

Plan for undervisning i

Psykologisk førstehjelp i

Ringsaker, 2016-2019



## Alle barn i Ringsaker har kunnskap, ferdigheter og gode mestringsstrategier når de møter vanskelige situasjoner og har kompetente voksne til å hjelpe seg.

God psykisk helse hos barn og unge er noe av det viktigste vi kan investere i. Psykisk helse er grunnlaget for trivsel, læring og deltagelse i samfunnet. Ringsaker kommune styrker nå den målrettede og systematiske satsingen på barn og unges psykiske helse i barnehagen og skolen gjennom å innføre undervisning i Psykologisk førstehjelp fra barnhage og gjennom hele grunnskolen. Satsningen er politisk forankret og nedfelt i kommunens planer i *Årsbudsjett 2017 og handlingsprogram med økonomiplan 2017-2020.* Verdens helseorganisasjon definerer *god psykisk helse* som en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet. Undervisning om følelser, tanker og mestringsstrategier skal bidra til helsefremmende samtaler mellom voksne og barn. Det skal også bidra til økt trygghet og kompetanse hos voksne i å snakke med barn om vanskelige tema og på den måten øke mulighetene for barn å fortelle hvis de blir utsatt for vold eller seksuelle overgrep. Undervisning i Psykologiskførstehjelp i barnehagen og på skolen skal dessuten styrke alle barn og unges evne til egenomsorg, selvregulering, forståelse av seg selv og andre og deres språk for tanker og følelser. Vi vet at å sette ord på sinnstilstander fremmer barns evne til å formidle, forstå og regulere egne følelser. Det er ferdigheter de vil ha glede av gjennom hele livet.

Folkehelseperspektivet innen psykisk helse gir retning og fokus for hvilke strategier man velger for å nå kommunens mål. Universelle strategier, det vil si tiltak som retter seg mot hele befolkningen, viser seg å være mest effektive når man skal jobbe forebyggende. Å nå de som trenger det mest er et viktig mål. Men i et folkehelseperspektiv er det ikke nødvendigvis mer målretting som er det mest effektive. Forebyggingsparadokset sier tvert imot at den største effekten på totaltallene oppnås ved universelle strategier – tiltak som treffer bredt. I store befolkningsgrupper er riktignok risikoen per person lavere, men totalantallet personer er så mye større at effekten i sum også blir stor. Høyrisikogrupper har riktignok stor risiko, men er gjerne liten i antall. I et folkehelseperspektiv er det derfor fornuftig å innføre forebyggende tiltak som favner alle, og Psykologisk førstehjelp er nettopp et slikt tiltak for barn og unge i Ringsaker.

# Forankring av arbeidet med Psykologisk førstehjelp

I K.sak…/2016 *«Årsbudsjett 2017 og handlingsprogram med økonomiplan 2017-2020, hoveddel IV»* ble det gjort følgende vedtak:

**VO20**

*«Det er igangsatt kompetansetiltak innen forebyggende psykisk helse for barn og unge i samarbeid med Familiens hus/PPT. For å styrke barns psykiske helse bidrar psykologisk førstehjelp til at det arbeides helsefremmende og forebyggende for å utvikle barnas og de voksnes psykologiske kunnskap, mentale og sosiale ferdigheter og mestringsstrategier. Det psykologisk-pedagogiske materialet Grønne tanker – glade barn brukes. Målet er å styrke barns psykiske helse gjennom mer kunnskap og ferdigheter.»*

**VO30**

*«Arbeidet for å styrke barn og unges psykiske helse har høy prioritet. Skolene og barnehagene er viktige arenaer i denne sammenhengen. I arbeidet med elevenes psykiske helse bidrar Psykologisk førstehjelp til å utvikle elevenes og de voksnes psykologiske kunnskap, mentale og sosiale ferdigheter og mestringsstrategier. Lærere har fått styrket sin kompetanse gjennom opplæring i programmet Psykologisk førstehjelp – et selvhjelpsmateriale til bruk i undervisning og i samtaler med elever. Fra skoleåret 2016/2017 får elevene på 2., 5., og 8. trinn undervisning i Psykologisk førstehjelp. For elevene på 2. trinn benyttes materialet Grønne tanker – glade barn, som er det samme som brukes i barnehagen. Satsingen skjer i nært samarbeid med Familiens* hus/PP-tjenesten som bistår skolene med veiledning.»

