



**TEKST OG FOTO:**  
Trine Melheim Næss  
Frilansjournalist Bergen  
trinme@hotmail.com

⊕ De pedagogiske lederne Line Solberg (t.v.) og Elisabeth Fagerbakke med Mathilde Sleen Hafting (f.v.), Elias Haugen Havnen, Amanda Norheim Monsen og Sjur Gjeraker Jæger.

# SLIK LÆRER DU BARNNA Å SNU TANKENE

En helt spesiell metode lærer barna å fokusere på det som er bra. Det gir barna bedre helse.

**G**rønne tanker – glade barn» er en metode for å gi barn mellom 4–7 år økt tanke- og følelsesbevissthet. Selvhjelpsmaterialet er utviklet av psykologspesialist Solveig Raknes i tett samarbeid med en faglig sterk referansegruppe.

– Jeg ønsker å bidra til at barn lærer å snakke vennlig og støttende til seg selv og andre fra de er små, sier Solveig Raknes. Idavollen barnehage i Bergen var en av de første som tok dette i bruk.

## SNUR NEGATIVE TANKER

Siden lanseringen i 2014 har Gylden-dal Akademisk solgt nærmere 1350 skrin. Materiellet for de minste barna er til 18 samlingsstunder. Metoden bruker begrepene «røde» og «grønne» tanker. De røde tankene er negative og vonde, de grønne tankene er positive og oppmuntrende. Materiellet for de minste barna er til 18 samlingsstunder. – I dag skal vi snakke om en ny følelse.

Ser dere gutten og jenta på bildet? Hvordan tror dere de har det? Elisabeth Fagerbakke og kollega Line Solberg har samlet barna i Idavollen barnehage i en liten ring. Nå sitter 20 barn stille som mus og gransker et bilde. Tre hender flyker i været, og forslagene kommer på løpende bånd.

– De er glade, spente, litt morsomme, de tygger på hånden sin, svarer barna engasjert.

– Flott, responderer Fagerbakke og spør om noen av barna kan beskrive hvordan det føles å være glad. Hun og kollega Solberg følger instruksene som står på plansjen. Dette er et av verktøyene i selvhjelpskassen.

## LÆRER Å SNAKKE TIL SEG SELV

– Når barn utvikler ordforrådet sitt for følelser og blir trygge på å si hva de tenker til noen som bryr seg om dem og kan hjelpe dem, legges et solid grunnlag for helse. Måten man snakker til seg selv på, påvirker utvikling, trivsel, læring og helse. Helse

bygges der barna bruker tid, og i de relasjonene der barna bruker tid. De aller fleste barn i Norge bruker mye tid i barnehagen. Dermed er det en helt unik folkehelsearena. Jeg synes det er fint å tenke på at det man lærer i barnehagen kan være til hjelp for å trives og løse problemer der og da, og at barna tar med seg læringen videre i livet, sier Raknes. Som at barna vil bruke metoden for å få frem de grønne, positive tankene dersom de senere strever på skolen, eller mister jobben.

## NYTT Å JOBBE KOGNITIVT

«Grønne tanker – glade barn» bruker en kognitiv modell. Kognitiv betyr at våre tolkninger av en situasjon ofte er avgjørende for hvordan vi takler den.

– Å jobbe med tanke og følelsesbevissthet er relativt nytt i pedagogverdenen. Vi opplever at mange er litt usikre på hvordan de skal snakke med barna, forteller Hilde Tørnes og Karin Wulff Johansen i PPS-Sør, avdeling PPT Førskoleteamet.



Tidligere har man gjerne *instruert* fremfor å *snakke* med barna, slik at de kan reflektere over at det ligger tanker bak følelsene de får.

#### **KJENT MED SEG SELV**

– Metoden hjelper barna til å bli bedre kjent med seg selv. Tanker er ikke synlig for andre, men de kan lære seg å sette ord på dem. Det må barna øve på i hverdagen, sier Tørnes og Wulff.

Raknes mener det er minst like viktig å lære å skille mellom røde og grønne tanker som å lære blomsternavn, bilmerker og pokemons. Hun er forsker III ved Regionalt Kunnskaps-senter for Barn og Unge (RKBU) Vest.

#### **LETTERE Å MØTE BARN**

I Idavollen barnehage har de opparbeidet seg god erfaring ved å bruke Raknes sin metodikk gjennom flere år. De anbefaler den til andre barnehager.

– Metoden skaper en solid grunnmur for barna. Den har også gitt oss voksne et felles verktøy, forklarer Elisabeth Fagerbakke.

Også foreldrene har gitt positive tilbakemeldinger om at barna uttrykker følelser i større grad. Spesielt i situasjoner de føler seg utfordret.

– Vi har gjort erfaringer med at metoden har best effekt når hele personalet kjenner til den og bruker det aktivt i hverdagen. Barna tar det raskt, så det er viktig at barnehagen informerer foreldrene kort om hva metoden går ut på, sier Tørnes.

#### **«GRØNNE TANKER-GLADE BARN»**

- En metode for å gi barn fra 4–7 år økt tanke- og følelsesbevissthet.
- Metoden har en konkret verktøykasse om «Røde og grønne tanker».
- Målet er å utvikle et godt språk for følelser, kommunikasjon om vanskelige situasjoner og sterke følelser, å utvikle selvreguleringsferdigheter og gode holdninger til seg selv og andre.
- Brukes også av PPT-tjenesten og helsesøstre.
- I Verktøykassen er det materiell for samlingsstunder/samtaler, bildebok, en veileder, to myke røde og grønne bamser og en modul på den digitale læringsplattformen Salaby.
- Egen app– «Glade maur» for smarttelefoner og nettbrett