

Foreldrekveld: Fornøgd med meg sjølv

Det du viser på skjermen:	Handling
Eventuell eigen PowerPoint for eigen del av møtet	<p>Ønske velkomen og informere om plan for møtet, inkludert rekkefølge og tidsbruk</p> <p>Eventuelt informasjon eller drøftingssaker som skolen vil inkludere i møtet.</p> <p>Det er lurt å gjøre dette først om alle skal vere samla. Alternativet er å ha felles tema-del først, og så gå på ulike avdelinger.</p>
Opne nettsida	<p>Introduser temaøkt:</p> <p>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.</p>
SÅRBAR OG ROBUST med god SJØLVFØLELSE <small>LIVET & SÅNN</small>	<p>Temaet i kveld handlar om korleis vi som vaksne kan hjelpe barn til å like seg sjølv. Det å ha god sjølvfølelse er hjelpsamt for veldig mykje resten av livet, men korleis kan vi hjelpe barn å utvikle det?</p> <p>Vis filmen Sårbar og robust, med god sjølvfølelse - YouTube</p>
<p>1. Positive forventningar til barn er viktig for at dei skal strekke seg og mestre ting</p> <p>2. For høge forventningar til eit barn kan vere skadeleg for barnet sin sjølvfølelse</p> <p>- Korleis kan vi vite kva som er realistiske og gode forventningar til eit barn?</p>	<p>Noko av det som kan påverke barna sin sjølvfølelse er dei forventningane vi har til barna. Barn treng positive forventningar for å strekke seg og mestre, men når vi forventar meir av dei enn dei kan klare (akkurat no) så kan det skade sjølvfølelsen deira. Snakk litt saman om korleis vi kan vite kva som er realistiske og gode forventningar til eit barn!</p> <p>(Om nokon synes dette er vanskeleg så vil dette handle om å vurdere barn sin alder og modning, om vi har sett barnet få det til tidlegare, om det ser ut som barnet opplever noko i livet sitt som tek kapasiteten frå å kunne få til det ein elles ville fått til – og å huske at barn i lik alder kan vere veldig ulike og ikkje alle kan få til det same.)</p>
REPARER RELASJONEN <small>LIVET & SÅNN</small>	<p>I kvardagen med barn seier og gjer dei fleste av oss ting innimellom som vi helst skulle latt vere. Vi skal sjå ein film om kva vi kan gjøre da: Reparer relasjonen - YouTube</p>
<p>1. Situasjon: Du blei sint på barnet din fordi somme ting var galt. Du var stressa fordi du ikke ville komme fram i arbeidsplassen til deg. Du følte deg ikke behovende i arbeidsplassen.</p> <p>2. Å, eg er så lei for at det blei så dumt. Eg vil jo ikke vere sånn stem og dum som kjettar på deg. Har du også følt litt dårlig i arbeidsplassen?</p> <p>3. Vis du blei lei deg når du kjetta i arbeidsplassen?</p> <p>4. Eg er lei for at eg var så sint i stadt. Du skjinar, og blir så stressa om morgonen når eg trur eg ikke har jobben min. Vi som er voksne MÅ rette jobbene våre, og derfor er det så viktig at vi ikke gjør det feil.</p> <p>5. Eg er også lei for at eg var sint og kelta på arbeidsplassen. Det er ikke veldig venntil for deg. Unnskje. Det er ikke vennlig at vi kjenner oss til godt nok til. Eg skal bli minskare til å få det til.</p> <p></p>	<p>Del eventuelt ut arka også – og les situasjonen høgt for å spare tid</p> <p>La foreldra prøve å sei desse setningane til kvarandre to og to, og snakke om korleis dei kjennes og høyre og seie.</p> <p>Nr 5 er det som vil ha størst reparerande effekt.</p>
	<p>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 eigne sider til heimane for kvart tema.</p> <p>Takk for at de kom og vel heim!</p>

