EKSEMPLER PÅ INNHOLD

**Her kommer noen eksempler på tema, programskisser og elementer til samlinger som kan gjennomføres med foreldre. Det er mulig å putte noen av elementene inn i det man allerede gjør, eventuelt kan man ta et helt opplegg og gjennomføre i tillegg til det man allerede gjør.**

## Kort refleksjon for foreldre på informasjonssamling.

1. La hver enkelt forelder få utdelt en penn og en lapp.
2. Be dem om å skrive konfirmantens navn på den ene siden.
3. På den andre siden av lappen ber du dem om å skrive tre positive ting om konfirmanten.
4. Be dem om å dele med sidemannen det de har skrevet opp og fortelle hverandre om de positive sidene ved konfirmanten.
5. Ha en liten refleksjon om det å være forelder for ungdom.  
   - At det ikke alltid er like lett å fortelle den unge at de har mye å gi. (det kan bli mye kjefting)   
   - i konfirmasjonstiden er et av målene å bekrefte hver enkelt ungdom – og det er viktig at foreldrene også gjør dette.  
   - Utfordre foreldrene til å gå hjem og fortelle hva de skrev på lappen.
6. Bønn  
   Samle inn lappene og be for konfirmanter, foreldre, familie og konfirmasjonstiden.

Foredrag om å ha en konfirmant i huset (fra Voss)  
PowerPoint «Med konfirmant i huset». Innhold: Litt om ungdom, konfirmasjonstiden og foreldrerolle. Det ligger kommentarer i notatfeltet under bildene. Foredraget er inspirert fra side 30-33 i Liv laga. Dette brukes som innspill til samtale. (Powerpointen er et vedlegg i ressursen)

## Bildebønn; avslutning på en foreldre– eller ungdomskveld.

Lag en lysbildepresentasjon for hver bønn. Les hele bønnen rolig og la bildet være på skjermen en stund før du bytter ut bildet og leser en ny bønn.

Det er også mulig å hente bønner fra tillegget Norsk bønnebok i Norsk salmebok fra side 1133. Hvis dere har hatt undervisning med konfirmantene om bønn – så er det mulig å lage en bønn som brukes på foreldresamlingen der. Eventuelt kan denne bønnen brukes:

* I begynnelsen var ordet. I begynnelsen var også gleden.

Takk Gud. For familien min. Jeg fikk ikke velge den selv. Jeg fikk heller ikke velge min personlighet. Takk for at du elsker meg, Herre. Jeg kan elske fordi du elsket meg først. Du gledet deg over meg da jeg ble født og du ønsket meg velkommen til denne verden. Fordyp denne innsikten i meg og la den gjøre meg godt. Gi meg evnen til å glede meg over mine egne barn/familien min.

* Vi er ikke himmelens fugler, ikke stjerner. Vi er mennesker – sårbare og sterke.

Gud, vår Far, åpne mine øyne så jeg ser sannheten om meg selv. Gi meg evnen å akseptere mine svakheter. Gi meg også evnen til å gledes over de gavene jeg har fått, over min kunnskap og mine suksesser. Gi meg evnen til å være ærlig, å være meg selv, slik jeg er – et helt menneske.

* Tårer som faller i kald jord, tårer som faller i et annet menneskes hender.

Herre, jeg har byrder som tynger mitt hjerte. Jeg kjenner ansvar som menneske/som forelder. Hjelp meg. Gi meg mot til å legge mine byrder over på deg. Jeg behøver også andre menneskers støtte. Hjelp meg å dele det som er vanskelig med andre.

* Hva, hvor, hvorfor?

Gud, jeg er ofte rådløs. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre, hvordan jeg skal svare, hvordan jeg skal elske. Lær meg å forstå mitt (mine) barn/meg selv/min ektefelle/mine foreldre til tross for at jeg kanskje mener annerledes. Lær meg å stoppe opp i de viktige øyeblikkene.

* Midt i livets mysterium finnes håpet.

Gud, vår far i himmelen. Takk for at jeg kan starte hver ny dag med blanke ark. Hjelp meg å ta vare på familien min og gir den min tid og min kjærlighet. La vår samhørighet vokse.

