

Kurset sted:
Bjørndal Grendehus i
Meklenborgåsen 114.

Torsdager fra 14.oktober.

Kurset passer for foreldre
som har barn i alderen 3 til
12 år.

Kurset varer fra kl. 13.00
til 15.30
Dette kurset varer 12
ganger.

For påmelding ring
Oslohjelpa:
47 77 77 02

Eller send e-post til:
oslohjelpe
@bsn.oslo.kommune.no

Gratis PMTO foreldrekurs på Bjørndal.

Synes du barneoppdragelse er
krevende og utfordrende?
Har barnet ditt lett for å bli sint og
neker å gjøre som du sier?
Ønsker dere å ha det bedre sammen som
familie?

Dette er utfordringer vi alle kan ha i familien, men
noen ganger føles det som om det kan bli litt for
mye. Da vil et foreldrekurs være en god støtte.
På dette kurset vil du lære om :

- Gode beskjeder
- Hvordan lære barna nye ting ved bruk av ros og oppmuntring
- Hvordan sette tydelig og forutsigbare grenser
- Hvordan vi voksne kan regulere våre egne følelser når livet byr på utfordringer
- Få til gode samtaler med barna
- Hvordan samarbeide godt med barnehage/skole

