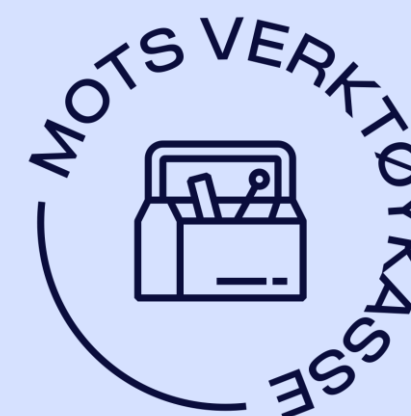




MOT TIL Å VÆRE EN TYDELIG VOKSEN





DET SKAL EN HEL LANDSBY TIL, FOR Å OPPDRA ETT BARN

Afrikansk ordtak



MOTS OPPDRAG:

**UTVIKLE ROBUST
UNGDOM, SOM
INKLUDERER ALLE**



ØKTER I MOT-PROGRAMMET

Robust Ungdom 12-16 Ungdomsskole

Navn	Overordnet del	Lengde
8.trinn		
1 Vis MOT	Inkluderende klassemiljø	120
2 Klassen som et lag	Inkluderende klassemiljø	120
3 Fokus	Menneskeverdet	120
4 Digital inkludering	Inkluderende klassemiljø	120
5 Egenstyrke	Livsmestring	120
6 Verdifull	Demokrati og medborgerskap	120
9.trinn		
7 Valg	Kritisk tenking	120
8 Forbilde	Mangfold	120
9 Drømmer	Utforskertrang	120
10 Jeg liker meg	Likeverd og trygghet/Folkehelse	120
10.trinn		
11 Trygghet	Likeverd og trygghet	120
12 Verdibevissthet	Verdier	120
13 Jeg kan	Livsmestring	120
14 Fremtid	Folkehelse	120



Skape godfølelsen

I møte med meg,
er det godt
å være deg!

Bjørg-Elin Moen



Vise bakgrunnsforståelse

Praktisere tøff kjærlighet

LOMMELYKTA





**«Det verste som
kan skje et
menneske, er at
man ikke liker
seg selv»**

Kay Pollack, filmregissør



- **Kjærlighetsspråk:**
 - **anerkjennende ord**
 - **tid**
 - **gaver**
 - **fysisk kontakt**
 - **tjenester**

Øvelse: Reis deg hvis du er enig...

