

# Indre Østfold er en TIBIR kommune

TIBIR er et forebyggingsprogram til foreldre med barn mellom 3-12 år.

## Hva innebærer det å delta?

- ✓ Ukentlige møter
- ✓ Vi arbeider med ett og ett tema
- ✓ Tilpasning av temaer og antall møter etter familiens behov
- ✓ Demonstrasjoner, øvelser og hjemmeoppgaver
- ✓ Involvering av barnet ved behov
- ✓ Tilbys individuelt eller i gruppe



Ta kontakt med Familieteamet i Indre Østfold kommune på kontaktelefon (940 19 297) eller henvend deg på kontaktskjema via kommunens nettsider. Sammen finner vi ut om dette er noe for dere.

For informasjon om forskningsgrunlaget:

<https://www.pmt.no>

<https://ungsinn.no>

## Hvem er tilaket for?

-Barnet mitt hører ikke på meg

-Barnet vårt vil ikke legge seg. Vi er så slitne at vi nesten ikke orker mer

-4-åringen vår har nok en gang slått seg vrang under handleturen

-Barnet mitt forhandler i det uendelige, lenge etter at tålmodigheten min er slutt

-Når barnet mitt blir så sint så aner jeg ikke hva jeg skal gjøre

-Jeg synes jeg går og maser så mye på barna mine

-Noen ganger når barnet mitt gråter eller hylter, skjønner jeg ikke hvorfor

Alle familier kan oppleve å streve i perioder. Men når dette blir den vanlige måten å være sammen på, kan det være godt å få hjelp til å bryte mønsteret

## Disse temaene kan vi jobbe med:

- ✓ Samarbeid og virksomme beskjeder
- ✓ Ros, oppmuntring og anerkjennelse
- ✓ Positiv involvering
- ✓ Regler og grensesetting
- ✓ Oversikt og oppfølging
- ✓ Regulering av følelser
- ✓ Kommunikasjon med barn
- ✓ Problemløsning
- ✓ Samarbeid med barnehage/skole



TIBIR handler om å involvere seg positivt i barnet og trene på å tenke: «Hva trenger barnet mitt av meg nå?»

## Jeg vil så gjerne..

- at barnet mitt skal høre på beskjeder uten at jeg trenger å mase sånn
- at barnet mitt skal leke fint med broren sin
- at vi skal ha det hyggelig sammen
- klare å nå inn til barnet mitt
- at barnet mitt skal være roligere inni seg
- at hverdagen vår skal flyte bedre
- at vi voksne skal ha overskudd til hverandre
- vite hva jeg skal gjøre når barnet mitt blir så sint

*Foreldrene vi jobber med har disse eller liknende mål. De er opptatt av at barna skal få en god utvikling, og de ønsker å få til flere fine stunder sammen med barna sine.*