



VALDRES

Etnedal gir tilbud til foreldre fra
foreldrerådgivningsprogrammet
Tibir.

Ta kontakt for en uforpliktende
samtale med
Familie og helse, helsestasjon og
skolehelsetjenesten:

May Britt Småladen tlf: 97 96 19 91

Hege Lundstein tlf: 48 18 92 06

Du kan finne mer informasjon om TIBIR på
pmt.no.



VALDRES



VALDRES

**Tilbud som kan fremme trivsel
og samarbeid i familier med
barn i alderen 3 - 12 år**



**TIBIR-tilbud i kommunene i
Valdres**

"Tibir handler om å involvere seg positivt i barnet, å trene på å tenke: hva trenger barnet mitt av meg nå"



Jeg ønsker:

- barnet mitt skal høre på beskjeder uten at jeg trenger å mase
- søsken kan leke sammen
- barnet mitt skal være roligere inn i seg
- vite hvordan jeg kan møte barnet mitt når barnet er sint
- vi kan ha det hyggelig sammen i familien

Disse temaene kan vi jobbe med:

- Bedre samarbeid, og gode og virksomme beskjeder
- Læring av nye ferdigheter gjennom systematisk bruk av ros og oppmuntring
- Regulering av følelser
- Grensesetting og regler
- Problemløsning knyttet til dagligdagse utfordringer i familien
- Oppfølging

Tilbudet innebærer ukentlig møter å én time. Timene vil inneholde drøftinger og praktiske øvelser der vi trener på å finne gode løsninger på hvordan dere kan styrke samspillet i familien.



TIBIR-foreldrerådgivning

Tilbudet tar sikte på å hjelpe familien så tidlig som mulig. Rådgivingen er et korttidsstilbud som strekker seg over for eksempel 4-8 møter.

