

Tema:

Forstå barnets følelser

Diskusjonsopplegg til bruk på foreldremøter i barneskolen

Til deg som jobber med barn og foreldrene deres!

Foreldrehverdag er en tjeneste som skal inspirere foreldre til å løse hverdagsutfordringer sammen med barna sine. Foreldre kan få en mulighet til å se rollen sin i et nytt lys og føle seg tryggere på valgene de tar.

I dette opplegget finner du noen relevante problemstillinger for foreldre med barn i skolen. De ulike påstandene er tenkt som utgangspunkt for diskusjon på foreldremøter.

Påstandene har ikke noe fasitsvar, og målet er at foreldrene vil reflektere over temaer som er nyttig i hverdagen. Vi håper foreldrene vil lese mer på Foreldrehverdag på egenhånd!

Foreldrehverdag er utviklet i samarbeid med fagfolk, og gir tips om alt fra grensesetting og press til søskenkrangel og ungdomstid.

Tjenesten tar utgangspunkt i ICDP (International Child Development Program) og er levert av Bufdir.

Foreldre som har deltatt i ICDP-grupper, forteller om:

- økt engasjement og bedre oppdragsstrategier
- mindre ensomhet og negative følelser i foreldrerollen
- færre vanskeligheter hos barna
- bedre relasjon mellom barn og foreldre
- et mer harmonisk familieliv med færre konflikter og økt fokus på det positive

Slik kan du bruke opplegget

1. Gruppeinndeling:

Del foreldrene i grupper.

2. Introfilm:

Vis filmen som hører til temaet du har valgt (se enke på egen side). Hovedpunktene er oppsummert på en egen side.

3. Diskusjon:

Velg ut noen påstander du vil at foreldregruppene skal diskutere. Vis påstandene på skjerm eller skriv ut og legg dem på bordet eller heng dem på veggen.

4. Oppsummering:

Be en fra hver gruppe oppsummere diskusjonen for de andre i plenum.

5. Avslutning:

Etter møtet kan du oppfordre foreldrene til å lese mer på Foreldrehverdag.



[Se filmen om følelser](#)

Påstander til diskusjon



Det kan være vanskelig for barna når vennene deres klarer noe de ikke får til selv.



Det hjelper å sett ord på vanskelige følelser, som når man er misunnelig, sjalu, flau eller redd.



Hvis barnet opplever noe vanskelig, synes jeg det er lurt å få ham/henne til å tenke på noe annet.



Det er lettere å hjelpe barnet med en vanskelig følelse hvis jeg kjenner meg igjen selv.



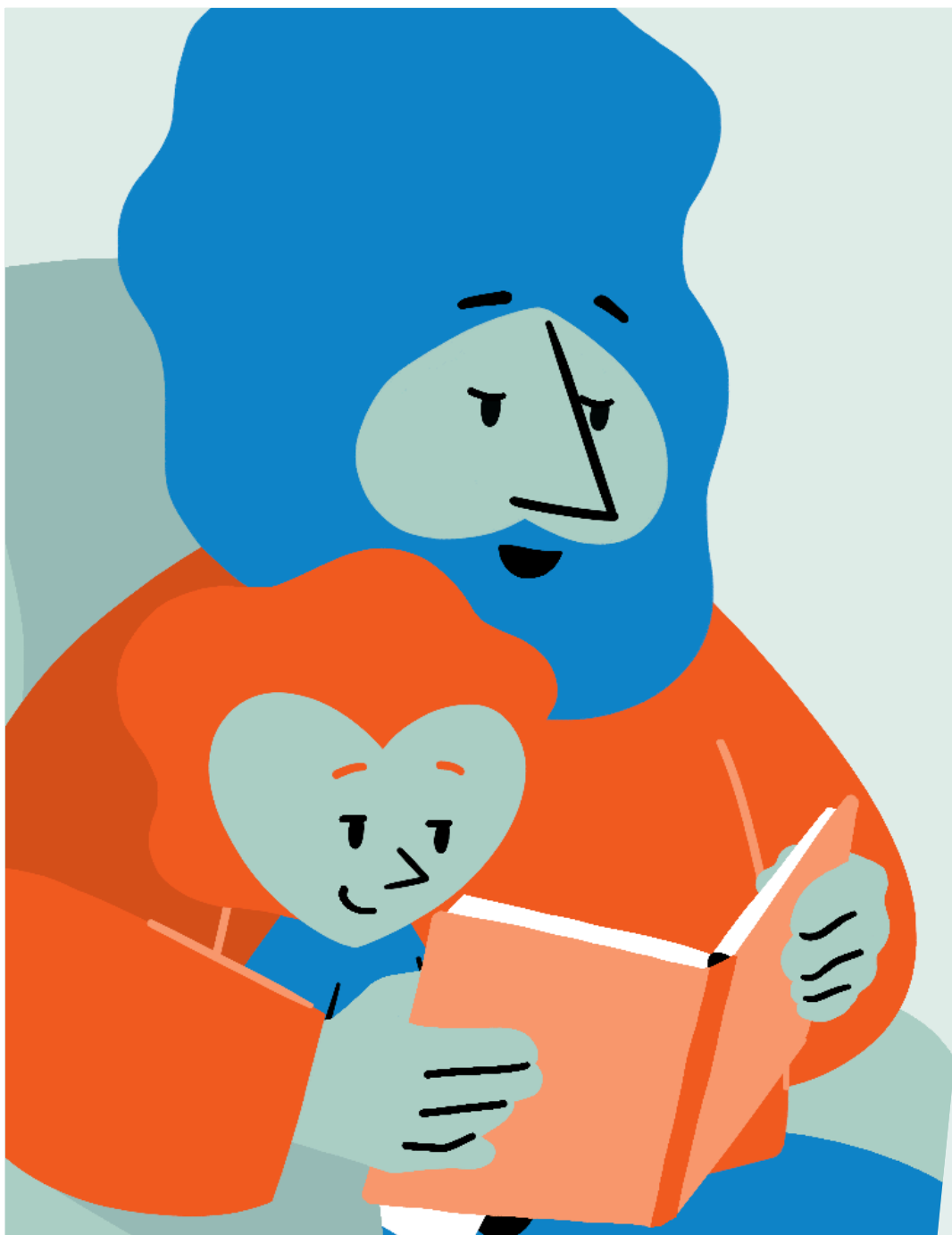
Hvis barnet er kjempesint, er det best å la ham eller henne være i fred.



Det kan være flaut
å skille seg ut, men det er
ikke så mye jeg kan gjøre
for å hjelpe.



Når noen er sint,
er de ofte egentlig
lei seg.



Det er lettere å hjelpe
et barn som er lei seg,
enn et barn som er sint.



Jeg synes det er greit at
barnet mitt føler seg sjalu
og misunnelig innimellom.



Jeg blir irritert når barnet
mitt blir redd for ting som
ikke er farlig innimellom.

Andre mulige diskusjonstemaer:

- Når har du og barnet ditt tid og rom å snakke om vanskelige følelser i hverdagen?
- Hvilke verdier er det viktig for deg å lære barnet ditt/ungdommen din?
- Hva slags forelder ønsker du å være?
- Har du tenkt over hvordan du ønsker barnet ditt skal huske deg som forelder, når han eller hun blir voksen?
- Hvordan preger ønskene dine måten dere er sammen på i dag?

På Foreldrehverdag.no finner du

- artikler om vanlige utfordringer
- filmer om aktuelle temaer
- tips og råd
- spørsmål til refleksjon og diskusjon



Følg Foreldrehverdag på Facebook for mer inspirasjon til foreldrerollen