

Foreldrekveld: Fornøgd med meg sjøl

Det du viser på skjermen:	Handling
Eventuell egen PowerPoint for egen del av møtet	Ønske velkommen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet. Det er lurt å gjøre dette først om alle skal være samla. Alternativet er å ha felles temadel først, og så gå på ulike avdelinger.
Åpne nettsida	Introduser temaøkt: I denne delen av møtet skal vi bruke et opplegg som er laga av Livet&Sånn. Møtet kommer uten foreleser, men vi gjør så godt vi kan og bruker dette sammen. Vi skal se et par filmer, og snakke litt i grupper. Temaet er jo stort, men i denne boksen her ligger det tips til hvor en kan finne mer kunnskap om dette etter møtet.
	Temaet i kveld handler om hvordan vi som voksne kan hjelpe barn til å like seg sjøl. Det å ha god sjølfølelse er hjelpsomt for veldig mye resten av livet, men hvordan kan vi hjelpe barn å utvikle det? Vis filmen Sårbar og robust, med god sjølvfølelse - YouTube
	Noe av det som kan påvirke barna sin sjølfølelse er de forventningene vi har til barna. Barn trenger positive forventninger for å strekke seg og mestre, men når vi forventer mer av dem enn de kan klare (akkurat nå) så kan det skade sjølfølelsen deres. Snakk litt sammen om hvordan vi kan vite hva som er realistiske og gode forventninger til et barn! (Om noen synes dette er vanskelig så vil dette handle om å vurdere barn sin alder og modning, om vi har sett barnet få det til tidligere, om det ser ut som barnet opplever noe i livet sitt som tar kapasiteten fra å kunne få til det en ellers ville fått til – og å huske at barn i lik alder kan være veldig ulike og ikke alle kan få til det samme.)
	I hverdagen med barn sier og gjør de fleste av oss ting innimellom som vi helst skulle latt være. Vi skal se en film om hva vi kan gjøre da: Reparer relasjonen - YouTube
	Del eventuelt ut arka også – og les situasjonen høyt for å spare tid La foreldra prøve å si disse setningene til hverandre to og to, og snakke om hvordan de kjennes å høre og si. Nr. 5 er det som vil ha størst reparerende effekt.
	Avslutt med å vise hvor foreldra kan finne dette på sida hjemme – og si at du vil sende lenke på e-post. Vis også at hjemmene kan følge resten av det trinnet gjør i Livet&Sånn, og at der er egne sider til hjemmene for hvert tema. Takk for at dere kom og vel hjem!