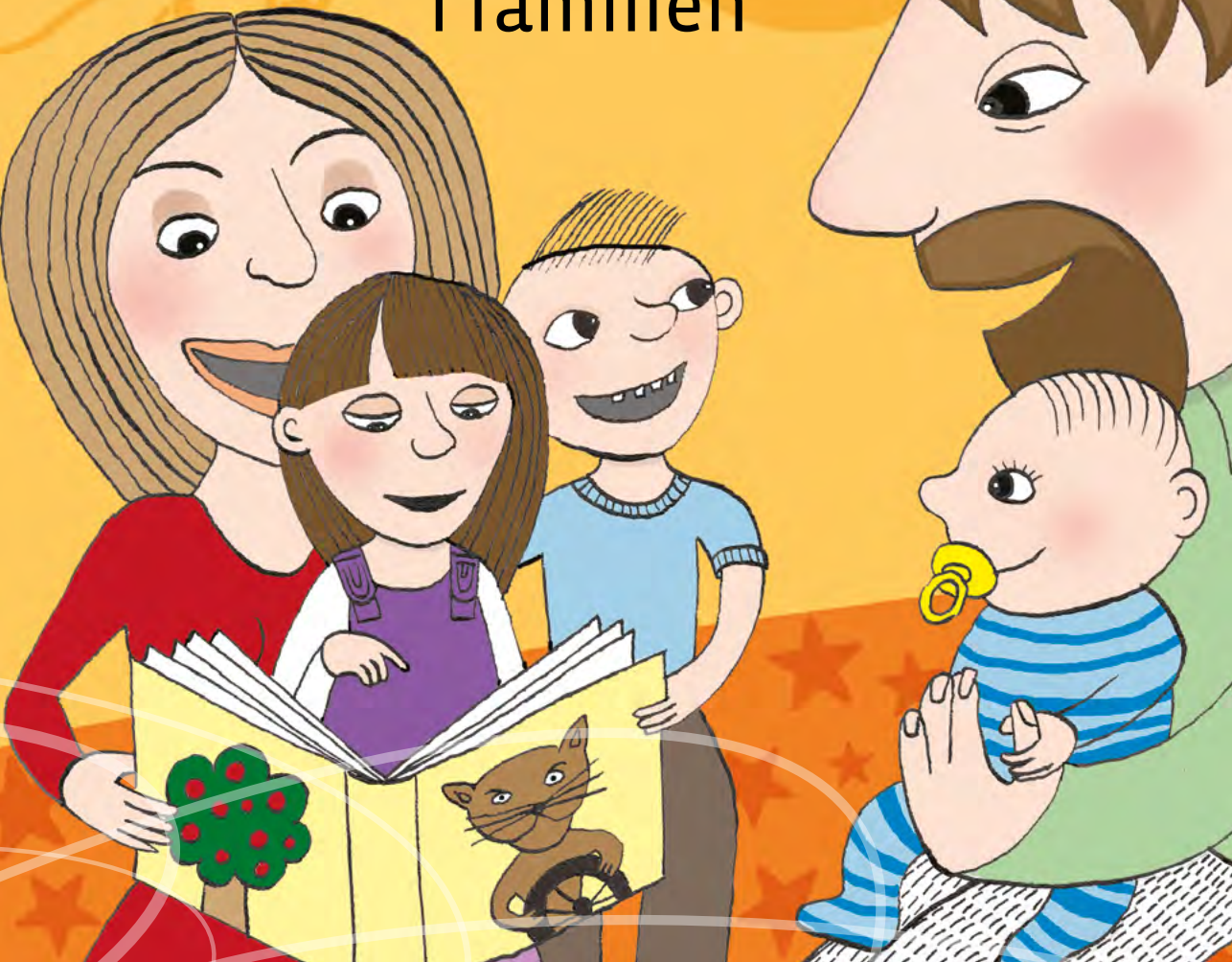




**PMTO**

# De gode cirkler i familien



# Forældrene er barnets vigtigste læremestre

*Oplever I som forældre, at jeres barn er meget negativt, grænsesøgende og vredt?*

*Har I svært ved at finde ud af, hvordan I kommer videre?*

*PMTO (Parent Management Training Oregon) er måske et godt skridt på vejen for jer. PMTO kan være en hjælp til at finde nye måder at være sammen med jeres barn på og give hele familien et mere positivt samspil.*

## Hvem kan bruge metoden?

Metoden henvender sig til familier med børn fra ca. 4 til ca. 12 år i adfærdsproblematikker. Hvis I oplever, at jeres barn er meget kræven- de, negativt, grænsesøgende, aggressivt eller vredt i det daglige, og har problemerne stået på i flere måneder, er PMTO måske et tilbud, der kan hjælpe jer videre til et mere positivt samvær i familien.



## Hvad lærer man?

Et PMTO-forløb består af samtaler og øvelser, der støtter jer som forældre i samværet med jeres barn. I forældre er terapeutens vigtigste samarbejdspartnere og barnets vigtigste læremestre. Det er jer, der skal hjælpe jeres barn til nogle nye, positive mønstre. Forløbet fokuserer på jeres styrker og støtter jer i jeres rolle som forældre.

De færdigheder, man arbejder med i et forløb er:

- Gode og tydelige beskeder til barnet – første skridt til et godt samarbejde med barnet
- Ros og opmuntring – opmærksomhed på positiv opførsel
- Grænsesætning/milde negative konsekvenser – at lære barnet at acceptere grænser fra voksne
- Balance mellem opmuntring og grænsesætning – opmuntring skal fylde mest i hverdagen
- Regulering og kontrol af følelser hos forældrene i samspillet med barnet.
- Tilsyn og opfølgning – at følge med i barnets liv uden for hjemmet
- Positiv involvering – at skabe rammer for positivt samvær
- Problemløsning – at kunne løse de problemer, der dukker op undervejs i et familieliv
- Kommunikation med barnet – lytte og forstå sit barn

## Hvordan foregår det?

I forældre mødes en gang om ugen med en PMTO terapeut til samtale og træning. Terapeuten guider jer igennem forløbet. I mødes med terapeuten uden for hjemmet. Terapeuten ringer hjem til jer mellem møderne for at høre, hvordan det går og guider jer videre, hvis I står med et konkret problem i forhold til de ting, I har sat jer for at øve derhjemme.

Længden af forløbet tilpasses hver enkelt familie. Forandring tager tid, og et typisk forløb strækker sig derfor ofte over 20-30 møder med terapeuten.

## Hvis du vil vide mere...

Du kan læse mere om PMTO i Danmark på **[www.socialstyrelsen.dk/evidens](http://www.socialstyrelsen.dk/evidens)**

Hvis du tror, PMTO er noget for jeres familie, kan du kontakte din kommune:



**SOCIALSTYRELSEN**

Socialstyrelsen  
Edisonsvej 18, 1.  
5000 Odense C  
Tlf. 72 42 37 00  
[www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk)