



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!



MITT VALG!

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 2022

Alternativ 1:

Modul 1 og 2 på samme dag

modul 3 etter 3-6 måneder

Totalpris: 45.000

Barnehagen: 15.000

Lions: 15.000

Tulipanfondet: 15.000

Alternativ 2:

Modul 1 og 2 over to dager

modul 3 etter 3-6 måneder

Totalpris: 51.000

Barnehagen: 17.000

Lions-klubben: 17.000

Tulipanfondet: 17.000



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 psykisk 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

Bestill testversjon

Navn * Ditt navn

Telefonnummer * 12 34 56 78

E-postadresse * eksempel@epost.no

Velg program * Vennligst velg...
Mønstret valg...
Barnetrinnet
Barnehage
Ungdomstrinnet
Kroppen min og jeg
Idrett

Arbeidsplass *

Arbeidstitel *

Kommune *

Mitt Valg

Ikke gå glipp av siste nytt!

Meld deg på nyhetsbrev og vi sørger for å holde deg oppdatert på siste nytt fra MITT VALG.

E-postadresse * eksempel@epost.no **Send**

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.

Tilbake Alt + P1 vendre
Frem Alt + P2 høyre
Last inn på nytt Ctrl + R
Lagre som... Ctrl + S
Skriv ut... Ctrl + P
Cast...
Opprett en QR-kode for denne siden
Oversett til norsk
Vis sideklide Ctrl + U
Inspirer Ctrl + Shift + I

23 24 46 35 mittvalg@mittvalg.no 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!