Regelverket og psykisk helse

Barnehagen og skolen har et spesielt ansvar for å forhindre at psykiske helseplager oppstår eller blir forsterket som følge av forhold i barnehagen eller på skolen. Barnehager og skoler skal fremme allsidig utvikling, læring og dannelse hos alle barn og unge. Dette følger av samfunnsoppdraget slik det er nedfelt i

* FNs barnekonvensjon
* Formålsparagrafen i [barnehageloven](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1)
* [Opplæringsloven](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1%20-%20KAPITTEL_1#KAPITTEL_1 - KAPITTEL_1)
* [Den generelle delen av læreplanverket](https://www.udir.no/gamlesider/lareplaner/Kunnskapsloftet/Generell-del-av-lareplanen/)
* [Prinsippene for opplæringen](https://www.udir.no/globalassets/upload/larerplaner/fastsatte_lareplaner_for_kunnskapsloeftet/prinsipper_lk06.pdf)
* Friskoleloven

Barnehagen og skolen er i dag gitt klare målsettinger og oppgaver som gjelder barn og unges personlige og sosial utvikling.

**Barnehageloven (2016)**

* *Barnehagen skal sammen med hjemmet ivareta barns behov for omsorg og lek, fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling… Barna skal få utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter.*

**Opplæringsloven (1998)**

* *Elevane/lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å meistre liva sine og kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.*

**Kunnskapsløftet for grunnskolen, generell del**

* Opplæringen skal gi god allmenndannelse; konkret kunnskap om menneske, samfunn og natur som kan gi overblikk og perspektiv. Videre skal den gi kyndighet og modenhet for å møte livet – praktisk, sosialt og personlig.

**Prinsippene for opplæring**

Andre vesentlige nasjonale anbefalinger hva gjelder barn og unges helse, trivsel og læring, samt betydningen av tidlig innsats:

**NOU 2015:2 «Å høre til – virkemidler for et trygt psykososialt skolemiljø»**

**NOU 2015:8 «Fremtidens skole»**

«Kompetanse betyr å kunne mestre utfordringer og løse oppgaver i ulike sammenhenger og omfatter både kognitiv, praktisk, sosial og emosjonell læring og utvikling, inkludert holdninger, verdier og etiske vurderinger. Kompetanse kan utvikles og læres og kommer til uttrykk gjennom hva personer gjør i ulike aktiviteter og situasjoner.» (s.19)

**Meld. St. 18 (2010-2011) «Læring og fellesskap – Tidlig innsats og gode læringsmiljøer for barn, unge og voksne med særlige behov».**

I tillegg er kommunene forpliktet til å jobbe forebyggende og helsefremmende med den psykiske folkehelsa gjennom blant annet:

**Lov om folkehelse (2011)**

* *Fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold, bidra til å forebygge psykisk og fysisk sykdom, skade, lidelse.*

**Helse- og omsorgstjenesteloven (2011)**

* + *Formålet er særlig å forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne*
	+ *Fremme sosial trygghet, bedre levekår for vanskeligstilte, bidra til likeverd og likestilling, og forebygge sosiale problemer*
	+ *Fysisk og psykisk helse er likestilt*

Beskrivelse av tiltaket

Det er lurt å lære seg å bli god til å takle vanskelige situasjoner og ubehagelige følelser tidlig i livet. Barn trenger hjelp av voksne rundt seg til følelseshåndtering. Foreldre er vanligvis barnas viktigste hjelpere og lærere, men de voksne i barnehagen og på skolen kommer på en viktig andreplass. For barn som lever i utrygghet hjemme, er voksne på disse arenaen spesielt viktige. Det man klarer med sine nære voksne, er etter hvert naturlig å tenke at man skal kunne greie helt selv eller sammen med venner. Hovedprinsippet bak Psykologisk førstehjelp er at man kan få det bedre i livet ved å ta styring over tankene sine og få kontroll over hva man gjør når følelsene er sterke.

