

MOT

SHOW COURAGE!

PLAY

TRUST

LEARN





MOTS VERDIER

– en rød tråd i MOTs programmer



MOT TIL Å LEVE



MOT TIL Å BRY SEG



MOT TIL Å SI NEI



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

MOTSTANDSKRAFT

Evne til å opprettholde funksjon når du utsettes for påkjenninger.



PLAY

TRUST

LEARN

Hva tenker du

kjennetegner et robust

menneske?



MOTSTANDSDYKTIGE MENNESKER

1. Vet at livet går opp og ned
2. Fokuserer på det de kan endre: Er aktør i eget liv
3. Spør seg selv: Det jeg gjør nå, hjelper det meg eller skader det meg?

ØKTER I MOT- PROGRAMMET (US)

Navn	Overordnet del	Lengde
8.trinn		
1 Vis MOT	<i>Inkluderende klassemiljø</i>	120
2 Klassen som et lag	<i>Inkluderende klassemiljø</i>	120
3 Fokus	<i>Menneskeverdet</i>	120
4 Digital inkludering	<i>Inkluderende klassemiljø</i>	120
5 Egenstyrke	<i>Livsmestring</i>	120
6 Verdifull	<i>Demokrati og medborgerskap</i>	120
9.trinn		
7 Valg	<i>Kritisk tenking</i>	120
8 Forbilde	<i>Mangfold</i>	120
9 Drømmer	<i>Utforskertrang</i>	120
10 Jeg liker meg	<i>Likeverd og trygghet/Folkehelse</i>	120
10.trinn		
11 Trygghet	<i>Likeverd og trygghet</i>	120
12 Verdibevissthet	<i>Verdier</i>	120
13 Jeg kan!	<i>Livsmestring</i>	120
14 Fremtid	<i>Folkehelse</i>	120





FORSKNING

"JEG KAN" 10.TRINN

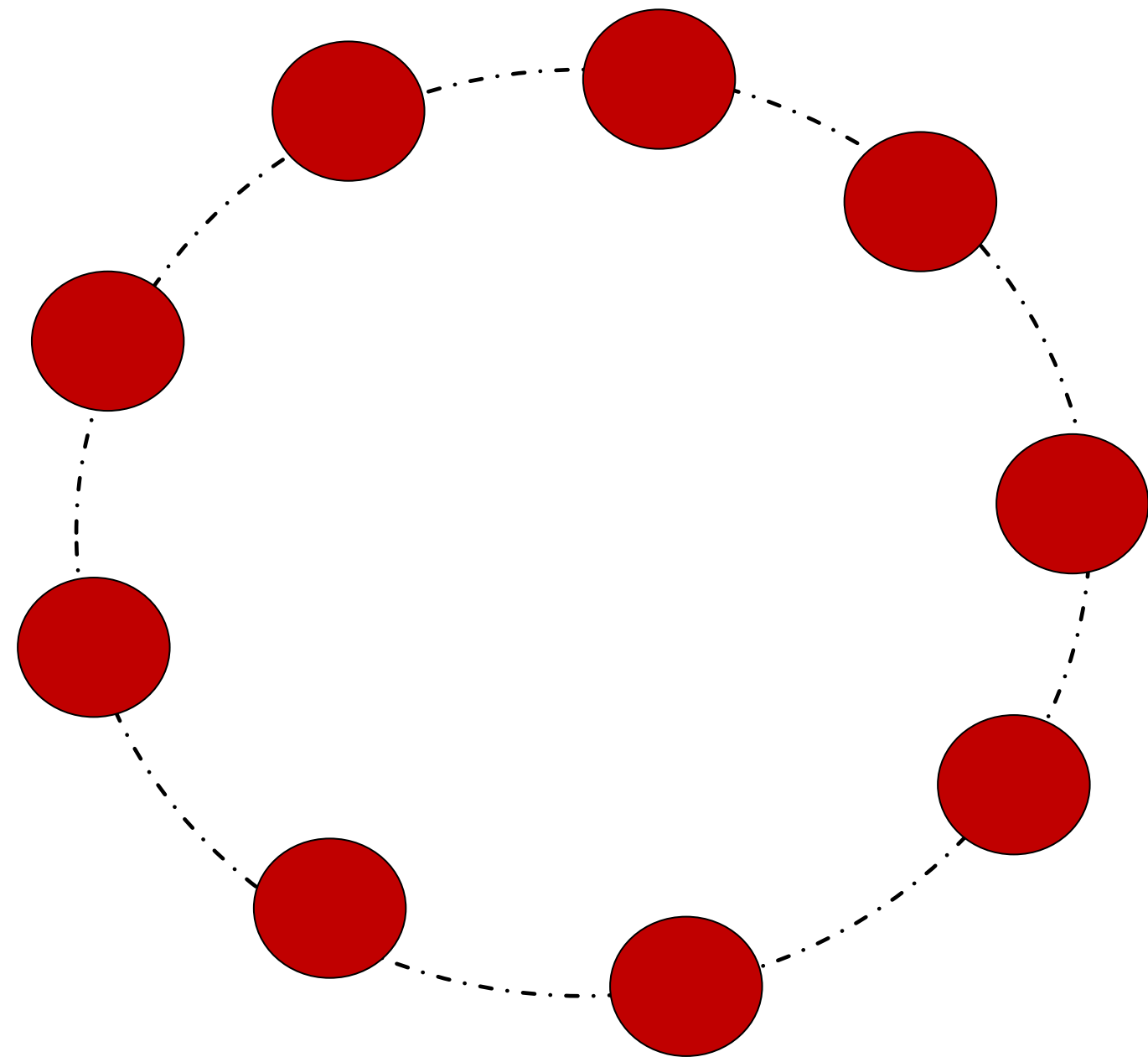
SIGNIFIKANT ØKNING I
PÅGANGSMOT HOS GUTTER

