



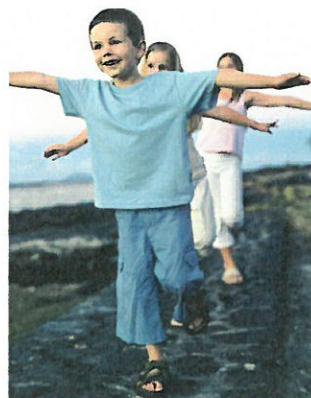
Hanne Cook Hope og Heidi Fossen

FAU Vindern skole

12.4.2016

Hvem er Voksne for Barn?

- Voksne som bryr oss om barn
- Ideell medlemsorganisasjon
- Etablert i 1960
- Fremmer barns psykiske helse i Norge



Psykologisk Førstehjelp



Visjon

- Alle barn skal tas på alvor. De skal ha en trygg oppvekst med mulighet for å utvikle en god psykisk helse.



Psykologisk Førstehjelp



Vi jobber med

- Psykososialt miljø i skolen
- Kompetanseheving – fagpersonell
- Når barn er pårørende
- Barns medvirkning
- Foreldrestøtte



Rådgivningen i Voksne for Barn

- Anonym
- Råd og veilednings tjeneste for voksne
- Barnefaglig kompetanse

hvor kan du henvende deg i Norge
hvilken hjelp kan du forvente
veien videre mm



Bekymring.no
810 03 940



Psykologisk Førstehjelp

Psykologisk førstehjelp

Utarbeidet av: **Solfrid Raknes,**

Psykologspesialist, Regionalt kunnskapssenter barn og ungdom, Vest

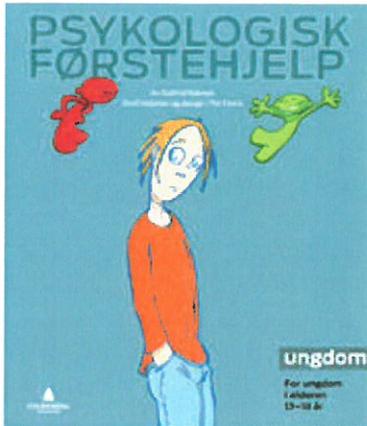
www.vfb.no/psykologiskforstehjelp

Arrangør: **Voksne for Barn**

2016



Psykologisk Førstehjelp et selvhjelps- og ryddeverktøy



Barn 8 – 12 år

Ungdom 12 – 18 år

Støttmateriell

- Hjelpemanda, app for Ipad
- 3 filmer for barn og unge
- 2 veiledningsfilmer
- Bok veiledning for førstelinjen
- <http://www.abup.no/kurs/>



Psykologisk Førstehjelp



Læring, trivsel og helse skapes der barnet er

- I familien
- I barnehagen
- På skolene
- I fritiden, på trening, på nettet...



Psykologisk Førstehjelp



Dagens tema....



- Hjelpehånden - et ryddesystem
- Om følelser - følelsesbevissthet
- Om røde og grønne tanker - tankebevissthet
- Å gjenkjenne vanskelige situasjoner
- Å vise omsorg for seg selv og andre

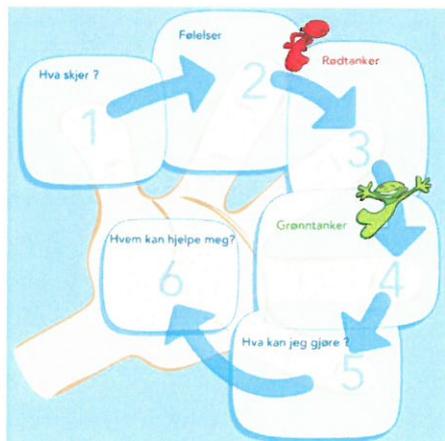
• <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>



Psykologisk Førstehjelp



Hjelpehånden - et ryddesystem



- situasjon
- følelse
- tanke
- hva en gjør
- hvem kan hjelpe meg?