## Kirkekaffe med foreldre (programskisse)

Foreldrene plasseres ved bord.

1. Presentasjon av ansatte og andre medarbeidere/ungdomsledere (hvis de er med).

Kkortfattede presentasjoner:

* 1. Hva er konfirmasjon
  2. Hva er konfirmasjonstiden
  3. Konfirmasjonstidens mål og verdier, forventinger og regler
  4. Hvordan er konfirmasjonstiden bygd opp hos oss
  5. Innledning til samtale om det å være foreldre:
     1. Hvordan er en tenåring?
     2. Å være forelder og foreldrenes oppgaver

1. Gruppesamtale om grensesetting ut fra innledningen, rundt bordene (se under)
   1. Kort oppsummering, ha gjerne med noe om hva dere tenker om deres rolle som voksenpersoner i møte med ungdommene. Hva er grensene – og hvordan tenker foreldrene man skal løse eventuelle utfordringer.
2. Kort liturgisk avslutning i kirkerommet

**Gruppesamtale om grensesetting.** Hvordan setter vi opp grenser for konfirmantene?

Følgende eksempler kan brukes som utgangspunkt for samtale:

1. Tre konfirmanter på konfirmantleir har gått en tur i skogen, og ble tatt for å røyke. Hva skal man si eller gjøre?
2. To av jentene på leir har ikke lyst til å legge seg å sove, men tar seg en tur ut istedenfor. Leirsjefen våkner når de kommer tilbake klokken 02.30. Hva skal man gjøre?
3. En gutt og en jente blir forelska på leir. De er sammen hele tiden og når de går for å legge seg på kvelden sier de at de vil sove i samme seng. Hva skal man gjøre?
4. En av guttene kjenner ingen av dem han er på leir med. Den tredje leirdagen kjenner han seg utenfor og vil reise hjem. Hva skal man gjøre?
5. En av konfirmantene står ikke opp om morgenen. Han får ikke med seg frokosten og kommer for sent til fellesprogrammet som starter kl.09.15. Hva skal man gjøre?

## Å være forelder (programskisse)

Barn og unge lærer mer av hvordan vi er foreldre enn av det vi sier. Det å være foreldre er ikke noe vi enten er dårlige eller bra på. Å være foreldre innebærer mye, både mangfoldighet og motsetninger. Begge foreldre trenger ikke kunne alt, det er bra om foreldre kompletterer hverandre. Mange oppdrar barn alene og kan oppleve at kreftene ikke strekker til. En måte å jobbe med det å være forelder kan være som dette:

**Samtaleoppgave:**Forestill deg at din tenåring vokser opp og stifter familie. Hvordan tror du han/hun vil velge å bruke deg som et eksempel i disse spørsmålene? (spørsmålene vises på skjerm og deles ut på lapper til samtalen).

1. Som en innledning sier den som leder kvelden noe om spørsmålet og konkretisere hvert av de områdene i livet som nevnes, med eksempel fra eget liv (eventuelt at flere er med å bidrar).
2. Be foreldrene om å diskutere med sin partner eller en av de andre foreldrene. Samtalen kan styres med hjelp av spørsmål:   
   - Hvilke av disse områdene er jeg god på? Merk to punkter med (+)  
   - Hvilke områder er jeg dårlig på? Merk to punkter med (-)  
   - i hvilke situasjoner bør jeg finne nye løsningsmodeller?  
   (Man kan dele ut spørsmålsarkene slik at de kan fylle inn på egenhånd før og mens de diskuterer spørsmålene.)
3. Etter samtalen i par snakker man sammen i plenum. Den som leder kvelden ber om at foreldrene forteller noe og gjennomgår spørsmålene. Lederen skriver opp konkrete situasjoner som foreldrene ønsker å finne nye veier å håndtere, så ingen går i glemmeboken. Samtal sammen om å finne praktiske løsninger på disse temaene.
4. Kvelden avsluttes med liturgisk avslutning og bønnestund, er man løfter frem de temaene som er kommet opp.

