



**HVORDAN LYKKES
I DIALOG MED UNGDOM?**

PÅSTANDSØVELSE

1. Jeg elsker å danse
2. Et liv uten musikk er kjedelig
3. Kvinner er bedre til å være venner enn menn
4. Det er normalt å drikke alkohol når du går i 9. klasse
5. Det er greit at ungdom lyver til foreldrene sine
6. Det er enkelt å skaffe alkohol, selv om man er under 18
7. Foreldre bør gi ungdommene sine alkohol før de skal på fest
8. Jeg synes det er lett å ta egne valg

KORT OM MOT

MOT Norge er en ideell non-profit organisasjon som ble stiftet i 1997. MOT tilbyr forebyggende og holdningsskapende program til ungdomsskoler og videregående skoler.

MOT er et verktøy for å jobbe systematisk med å utvikle ungdoms robusthet og motstandskraft. Målet er at de står sterkere i møte med samfunnsutfordringer som mobbing, utenforskap og psykiske vansker.

OVER 75.000 UNGDOMMER HAR MOT PÅ SKOLEN

MOT Norge samarbeider i dag med over 300 skoler.

Målet er å utvikle robuste ungdommer og klassekulturer der alle er inkludert.

ROBUST UNGDOM

– **for ungdomsskoler og videregående skoler**

MOTs elevprogram «Robust ungdom» består av 12 MOT-økter hvor målet er å styrke ungdoms robusthet, og å skape klassekulturer og skolemiljøer der alle er inkludert.

Individnivå: Hvem er jeg?

Styrke egenkraft og utvikle motstandsdyktighet, bevissthet rundt egne verdier og evnen til å akseptere og hjelpe seg selv.

Viktige tema er selvfølelse, selvregulering, og selvhevdelse.

Gruppenivå: Hvordan er vi sammen?

Styrke relasjoner og hjelpe den enkelte til å se seg selv som en viktig brikke i en større helhet. MOT vekker bevissthet rundt viktigheten av å inkludere alle.

Viktige tema er trygghet, tilhørighet, sosial kompetanse og mangfold.

