



Grønne tanker – glade barn **Psykologisk Førstehjelp, 2.trinn**

Undervisningsopplegget bygger på *Grønne tanker – Glade Barn* (Raknes, 2014, Gyldendal forlag) og er tilpasset for skole, 2. trinn av Solfrid Raknes i samarbeid med Gitte Nettet Midelfart og Karen Sarah Haagensen Haga ved Bærum Kommunes skolehelsetjeneste og Silje Ramsland Aasekjær ved Madla Helsestasjon i Stavanger

Praktiske rammer:

Dette er et undervisningsopplegg med varighet på totalt 90 minutter. Pauser skal legges naturlig der friminuttet faller på den enkelte skole – altså tilpasses gjennomføringen av undervisningen skolens timeplan.

Undervisningsopplegget vil variere mellom såkalt «helsesøsterundervisning» og «dialogundervisning». Helsesøsterundervisning er når helsesøster holder «forelesning» for elevene (monologpreget), mens dialogundervisning er når helsesøster aktivt inviterer elevene med i undervisningen bl.a. gjennom spørsmål. Eleven sitter på sine faste plasser. Undervisningen foregår ved hjelp av en ferdig utarbeidet «Power-point-manual».

Det er lagt opp til at helsesøster kan bruke et visst antall minutter minutter pr slide. Antall minutter pr slide står tydelig på hver slide.



	Slide 1: varighet 2 minutter Helsesøsterundervisning: Hei! Jeg heter..., og jeg er helsesøster. I jobben min som helsesøster så snakker jeg med voksne og barn om følelser, og det er derfor jeg er her i dag – for å snakke med dere om følelser. Jeg kommer til veksle mellom å snakke litt, og spørre dere om forskjellig ting. Jeg tror dere er flinke til å rekke opp hånden (for det har læreren deres sagt).
	Slide 2: varighet 10 minutter Dialogundervisning (om følelser) Her ser dere mange barn som er ute i et friminutt, og alle disse barna har følelser. Følelser forteller hvordan vi har det. Hvis jeg er lei meg og gråter, da forteller jeg andre med følelsene mine at jeg ikke har det bra. Hvis jeg smiler og ler, da forteller jeg til andre gjennom følelsene mine at jeg er glad. Underviser peker på ett og ett barn (4 barn glad/ sint/ trist/ redd) – si «Hvis vi nå ser på disse barna som er ute i friminuttet her – hva tror dere han/ hun føler?» Still oppfølgningspm som f.eks: • Var det alle som så den samme følelsen i ham/henne (<i>pek</i>)? • Hvordan så dere at han/hun var glad/sint/trist/redd? Helsesøsterundervisning (alle følelser er lovlige). Det er lov å føle akkurat det man føler og ingen følelser er feil. For som dere ser på bildet er det ingen av disse følelsene som er gale – det er lov til å ha alle følelser. Selv det å bli skikkelig sint er lov, for det du prøver da er jo å fortelle hvordan du har det. Jeg tror at også dere hadde ulike følelser i friminuttet nå før timen begynte/ på vei til skolen. Kanskje noen av dere er lei dere for noe, noen av dere er glade og kanskje noen av dere er litt sinte. Alle følelser er lov å ha for både barn og voksne. Spørre læreren: «Jeg blir så nysgjerrig på deg (lærers navn). Hvilken følelse har du nå?» Dialogundervisning (om at følelser kommer og går) Pek på han som er så sint. Tror dere han vil være like sint hele resten av dagen? Hvis jeg forteller at hans kal på

