



MITT VALG

barnehage

MITT VALG!

MITT VALG –

Et program i sosial og emosjonell læring (SEL)
som bygger livsmestring og en god psykisk helse



MITT VALG!

MITT VALG er et verktøy for å oppfylle rammeplanen

MITT VALG gir barnehageansatte en mulighet til å:

- reflektere over egen praksis
- ta utgangspunkt i barnas egne erfaringer og interesser
- stimulere barns evne til å undre seg over ulike temaer og prøve nye ting
- gi barna mulighet til å uttrykke tanker og følelser
- se de ulike delene i rammeplanen i en større sammenheng
- inkludere nærmiljøet og lokale forhold i det daglige arbeidet



MITT VALG!

I MITT VALG øver barn og ungdom på å utvikle ferdigheter innenfor følgende fem områder

1. **Selvbevissthet**, som handler om å kunne gjenkjenne egne følelser og tanker og vite hvordan det påvirker våre handlinger
2. **Selvledelse**, som handler om å kunne regulere følelser, tanker og atferd i forskjellige situasjoner
3. **Sosial bevissthet**, som handler om å kunne ta andres perspektiv og å ha empati og respekt for andre
4. **Relasjonelle ferdigheter**, som handler om å kunne etablere og opprettholde sunne og positive relasjoner
5. **Ansvarsfulle avgjørelser**, som handler om å kunne vurdere konsekvenser av handlinger for seg selv og andre



MITT VALG!

Noen av temaene i programmet er

- vi skaper et trygt læringsmiljø
- jeg er OK, du er OK!
- vi samarbeider
- jeg setter egne grenser og respekterer andres
- vi håndterer tanker og følelser
- vi bygger skolestartere!



Gjennom lek, samtaler og aktivitet øver barna på å:

- bygge vennskap
- håndtere tanker og følelser
- hevde seg selv uten at det går utover andre
- samarbeide
- vente på tur
- dele med andre
- sette grenser for seg selv og respektere andres grenser
- bli kjent med egen kropp og å sette egne grenser
- ta kloke valg



MITT VALG!

En MITT VALG-barnehage får:

- kurs i tre moduler for alle ansatte i barnehagen
- tilgang til det digitale pedagogiske programmet som inneholder temaer og lekbaserte øvingsøker i sosiale og emosjonelle ferdigheter
- nyttige refleksjonsspørsmål til barn, ansatte og foreldre. I arbeidet med å styrke barns SEL-utvikling egner refleksjonsspørsmålene seg både som tema på personalmøter, planleggingsdager, foreldremøter og i andre fora
- kursing av foreldre/omsorgspersoner
- tilgang til digitalt foreldreprogram som konkretiserer hvordan foreldre kan jobbe med SEL i hjemmet. Det styrker samarbeidet mellom barnehage og hjem!



MITT VALG!

Faglig innhold i MITT VALG grunnpakke

Grunnpakken, kurs i tre moduler á 3,5 timer, gir samtlige ansatte en felles faglig plattform, og et godt verktøy i arbeidet med å styrke barns sosial kompetanse, psykiske helse og opplevelse av livsmestring.

Innhold:

- forankring i Barnehageloven og Rammeplan
- MITT VALG i teori og praksis
- metodikk
- lekbaserte aktiviteter og øvelser i praksis
- refleksjoner
- innføring i digitalt program
- implementering av MITT VALG i barnehagen



MITT VALG!

Et spleiselag - priser 2021

Alternativ 1:

Modul 1 og 2 på samme dag

modul 3 etter 3-6 måneder (fordeling 2021)

Totalpris: 45.000

Barnehagen: 7.500

Lions: 7.500

Tulipanfondet: 15.000

Helsedirektoratet: 15.000

Alternativ 2:

Modul 1 og 2 over to dager

modul 3 etter 3-6 måneder (fordeling 2021)

Totalpris: 51.000

Barnehagen: 8.500

Lions-klubben: 8.500

Tulipanfondet: 17.000

Helsedirektoratet: 17.000



OBS! Foreldremøte er inkludert i prisen når det gjennomføres samme dag som modul 3.



MITT VALG!

MITT VALG brukes i

- barnehagen
- skolen
- idretten

Det er egne program for foreldre som følger med i alle programmene.



MITT VALG!

Hva er felles i programmene?

Digitale programmer

- Metode
- Sosial og emosjonell læring og god psksik helse
- Ferdige økter

Signaturelementer

- Inkluderende velkomst
- Engasjerende kommunikasjon
- Positiv avslutning

Gruppeinndeling

Tydelige instruksjoner og forutsigbarhet

Foreldresamarbeid

= Trygghet for barn og unge



MITT VALG!

Mer informasjon

På mittvalg.no kan du:

- bestille testversjon til alle våre programmer
- abonnere på vårt nyhetsbrev

The screenshot shows a web browser window with the URL determinvalg.no/barnehage/bestill-testisens-barnehage. The page title is "Bestill testversjon". The form contains the following fields:

- Navn ***: Ditt navn
- Telefonnummer ***: 12 34 56 78
- E-postadresse ***: eksempel@epost.no
- Velg program ***: A dropdown menu with options: "Vennligst velg...", "Mønstret velg...", "Barnetrinnet", "Barnehage", "Ungdomstrinnet", "Kroppen min og jeg", and "Idrett".
- Arbeidsplass ***: (Empty field)
- Arbeidstitel ***: (Empty field)
- Kommune ***: (Empty field)

At the bottom of the form, there is a link: "Hvordan fikk du vite om mitt valg? "

The screenshot shows a web browser window with the URL determinvalg.no. The page title is "Mitt Valg". The form is titled "Ikke gå glipp av siste nytt!". It contains the following elements:

- A heading: "Ikke gå glipp av siste nytt!"
- Text: "Meld deg på nyhetsbrev og vi sørger for å holde deg oppdatert på siste nytt fra MITT VALG."
- E-postadresse ***: eksempel@epost.no
- A red "Send" button.
- A checkbox: "Ja, jeg aksepterer at opplysningene som er registrert om meg kan brukes til å sende meg markedsføring av våre, nyheter, tjenester og produkter i henhold til [Lov om behandling av personvern](#). Jeg kan når som helst endre eller slette opplysninger om meg."
- A context menu is open over the form, showing options: "Tilbake", "Fjern", "Last inn på nytt", "Lagre som...", "Skriv ut...", "Cast...", "Opprett en QR-kode for denne siden", "Oversett til norsk", "Vis sideklide", and "Inspirer".
- A background image of a hand typing on a keyboard.

At the bottom of the page, there is a red footer bar with the following information:

- Phone: 23 24 46 35
- Email: mittvalg@mittvalg.no
- Address: Ensjøveien 18, 0661 Oslo
- Org. nr: 986 487 204



MITT VALG!

MITT VALG – Lions Quest

MITT VALG er en norsk versjon av programmet Lions Quest.

- brukes i dag i over 100 land
- oversatt til 40 språk

Lions Norge har opprettet Stiftelsen Det er mitt valg som har ansvar for utvikling av MITT VALG og å lede kurs for foreldre og ansatte i barnehager og skoler, trenere i idretten



MITT VALG!