




# Foreldrekveld 10:

## Du er framleis den viktigaste for ungdomen din!

Det du viser på skjermen:	Handling
Eventuell PowerPoint for eigen del av møtet	<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>
Opne nettsida	<p><b>Introduser temaøkt:</b></p> <p>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>Vi startar med ein film om sjølvfølelse. Filmen er like relevant no når barna har blitt ungdomar, sjølv om illustrasjonane er barn, og dei seier barn.</p> <p><a href="#">Sårbar og robust, med god sjølvfølelse - YouTube</a></p>
	<p>Sjølv om ungdomane er store no, er vi vaksne framleis viktige i å påverke både sjølvtillit, sjølvbilde og sjølvfølelsen deira – og skal bidra i det i mange år til. Snakk litt saman om forskjellen på desse og korleis foreldre påverkar desse tre på ulike måtar.</p>
<p><b>Råd til foreldre frå ungdom:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vis at du er glad i meg</li> <li>2. Vis at du er fornøgd med meg</li> <li>3. Vis interesse</li> <li>4. Ver tolmodig – prøv å forstå</li> <li>5. La meg vere med å bestemme, stol på meg</li> <li>6. Gi meg privatliv</li> </ol>	<p>Introduser neste film med at dette er råd ungdomar har laga til foreldre: <a href="#">Råd til foreldre frå ungdom - YouTube</a></p>
<p><b>Råd til foreldre frå ungdom:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vis at du er glad i meg</li> <li>2. Vis at du er fornøgd med meg</li> <li>3. Vis interesse</li> <li>4. Ver tolmodig – prøv å forstå</li> <li>5. La meg vere med å bestemme, stol på meg</li> <li>6. Gi meg privatliv</li> </ol>	<p>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!</p> <p>Snakk litt saman om desse råda frå ungdomane.</p>
	<p>Livet&amp;Sånn har laga nokre små verktyg som kan vere nyttige når vi skal trene på å hjelpe ungdomane våre godt. Vis familieferdigheitene frå pdf, eller som du har skrivne ut på papir.</p> <p>Bruk gjerne litt tid på å sjå på desse saman, eller på å øve på dei.</p>
	<p>Vis kvar foreldra kan finne denne sida på nettet heime, og send gjerne også lenke på e-post.</p> <p>Takk for at de kom og vel heim!</p>