

Foreldrekveld: Fornøgd med meg sjølv

Det du viser på skjermen:	Handling
Eventuell eigen PowerPoint for eigen del av møtet	Ønske velkomen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skulen vil inkludere i møtet. Det er lurt å gjere dette først om alle skal vere samla. Alternativet er å ha felles tema-del først, og så gå på ulike avdelingar.
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 boksa her ligg det tips til kvar ein kan finne meir kunnskap om dette etter møtet.
	Temaet i kveld handlar om korleis vi som vaksne kan hjelpe barn til å like seg sjølv. Det å ha god sjølvfølelse er hjelpesamt for veldig mykje resten av livet, men korleis kan vi hjelpe barn å utvikle det? Vis filmen Sårbar og robust, med god sjølvfølelse - YouTube
 - Hvordan kan vi vite hva som er realistiske og gode forventninger til et barn?	Noko av det som kan påvirke barna sin sjølvfølelse er dei forventningane vi har til barna. Barn treng positive forventningar for å strekke seg og meistre, men når vi forventar meir av dei enn dei kan klare (akkurat no) så kan det skade sjølvfølelsen deira. Snakk litt saman om korleis vi kan vite kva som er realistiske og gode forventningar til eit barn! (Om nokon synes dette er vanskeleg så vil dette handle om å vurdere barn sin alder og modning, om vi har sett barnet få det til tidlegare, om det ser ut som barnet opplever noko i livet sitt som tek kapasiteten frå å kunne få til det ein elles ville fått til – og å huske at barn i lik alder kan vere veldig ulike og ikkje alle kan få til det same.)
	I kvardagen med barn seier og gjer dei fleste av oss ting innimellom som vi helst skulle latt vere. Vi skal sjå ein film om kva vi kan gjere da: Reparer relasjonen - YouTube
	Del eventuelt ut arka også – og les situasjonen høgt for å spare tid La foreldra prøve å sei desse setningane til kvarandre to og to, og snakke om korleis dei kjennes og høyre og seie. Nr 5 er det som vil ha størst reparerende effekt.
	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 egne sider til heimane for kvart tema. Takk for at de kom og vel heim!