	Leos lekeland i ettermiddag – er han fortsatt sint da? Hva med hun som er så glad? (pek). På vei inn så faller hun og slår seg – er hun like glad da, eller kommer det da en annen følelse? Helsesøsterundervisning (om det å forsøke å kamuflere følelser) Av og til lurer vi oss selv eller andre om hva vi føler. Vi kan si at vi ikke er redde, men være kjemperedde (<i>vis og si med redd stemme og redsel i kroppen/ansiktet: jeg er ikke redd</i>). Vi kan si at vi ikke er sinte, men være sinte likevel (<i>vis og si med sint stemme og morske øyenbryn: jeg er ikke sint</i>).
	Slide 3: varighet 7 minutter Dialogundervisning (GLAD) Nå skal vi ha en liten gjettekonkurranse. Jeg skal vise en følelse med fjeset mitt, og så skal dere gjette hva slags følelse det er. <i>Mim glede, gå rundt i klassen mens du viser glede i ansiktet ditt.</i> Helsesøsterundervisning (om det å være glad) Det vi liker aller best er å være glad, men det er vi ikke hele tiden. Å være glad er minst like sunt som gulrøtter, grovt brød og trening! Se på denne gutten bak meg – (<i>pek</i>) her er han litt glad, (<i>pek</i>) her er han enda litt gladere, og (<i>pek</i>) her er han KJEMPE glad. Dialogundervisning Hva får deg til å være glad? <i>Snakk med barna om hva som gjør dem glade. Situasjoner, mennesker, dyr, aktiviteter, steder...</i> Hvordan kjennes det i din kropp når du er glad? <i>Snakk med barna om hvordan de merker det når de er glade</i> «Alle kropper er forskjellige. Når jeg blir glad så smiler jeg, jeg ler, hjertet mitt banker, jeg har lyst til å hoppe og danse, jeg er varm i kinnene, det «bobler» i magen min. Nesten sånn som dette.» <i>Rist en falske med kullsyreholdig drikke slik at det bruser over og skummer masse.</i>
«Være-glad-dansen» https://www.youtube.com/watch?v=6f0ec31098 	Slide 4: varighet 5 minutter Dialogundervisning (barna skal danse til sangen som er hyperkoblet) Nå vil jeg at dere reiser dere opp, for nå skal vi danse og vise med kroppen vår hvordan det er når vi er glade. Når musikkvideoen er ferdig skal dere finne tilbake til plassene deres igjen, sette dere ned og være musestille. Refleksjon med barna etter dansingen Hvordan var det å danse til denne «happy-sangen»?



Slide 5: varighet 10 minutter

Dialogundervisning (sint)

Ny gjettelek – hva er jeg nå. *Gå rundt i klassen med et sint fjes, la barna se fjeset godt.*

Helsesøsterundervisning

Vi trenger å kunne bli sinte! Sinnet hjelper oss når vi trenger å forsvare oss selv, dem vi er glad i og tingene våre. Alle kan bli sinte. Det er bra. Sinne gjør oss raskere og sterkere. Det som ofte kan gjøre barn sinte er når f.eks mamma/pappa slår av Ipaden, når noen ødelegger legoen du har bygget, når du ikke får være med på leken, eller når noen dytter...

Se på denne gutten bak meg – (*pek*) her er han litt irritert, (*pek*) her begynner han å bli litt sint, og (*pek*) her er han KJEMPE sint - rasende. Det er ikke noe godt å være rasende.

Noen vanlige måter å merke at man er sint på er:

Knytter nevene, biter tennene sammen, stram i kroppen, varm i ansiktet, kjenner seg sterk, har lyst til å slå og sparke, tenker sinte tanker, og lager sinte lyder.

Dialogundervisning

Hvordan kjennes det i kroppen når du blir sint?

Helsesøsterundervisning

Nå vil jeg at dere reiser dere opp, for nå skal vi sammen vise med kroppen vår hvordan vi er når vi er litt sinte, mere sint og til slutt rasende. Når jeg klapper i hendene skal dere finne tilbake til plassene deres igjen, sette dere ned og være musestille.

Alle elevene reiser seg opp, går rundt i klassen, og viser med kroppen hvordan de er når de er ulike grader av sint. Helsesøster er modell. Når leken er over (bør vare minst et par minutter) klappes det i hendene og elevene finner tilbake til plassene.



Slide 6: varighet 10 minutter

Dialogundervisning (redd)

Ny gjettelek – hva er jeg nå. *Gå rundt i klassen med et redd fjes, la barna se fjeset godt.*

Helsesøsterundervisning

Alle kan bli redde. Hvis ikke vi hadde blitt redde hadde vi gjort dumme ting som f.eks å ta på en farlig slange, gå rett ut i veien selv om det kommer biler, eller gå bort til en hund som knurrer og viser tenner. Redsel gjør at kroppen vil bort fra det vi er redd for. Slik unngår vi mye farlig. Man kan være litt redd eller super redd.

