

**Livsmestringsprogrammet MITT VALG**

«Det er bedre å bygge barn enn reparere voksne!»

MITT VALG eies av stiftelsen Det er mitt valg som er opprettet av Lions Norge. Stiftelsen er ansvarlig for utvikling og revidering av programmet, opplæring av profesjonelle instruktører, skolering av brukere og evaluering. Programmet er basert på Lions Quest som brukes over store deler av verden. Hver vår deltar LC Årnes i Lions Tulipanaksjon hvor inntektene bl.a. går til å finansiere deler av Mitt Valg-kurs.

Lions Club Årnes hadde tidligere gjennomført noen kurs i Lions Quest, og vedtok i 2012/2013 å gjenoppta arbeidet med Mitt Valg. Klubben var villig til å jobbe mer systematisk med programmet, noe som ville innebære forpliktelse over tid, og også store kostnader. Det ble opprettet kontakt med skoleledelsen i kommunen og i 2013/14 kom vi i gang med de 2 første kursene for barneskoler. Siden den gang har det blitt gjennomført mange kurs for barnehager og skoler. I kommunens strategiplan for oppvekst står Mitt Valg som et av kommunens tiltak i barnehager og skoler. De kommunale barnehagene har gjennomført grunnkurs og oppfølgingskurs og læremateriellet er digitalisert. Dette gjelder også barneskolene, og det betyr at læremateriellet blir oppdatert jevnlig. Personalet er dermed ikke avhengig av å få nye utgaver i form av bøker. Ikke minst betyr dette mye for tilpasning til læreplanene. Mange av skolene på barnetrinnet har også gjennomført kurset «Kroppen min og jeg». Det siste året har det vært gjennomført webbaserte kurs. Mange av de private barnehagene har gjennomført Grunnkurs. Ungdomsskolene har fått tilbud, men foreløpig takket nei. På medlemsmøter har vi hatt besøk av personale fra barnehage og skole som har vist oss hvordan de bruker programmet i sin hverdag.

Dette sier stiftelsen om Mitt Valg: «En ny overordnet del og nye læreplaner i fagene møter elever, foreldre og skolens ansatte fra skolestart høsten 2020. De endringene som skjer i samfunnet og behovene i fremtidens arbeidsmarked krever ferdigheter i det å *reflektere, være kritiske, utforskende og kreative*.

Formålet med opplæringen er at elevene skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne *mestre livene sine* og delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. I fagfornyelsen kommer dette til uttrykk gjennom blant annet det nye tverrfaglige temaet [«Folkehelse og livsmestring».](https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/nye-lareplaner-i-skolen/)

MITT VALG har mer enn 30 års erfaring med dette temaet. Vårt livsmestringsprogram i sosial og emosjonell læring legger stor vekt på nettopp det å *utforske, reflektere og kritisk tenkning*. En av våre grunnverdier er *trygghet* og i programmet legges det opp til at både sosial og emosjonell læring og faglig utvikling skjer i et trygt og inkluderende læringsmiljø.»