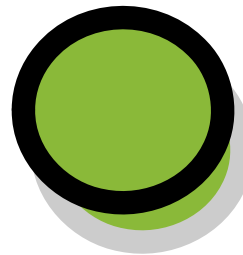




Alle mennesker har følelser

Vi blir sinte, glade, redde og lei oss.
Av og til kan det til og med være litt
vanskelig å vite hva vi føler.

Følelser påvirker tankene våre
og måten vi snakker til oss selv på.
Vi kan ha både negative, «røde»,
og positive, «grønne», tanker.



Psykologisk førstehjelp

Hjelpehånda- førstehjelp mot
følelsmessig trøbbel



Sammen
skaper vi
muligheter

Hjelpehånda – førstehjelp mot følelsesmessig trøbbel

Når vi skader oss, trenger vi førstehjelp i form av plaster og sår-rens for å hjelpe sår med å gro fortere.

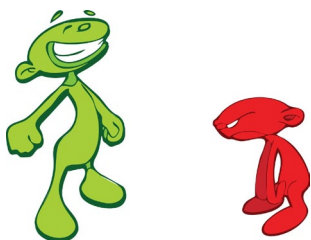
Psykologisk førstehjelp skal kunne hjelpe oss å ta gode valg i følelsesmessige vanskelige situasjoner.

1. Tommeltott: Velg én situasjon

Eksempel: Jeg skal ha presentasjon foran hele klassen på skolen.

2. Pekefinger: Sett ord på følelsen(e) du kjenner i kroppen.

Beskriv hvor sterk følelsen er (fra 1-10) og beskriv hvordan du kjenner følelsen(e) i kroppen. Eksempel: *Jeg er redd. På en skala fra 1-10 er jeg 8 redd.*



3. Langfinger: Sett ord på rødtanker.

Prøv å finn ut hvilke tanker som henger sammen med hvilke følelse(r). Eksempel: *De andre i klassen kommer til å tenke at jeg er dum. De kommer til å le av meg.*

4. Ringfinger: Finn grøntanker.

Formuler gjerne en grøntanke som du tror vil kunne være til hjelp senere. Tanken kan være et bilde, en setning eller et ord. Eksempel: *Jeg er godt forberedt. Jeg kan det jeg skal snakke om. Jeg har lyst til å gjennomføre en god presentasjon. Det er ikke farlig om det ikke blir perfekt. Jeg blir bedre og tryggere på presentasjoner ved å tørre å gjennomføre dem.*

5. Lillefinger: Hva kan du gjøre om du lar grøntankene få kontroll?

Jeg kan forberede meg godt. Jeg kan holde presentasjonen så godt jeg kan

6. Håndflate: Hvem kan hjelpe deg – og hvordan?

Jeg kan øve med mamma eller pappa. Og kanskje litt for katten, telefonen eller en klassekamerat?





Noen spørsmål som kan være til hjelp for å komme på grønntanker:

Er det godt for meg å tenke slik?

Hva ville jeg ha sagt til en venn i lignende situasjon?

Hva kjenner jeg i kroppen når jeg tenker på det?

Hva kan jeg tenke for å tørre/orke/gjøre mer av det jeg ønsker?

Hva ville en rollemodell ha tenkt i en slik situasjon?

Trenger jeg hjelp av noen for å finne grønntanker nå?



Psykologisk førstehjelp implementeres i grunnskolene i Namsos kommune som del av program for folkehelsearbeid fra skoleåret 2020/21.

Du kan lese mer om tiltaket her: namsos.kommune.no/folkehelsetiltak