- Denne økta ser ut som å fungere bra for å øke pågangsmot og øke følelsen av «JEG KAN».
- Det handler om å vekke det skjulte potensialet som bor i oss. Det er som å slå på en bryter når mennesker utvikler større tro

Professor Hermundur Sigmundsson, NTNU

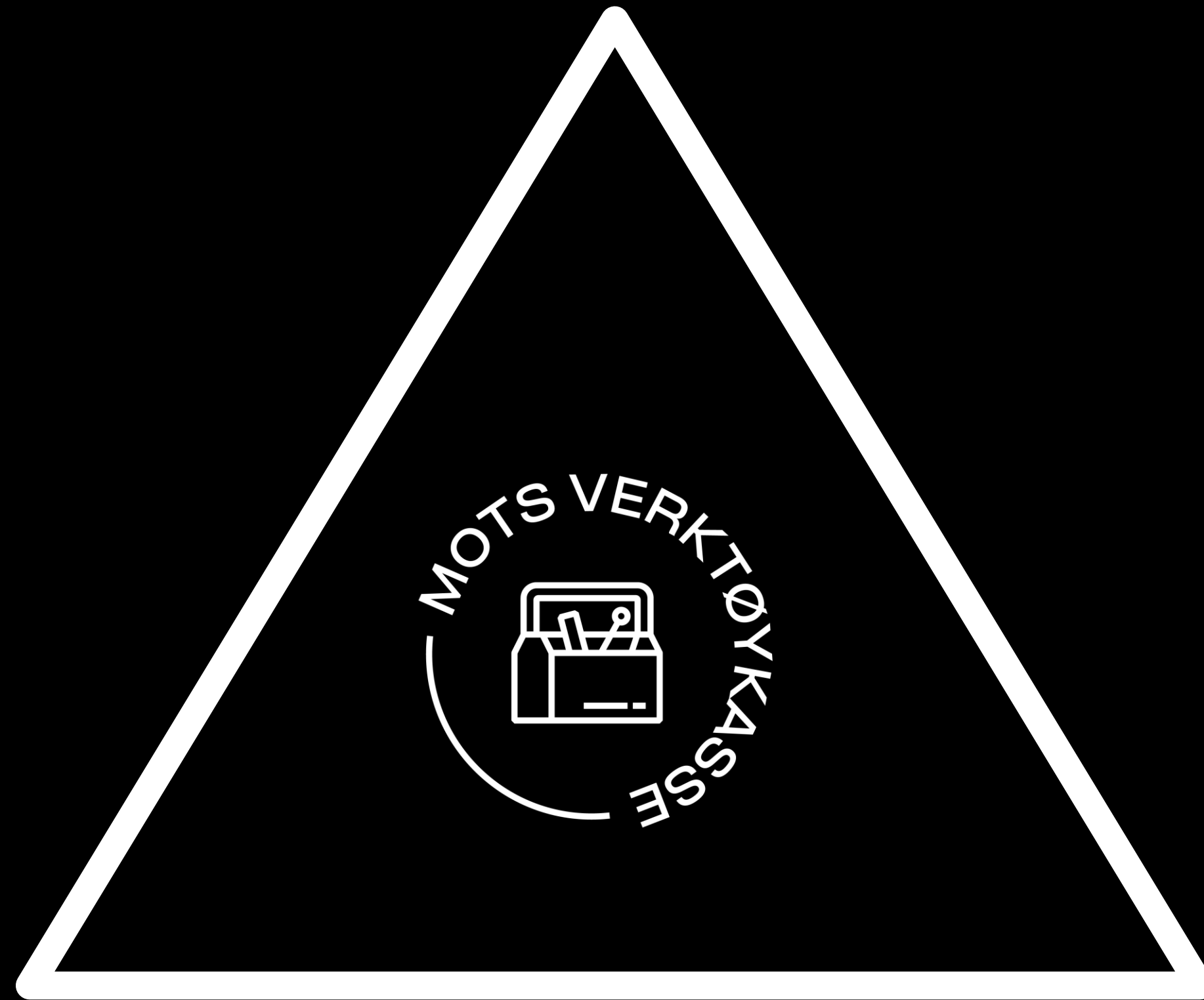


UFRIVILLIG ENSOMHET



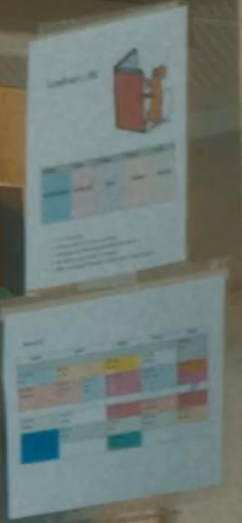
Verktøy

Skape godfølelsen



Vise bakgrunnsforståelse

Praktisere tøff kjærlighet



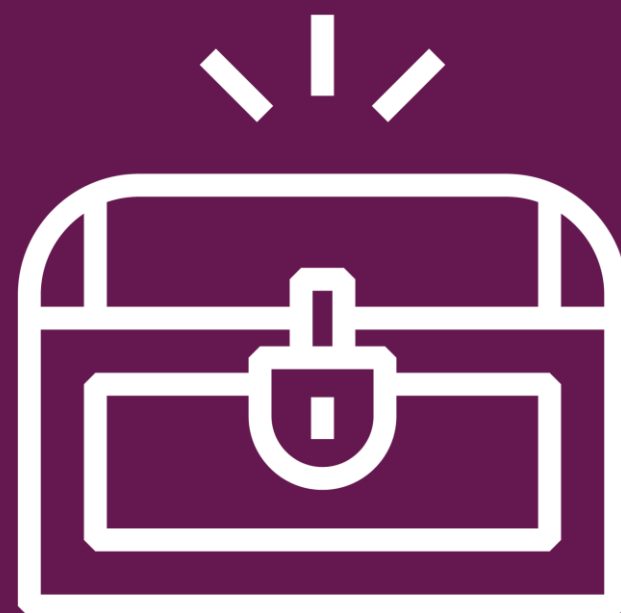
LØFTEREN OG KRITIKEREN



Hvem har lyst på et godt verktøy for å bygge motstandskraft?

«Det eksisterer en evolusjonsmessig tendens til at mennesker vektlegger negative faktorer mer enn positive faktorer. Dårlig er sterkere en bra.»

Baumeister, 2001





PLAY

TRUST

LEARN



**Hva ville din
mor/far/partner sagt
var en av dine beste
styrker?**





Motstandsdyktighet er en muskel

