
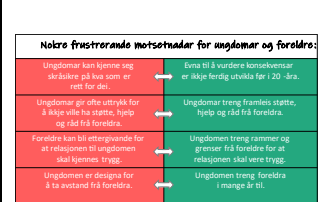

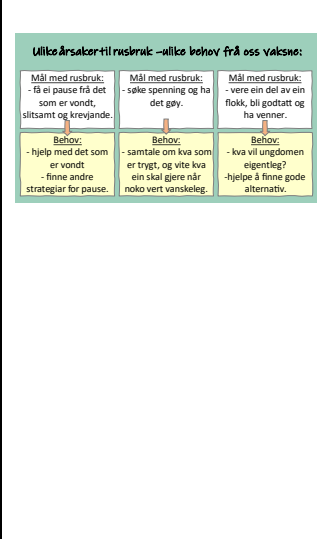



# Foreldrekveld 9: Kvar går grensa no?

<p>Det du viser på skjermen:</p>	<p>Handling</p>
<p>Eventuell PowerPoint for eigen del av møtet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ønske velkomen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk</li> <li>• Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet.</li> </ul>
<p>Opne nettsida</p>	<p><b>Introduser temaøkt:</b> I denne delen av møtet skal vi bruke eit opplegg som er laga av Livet&amp;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.</p>
	<p>I denne filmen snakkar dei om oss i møte med «barnet», men det gjeld akkurat det same i møte med ungdom. Så når de ser denne så berre tenk «ungdom» kvar gong du høyrer «barnet»: <a href="#">Grensesetting som fremmer god utvikling - YouTube</a></p>
	<p>På bildet her ser vi noko av det som gjer grensesetting meir komplisert i ungdomstida. Snakk litt saman med kvarandre om desse motsetnadane.</p>
	<p>Noko av det som ofte dukkar opp som utfordring for foreldre på 9. trinn er rus. Dei siste åra har narkotika blitt meir tilgjengeleg for ungdom. Det kan vere lettare, og rimelegare, å få tak i narkotika enn alkohol. Haldningane til narkotika er endra. Vi skal sjå ein liten film der ungdom og foreldre snakkar om dette: <a href="#">«Du først»   Ungdom og foreldre snakker om rus   Foreldrehverdag - YouTube</a></p>
	<p>Det er mange ulike årsaker til at mange ungdomar etterkvart startar å bruke ulike rusmiddel. Grovt kan vi dele dei inn i 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dei søker spenning og moro</li> <li>2. dei er i eit miljø der «alle andre» vil bruke, eller kjem inn i miljø der mange brukar – og blir der for å vere trygg i ein venneflokk.</li> <li>3. dei har vonde følelsar som er vanskelege å handtere, og brukar rus for å få ei pause</li> </ol> <p>Eller det kan vere blandingar av desse grunnane.</p> <p>Som de ser kan ungdomane ha ulike behov for hjelp frå oss etter kva som er årsaka til at dei vel å ruse seg. Snakk litt saman om korleis foreldre kan få gode samtalar med ungdomar med rus som tema.</p>
	<p>Etter dei har prata litt: Det finnast svært mange sider på nett med gode råd til foreldre når det gjeld ungdom og rusmiddelbruk. Her ligg lenker til nokre av dei i den gråe boksa til heimane øvst på sida her. Her er Livet&amp;Sånn sine 3 beste råd til foreldre for dette temaet. (les dei opp, eller la foreldra lese sjølve og snakke med kvarandre litt igjen om kva dei tenker om desse).</p>



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.

#### Råd til foreldre frå ungdom:

1. Vis at du er glad i meg
2. Vis at du er fornøgd med meg
3. Vis interesse
4. Ver tolmodig – prøv å forstå
5. La meg vere med å bestemme, stol på meg
6. Gi meg privatliv

Vis kvar foreldra kan finne denne sida på nettet heime, og send gjerne også lenke på e-post. Om de har meir tid kan de gjerne vise denne på veg ut, eller før de avsluttar:

[Råd til foreldre frå ungdom - YouTube](#)

Takk for at de kom og vel heim!