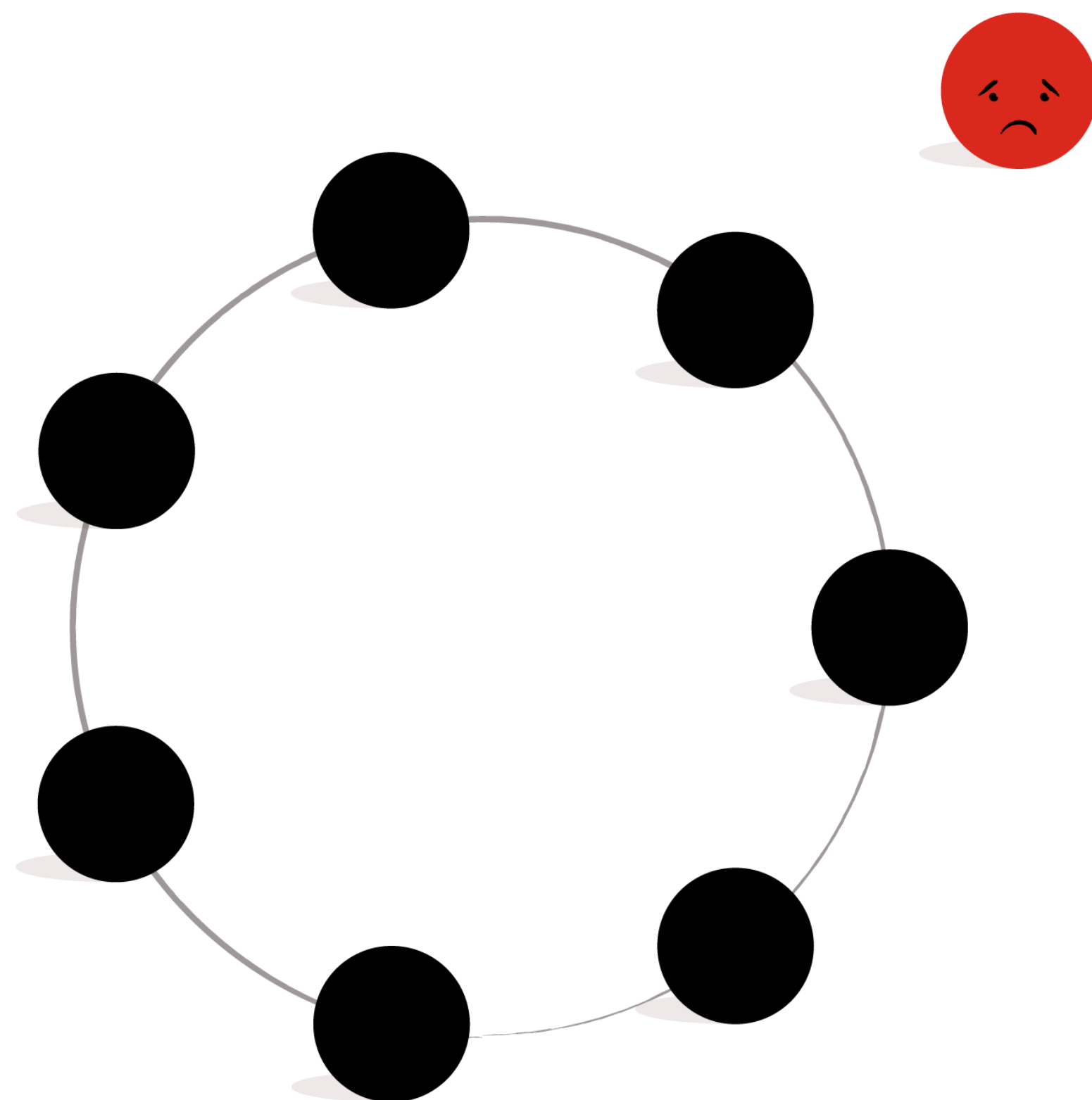


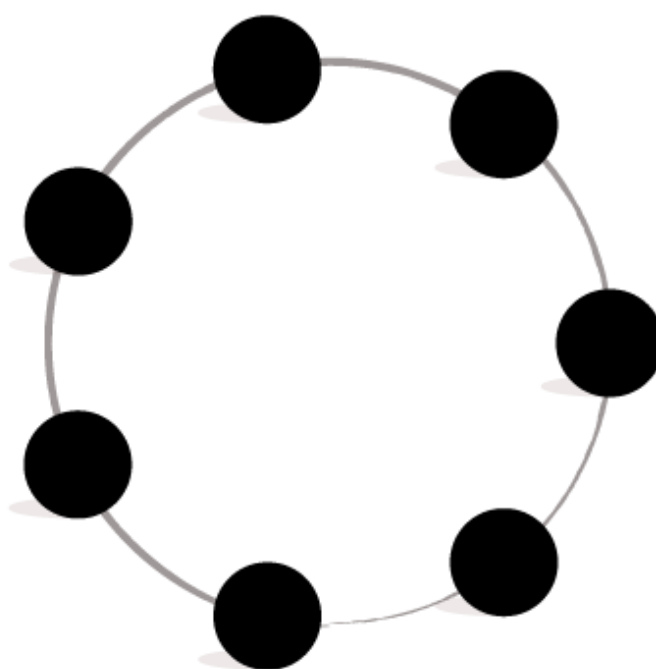
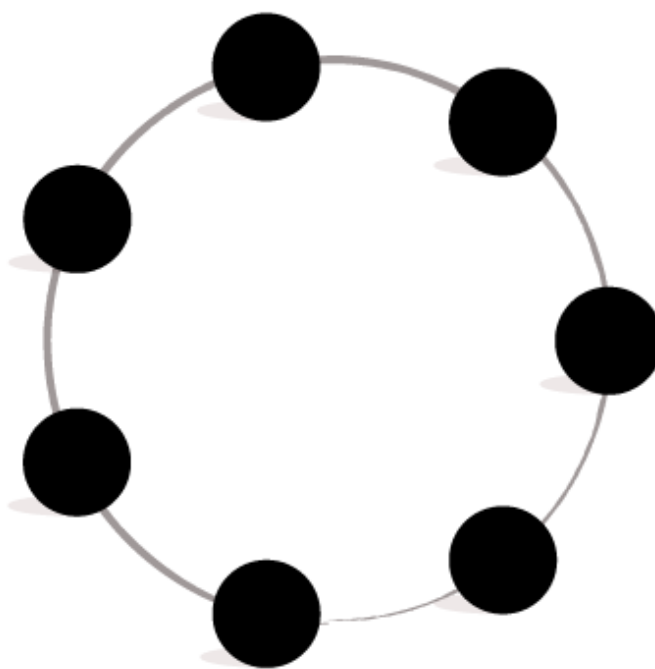