Et motstandsdyktig tankemønster er et sett med tanker og styrker/verdier – ting du tror på og lar deg lede av – som påvirker selvbildet ditt og hvordan du ser på deg selv, hvordan du samhandler med andre, og hvordan du reagerer på usikre tider.

Anne Grady



Satellittbanen
ABC
Løfteren
Utviklingskista
Styrker

Gir påfyll av energi
Noe du har!

Styrke
Effektivitet

For mye av det gode

Fallgruve
Masete/overkjørende

Overforbruk
Stress
Irriterende for andre

Motsatt

Positiv
motsats

Allergi
Passivitet

Det vi strever med

Utviklingsområde
Ro og tålmodighet

Det som gjør deg irritert

Noe du kan bli bedre på

Gir påfyll av energi
Noe du har!

Styrke
Nøyaktighet

For mye av det gode

Fallgruve
Pirkete

Overforbruk
Stress
Irriterende for andre

Motsatt

Positiv
motsats

Allergi
Slurv, unøyaktighet

Det vi strever med

Utviklingsområde
«Godt nok»

Det som gjør deg irritert

Det du kan bli bedre på



**Mellom stimulus og respons
er det et mellomrom.**

**I det mellomrommet ligger
muligheten til å velge vår
respons.**

**I vår respons ligger vår vekst
og vår frihet.**



Viktor Frankl



MOT
SHOW COURAGE!