*I Ringsaker utgjør Psykologisk førstehjelp en universell helsefremmende strategi for å styrke barn og unges psykiske helse gjennom et fastsatte undervisnings-opplegg for barnehage og skole.*

Psykologisk førstehjelp er et psykologisk-pedagogisk materiale og en samtalemetodikk til bruk i både samtaler og undervisning med barn og unge. Metoden er basert på prinsipper fra kognitiv terapi. Psykologisk førstehjelp er utviklet for å gi barn og unge kunnskap om tanker, følelser og handlinger, og hvordan man kan støtte seg selv og be om hjelp når man har det vanskelig. En sentral del av dette er å stimulere barns tankebevissthet og følelsesbevissthet. Betegnelsen «førstehjelp» henspiller på at materialet er ment som en lett tilgjengelig hjelp for små og store psykologiske «skrubbsår». Materiellet kan brukes individuelt, i små grupper eller på større grupper/klasser. Det er også i bruk på ulike nivåer i helsetjenestene, og som selvhjelp for foreldre sammen med egne barn. I Ringsaker utgjør Psykologisk førstehjelp en universell strategi for å styrke barn og unges psykiske helse gjennom et fastsatt undervisningsopplegg for henholdsvis barnehage og skole.

Psykologisk førstehjelp består av ulike materiellpakker for barn i alderen 4 til 18 år. For bruk i samlingsstund i barnehagen og for de yngste skolebarna benyttes skrinet «Grønne tanker – glade barn» og tilgjengelige nettressurser (Salaby.no). For barneskolen (8-12 år) og ungdomsskolen (12-18 år), benyttes førstehjelpsskrin med tilhørende undervisningsmateriell (4 timer undervisning med tilhørende lærerveileder) for 5. og 8. trinn, samt ulike nettressurser.

Læring skjer i en relasjonell kontekst og læringen er avhengig av kvaliteten på disse relasjonene. Et annet viktig prinsipp som må ligge til grunn i arbeidet med psykologiske temaer er «aksept før endring». Å bli forstått og akseptert som menneske, er grunnleggende for at vi kan vokse og utvikle oss. Mer konkret dreier aksept før endring seg om en *holdning* om at ubehagelige følelser og tanker er en naturlig del av å være menneske, heller enn noe som må fjernes. Å bli akseptert, også når man har det vanskelig, gir oss en opplevelse av verdi og tilhørighet, noe som er vitaminer for vår psykiske helse.

I tillegg til det eksisterende materiellet, er det selvsagt ubegrensede muligheter for å knytte temaene (tanker, følelser, strev, mestring, egenomsorg, empati, støtte osv.) til alle temaer og fag. Forhåpentligvis vil Psykologisk førstehjelp bidra til en felles kreativ prosess blant ansatte, hvor man utvikler og utdyper temaene, kunnskapen og refleksjonene sammen med barna og ungdommene.

Undervisningoppleggene for barnehage og skole

Den kognitive atferdsterapeutiske modellen

Felles for tiltak som baserer seg på kognitiv atferdsterapi, er fokus på sammenhenger mellom hvordan vi tenker, føler og handler. Barn og unge kan dermed påvirke hvordan de har det gjennom *hva* de tenker, *hvordan* de tenker og hva de *gjør*. Øvelse i å skille mellom situasjon, følelser, tanker og atferd danner grunnlag for alle tiltak basert på den kognitive modellen. I følge denne tenkningen kan psykisk helse bedres gjennom å

1. øve på å gjenkjenne og regulere egne følelser,
2. øve på å gjenkjenne negative automatiske tanker og stille spørsmål ved dem,
3. lære å finne alternative, hjelpsomme tanker og i større grad la seg styre av dem, samt
4. gjøre handlingsvalg basert på hjelpsomme tanker.

