
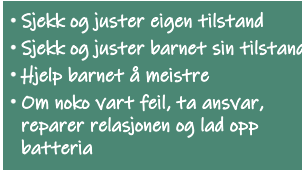

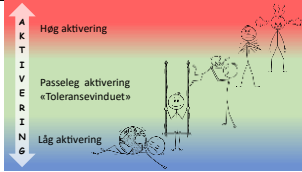
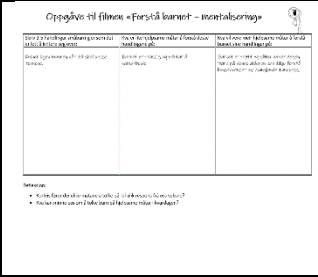


Foreldrekveld Forstå og juster (deg sjølv og barnet)

Det du viser på skjermen:	Handling	Tips
Eventuell 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.
	<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>Opgåvene er laga med tanke på at de 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 sjølv sagt 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>	
	<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 mest på dei to første punkta.</p>	
	Vis filmen Toleransevinduet, - sjekk og juster tilstand - YouTube	Sjekk på førehand at lyd og bilde når ut til alle som skal delta.
	Toleransevinduet er altså ein modell som viser nivå av aktivering. Vi skal no gjere ei lita oppgåve om denne modellen:	

 <ul style="list-style-type: none"> • Kva grep hjelper deg best ned i toleransevinduet frå raud sone? • Kva hjelper barnet ditt ned frå raudt? 	<p>Først: Vi kan alle innimellom kjenne at aktiveringa vår blir for høg. Kva er dine beste triks for å kome deg ned i aktivering og inn i toleransevinduet? Snakk saman med sidemannen om dette. Og eventuelt også: kva hjelper barnet ditt dit?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kva grep hjelper deg best opp i toleransevinduet frå blå sone ved behov? • Kva hjelper barnet ditt opp frå blå sone ved behov? 	<p>Kva er dine beste triks for å kome deg opp i aktivering når det er behov for det? Husk: det er ikkje slik at vi alltid MÅ vere i grøn sone. Vi blir slitne og treng kvile av og til. Men når vi ikkje kan kvile, og må vere i toleransevinduet – korleis kjem vi oss dit da?</p>	
	<p>Vis neste film Forstå barnet (mentalisering) - YouTube</p>	
<p>Oppgåve til filmen «Forstå barnet – mentalisering»</p>  <p>Notisblokk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva for følelser reiser videoen i? (i tillegg til å skildre?) • Kva for inntrykk og opplysningar får barnet om handlingane? 	<p>Del ut ark og be foreldra samarbeide 2-5 saman. Oppgåva handlar om å finne ulike forklaringsmåtar på det som kan kjennes som irriterande handlingar småbarn gjer. Og sjå korleis måten vi tolkar handlingane på påverkar vår reaksjon på 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?</p>	
<p>Vis den grå 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>	