

Foreldrekveld: Ny alder nytt trøkk i følelsane

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 skolen 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 gråe boksa her ligg det tips til kvar ein kan finne meir kunnskap om dette etter møtet.
	Temaet i kveld er trykket i følelsane i denne alderen. Barna sine følelsar, men kanskje også foreldra sine? Vi skal sjå to filmar. Først ein om toleransevinduet: Toleransevinduet, - sjekk og juster tilstand - YouTube
	Slik var toleransevindu-modellen frå filmen. Med ei relativt brei grøn sone på midten.
	Av og til kan det virke som at barn i denne alderen sine toleransevindu er meir slik? Snakk litt saman om denne modellen som hjelpemiddel i kvardagen med tenåringer i hus. Kva kan vi bruke den til?
	Raud sone kan vere både frykt, sinne og andre følelsar. Vi skal no sjå ein film om korleis vi kan roe ned sinne. Den handlar mest om oss vaksne, men triksa kan hjelpe dei store barna også. Roe ned sinne, så barn kan kjenne seg trygge - YouTube
	Dette er nokon av råda dei kjem med i filmen: Ta ansvar, forlat situasjonen og gjer noko som får deg roleg. Og så seier dei også noko om at vi ikkje alltid kan gå ifrå og at vi då må ta i bruk andre strategiar. Kva er ditt beste triks for å bli roleg når det er i ferd med å koke over skal tru? Snu dykk gjerne og snakk litt saman om kva triks for å finne roa som er tilgjengelege i tenåringsheimen. Alternativ dersom tid: Bruk brosjyren om sinnekontroll og la dei snakke igjennom trinna eller øve på kvarandre.
	Dersom de har meir tid kan de gjerne sjå Pusten og følelser - YouTube til slutt. Eller du kan tipse foreldra om å sjå den heime. 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!