Dialogundervisning

Hva gjør deg redd? *Snakk med barna om situasjoner som kan skape redsel, for eksempel høyder, skumle dyr, monster,*

å være alene, å prøve noe nytt når mange ser på en..

Helsesøsterundervisning

Vi kjenner at vi blir redde i kroppen vår ved at:

- Hjertet ditt dunker fort
- Klump i magen
- Skjelven i knærne
- Kald eller svett på hendene
- Stiv i hele kroppen
- Biter tennene sammen
- Finner ikke ord
- Skjelver i kroppen
- Skjelver i stemmen
- Tenker redde tanker

(Vis med kroppen din hvordan det kan arte seg å være redd, på hvert enkelt punkt)

Dialogundervisning (barna skal vise med kroppen hvordan det er å være redd)

Nå vil jeg at dere reiser dere opp, for nå skal vi sammen vise med kroppen vår hvordan vi er når vi er redde. Når jeg klapper i hendene skal dere finne tilbake til plassene deres igjen, sette dere ned og være musestille.

Alle elevene reiser seg opp, går rundt i klassen, og viser med kroppen hvordan de er når de er redde. Helsesøster er modell. Når leken er over (bør vare minst et par minutter) klappes det i hendene og elevene finner tilbake til plassene.

Helsesøsterundervisning

Noen ganger blir man redd for noe som man ikke trenger å være redd for – det er akkurat som om følelsen av redsel liksom vil lure deg. F.eks når det tordner ute, når mamma og pappa skal bort på kvelden og bestemor skal passe deg, når det er mørkt ute mamma er på kjøkkenet og du vil gå på rommet. Alle vet at disse tingene egentlig ikke er farlige. Men følelsen av redsel prøver å lure oss. Om man er veldig redd for noe som ikke er farlig, kan man øve seg på å gjøre det man er redd for. Da blir man mindre redd etter hvert.

Dialogundervisning

Tenk på noe som du var redd for før, men som du ikke er redd for lenger – hva var det? (Hvis ikke barna kommer kommer med eksempler så kom med et eksempel fra eget liv – du kan bare finne på noe, f.eks at du var redd for å stupe før, men nå har øvet deg og ikke er redd lenger).



Slide 7: varighet 7 minutter

Dialogundervisning (TRIST)

Ny gjettelek – hva er jeg nå. Gå rundt i klassen med et trist fjes, la barna se fjeset godt.

Helsesøsterundervisning

Vi er alle triste innimellom. Når vi er triste vil vi gjerne ha trøst, og vi viser med vårt triste fjes, og kanskje tårer også, at vi trenger trøst. Når vi ser at noen andre er lei seg, så er det trøst de trenger. Det er derfor du ofte roper på en voksen hvis du f.eks har slått deg.

Man kan være litt trist eller KJEMPE lei seg.

Noen vanlige måter å merke at man er trist på:

- Klump i halsen/ ekkelt i halsen
- Gråt
- Skjelver på leppene
- Har ikke lyst til å gjøre noe
- Tenker triste tanker
- Hodet henger
- Armer og bein er tunge
- Tungt å puste
- Vondt i brystet
- Vondt i hodet

(Vis med kroppen din hvordan det kan arte seg å være trist, på hvert enkelt punkt)

Dialogundervisning (barna skal vise med kroppen hvordan det er å være trist)

Nå vil jeg at dere reiser dere opp, for nå skal vi sammen vise med kroppen vår hvordan vi er når vi er triste. Når jeg klapper i hendene skal dere finne tilbake til plassene deres igjen, sette dere ned og være musestille.

Alle elevene reiser seg opp, går rundt i klassen, og viser med kroppen hvordan de er når de er triste. Helsesøster er modell. Når leken er over (bør vare minst et par minutter) klappes det i hendene og elevene finner tilbake til plassene.