Psykologisk Førstehjelp



Følelser
 Redd
 Sint
 Lei meg

Hva skjer ?
 vi skal hoppe fra 3metern i gymmen

Rødtanker
 Jeg kommer til å drukne
 Alle kommer til å le av meg
 Jeg er dum og en pyse

Hvem kan hjelpe meg?
 Pappa
 Læreren
 Meg selv

Grøntanker
 Jeg har jo hoppet fra nesten 2 m på hytta
 Hvis barn drukna-ville vi ikke fått lov av skolen
 Hvis jeg tørr er jeg en tøffing
 Det hadde vært moro og prøvd

Hva kan jeg gjøre ?
 Spørre om pappa kan være med i svømmehallen og teste ut før vi skal med klassen
 Snakke med læreren og si hvordan jeg har det.
 Se meg selv som en tøffing som hopper

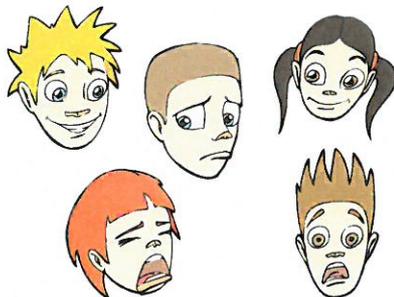
Stupefilm

ORGANISASJONEN voksnell for barn

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

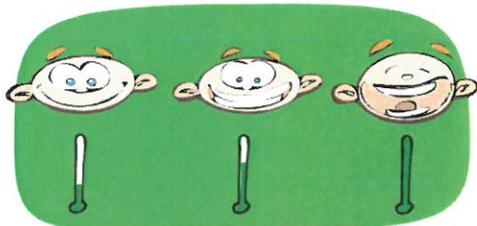
Følelsesbevissthet



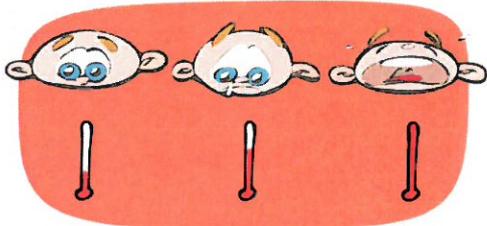
- Å gjenkjenne
- Å tolerere og akseptere
- Å uttrykke med kroppen
- Å uttrykke med ord
- Mine og andres følelser
- Ulike type følelser
- Ulik følelses styrke



Nyansering av følelsene



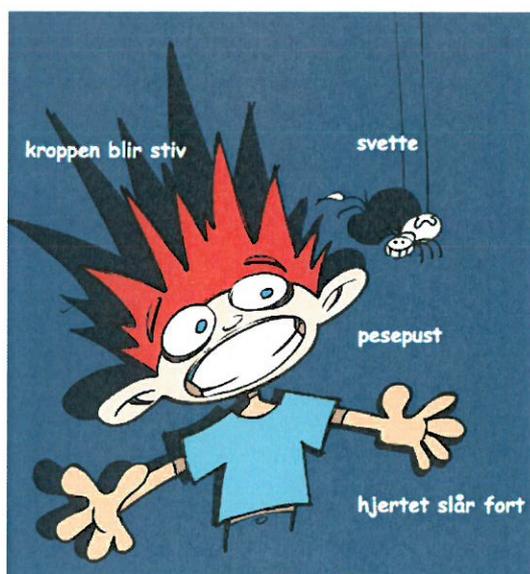
○ Hvordan kjenner du forskjellen på om du er 3 glad og 8 glad?



○ Hvordan se forskjell på om noen er 8 redd eller 4 redd?



