 **PMTO Foreldregruppekurs**

Sula kommune arrangerar, i samarbeid med Nasjonalt utviklingssenter for barn og unge (NUBU), kurs for føresette som opplever utfordringar i kvardagen.

PMTO foreldregruppekurs er eit tilbod som kan fremme trivsel og samarbeid i familiar med barn i alderen 3 - 12 år.

Kurset er praktisk retta og vil ta utgangspunkt i daglegdagse situasjonar i familien. Døme på det kan være morgenrutiner, leggerutiner, lekser, måltid, søskenkrangel og utfordrande samarbeid. Vi vil fokusere på korleis få til eit godt samarbeid i familien og korleis vi kan lære nye ferdigheter.

Tema i kurset:

* Korleis legge til rette for betre samarbeid med barn.
* Systematisk bruk av ros og oppmuntring.
* Effektiv grensesetting og bruk av konsekvensar.
* Tilsyn
* Problemløysning knytt til daglegdagse utfordringar i familien.
* Positiv involvering og kommunikasjon med barn.
* Handtering av søskenkrangel og raseriutbrudd
* Samarbeid med barnehage/ skule.

Kurset går over 12 samlingar, med møte 1 gang i veka på 2 timar (inkl.pause). Mellom kvar kursdag vil deltagarane få ei oppgåve som skal øvast på heime til neste møte. Det blir satt av tid til å dele erfaringar frå arbeidet med oppgåva på kvart av møta.

