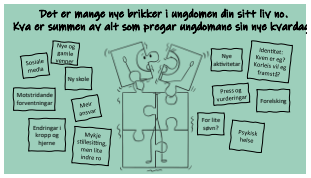
Foreldrekveld 8:
Forstå ungdomen din

Det du viser på skjermen:	Handling:
Eventuell PowerPoint for eigen del av møtet	• Ønske velkomen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk • Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet.
Opne nettsida	**Introduser temaøkt:** I denne delen av møtet skal vi bruke eit opplegg som er laga av Livet&Sånn. Møtet kjem utan forelesar, men vi gjer så godt vi kan og brukar dette saman. Vi skal sjå eit par filmar, og snakke litt i grupper. Temaet er jo stort, men i denne gråe boksa her ligg det tips til kvar ein kan finne meir kunnskap om dette etter møtet.
	Vi startar med ein film om å forstå barna våre. Filmen er like relevant sjølv om barna no er ungdomar [Forstå barnet (mentalisering) - YouTube]
	Når vi skal prøve å forstå kva som ligg bak det ungdomane seier eller gjer, kan det vere nyttig å vere medviten alt som kan prege ungdomane. Snu dykk til dei de sitt saman med og snakk litt saman om dette. Kanskje kjem de på fleire ting også?
	Introduser neste film med at dette er råd ungdomar har laga til foreldre: [Råd til foreldre frå ungdom - YouTube]
	Noko av det kompliserte med å vere foreldre til ungdomar er at dei vil ha oss nær og på avstand – gjerne på same tid. «Hald meg – slepp meg». «Gi meg privatliv, men vis interesse». «Lytt til meg og støtt meg, men ikkje lag noko styr». Det er jammen ikkje lett! Snakk litt saman om desse råda frå ungdomane.
	Livet&Sånn har laga nokre små verktøy som kan vere nyttige når vi skal trene på å hjelpe ungdomane våre godt. Vis familieferdigheitene frå pdf. eller som du har skrive ut på papir. Bruk gjerne litt tid på å sjå på desse saman, eller på å øve på dei.
	Avslutt med å vise kvar foreldra kan finne dette på sida heime – og sei at du vil sende lenke på e-post. Vis også at heimane kan følgje resten av det trinnet gjer i Livet&Sånn, og at der er eigne sider til heimane for kvart tema. Takk for at de kom og vel heim!