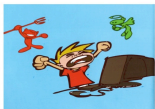
Dialogundervisning

Vet dere hva som hjelper når man er trist? *Snakk med barna om hva man kan gjøre når man er trist, f.eks snakke med noen, gjøre noe man liker osv.. La barna komme med forslag.*

	Slide 8: varighet 1 minutter Helsesøsterundervisning Her er tenkebamsene rød og grønn. Vis fram de store bamsene som skal befinne seg hos helsesøster på hver skole.
	Slide 9: varighet 10 minutter GRØNNE OG RØDE TANKER Helsesøsterundervisning Vi har mange tanker i hodet hver eneste dag. Tanker er usynlige. Tanker er stemmer , bilder eller filmer som svirrer rundt inni hodet. Du kan tenke på deg selv, andre, eller noe rundt deg. Vi vet at tanker gjør noe med følelsene dine. Noen tanker gjør deg glad og trygg. For eksempel kan du glede deg til formiddagsmat, du kan tenke på hvor gøy det er å gå ut i friminuttet. Tanker som gjør deg glad og trygg kaller vi grønntanker (pek). Denne bamsen her , Grønn er en tenkebamse. Grønne tanker gjør deg glad og mer modig. Noen tanker gjør deg mer redd, sint og trist enn du trenger å være. Tanker som skaper trøbbel, kalles rødtanker (pek). Denne bamsen her, Rød er en tenkebamse. Rød prøver å gjøre folk trist, sint og lei seg. Dialogundervisning <i>Hold opp rødbamsen og si rødetanker for eksempel «jeg er dum! Jeg får det ikke til! Jeg tør ingen ting!».</i> <i>Hold opp grønnebamsen og si oppmuntrende , trøstende eller snille grønntanker for eksempel «Jeg er modig når jeg prøver noe nytt!/ Jeg er flink til å vente på tur».</i> <u>«Gjettelek – grønn eller rød tanke?»</u> <i>Presenter tankene under, spør barna om tanken er rød eller grønn?</i> - Det er gøy å plaske i søledammene - Jeg får aldri lov til noe. - Alle dummer seg ut av og til – det er fort glemt. - Alle skal få bli med på leken - Jeg vil ikke at Lene skal bli med på leken - Dette blir flaut! - Jeg får til det jeg prøver på! - Ingen liker meg!

	- Jeg hater regnvær - De andre er så dumme - Dette går bra! Eksempler på tanker som kan være både røde og grønne: - «Jeg vil være best» Denne er både rød og grønn fordi det er flott å bli motivert av å ville være best, stå på, men det er vanskelig å alltid skulle være best, og slitsomt med så høye krav til seg selv.
	Slide 10: varighet 7 minutter Helsesøsterundervisning Her ser dere Thomas. Thomas ser på hunden som ligger å sover. Vanligvis så vet vi jo ikke hva andre tenker, vi kan jo ikke se tanker. Dere kan ikke se utenpå hodet mitt hva jeg tenker inni hodet mitt, og jeg kan ikke vite hva dere tenker. Men på dette bildet har vi jo fått litt hjelp fordi vi har tegnet inn rødtankene og grønntankene. Dialogundervisning <u>Hva</u> slags røde tanker tror dere det er Thomas tenker? <i>La barna svare, men hjelp de gjerne dersom de ikke klarer å komme med forslag.</i> <u>Hvorfor</u> tror dere Thomas tenker slike røde tanker? <i>La barna svare, hvis ikke de kommer med forslag så kan helsesøster foreslå at Thomas f.eks har blitt skremt av en hund tidligere, eller at mamma/pappa er veldig redd for hunder.</i> <u>Hva</u> slags grønne tanker kan Thomas tenke? <i>La barna svare, men hjelp de gjerne dersom de ikke klarer å komme med forslag.</i> <u>Hvorfor</u> tror dere Thomas tenker grønne tanker? <i>La barna svare, hvis ikke de kommer med forslag så kan helsesøster foreslå at Thomas f.eks har hund hjemme, at den er kjempe snill.</i> Hvem tror dere har det best inni seg? Den Thomas som tenker røde tanker, eller den Thomas som tenker grønne tanker?