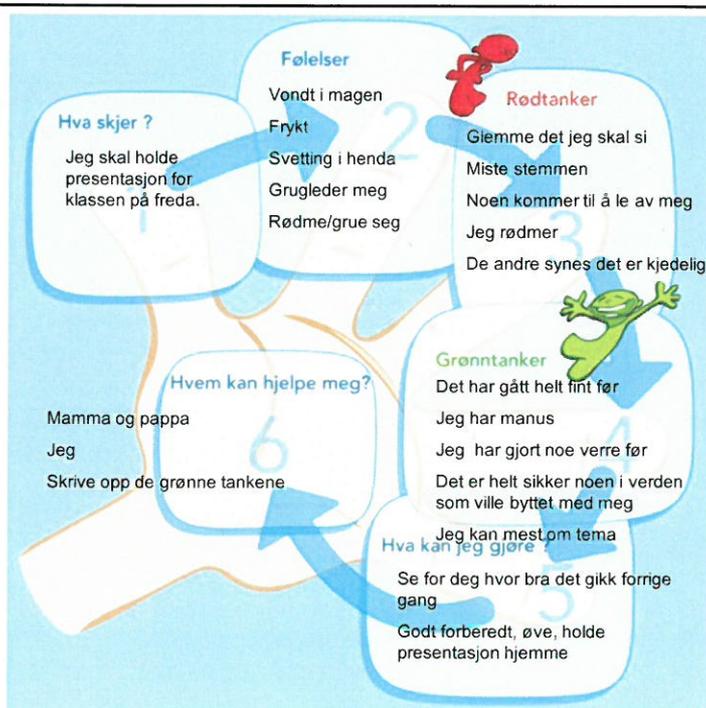
Følelsene sitter i kroppen



Tankebevissthet



- Vi kan se det samme og tenke ulikt
- Det du tenker, avgjør hva du føler og får lyst til å gjøre
- Tankene dine avgjør om du blir sint, lei deg, glad eller redd



Følelser
 Redd 9 (4)
 Usikker 7 (2)

Hva skjer ?
 Denne bakken var bratt.

Rødtanker
 Jeg kommer til å falle og brette foten
 Det gjør veldig vondt

Hvem kan hjelpe meg?
 Pappa, onkel og tante
 Meg selv

Grøntanker
 Jeg har falt mange ganger i dag og ikke brukket noe, slått meg litt men ikke så mye!
 Jeg er da ganske god på langrenn, det er vanskeligere enn slalom. Onkel og pappa hadde ikke tatt meg med ned her hvis de trodde det var farlig

Hva kan jeg gjøre ?
 Jeg kan gå litt ned og så sette utfor og gå høyere opp for hver gang.
 Se for meg onkel sin grønne skibukse.
 Øvelse gjør mester, jeg øver til jeg tørr

ORGANISASJONEN
 voksne for barn

Psykologisk Førstehjelp

Soilfrid Raknes

Røde tanker

- gjør vondt verre i situasjonen
- hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil
- tar motet fra deg
- gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du trenger

Man kan tro mer eller mindre på rødtankene.

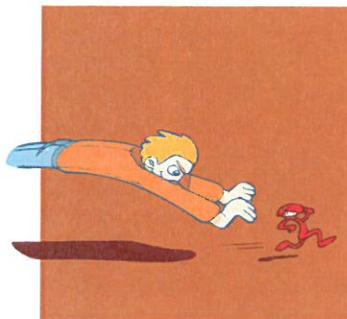
ORGANISASJONEN
 voksne for barn

Psykologisk Førstehjelp

17

Å fange rødtanker

- Rødtankene kan være vanskelig å finne



Grønne tanker



- er hjelpsomme
- gjør deg mer glad, trygg og selvsikker
- hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil
- er en måte å vise seg selv og andre omsorg på

Man kan tro mer eller mindre på grønntankene.



Følelser
Sint 5 – 6 (3-4)
Lei meg 8 (3)
Frustrert 10 (5)

Hva skjer ?
Skal til pappa i helgen, men inv. i bursdag til Trine

Hvem kan hjelpe meg?
Pappa, Mamma, Trine

Rødtanker
Urettferdig
Går glipp av noe, aldri får jeg med meg bursdager
Typisk at det skjer meg. Der var bedre før de skilte seg da var det ikke sånn

Grøntanker
Pappa og meg, gjøre noe hyggelig
Sikkert ikke så lenge til neste bursdag
Har fått med meg noen bursdager i år

Hva kan jeg gjøre ?
Be Trine på egen feiring før jeg drar
Fokus på de grønne tankene
Høre om Trine kan bytte dato
Spørre pappa om han kan kjøre og hente meg

ORGANISASJONEN
voksne for barn

Psykologisk Førstehjelp

Sofrid Raknes

Følelser
Usikker 5
Trist 8
Sint 6
Tårer/gråt

Hva skjer ?
Bestevenninna mi løp fra meg i storefri

Hvem kan hjelpe meg?
Læreren, mamma, Kari

Rødtanker
Visste ikke hva jeg skulle gjøre
Ensom
Hun aldri ville leke med meg mer
Jeg har ingen venner
Ingen liker meg

Grøntanker
Har flere venner i gata
Går over til neste friminutt?