**Spørsmålsark:  
Hvordan tror du han/hun vil velge å bruke deg som et eksempel i disse spørsmålene?**

* Å kunne prate om ting
* Å kunne lytte
* Å kunne håndtere dårlig humør
* Å på en konstruktiv måte løse problemsituasjoner
* Å kunne vise positive følelser
* Å kunne oppmuntre og si takk
* Å kunne jobbe sammen for samme mål og dra i samme retning
* En naturlig innstilling til seksualitet
* Å kunne være real og rettferdig
* Å kunne vise forståelse og sette seg inn i en annens situasjon
* Å kunne be om tilgivelse og å tilgi
* Vilje til å kjempe mot mine egne svakheter
* Deltar i alle oppgaver rundt familiens rutiner
* Å kunne ha det gøy og ha humor

- Hvilke av disse områdene er jeg god på? Merk to punkter med (+)  
- Hvilke områder er jeg middels god på? Merk to punkter med med O  
- Hvilke områder er jeg dårlig på? Merk to punkter med (-)  
- I hvilke situasjoner bør jeg finne nye løsningsmodeller?

## Hverdagsklokeboken (programskisse)

*Innledning:*

Ett barn aktiverer foreldrenes forhold til sine egne foreldre. I sammenheng med barnets ulike aldersfaser minnes foreldrene sine egne foreldres positive og negative måter å reagere på, til og med enkeltord kan dukke opp. En tenåring utfordrer sine foreldres hensikter, motiveringer og handlingsmønster, moral – alt. Den unge utfordrer ikke bare sine foreldre – samtidig utfordrer de oppdragelsestradisjonen disse står i. Dette er en felles reise som kan kjennes som om man er i en bil der det bremses og gasses om hverandre – det går i rykk og napp. Den unge har som oftest et dyptliggende ønske om at foreldrene skal holde ut. Tenåringer lengter etter sterke voksne de kan ha som modeller.

Det er viktig å ha respekt for andre; at man klarer å stille seg i en annens situasjon, stå ved en annens side og vise at man er til å stole på. Det er viktig å ha humor, å holde fast på sine forpliktelser og grenser man setter, at man snakker om sine meninger og at man tillater forskjellige meninger. Det er viktig å uttrykke mange ulike typer følelser, å se saker i riktige proporsjoner, at man ikke tillater at man sårer og krenker andre o.s.v.

Alle foreldre har byggesteiner for sitt foreldreskap , ikke bare fra sitt barndomshjem , men også fra andre voksne og foreldre. Byggesteinene er en hjelp enten som prinsipper, som innsikt i ulike situasjoner, som handlingsmåte eller som vurderinger i hverdagslivet.

***Diskusjon i grupper:***

La foreldrene først diskutere i små grupper (f.eks. fire stykker) i 10-15 minutter. De snakker om følgende spørsmål:  
- hva er det som fungerer bra, eller relativt bra, i samspill med deres tenåring?  
- hva gleder oss ved tenåringen vår?

***Plenum:***Lederen ber foreldrene om å nevne noen av de tingene de snakket om i gruppene.

Etter at man har snakket i plenum ber lederen om at det lages nye firergrupper. Da er det et poeng at foreldrene i samme familie sitter i ulike grupper. Det å snakke med nye mennesker kan gi ny giv til samtalen, man blir kjent med flere og det kommer flere innfallsvinkler.

***Ny diskusjon i grupper (ca 15 minutter):***Gruppene skal jobbe med visdomsord som har fungert som byggesteiner for dem selv i hverdagslige situasjoner med eget/egne barn. Be dem om å velge en som kan skrive ned. Visdomsordene kan f.eks. være: «Det er bra å gjøre noe nytt og gøy sammen med tenåringen sånn at begge settes i en ny situasjon.» «Det er ikke noe poeng å ta opp vanskelige ting når man er sulten og trøtt.» «Det er best å sove på saken og etterpå kan man fundere på hva man sal gjøre.» «Her i huset er det ingen som legger seg sinna.»

***Plenum:***Når gruppene er ferdig forteller gruppene sine visdomsord. Lederen samler inn/skriver ned – og forteller at dette vil bli en «Hverdagsklokebok» som vil skrives ned og sendes ut til alle foreldrene. Og så kan man bruke den som inspirasjon i foreldrerollen.

Avslutt med en kort liturgisk samling.