Å få støtte i retning av større mestring og økte ferdigheter til å hjelpe seg selv, er sentrale prinsipper i kognitiv atferdsterapi.

# Implementeringsplan

Utviklingsarbeid i organisasjoner kan deles inn i tre faser: Initsiering, implementering og institusjonaliering. Vi er nå i implementeringsfasen av Psykologisk førstehjelp, og denne planen skal sikre at kunnskapen og undervisningen blir intergrert og institusjonalisert i barnehage og skole for fremtiden.

Psykologisk førstehjelp i Ringsaker iverksettes i samarbeid mellom ledelsen i barnehagene og skolene, PP-tjenesten, barnehage – og skoleeier. Sistnevnte har overordnet ansvar for at satsningen blir en integrert del av barn og unges tilbud i barnehage og skole. Skolehelsetjenesten har en viktig rolle i kommunens arbeid for barn og unges psykiske helse, og bidrar også i denne satsningen gjennom kompetanse og anvendelse av Psykologisk førstehjelp med elever.

Mål for implementeringsfase 2016-2019:

* Psykologisk førstehjelp er en integrert del av det pedagogiske tilbudet i barnehage og skole i Ringsaker.
* Alle barn og unge i Ringsaker får undervisning i Psykologisk førstehjelp, og har en forståelse av hvordan tanker og handlinger kan påvirke hvordan vi har det.
* Alle lærere som underviser i Psykologisk førstehjelp har deltatt på kurs og fått tilbud om veiledning og oppfølging.
* Alle foreldre til barn i Ringsaker har fått informasjon om Psykologisk førstehjelp.
* PP-tjenesten gir oppfølging og veiledning i Psykologisk førstehjelp til ansatte i barnehagene og skolene.
* Kommunalsjef for barnehage og skole sikrer årlig kompetanseheving i form av kursdag i Psykologisk førstehjelp.

Involverte aktører i Psykologisk førstehjelp i Ringsaker

Suksessfaktorer for vellykket implementering.

Basert på tilbakemeldinger fra ansatte som deltok på kursdagene 19. og 20. januar, 2016, samt kjente suksessfaktor for implementering, er det viktig med følgende momenter i implementeringsprosessen ute i enhetene:

* Avsatt tid til planlegging, øving og veiledning for barnehagelærere og lærere
* Avsatt tid til undervisning
* Involvering av alle ansatte og foreldre
* Tilgjengelig materiell
* Kompetanseheving
* Timeplanfesting
* Årsplan for barnehagen og skolen innehar plan for implementering for sin enhet

3-årsplan for implementering av Psykologisk førstehjelp i Ringsaker

Undervisningen skal gis til 4-6 åringene i barnehagene, og i skolen på 2. trinn, 5. trinn og 8. trinn. Undervisningen skal gjennomføres fra og med 2016-17. I tillegg til den fastsatte undervisningen, bør temaene jobbes videre med som en integrert del av barnehage – og skolehverdagen.

Det forutsettes at Psykologisk førstehjelp er en del av den ordinære driften i barnehager og skoler fra og med skolestart 2019, med nødvendig oppfølging som sikrer kompetanse og kvalitetssikring av undervisningen.

* Interne rutiner og kunnskapsdeling.

Enhetens ledelse skal lage systemer for samarbeid og erfaringsdeling for at dette skal bli en integrert del av barnehagens og skolens læringsarbeid. Allerede eksisterende samarbeidsstrukturer for hele kollegiet, trinn/avdeling og team kan inngå i et slikt system.