Hva kan jeg gjøre ?
Leker av og til med Kari
Løpe med henne
Si i fra til læren
Si i fra til venninna, hvorfor løp du

ORGANISASJONEN
voksne for barn

Psykologisk Førstehjelp

Sofrid Raknes

Fyll ut resten av hånda

Hva skjer ?
På torsdag er det gym igjen

Følelser
Sint
Hvor sint 0-10?

Rødtanker
Jeg skal aldri mer spille fotball eller ha gym. At jeg ikke får bli med på A-laget er jævlig urettferdig. Hvis det er sann de vil ha det...

Grøntanker
a

Hva kan jeg gjøre ?
a

Hvem kan hjelpe meg?
a

ORGANISASJONEN voksnell for barn

Psykologisk Førstehjelp

Solfrid Raknes

Tanker og følelser henger logisk sammen

- Redd
- Sint
- Glad
- Trist
- Flau
- Stolt
- Misunnelig
- Avsky
- Nysgjerrig
- Kjedelig
- Lengsel
- Det er jo ingenting å finne på her
- Lurer på hvordan den ser ut inni?
- Bilen hans er finere enn min
- Den lukten er det verste jeg vet
- Jeg kommer til å dumme meg ut
- Så gøy at vi kan bade!
- Vi har vunnet, vi var flinke!
- Håper jeg får se henne snart
- Urettferdig
- Det blir brann
- Jeg finner ikke suttekluten min

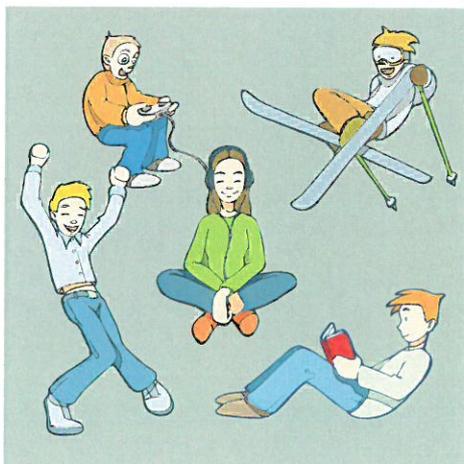


Hva kan jeg gjøre?

- Skaler følelser etter grønne tanker
- Hjelp til å komme i gang
- Hva gjør meg mer trygg, modig og glad konkret



Det vi gjør påvirker følelser



- Aktivitet
- Glede
- Mestring



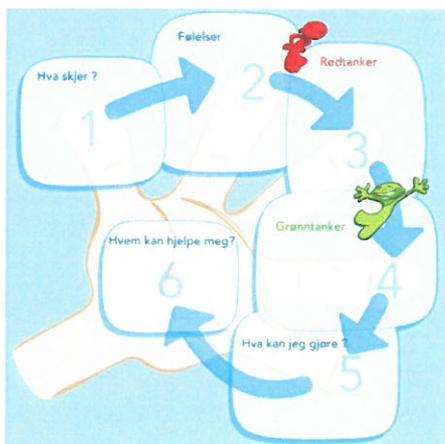
Hvem kan hjelpe meg?