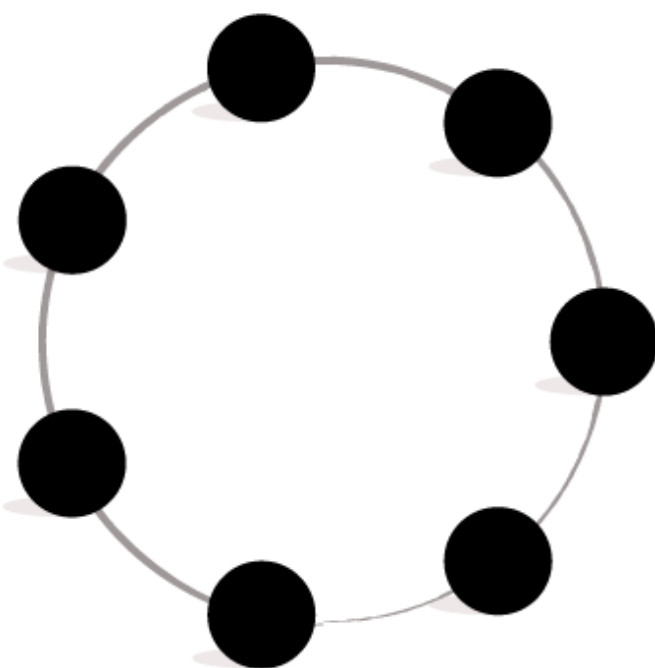
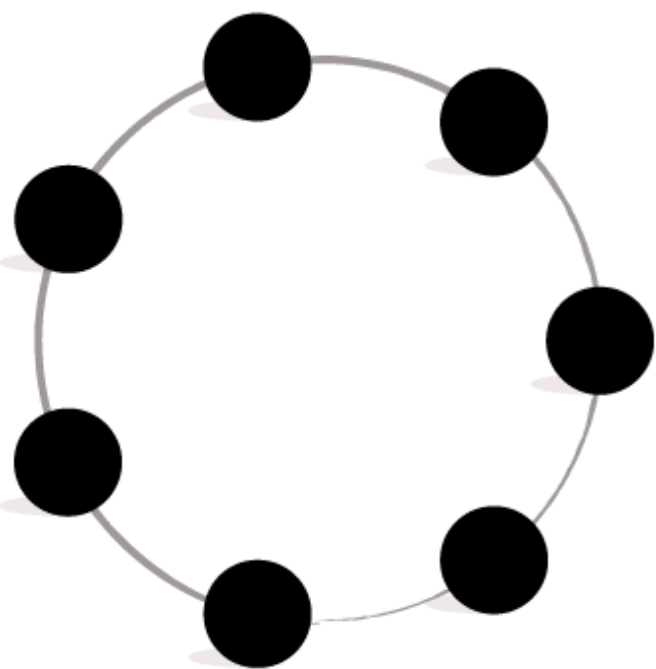
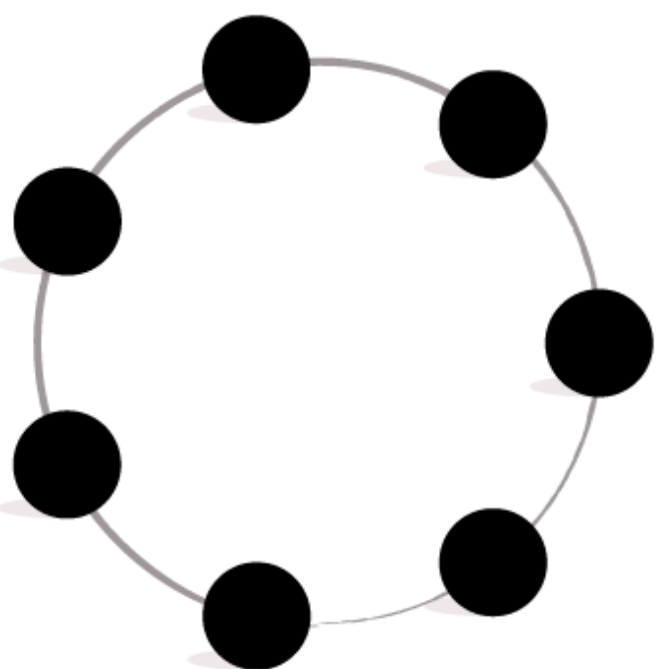
ØKTER I MOT-PROGRAMMET

