



Barn og følelser

Helsesøster har i dag besøkt klassen til barnet ditt. Vi har hatt en samtalestund hvor vi har snakket om følelser og tanker. Hvilke følelser har vi, hvordan kjennes de i kroppen, og hvilke følelser tror vi andre har. Det er lov å føle akkurat det man føler, ingen følelser er feil. Følelser prøver å fortelle oss hvordan vi har det.

Vi har også snakket om at noen tanker hjelper oss til å bli mere modig, glad og trygg, og at noen tanker kan gjøre oss mer redd, trist eller sint enn det vi egentlig trenger å være.

De hjelpsomme tankene, de som gjør oss mer modige og trygge, kaller vi **grøntanker**. De plagsomme tankene, de som gjør oss mer redde og sinte, kaller vi **rødtanker**.

Opplegget rundt timene i dag bygger på selvhjelpsverktøyet «Psykologisk Førstehjelp» utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes. (se vedlagt informasjon)



Hilsen helsesøster

Hjemmelekse:

Gjør gjetteleken fra timen med helsesøster med mamma eller pappa. Vis med ansiktet ditt hvordan følelser ser ut og la mamma eller pappa gjette hvilken følelse du har. De voksne får et poeng for hver følelse de klarer å gjette.

1. Hvor mange poeng fikk de? Noter med tellestreker på arket.
2. Tegn eller skriv minst 2 følelser

Tellestreker:

Her kan du tegne eller skrive minst to følelser: