

# MITT VALG

## håndboka

---



---

Vår
2025

For Lions



# Innhold

01	Hva er MITT VALG?	s 03
02	MITT VALG i skolen	s 04
03	MITT VALG i barnehage	s 05
04	MITT VALG i idrett	s 06
05	Implementering	s 07
06	Forskning	s 08
07	Kurs	s 09
08	Nyttige lenker	s 10

# Hva er MITT VALG?

MITT VALG er et internasjonalt Lion's Quest-program for utvikling av et godt læringsmiljø og læring av sosiale og emosjonelle ferdigheter i hjem, barnehage, skole, AKS/SFO og idrettslag. Programmet er implementert i over 100 land og oversatt til 50 ulike språk.

- Vi samarbeider med barnehager, skoler og idrettslag om å bygge livsmestring og en god psykisk helse hos barn og unge i hele landet
- Våre dyktige instruktører holder kurs for hele personalgrupper i barnehager, skoler og trenere og frivillige i idrettslag
- Med kursene følger tilgang til våre digitale pedagogiske verktøy som ved bruk, systematisk og over tid, bidrar til å styrke barn og unges sosiale og emosjonelle kompetanse og til å ta kloke valg

*"Det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne"*

- Dette er mottoet til Lions Norge, og vi som jobber i MITT VALG tar virkelig ordene til hjertet.

## MITT VALG-teamet

- Ketil Stuan - Styreleder
- Hroar Thorsen - Daglig leder
- Cathrine Rønsen Ramstad - Administrasjonsleder
- Tonje Sunnvoll - Faglig leder/Instruktør
- Amalie Torsnes - Salgsleder/Markedskonsulent
  
- Berthe Heggliid - Instruktør
- Elisabeth Løes - Instruktør
- Jan Stenby - Instruktør
- Marianne Jansson Fredriksson - Instruktør
- Irene Håland Ludvigsen - Utvikling

# MITT VALG i skolen

MITT VALG er et universelt forebyggende undervisningsprogram som bygger på teori og forskning basert på sentrale verdier og lowverket i norsk skole.

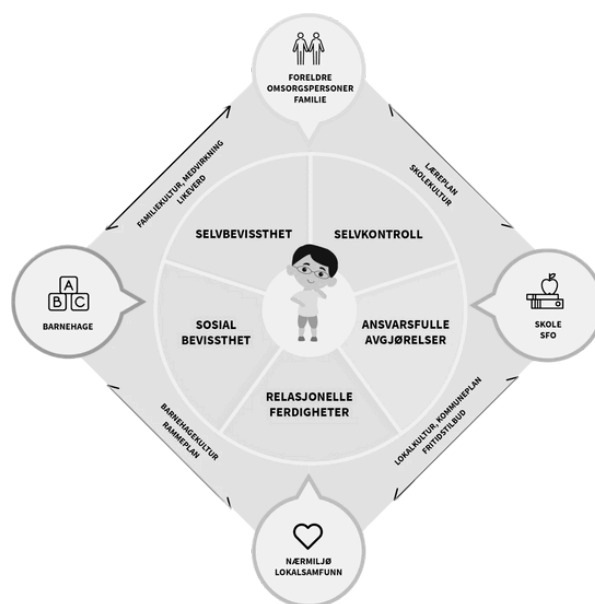
Undervisningsøktene er tilpasset ulike aldersgrupper på ulike steder i livet, og felles for dem alle er ønsket om å favne bredden av ferdigheter, kunnskap og holdninger som eleven vil trenge i møte med seg selv, de andre og samfunnet.

Hensikten er å skape et trygt og inkluderende miljø som legger grunnlaget for faglig læring. Identitetsutvikling, sosial tilhørighet og mestringsevne er viktige elementer i dette arbeidet. I programmet får elevene kunnskap om, og trening i sosiale, emosjonelle, kognitive og atferdsmessige ferdigheter. Fokuset er på hele læringsmiljøet og dilemmaer rundt blant annet valgsituasjoner og gruppepress blir tatt opp.

