



Oslo

Familiesenteret ved PMTO teamet

# Kommer du ofte i konflikter med barna? Synes du det er vanskelig å få til gode rutiner?



Kurs start: mandag den  
03.02

Sted: Holmlia sentervei 9, 4  
etasje

Varighet :12 mandager

Meld deg på kurset ved å:  
sende epost til  
PMTO@bsn.oslo.kommune.  
no  
eller ring/tekst til  
46846294

Dette er utfordringer vi alle kan ha i familien, men noen ganger kan det føles som om det blir litt for mye.

Da vil et foreldrekurs være en god støtte.

Bydel Søndre Nordstrand har gratis PMTO foreldrekurs til foreldre som har barn i alderen 3 til 12 år. På dette kurset vil du lære om:

- gode beskjeder
- lære barna nye ting ved å bruke ros og oppmuntring.
- sette tydelige og forutsigbare grenser.
- Hvordan kan vi voksne regulere våre følelser når livet byr på utfordringer.
- få til gode samtaler med barna.
- samarbeid med barnehage og skole

Kurset blir holdt av to erfarne PMTO terapeuter som jobber på Familiesenteret i bydelen.