

Faste refleksjonstema for foreldregrupper til kvart foreldremøte i 1.-10. klasse

Refleksjonstema er utarbeidd i PALS team i samarbeid med FAU og PPT våren 2014, og er oppdatert av PALS- team i etterkant.

Målet er at det er viktig at ei foreldregruppe får reflektere over utfordringar saman, og kan vere til støtte og hjelp for kvarandre. Lista nedanfor er rettleiande. Om det er andre meir dagsaktuelle tema som treng diskusjon kan de tilpassa tema ut frå dette. Ressursar de kan nytte til øktene er:

- [Redd barna – Rollemodeller mot mobbing](#) (filmressursar knytt til tiltakskort)
- [Redd barna- tiltakskort med ulike tema for foreldregrupper](#) (ferdige oppgåver)
- [Redd barna – ressursar](#) (laste ned/tinge)

Småskulesteget (1.- 4. klasse)

KL.	HAUST	VÅR
1.	<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none">• Arbeidsstilling og skrivegrep. Besøk av skulehelsetenesta og fysioterapeut.• Lesing av leselekse. Gi rettleiing til foreldre.• Bursdagsfeiring. Bli samde om korleis dette skal gjennomførast i klasse/årskull.	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none">• Kosthald (t.d. frukost, matpakke)• Søvnrutinar og leggetid• «Databruk» og nettvett (f. eks. speletid, type spel, aldersgrenser)• Korleis vere ei foreldregruppe som arbeider for inkludering av alle elevar i klassa?
2.	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none">• Arbeid med heimearbeid (rutinar, utfordringar)• «Alle skal ha ein ven» (sosialt miljø i klassa, møtearenaer, venskap)• Korleis ta kontakt med kvarandre i foreldregruppa når det oppstår konflikhtar mellom elevane i fritid?	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none">• Kva tankar har foreldregruppa om kva som er behovet for fysisk aktivitet?• Kva tenker vi om aldersgrenser på spel og sosiale media?• Når synes vi at mobil, og andre tekniske «duppedingsar» kan bli «vanleg» i elevgruppa vår?
3.	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none">• Korleis vere ei foreldregruppe som arbeider for inkludering av alle elevar i klassa?• Korleis hjelpe elevane til å få gode rutinar for å unngå å gløyme ting?	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring:</p> <ul style="list-style-type: none">• «Alle skal ha ein ven» (sosialt miljø i klassa, møtearenaer, venskap)• Søvnrutinar og leggetid• Vågar vi som foreldre å ta kontakt med kvarandre når vi ser/høyrer at barna gjer noko som ikkje er bra på fritida?
4.	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p>	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p>

- Korleis kan foreldra bidra som gruppe for å førebygge mobbing/plaging?
- Arbeid med lekser (rutinar, utfordringar)
- Kva tankar er det rundt aldersgrenser på sosiale media? (SNAP, TikTok, Youtube, FB, Instagram etc)
- Kosthold (t.d. frokost, matpakke)
- Kva vert annleis, og kva vert likeeins, i overgang til mellomsteget?
- Korleis motarbeide «kjøpepress» rundt kjøp av moteting, t.d. dyre klede, telefonar og aktivitetsutstyr?

Mellomsteget (5.- 7. klasse)

KL.	HAUST	VÅR
5	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heimearbeid. Kva forventast av foreldreoppfølging på mellomsteg? • Søvnrutinar og leggetid • Korleis vere ei foreldregruppe som arbeider for inkludering av alle elevar i klassa? 	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korleis få nok fysisk aktivitet og unngå inaktivitet inn i ungdomstida? • «Alle skal ha ein ven» (sosialt miljø i klassa, møtearenaer, venskap) • Kva tankar har vi rundt aldersgrenser på spel og sosiale media?
6	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korleis kan foreldra bidra som gruppe for å førebygge mobbing/plaging? • Lekser og heimearbeid. Kva forventast av foreldreoppfølging på mellomsteg? • Kva tankar er det rundt aldersgrenser på sosiale media? (SNAP, TikTok, Youtube, FB, Instagram etc) 	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skulemotivasjon. Er det ei endring i overgang til puberteten? • Kosthold (t.d. frokost, matpakke) • Korleis ta kontakt med kvarandre i foreldregruppa når det oppstår konflikter mellom elevane i fritid?
7	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vågar vi som foreldre å ta kontakt med kvarandre når vi ser/høyrer at barna gjer noko som ikkje er bra på fritida? • «Alle skal ha ein ven» (sosialt miljø i klassa, møtearenaer, venskap) 	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rådgjevar kjem på besøk og informerer om nye fag på u-steget • Kva vert annleis, og kva vert likeeins, i overgang til ungdomsskulesteget?

- Korleis hjelpe elevane til å få gode rutinar for å unngå å gløyme ting?
- Kva nye utfordringar trur vi at elevvar og foreldre møter på når elevane kjem på u-steg?

Ungdomsskulesteget (8.- 10. klasse)

KL.	HAUST	VÅR
8	<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karaktersystem og vurdering <p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heimearbeid og innleveringar. Kva forventast av foreldreoppfølging på ungdomsskulesteget? • Korleis vere ei foreldregruppe som arbeider for inkludering av alle elevvar i klassa? 	<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva tenker vi er rimeleg skjermtid for ungdomane? (timar pr dag, og tidspunkt på døgnet) • Korleis ta kontakt med kvarandre i foreldregruppa når det oppstår konflikhtar mellom elevane i fritid? • Kva haldningar bør foreldregruppa ha til ungdomsrus? (t.d. tobakk, alkohol)
9	<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juleball. 9. klasse er ansvarlige for arrangementet <p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysisk aktivitet, kosthald og søvnrutinar i ungdomstid/pubertet. 	<p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skulemotivasjon. Korleis er motivasjonen midt i ungdomsskulen? Tankar om VGs? • Korleis kan foreldra bidra som gruppe for å førebygge mobbing/plaging ?
10	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avgangseleven. Korleis kan foreldre støtte eleven best mogeleg fram mot eksamen, vitnemål og val av VGs? • Fest og feiring om våren, og sommarferien? Rus og deltaking på ulike arrangement? Skal vi for eksempel kontakte kvarandre som foreldre om vi kjenner til at medelevar brukar rusmiddel? 	<p>Drøftingar og erfaringsdeling kring</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utfordringar kring overgang til VGs; sosialt nettverk, nye vener, korleis ta kontakt med ny skule om ting vert vanskeleg m.m.?