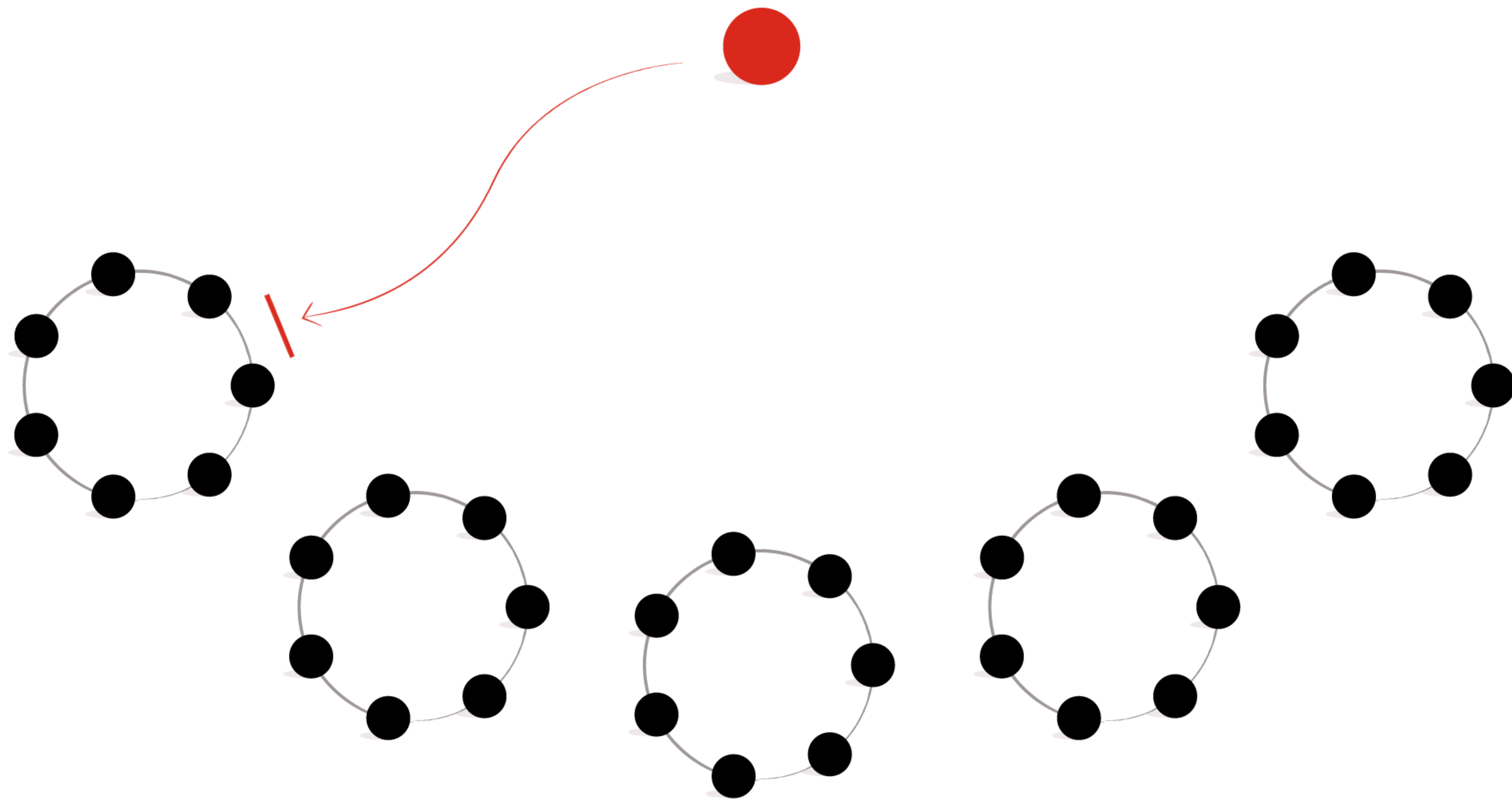
Robust Ungdom 12-16 Ungdomsskole

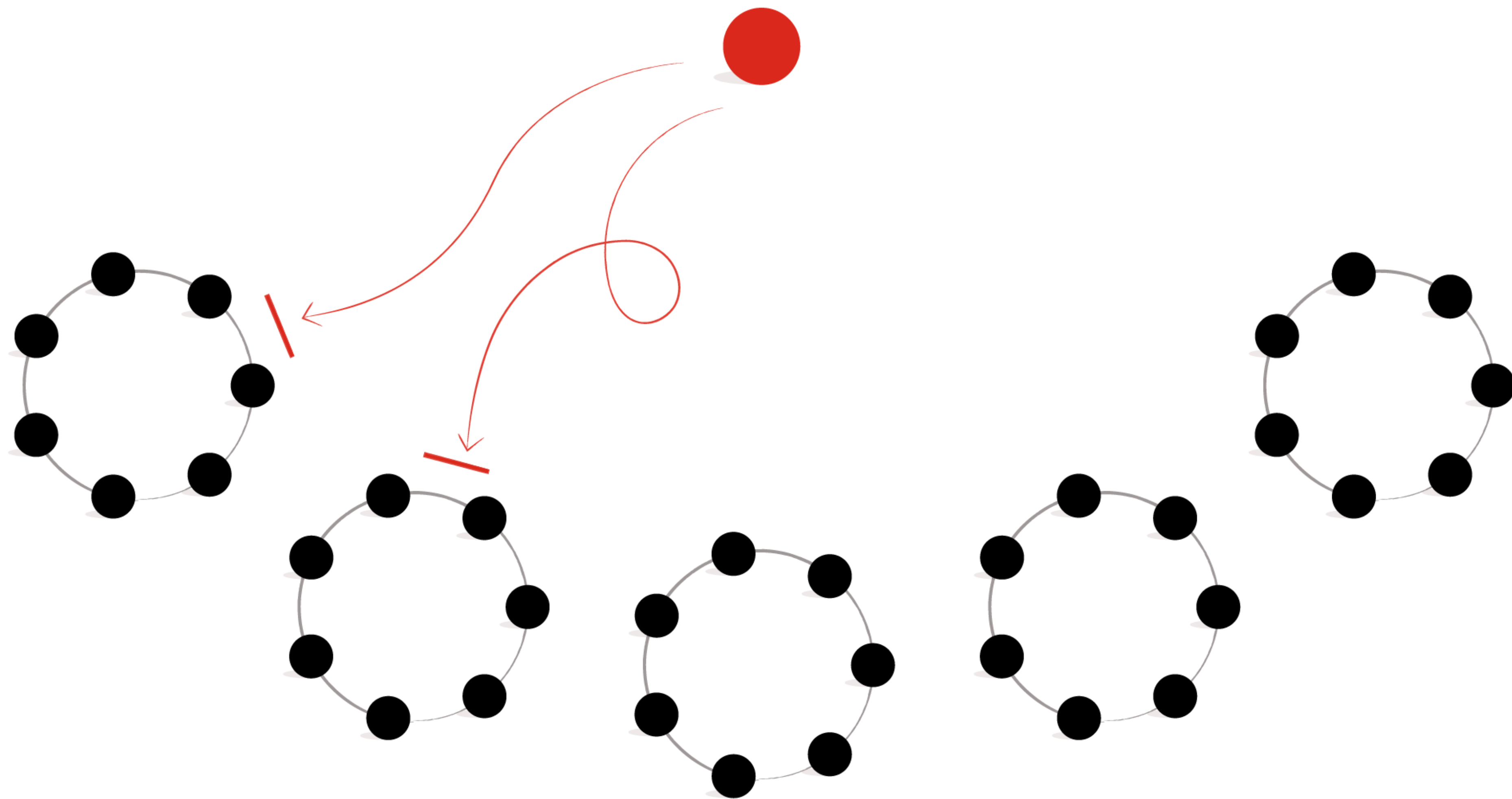
Navn	Overordnet del	Lengde
8.trinn		
1 Vis MOT	Inkluderende klassemiljø	120
2 Klassen som et lag	Inkluderende klassemiljø	120
3 Fokus	Menneskeverdet	120
4 Digital inkludering	Inkluderende klassemiljø	120
5 Egenstyrke	Livsmestring	120
6 Verdifull	Demokrati og medborgerskap	120
9.trinn		
7 Valg	Kritisk 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 Under utvikling	Livsmestring	120
14 Fremtid	Folkehelse	120

