



**PMTO**

De gode cirkler  
i familien



Til forældre



## Forældrene er barnets vigtigste læremestre

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

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

Med udgangspunkt i at I er jeres barns/teenagers vigtigste læremestre, giver PMTO (Parent Management Training Oregon) jer forældre konkrete værktøjer til at hjælpe jeres barn/teenager, så familien kommer ud af de negative handlemønstre og ind i en positiv udvikling.

## Hvem kan bruge metoden?

Metoden henvender sig til familier med børn fra ca. 4 til ca. 17 år i adfærdsproblematikker. Hvis I oplever, at jeres barn/teenager er meget krævende, 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. Jeres barn/teenager inddrages efter en konkret vurdering. 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. PMTO tilbydes som individuelt eller gruppeforløb.

De færdigheder, man arbejder med i et forløb er:

- Tydelige og effektive 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/den unge 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/den unge
- Tilsyn og opfølgning – at følge med i barnets/ den unges liv uden for hjemmet
- Positiv involvering – at skabe rammer for positivt samvær
- Problemløsning – sammen at kunne løse de problemer, der dukker op undervejs i et familieliv
- Kommunikation med barnet/den unge – lytte og forstå ens barn/teenager
- Godt samarbejde med barnets/den unges daginstitution/skole

# Hvordan foregår det?

I forældre mødes en gang om ugen med en PMTO terapeut til samtale og træning. Jeres barns/teenagers deltagelse i forløbet vil blive planlagt sammen med jer. Terapeuten guider jer igennem forløbet.

I de fleste tilfælde mødes I med terapeuten på terapeutens arbejdsplads. 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 individuelt forløb strækker sig derfor ofte over 15-30 møder med terapeuten.

Gruppeforløbet strækker sig typisk over 10-14 mødegange.

## Hvis du vil vide mere...

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

Du kan også følge os på [www.facebook.com/pmtodanmark](https://www.facebook.com/pmtodanmark)

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



**METODECENTRET**  
Virkningsfulde løsninger på socialområdet

Olof Palmes Allé 19  
8200 Aarhus N  
[www.metodecentret.dk](http://www.metodecentret.dk)