

Dømer på utfordringar:

- Barnet vil ikkje sove og vi er så slitne og frustrerte»
- 4-åringen nok ein gong har slått seg vrang under handleturen»
- Barnet forhandler i det uendelige, lenge etter at tolmodigheten vår er slutt»
- Endå ein ettermiddag med søskenkrangling»
- Eg er så lei av å kjefte og mase om at....»

Høyres dette kjent ut? Alle barn oppfører seg slik frå tid til annan. Nokre gongar ender det med at vi som foreldre handler spontant med frustrasjon, sinne og oppgittheit.

Når denne veremåten blir eit mønster som gjentar seg over tid kan foreldre trenge nokon å rådføre seg med.

Vi tilbyr målretta rettleiing der vi trener på alternative måter å møte barnet på.

Dømer på kva vi trener på:

- Betre samarbeid og gode beskjedar
- Læring av nye ferdigheiter gjennom systematisk bruk av ros og oppmuntring
- Grensesetting og reglar
- Tilsyn og oppfølging
- Problemløysing knytta til daglegdagse utfordringar i familien

Begge tilboda på neste side inneber vekentlig møter á ein time. Timene vil innehalde drøftingar og praktiske øvingar der vi øver på å finne gode løysingar på korleis de kan styrke samspelet i familien.

Tilboda er gratis og finst på helsestasjonen og oppvekst.



## TIBIR-foreldrerådgjeving

Tilbodet tar sikte på å hjelpe familien så tidleg som mogleg. Rådgjeving er eit korttidstilbod som strekk seg over 4-6 møter.



## PMTO-behandling

Retter seg mot familier med meir fastlåste samarbeidsutfordringar. PMTO er eit tilbod som strekk seg over lengre tid, og minimum eit halvt år.

Bremanger kommune er ei TIBIR kommune, og kan gje eit tilbod om PMTO-behandling og TIBIR-foreldrerådgeving.

Du kan finne meir informasjon om TIBIR på [pmt.no](http://pmt.no).

På baksida av brosjyra ser du kontaktinformasjon til nokon av oss som jobbar med dette.



Kan dette vere eit tilbod for deg?

Ta kontakt for ein uforpliktande samtale:

#### PMTO-terapeut:

Astrid Polden  
Tlf: 959 82 935

E-post: [astrid.kristine.polden@bremanger.kommune.no](mailto:astrid.kristine.polden@bremanger.kommune.no)

#### TIBIR-foreldrerådgjevarar

Janne Kjærstad  
Tlf. 482 40 053

E-post: [janne.kjerstad@bremanger.kommune.no](mailto:janne.kjerstad@bremanger.kommune.no)

Siriann Borgund  
Tlf. 992 74 596

E-post: [siriann.borgund@bremanger.kommune.no](mailto:siriann.borgund@bremanger.kommune.no)



### TIBIR-foreldretilbod i Bremanger kommune



Tilbod som kan fremje trivsel og samarbeid i familiar med barn i alderen 3 – 12 år