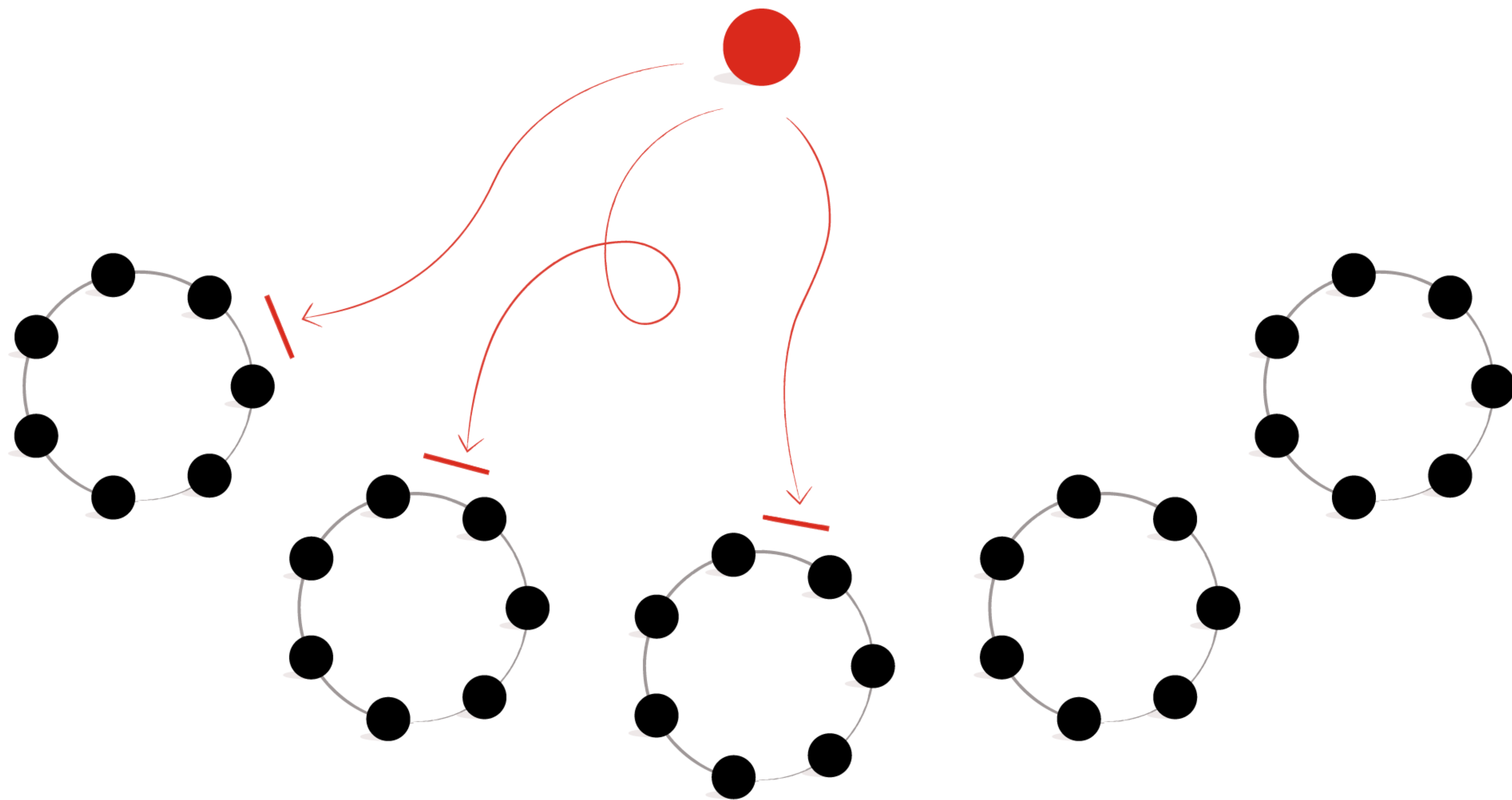


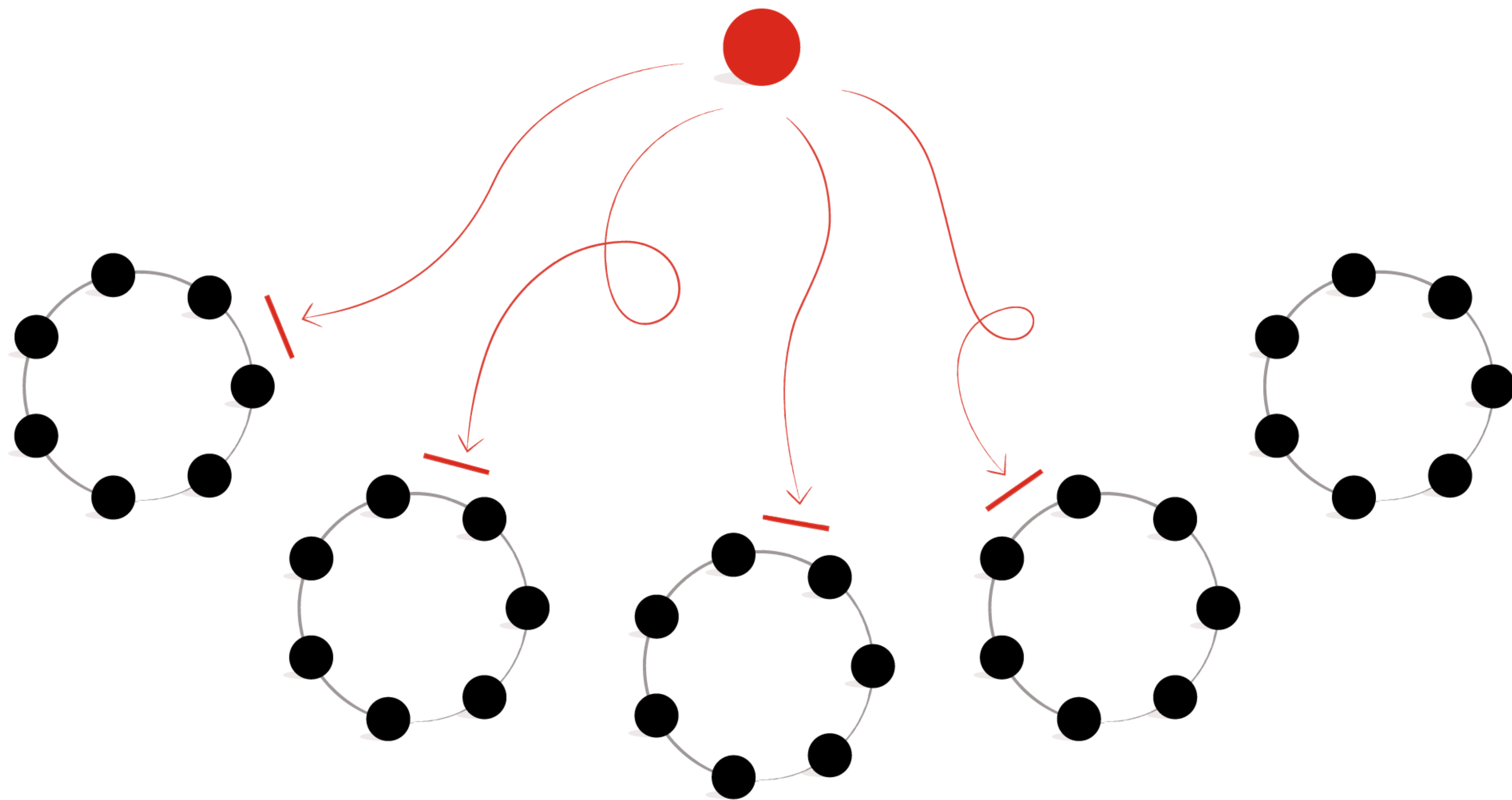


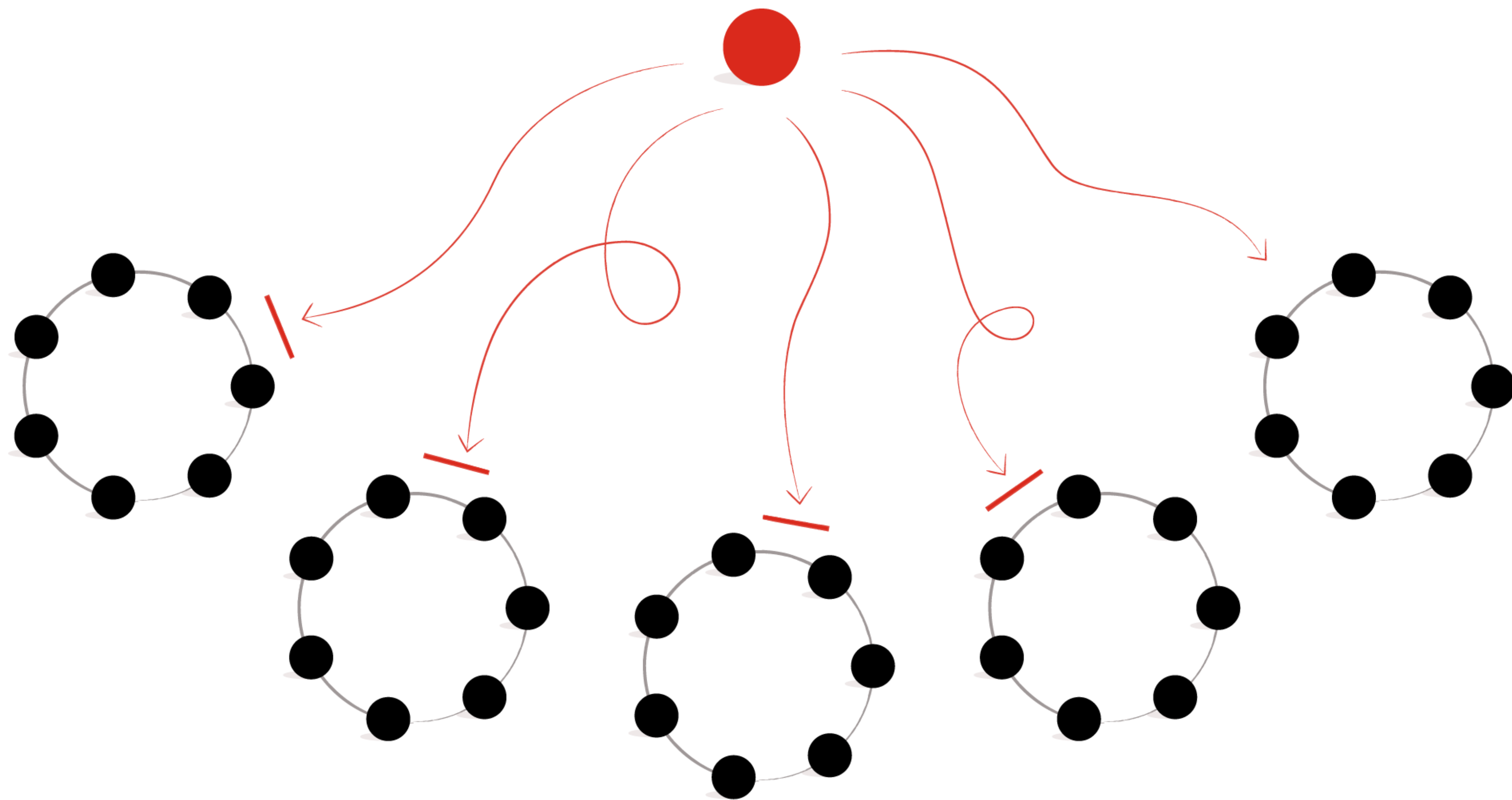


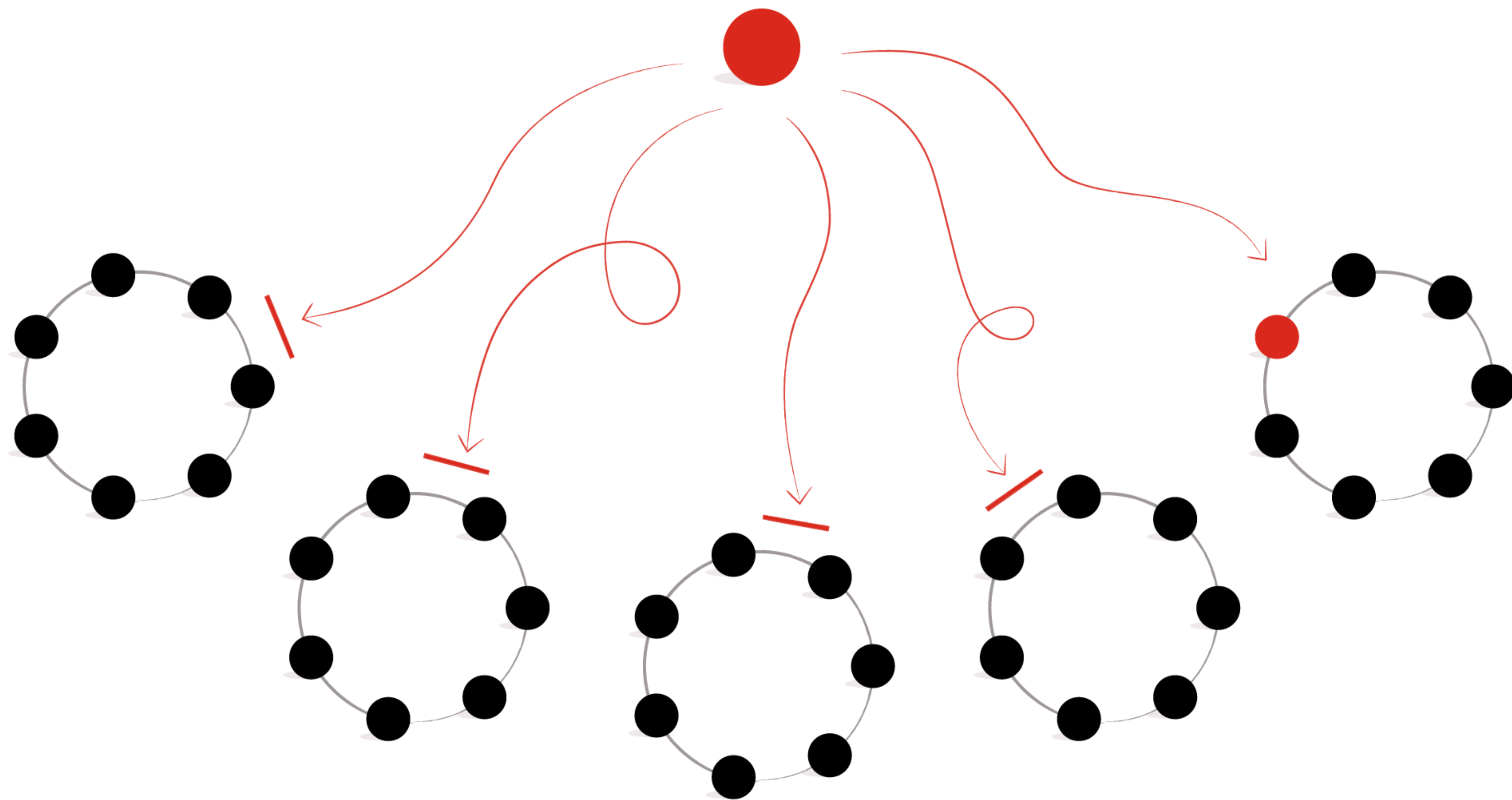


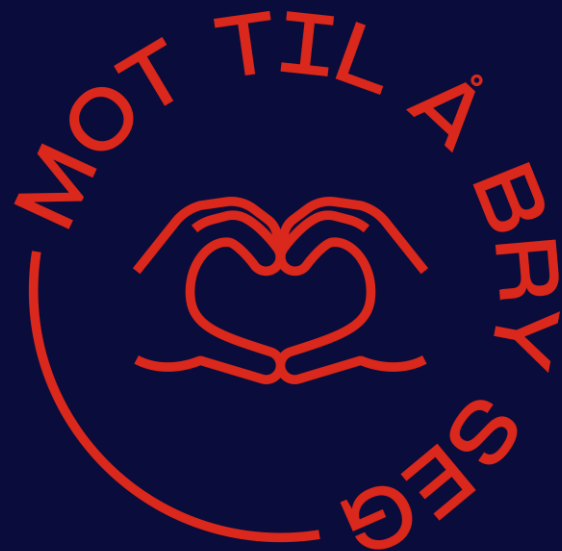












Løfte blikket og se menneskene rundt seg. Vise respekt og omsorg for de som er utenfor



Tørre å være seg selv og akseptere seg selv. Sette seg egne mål og følge drømmene sine