* Opplæring

Årlig kurs i Grønne tanker – glade barn/ Psykologisk førstehjelp i kommunal regi, høstsemester. Dette skal sikre at kvaliteten i arbeidet, at alle ansatte får tilstrekkelig kunnskap, og at denne kunnskapen forankres både individuelt og kollektivt. I tillegg tilbyr Ppt fordypningskurs innen sentrale temaer.

* Planlegging og gjennomføring

Enhetens ledelse sørger for planlegging av/tilrettelegging for informasjon til foreldre, øving, veiledning, oppstart/gjennomføring av undervisning, evaluering og lignende. I planleggingsfasen bør FAU og elevråd involveres.

* Veiledning (Ppt)

PPT tilbyr veiledning etter enhetens behov. Dette avklares i samarbeid med den enkelte enhet. PP-tjenestens faste samarbeidstid med enhetene (kontakttid) blir et viktig forum for slike avklaringer. I tillegg avsettes ressurser fra PPT til veiledning og kvalitetssikring av tiltaket. Skolehelsetjenesten kan og være en refleksjonspart for ansatte i skolen.

* Underveisvurdering

Enhetene skal vurdere egen implementering. Skole –og barnehageeier og PPT bidrar i dette arbeidet. PPT lager kriterier for måloppnåelse med utgangspunkt i mål for implementering. Dette kan ses i sammenheng med relevante kartlegginger i barnehage og skole i tilknytning til Fylkesmannens prosjektet Kultur for læring.

* Involvering

Gjennom foreldresamarbeid i barnehager og skoler skal foreldre informeres, involveres og inkluderes i arbeidet med Psykologisk førsthjelp. Dette gjøres blant annet ved at Psykologisk førstehjelp årlig er tema på foreldremøter og en viktig del av informasjonen ved oppstart ved ny barnehage eller skole.

# Plan for undervisningen

Barnehage

18 samlingsstunder med Grønne tanker -glade barn.

Opplegget utdypes i veiledningshefte som følger med barnehageskrinet.

<http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne>

Skole

2.trinn

* Materiell: «Grønne tanker – glade barn» (Psykologisk førstehjelp 4-7 år)
* Omfang: 5 timer (minimum)
* Tema: 2 - 9, samt 16 og 17 fra Grønne tanker –glade barn.

5. trinn

* Her er det laget et ferdig undervisningsopplegg med powerpoint, samt egen lærerveiledning av Solfrid Raknes.
* Undervisningens varighet er minimum 4 timer/økter.
* Temaene: Følelser, tankekraft, hva kan jeg gjøre og hvem kan hjelpe meg
* Undervisningen inkluderer også nettbasert læring som følger temaene fra klasseromsundervisningen. Det er laget opplegg for elever, lærere og foreldre/foresatte. Nettressursen finnes på <http://www.abup.no/kurs_>
* Undervisningen inkluderer små filmsnutter som finnes på youtube.com.

 8. trinn

* Undervisningsopplegg med powerpoint til bruk i klasserommet for ungdomsskoletrinn, med lærerveiledning. Varighet er minimum 4 timer/økter.
* Temaene er: Følelser, tanker, mestring og støtte.
* Filmsnutter til refleksjon i klassen finnes på youtube.com, og er spesifisert i undervisningsmateriellet. I tillegg anbefales «Alfred og Skyggen – en liten film om følelser» (finnes også på youtube).

Nyttige nettsteder

Undervisningsopplegg for 5. og 8. trinn, m.m.: [www.solfridraknes.no](http://www.solfridraknes.no)

<http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne>

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

* Psykologisk førstehjelp – opplæringsfilm
* Frykt & røde og grønne tanker – Psykologisk førstehjelp
* Like or not – Psykologisk førstehjelp
* Å prøve og feile – Psykologisk førstehjelp
* Alfred & Skyggen (for ungdomsskole – film om følelser).

<http://www.abup.no/kurs_/>

[www.vfb.no](http://www.vfb.no)

[www.barneombudet.no](http://www.barneombudet.no)