Jørgen er sint... Skal vi prøve å hjelpe ham sammen?



Slide 11: varighet 7 minutter

Helsesøsterundervisning (konkretisere hvordan grønne tanker kan brukes i hverdagen)

Her ser dere Jørgen. Han er skikkelig sint. Mamma og pappa har nettopp sagt at han MÅ skru av pc'n fordi han har spilt lenge synes de. Men Jørgen er midt i ett spill, han har kommet til et nytt «level» og synes det er veldig urettferdig at mamma og pappa ber ham skru av akkurat nå.

Jørgen tenker mange røde tanker:

- Mamma og pappa hører aldri på meg
- Jeg har nesten ikke fått spilt noe – urettferdig!
- Alle de andre får spille mye mer enn meg.
- Alt annet er så kjedelig, jeg vil bare spille.
- Mamma og pappa er dumme!
- Jeg kommer aldri til å klare å komme til dette «levelet» igjen

Dialogundervisning

Spør elevene:

- Når Jørgen tenker disse røde tankene, tror dere han blir mer eller mindre sint da?
- Når han er så sint har han det bra eller har han det ganske vondt?

Helsesøsterundervisning

Jeg synes vi skal prøve å hjelpe Jørgen, og nå har jo vi lært at det å tenke grønne tanker hjelper oss til å få det bedre inne i oss – at vi blir litt mindre sinte, redde, triste osv. En grønn tanke som kanskje kan hjelpe kan være: «Neste gang jeg spiller så kan jeg prøve å komme enda lenger, kanskje slå rekorden min». En annen grønn tanke kan være: «mamma og pappa er ikke så dumme hele tiden».

Dialogundervisning

Hvilke andre grønne tanker kan Jørgen prøve å tenke?

Barna kommer med forslag – hjelp de om det er vanskelig. Etter noen forslag si: «Skal vi se om vi har klart å hjelpe Jørgen?» Skift lysbilde.

	Slide 12: varighet 1 minutt Helsesøsterundervisning Ja, vi klarte å hjelpe Jørgen. Nå er han ikke så sint mere. Så utrolig flinke dere var til å komme med grønne tanker som han kunne tenke og hjelpe seg selv . Bra jobbet!
	Slide 13: varighet 5 minutter Praktiske rammer hjemmelekse: <i>Elevene skal utføre en hjemmelekse hvor de skal få sine foreldre til å gjette hva slags følelse de mimer. For hver følelse foreldrene klarer å gjette riktig skal barna sette en tellestreke. Barna kan mime så mange følelser de vil. I tillegg skal barna tegne/ skrive minst to følelser på utdelt ark. Denne leksen vil også stå på elevenes lekseplan. Barna får også utdelt et informasjonsskriv til foreldrene. Uken etter selve undervisningen skal barna få ytterligere en hjemmelekse (se eget ark).</i> Helsesøsterundervisning Nå skal dere få en hjemmelekse av meg. Dialogundervisning Nå når dere har fått en lekse av meg så er det jo to måter vi kan tenke om lekser på. Hva kan være røde tanker? <i>Pek på gutten med den røde tankeboblen, la barna komme med forslag.</i> Hva kan være grønne tanker? <i>Pek på gutten med den grønne tankeboblen, la barna komme med forslag.</i> Helsesøsterundervisning Denne hjemmeleksen står også på lekseplanen. Gjennomgå leksen med barna, og vis arket der de skal sette tellestreker og tegne, samt brev til foreldre.
Snurr film https://www.youtube.com/watch?v=mb5d227Q8 	Slide 14: varighet 5 minutter Helsesøsterundervisning Nå skal vi se en film. I denne filmen skal dere få møte Roald. Roald er redd for mange ting. I filmen får dere se hvordan Roald øver seg på å tenke grønne tanker, og at han da får det bedre inni seg. Etter filmen er vi ferdige. Takk for at jeg fikk komme hit i dag, og for at dere var så utrolig flinke til å svare på alle mine vanskelige spørsmål. Jeg vet at dere kommer til å jobbe videre med følelser, og røde og grønne tanker både på skolen og hjemme – så lykke til!!