Jeg liker sommer og varme

Det er ok å kjøre litt for fort

Jeg bruker altfor mye tid på sosiale medier

Det er av og til vanskelig å være tenåringsforelder

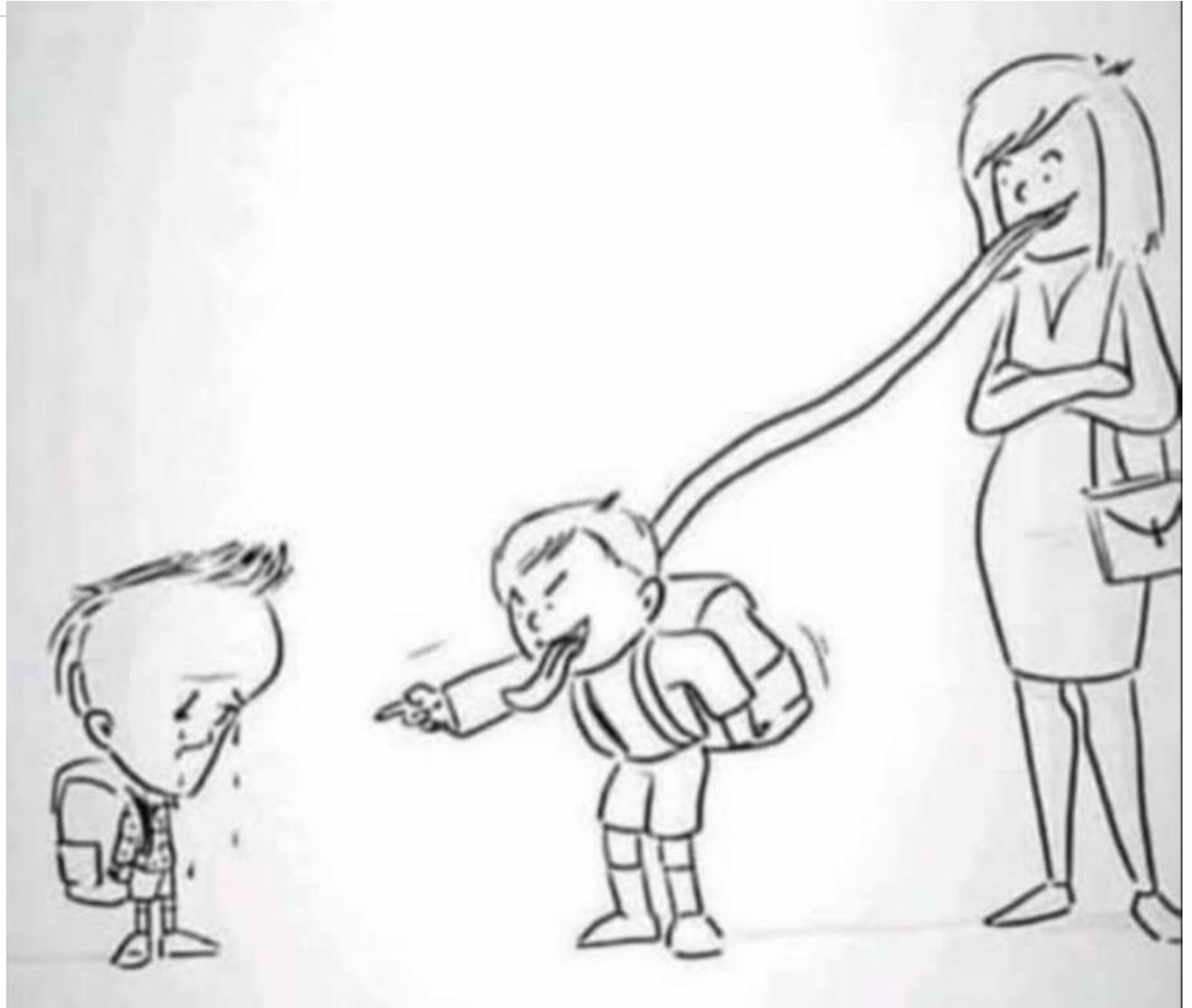
Jeg ønsker at mitt barn tenker at de er god nok akkurat som de er

Mitt barn har hørt meg si at jeg er god nok som jeg er

Mitt barn har hørt meg si at jeg liker meg selv

Jeg ville likt å være kollega med meg selv på jobb!

Rollemodell



God og dårlig nyhet...



Skape godfølelsen

Lommelykta
Kjærlighetsspråk
Rollemodell



Vise bakgrunnsforståelse

Praktisere tøff kjærlighet

PLAY

TRUST

LEARN

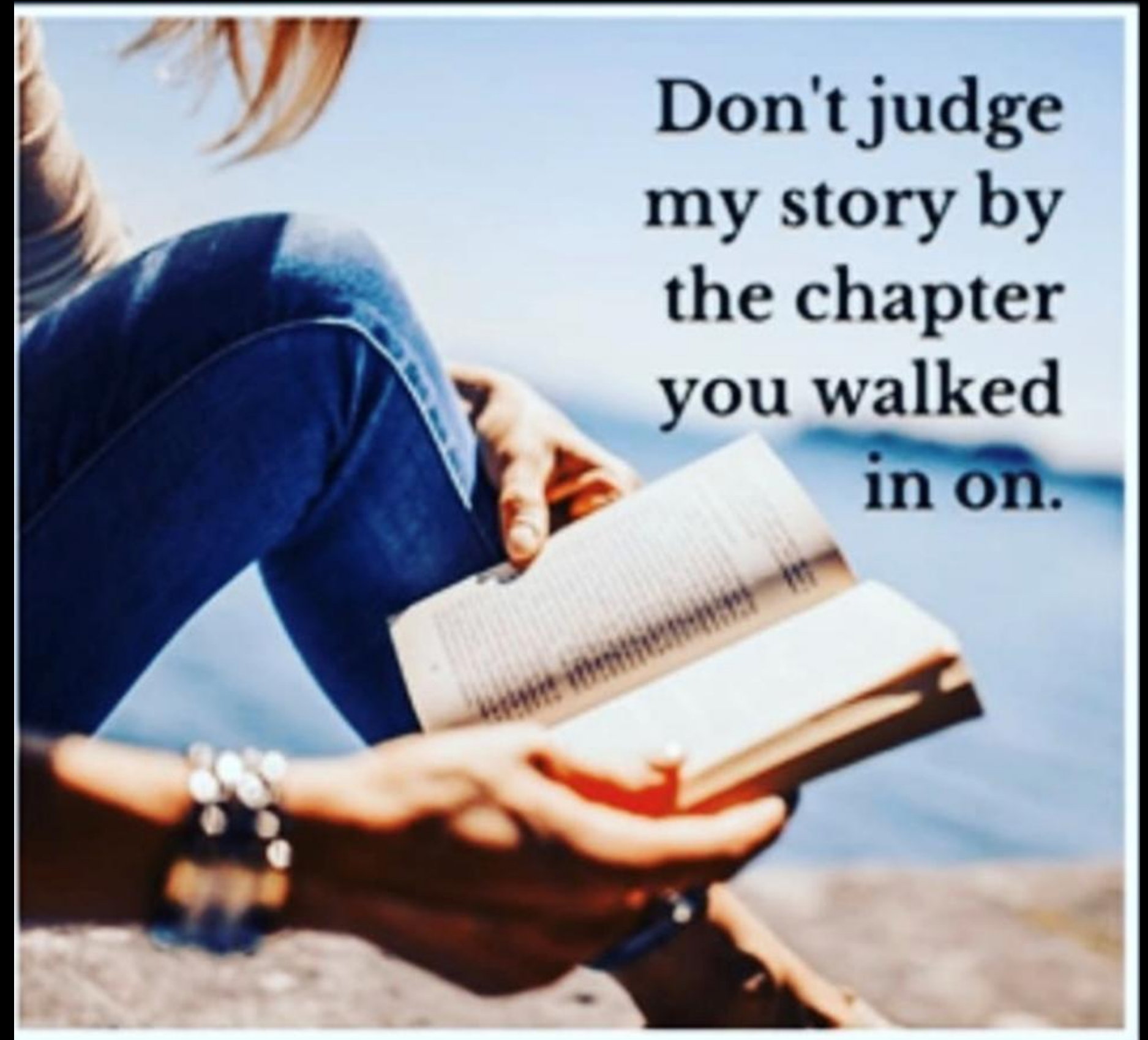


Diskuter



«Hva kan være
utfordrende med å være
tenåringsforelder»?

Vis bakgrunnsforståelse





DEN USYNLIGE RYGGSEKKEN



Gut (16) har forskansa seg i ein
hettegenser. Situasjonen har vore fastlåst i
to-tre år. Dei får inn mat og drikke, men
guten kjem ikkje ut.



**Møt følelser først —
ikke alltid fikse med en gang**

Verktøy: 3x—ja



Praktiser tøff kjærlighet

1. Gule og røde kort

Eskaleringsstigen

Når ungdom ikke vil



Praktiser tøff kjærlighet

«Prøv heller å forstå
ungdomstiden enn å forstå
ungdommen din»

Skape godfølelsen

Lommelykta
Kjærlighetsspråk
Rollemodell



Møt følelser først
Den usynlige ryggsekken

Gule og røde kort

Vise bakgrunnsforståelse

Praktisere tøff kjærlighet



Takk for i dag



Martin Høglund Skyberg

**Regionleder Oslo og Akershus
MOT Norge**

**99607626
martin@mot.no**