Gjennom systematisk og langsiktig bruk av MITT VALG trenes elevene i å ta ansvar, og til å sette grenser. Ved hjelp av refleksjonssamtaler bevisstgjøres elevene og de setter ord på egne erfaringer og opplevelser. MITT VALG handler om å gi elevene ferdigheter og hjelpe dem til å utvikle egenskaper og holdninger for å mestre samspill med andre og ta ansvarsfulle beslutninger i forhold til egne liv. Gjennom gode relasjoner styrker vi elevenes selvfølelse.

*Hva er sosial - og emosjonell læring (SEL)?*

Daniel Goleman (2002) mener at vi gjennom sosial og emosjonell læring får kunnskaper, trener på ferdigheter og utvikler holdninger som er nødvendige for å forstå og håndtere følelser, sette og oppnå positive mål, føle og vise empati for andre, etablere og vedlikeholde positive relasjoner og ta ansvarsfulle beslutninger. SEL-sirkelen er en enkel modell som fremstiller de sentrale prinsippene innen for sosial - og emosjonell læring:



*De tre Signaturelementene i rammeverket MITT VALG*

1. Velkomstrutiner og ritualer: Aktiviteter for inkludering
2. Engasjerende praksis: Relevant, engasjerende og hjernepauser
3. Positiv avslutning: Refleksjoner og se framover

# MITT VALG i barnehage

*"Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen", heter det i Rammeplanen.*

Med MITT VALG øver barn på å bygge vennskap, håndtere tanker og følelser, sette grenser for seg selv og respektere andres grenser og å etablere gode levevaner i trygge omgivelser.

Systematisk og langsiktig bruk av MITT VALG gir barn gode sosiale og emosjonelle ferdigheter (SEL), økt selvspekt og en god psykisk helse.

MITT VALG bidrar til at barnehagen oppfyller store deler av rammeplanen. "Livsmestring og helse", "Vennskap og fellesskap", og "Sosial og emosjonell kompetanse" er sentrale temaer både i rammeplanen og i MITT VALG.

## Foreldrerommet

Foreldrene og barnehagens personale har et felles ansvar for barnets trivsel og utvikling.

Barnehagen skal ivareta foreldrenes rett til medvirkning og arbeide i nært samarbeid og forståelse med foreldrene.

For at arbeidet med sosial og emosjonell læring / utvikling skal ha best effekt har vi utviklet et eget "Foreldrerom" som man kan finne på nettsiden.

Leo



Hvem er Leo? Leo er en fyr som flytter inn på skolen eller i barnehagen samtidig som elevene. Han snakker aldri selv, men gjennom en voksen. Han er observant og legger merke til alt som skjer rundt seg, både ute og inne.

Fordi han legger merke til mye som skjer, så stiller han også mange spørsmål og undrer seg mye. Det han lurer på, spør han elevene om gjennom en voksen. Elevene kan da hjelpe Leo ved å dele av sin egen kunnskap om enten det gjelder hva man kan gjøre i ulike situasjoner, eller kanskje bare Leo har glemt hva noen heter?

Noe av det Leo liker best er å få være med i samtaler, aktiviteter og på turer sammen med klassen. Er det andre arenaer dere tenker han også passer inn? (Leo passer på skolen, og derfor blir han ikke med barna hjem i helgene og ferier.)

# MITT VALG i idrett

Målet med MITT VALG i idretten er at barn og unge skal oppleve trygghet, fellesskap, mestring og idrettsglede.

Gjennom å bruke MITT VALG praktiserer trenere og lagledere både det sosiale og det sportslige på en god måte som bidrar til å nå idrettens eget mål om: "Flest mulig, lengst mulig."

Bruk av verktøyene bidrar til:

- Sterkere teamfølelse
- Mer inkludering
- Bedre samarbeid
- Økt mestring
- God konsentrasjon
- Flere relasjoner/vennskap
- Bedre idrettsprestasjoner

## *Idrettens bidrag til samfunnet*

Det afrikansk ordtaket "*Det kreves en hel landsby for å oppdra et barn*" viser til at det er flere enn den nærmeste familien som har ansvar i forhold til barn og unges sosiale utvikling. Idrettsklubbene er en del av nærmiljøet (landsbyen) og har dermed stor betydning for barn og unges oppvekstmiljø.

I tillegg til hjem og skole/barnehage så er idretten en arena hvor barn og unge utvikler sosiale og emosjonelle ferdigheter. Dette medfører at alle voksne innen idretten kan bidra til den psykiske og sosiale utviklingen.

Innenfor idretten er det formulert mange mål relatert til personlig utvikling, fair play, samhold og lagbygging, altså det som har med sosiale og emosjonelle ferdigheter å gjøre.

Ved aktiv og systematisk bruk av metodikken i MITT VALG, trenes utøverne i å ta ansvar og sette grenser. De får styrket evnen til kommunikasjon og samhandling, noe som legger grunnlaget for god relasjonsbygging. I samspill med andre kan selvtilliten styrkes og de får bedre forutsetninger til å ta gode valg for å realisere målene de har satt seg.

## *De 7 psykiske helserettighetene*

1. Identitet og selvrespekt
2. Mening i livet
3. Mestring
4. Tilhørighet
5. Trygghet
6. Deltagelse og involvering
7. Fellesskap

God psykisk helse er evnen til å:

- Regulere følelser
- Tenke fornuftig
- Styre adferden sin
- Mestre sosial omgang med andre

*«Ingen er født med disse fire evnene. De må trenes på gjennom hele livet, og det er viktig å starte i ung alder.»*

-Arne Holte-

# Implementering

*Hvordan implementere på en god måte?*

- Forankring i ledelsen
- Aktiv støtte i og involvering av ledergruppa
- Informere og engasjere foreldre
- Fokuserer på og tilrettelegger for systematisk arbeid over tid
- Ledelsens rolle som tilrettelegger og oppfølger
- Opplæring og kompetanseutvikling
- Utvikle en samarbeidskultur
- Utvikling av felles forståelse og integrering i barnehagens mål og planer
- Gjennomføring med fokus på lojalitet og samarbeidsånd
- Etablere interne evalueringsrutiner– Evaluere jevnlig – hva er gjort?– Evaluere effekter – virker det?
- Opprettholde og videreføre læring og kompetanseutvikling blant voksne
- Opplæringsstrategier for nye ansatte
- Etablere vedlikeholdsrutiner

*Suksesskriterier*

**Involvering av alle lærere:** Skoler hvor alle lærerne og ansatte bidrar i bruk av programmet i det daglige arbeidet styrker implementeringen. Hele skolen får opplæring i MITT VALG!

**Støtte fra ledelsen:** Skoleledelsen må støtte opp om tiltaket og legge til rette for og tildele de ressursene som kreves for en optimal implementering.

**Forpliktelse:** Undervisningen i MITT VALG timeplanfestes.

**Involvering av foreldre/foresatte:** Vi kan for eksempel gjennomføre foreldremøte med informasjon om MITT VALG.

**Regelmessig oppfølging** av lærerne det første året gir god effekt på implementeringen.

*Anbefalte lokale tiltak*

1. Fellesmøter
2. Oppfølging av pedagogisk personale
3. MITT VALG-kordinator/koordineringsgruppe

# Forskning

MITT VALG er et program som baserer seg på forskning. Man får gå i dybden på mange ulike temaer med rådgivning fra fagpersoner, i tillegg til at det digitale programmet har kapitler og undervisningsøker som inkluderer fagfornyelsen, med spesiell vekt på det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring». Det har også blitt utført forskningsprosjekter som har testet effekten av MITT VALG sine program for brukere innenfor skolen og idrett.



## **1 Effekten av MITT VALG i skolen - University of Helsinki**

Målet var å undersøke effekten av MITT VALG på:

- Lærernes arbeidsengasjement, endringsberedskap og implementering av SEL-mål og sosial og emosjonell undervisnings-kompetanse.
- Elevenes studieengasjement, meninger om skolen og skolearbeid, og deres sosiale og emosjonelle kompetanse innen fem områder av SEL.

Resultatet for lærere viste signifikant økning i kunnskap og ferdigheter til å jobbe med SEL. For elevene var det signifikant forbedring når det kom til selvbevissthet og sosial bevissthet, samt svært nært signifikant forbedring av relasjonelle ferdigheter.

## **2 Effekten av MITT VALG Idrett - Oslo Economics**

Formålet med evalueringen var å belyse effekten av programmet og vurdere måloppnåelsen, samt bidra til videreutvikling av programmet i fremtiden.

Evalueringen viser at ansatte, lagledere og trenere opplever at de har fått konkrete verktøy for å skape økt trivsel på trening, i tillegg til en bevisstgjøring av sin egen rolle som trener eller lagleder. Kursdeltakerne påpekte at de har endret måten de håndterer konflikt på, og føler seg styrket i egne sosiale – og emosjonelle ferdigheter.

Videre viser evalueringen høy trivsel og gode holdninger blant de aktive barn og unge, og at de opplever at flere trenere og lagledere har blitt flinkere til å håndtere konflikter som oppstår på trening.



# Kurs

Våre dyktige instruktører holder kurs for hele personalgrupper i barnehager, skoler og trenere og frivillige i idrettslag. I tillegg er ett av våre hovedfokus på foreldresamarbeid; En av våre instruktører kan komme å holde foreldremøter for hele barnehagen eller skolen, eventuelt for avdelinger eller klasser.

## Priser

Alle kurs har samme kostnadsfordeling mellom skolen, barnehagen eller idrettslaget, den lokale Lions-klubben og Tulipanfondet. Hver av partene dekker én tredel hver av den totale kostnaden.

## Praktisk

- Alle kurs ledes av en sertifisert MITT VALG instruktør
- Kursmateriell og digitalt program er inkludert i prisen
- Linsens på digitale verktøy er inntil 3 år
- Anbefalt 15-40 deltakere (utenom foreldremøter)
- Noen deler av de ulike kursene kan gjennomføres uavhengig av hverandre, men den anbefalte rekkefølgen vil gi klart best og riktig progresjon

Skole	Barnehage	Idrett
GRUNNKURS <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul 1-3</li> </ul>	GRUNNKURS <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul 1-3</li> </ul>	KURS FOR STYRET OG ADMINISTRASJON
OPPFØLGINGSKURS <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3 år etter grunnkurs</li> </ul>	OPPFØLGINGSKURS <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-3 år etter grunnkurs</li> </ul>	KURS FOR TRENERE OG LAGLEDERE
FORELDREMØTE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan bestilles uavhengig</li> </ul>	FORELDREMØTE <ul style="list-style-type: none"> <li>• I forbindelse med én av modulene</li> </ul>	FORELDREMØTE - IDRETT  AMBASSADØRKURS

# Nyttige lenker

Under er nyttige lenker hvor man blant annet kan lese mer om MITT VALG, forskning og kurs, samt SoMe kanalene og kontakt.

## **Om MITT VALG**

<https://www.determinnvalg.no>

<https://www.youtube.com/watch?v=QurlmNQois8>

<https://www.youtube.com/watch?v=MdYHv0xB3NI>

<https://www.determinnvalg.no/om-oss/>

<https://www.foreldrerommet.no/nb/>

<https://www.determinnvalg.no/kontakt/>

## **Forskning**

MITT VALG i skolen:

<https://www.determinnvalg.no/informasjon/nyheter/vis/?>

T=MITT%20VALG%20virker%21&ID=35264&af=201&

MITT VALG Idrett:

<https://www.determinnvalg.no/informasjon/nyheter/vis/?>

T=MITT%20VALG%20Idrett%20i%20Nordre%20Follo%20Sluttrapport&ID=49575&af=1&

## **Kurs**

<https://www.determinnvalg.no/skole/bestill-kurs/>

<https://www.determinnvalg.no/barnehage/bestill-kurs/>

<https://www.determinnvalg.no/idrett/bestill-kurs/>

<https://www.determinnvalg.no/idretten/ambassadorkurs/>

## **SoMe**

<https://www.youtube.com/@mittvalg>

<https://www.facebook.com/mittvalg>

<https://www.instagram.com/determinnvalg/>

## **MITT VALG**

Ensjøveien 18, 0661 Oslo

[www.determinnvalg.no](http://www.determinnvalg.no)