

NA HELG SKOLE BARN HELSE

«Å lære seg å takle vanskelige følelser og situasjoner på gode måter vil bidra til mer glede, mestring og trygghet»



Grønne tanker: Dersom man forsøker å overse negative tanker og heller finne positive tanker eller «grønne tanker» vil dette gjøre at det kan bli lettere å redusere overdreven bekymring, tristhet, engstelse, sinne og grubling i ulike situasjoner, skriver Ida Gansmo Uldal. Foto: Colourbox



Denne teksten gir uttrykk for skribentens personlige holdninger.



En viktig oppgave for oss voksne er å lære barn å kjenne igjen, sortere og sette ord på tanker og følelser. Å vite hva man føler, og hvor sterkt, er et godt utgangspunkt for å håndtere følelser på en god måte. Å lære seg å takle vanskelige følelser og situasjoner på gode måter vil bidra til mer glede, mestring og trygghet. Dette er grunntanken bak undervisningsopplegget og verktøyet Psykologisk Førstehjelp.

Forebygging er gull

Alle opplever vanskelige følelser og utfordrende situasjoner fra tid til annen, det er en naturlig del av livet. Samtidig er det en økende bekymring rundt barn og unges psykiske helse og ulike undersøkelser viser at mange barn og unge i økende grad opplever psykiske utfordringer.

Det er mye bedre, enklere og billigere å forebygge psykiske problemer enn å behandle i ettertid, men det krever at man når ut bredt og tidlig nok. Fagfornyelsen i skolen har tatt hensyn til dette og har innført livsmestring som tema for alle elever. Psykologisk Førstehjelp er et verktøy for å lære barn og unge å snakke vennlig og støttende til seg selv, og kan brukes som

Annonsen er lukket av Google

barn og unge å snakke vennlig og støttende til seg selv, og kan brukes som en del av forebyggende undervisning i skolene. Eksempelvis har Namsos kommune besluttet at alle elever i grunnskolen skal få denne undervisninga.

Hva du tenker påvirker hva du føler

Bevissthet om at det du tenker påvirker hvordan du har det, kan være nyttig for alle og enhver. La oss si at du nå i førjulskjøret møter naboen på Coopen. Du smiler og vinker, men hun toger forbi med handlevogna og hilser ikke på deg. Her er tre eksempler på hvilke tanker som kan slå deg i denne situasjonen.

- 1. Du kan tenke:** Hæ? Hva har jeg gjort galt? Liker hun meg ikke?
- 2. Du kan tenke:** Æsj, for ei overlegen sniptellj som ikke ser på meg en gang.
- 3. Du kan tenke:** Oi hun så jammen travel og stressa ut, stakkars.

De tre ulike måtene å tenke rundt en og samme situasjon påvirker følelsene våre ulikt. Negative tanker blir til begrepet «røde tanker» i psykologisk førstehjelp og vil få oss til å føle oss mer sint, lei oss eller irritert en hva som kanskje er nødvendig, og i verste fall skape dårlig stemning uten grunn.

Dersom man forsøker å overse negative tanker og heller finne positive tanker eller «grønne tanker» vil dette gjøre at det kan bli lettere å redusere overdreven bekymring, tristhet, engstelse, sinne og grubling i ulike situasjoner. Glede, mestring og mening er viktig for god psykisk helse.

Selv om forebygging er gull, kan ikke dette erstatte tiltak som skal hjelpe barn og unge som allerede er sårbare eller har problemer. Det som er uhyre viktig å ha med seg når denne undervisninga rulles ut i klassene er at Psykologisk Førstehjelp må brukes med klokhet. Det er ikke alltid grønne tanker alene hjelper unge som opplever press og stress på skolen, her må man også gjøre en vurdering av ungdommens personlige forutsetninger og de faktiske kravene i skolen. Det hjelper ikke tenke: Jeg får det til neste gang bare jeg puffer litt mer! Dersom man ikke har forutsetningene for det.

Vi må også ALLTID undersøke årsaken til at barn er oppfarende, sinte eller lei seg og forsøke å få tak i hva er det som gjør at de ikke har det greit. Ofte kan det handle om ting som barnet ikke har kontroll over. For eksempel kan det å be barn som utagerer på skolen fordi de blir utsatt for vold hjemme, om å tenke grønne tanker, være direkte skadelig. Fordi du da legger ansvaret for situasjonen på barnet. Dette vil føre til mer håpløshet og skam hos barnet, samtidig som du lukker muligheten for at det vil komme til deg med sine problemer igjen. Barn som er lei seg eller engstelige fordi de opplever misbruk kan heller ikke tenke seg ut av dette. Heldigvis er en viktig del av verktøyet å finne ut hva eller hvem som kan hjelpe når det vanskelig og dette blir ekstra viktig for barn og unge som befinner seg i livssituasjoner de ikke har reell kontroll over.

Tips

Psykologisk Førstehjelp er utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes og omfatter undervisning fra barnehage til ungdomsskole.

På www.solfridraknes.no finner du mer info og alle undervisningsoppleggene.