- Identifisere nettverk
- Alle trenger noen
- Åpenhet styrker samhold
- Vennskap øker glede og reduserer sorger
- Like or not like



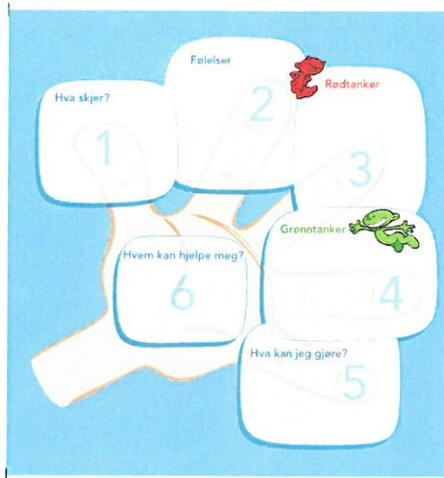
Fyll ut din egen hånd



- situasjon
- følelse
- tanke
- hva kan jeg gjøre
- hvem kan hjelpe meg?



Refleksjoner etter utfylling



- Hva så du?
- Hva fikk frem fem de røde/grønne tankene?
- Hvordan var det å skrive ned problemet?
- Hva skjedde når du fant troverdige grønne tanker?



Filmer

- [Like or not like](#)
- [Å prøve og feile](#)
- [Stupefilm](#)
- **Psykologisk førstehjelp – opplæringsfilm**

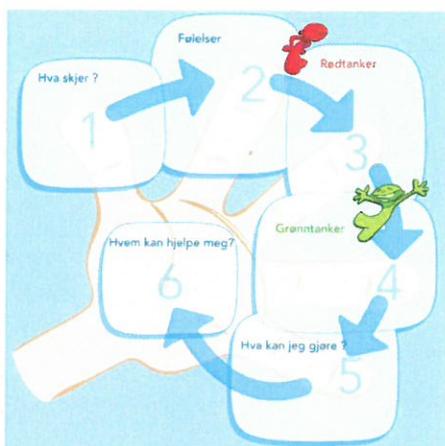
<http://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

- **Hjelpehånden**

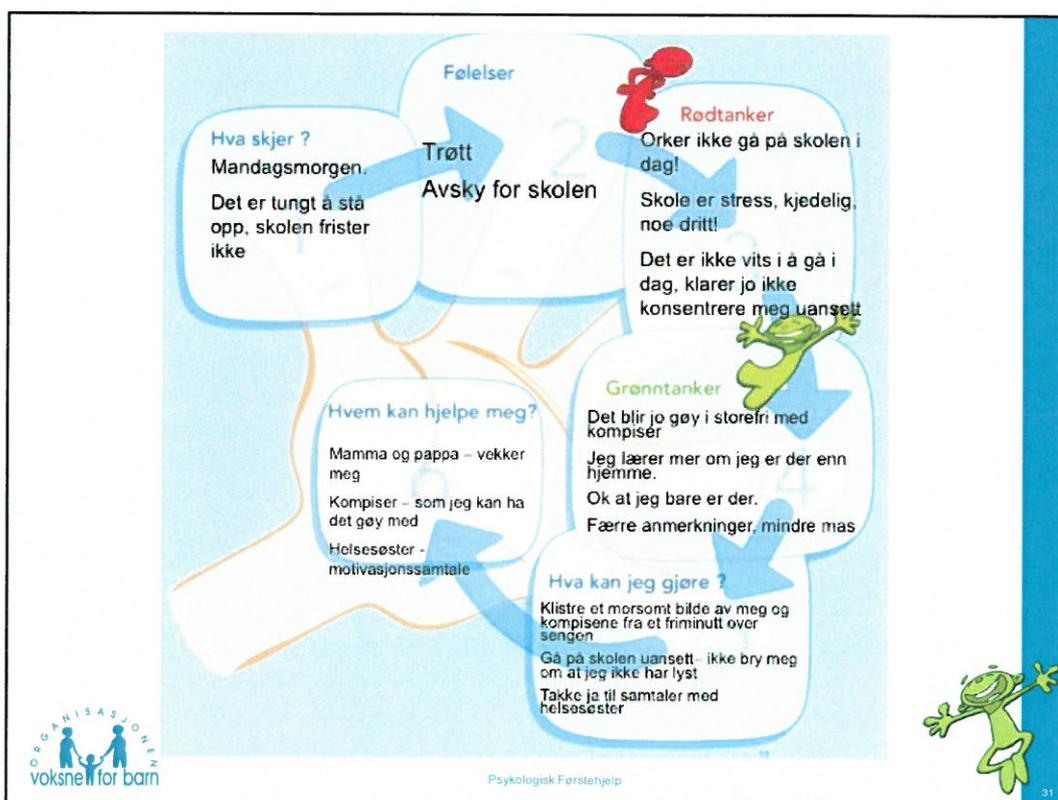
http://www.vfb.no/no/vi_tilbyr/til_alle_voksne/psykologisk_for_stehjelp/laste_ned_hjelpehanda/



Når og hvor kan hånden brukes?