Stå opp for egne verdier, våge å si ifra og å prioritere det som er riktig og viktig

HVORDAN LYKKES I DIALOG MED UNGDOM?



84%

sier at MOT bidrar til
å bedre ungdoms liv

79%

sier at MOT bidrar til et klassemiljø
der ingen er utenfor

81%

sier at MOT bidrar til at flere
viser mot til å si nei

76%

sier at MOT bidrar til at de
bryr seg mer om andre



**«MOT hjelper
meg til å si nei
når ting er
ubehagelig»**

Ungdom 16, Sandnessjøen



MOTS PRINSIPPER

– grunnlaget for MOTs metode

JOBBE I FORKANT:

å arbeide forebyggende gjennom å bygge kultur, kjenne til utfordringer og være forberedt til å møte dem

FORSTERKE DET POSITIVE:

fokusere på den adferden vi vil se mer av.
Se muligheter i utfordringer og lete etter det gode i menneskene rundt oss

ANSVARLIGGJØRE KULTURBYGGERE:

bevisstgjøre mennesker på sitt ansvar som rollemodeller, for at de skal inkludere og stille opp for andre

SE HELE MENNESKET:

trene mennesker på å vise bakgrunnsforståelse, være nysgjerrig på forskjeller og se på ulikheter hos mennesker som en ressurs



DEN GODE OG TRYGGE ARENAEN

REKRUTTER RETTE MENNESKER PÅ LAGET





ROLLEMODELL —EFFEKTEN

TAKK!

→ Regine Oen Hatten
46 82 25 77
regine@mot.no