



Foreldrekveld følelsar i kvardagen

| Det du viser på skjermen: | Handling | Tips |
|---|---|--|
| Framsida av Livet&Sånn-nettsida eller eigen PowerPoint for eigen del av møtet | Ønske velkomen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk | |
| Eventuell eigen PowerPoint for eigen del av møtet | Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som barnehagen 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. |
| <div data-bbox="108 719 411 887" style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px;"> <p>Når vi brukar foreldremøte frå Livet&Sånn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi ser filmar og gjer oppgaver saman. • Møteleiar har ògje rolla som ekspert eller foredragshaldar. • Vi jobbar med oppgaver og refleksjoner saman utan å dele det som er privat eller personleg om oss sjølv og egne barn. • Vi er ulike, barna våre er ulike oginga våre er ulike. Det som passar nokon passar ikkje alle. Ta med deg det som kjennes rett eller kurt, og la resten fare forbi. </div> | <p>Introduser måten å jobbe på i møtet:</p> <p>Vi skal ha ei lita temaøkt frå Livet&Sånn. Vi skal sjå to filmar og de skal få snakke saman i smågrupper. Filmene og opplegget er laga av psykologar og barnevernspedagog, ein kompetanse som supplerer den vi har i barnehagen. Vi brukar dette saman, men eg har ikkje rolla som ekspert eller foredragshaldar.</p> <p>Oppgåvene er laga med tanke på at de som foreldre ikkje skal føle at de må dele noko privat eller sårbart. Eg kjem heller ikkje til å oppfordre til at de deler det de har snakka om i gruppene i plenum.</p> <p>Minn om at alle er ulike, og at det difor sjølvstilt vil vere slik at ikkje alt passar for alle. «Ta med deg det som kjennes rett eller lurt – og la resten fare forbi»</p> <p>Og om det dukkar opp spørsmål i gruppene så ligg det tilleggsmateriell som de kan gå vidare på heime om de vil det. Og det er også mogleg å sende e-post til Livet&Sånn med generelle spørsmål de ønsker svar på etter møtet. Spørsmål eller bekymringar som gjeld konkrete barn kan stillast til helsestasjonen, barnevern eller andre fagfolk som jobbar med barn og familiar i kommunen. Sei gjerne frå til oss, så hjelper vi å finne rett kontaktperson.</p> | |
| <div data-bbox="108 1570 411 1731" style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Sjekk og juster eigen tilstand • Sjekk og juster barnet sin tilstand • Når tilstanden er god noko støtt barnet i å få til! • Om noko vart feil, ta ansvar, reparer relasjonen og lad opp batteria </div> | <p>De som såg filmen «God vaksen for barn» som låg i innkallinga la kanskje merke til oppfordringa om</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjekk og juster eigen tilstand • Sjekk og juster barnet sin tilstand • Når tilstanden er god nok – støtt barnet i å få til! • Om noko vart feil, ta ansvar, reparer relasjonen og lad opp batteria <p>I kveld skal vi fokusere på dei tre første punkta.</p> | |
| <div data-bbox="108 1962 411 2107" style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 5px;"> <p>FØLELSAR ER TIL FOR Å FØLAST (validering)</p>  </div> | <p>Vis filmen Følelsar er til for å følast (validering) - YouTube</p> | <p>Vis filmen i fullskjerm. Du brukar esc for å kome tilbake til sida etterpå.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Følelser som skal mestast</p> <p>trist</p> <p>Prøv det to ulike måtene å møte følelsen på:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utanset følelse: «Dette er dårlig eller å vere lei seg for! Kom så gå ut og Bønn einis!» 2. Validering: «Vi er trist i stamma og enkelt og lei: «Hva ser eg ut du er lei idag. Det forstå eg godt, fordi det er ei prøvings!» <p>Korleis kjemst det å høyre dette når ein er trist? Korleis kjemst det å seie?</p> | <p>Vis oppgåva på skjermen og del den ut på ark. Forklar til foreldra at det dei skal er å prøve å øve på kvarandre to og to. Dette er for å få sjansen til å kjenne forskjellen på desse måtene å møte følelsar på. Gjer eventuelt den eine saman med ein kollega for å vise korleis foreldra går fram.</p> | <p>Når du skal vurdere kor mykje tid dei kan bruke på denne oppgåva så tenk at du må ha att 10 minutt til neste film og refleksjon.</p> |
| <p>FORVIRRANDE FØLELSAR</p> <p>LIVET & SÅNN</p> | <p>Avslutt gruppepraten og sei at de no går vidare til neste film: Forvirrende følelsar (Hjertehjulet) - YouTube</p> | <p>Vis filmen i fullskjerm. Du brukar esc for å kome tilbake til sida etterpå.</p> |
|  <p>FØLELSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Utanpå: - Hva har skjedd? - Korleis ser vi ut? Inni: - Hva kjemmer vi litt oss? Beskjed: - Hva vil følelsen fortelje meg? Behov: - Hva trenger eg når eg har det slik? Usikker: - Er det nokke same som gjort ut og kjemmer det seg? | <p>Snakk litt med kvarandre om kva de la merke til i filmen, og om hjertehjulet. Kva meiner dei med at følelsesreaksjonar ikkje står i forhold til situasjonen som utløysar den?</p> | <p>Her kan det godt hende foreldra får mange tankar og spørsmål. Husk: du treng ikkje svare på dei sjølv. Du kan evt spørre «Kva tenker de andre om dette?» Eller foreslå at de sender eit spørsmål til Livet&Sånn om dette.</p> |
| <p>De kan gjerne snakke litt saman til slutt. Fokuser i så fall på spørsmål av typen: Har de fått nokon gode idear i dag som de vil dele med oss andre før vi avsluttar? Men ikkje spør enkeltpersonar utan at dei gir teikn til at dei har lyst å seie noko.</p> | | |
| <p>Vis den gråe boksa «til heimane» øvst på sida</p> | <p>Vis foreldra kva som ligg i denne grå boksa, og oppmuntre dei til å ta dette i bruk heime.</p> | |
| | <p>Takk for at de kom og vel heim!</p> | |