- Engstelse
- Bearbeiding av noe som har skjedd
- Vennekonflikter
- For å takle nederlag
- motivasjonsvansker
- Relasjonsvansker
- Hjemlengsel, forberedelse til noe man gruer seg for
- Forhold til mat, kropp, trening, vaner mm



Hva skjer?
mormor er død 1

Følelser
krikk 2

Rødtanker
det er kritt
å tenke at vi
skal mer kan
kennet igjen 3

Hvem kan hjelpe meg?
Mamma
ALLE 4

Hva kan jeg gjøre?
jeg kan løst meg at
sønn er livet
gøttens 5

Grøntanker
alle må jo
ha mormor, ikke
do nå og bli
ferdig med det 4

ORGANISASJONEN
voksne for barn

Psykologisk Førstehjelp

32

Hva skjer?
Skolen begynner
snart igjen 1

Følelser
Bekymret,
nervøs, litt vondt i
hele kroppen,
småsyk. 2

Rødtanker
Enn om mamma blir syk og
dør når jeg er på skolen?
Enn om jeg ikke får noen å
leke med?
Enn om jeg dummer meg ut
når jeg spiller fotball, jeg er
slettes ikke så flink 3

Hvem kan hjelpe meg?
Mamma
Truls
Grønn 4

Hva kan jeg gjøre?
Jeg har klart meg på skolen før.
De problemene som oppsto på
skolen før ferien klarte jeg å finne
løsninger på nå!
Jeg kan tegne noe jeg håper skal
skje på skolen. At jeg skårer mål
mens alle ser på meg og jubler. Og
at jeg kommer hjem til mamma og
at hun tar imot med med kakao!
Og kanskje vi kan bade med Truls
og dem i kveld? 5

Grøntanker

ORGANISASJONEN
voksne for barn

Psykologisk Førstehjelp

33

Hva skjer ?
Er invitert i bursdag til Nina på fredag, men skal egentlig til pappa da.

Følelser
Stressa (7)
Bekymra (6)
Lei meg (4)
Irritert (2)

Rødtanker
Pappa kommer til å bli så lei seg om jeg ikke kommer til ham!
Ingen tar hensyn til meg!

Hvem kan hjelpe meg?
Pappa, Lise, skilsmisse-gruppa

Grøntanker
Pappa bryr seg om meg og vil mitt beste
Det er verdt et forsøk å forklare hva jeg tenker og føler!

Hva kan jeg gjøre ?
Ringe til pappa, fortelle om invitasjonene, spørre ham hvordan det er for ham om jeg drar dit
Få tips om lignende i "skilsmissegruppa"?

ORGANISASJONENE vokstne for barn

Psykologisk Førstehjelp

34

Hva skjer ?
Høstferie neste uke, jeg skal være hos mamma. Hun vil vi skal gå fjelltur

Følelser
Irritert (6)
Lei meg (8)
Trøtt (9)

Rødtanker
Jeg vil ikke pakke nå!
Det blir ikke GØY!
Alt var bedre før!

Hvem kan hjelpe meg?
Pappa, mamma, Elias?

Grøntanker
Mamma lager deilig kakao!
Hun syns det er greit at jeg har med venner
Jeg liker meg både med mamma og pappa!

Hva kan jeg gjøre ?
Si at jeg bare vil gå en dag på fjelltur
Spørre om det er greit om jeg har med en venn på fjellet

ORGANISASJONENE vokstne for barn

Psykologisk Førstehjelp

35

ORGANISASJONEN
voksne for barn

www.vfb.no

2016

