

HJELPEHÅNDA for det sosiale og emosjonelle

av Dr. Solfrid Raknes, psykologspesialist

Barneskolene i Nannestad aug 2022



Agenda

Første økt: Hva vi skal gjøre + hvorfor + materiell

Andre økt: Hjelpehånda

Tredje økt: Arbeid med enkelt-elever + praktiske forhold ved gjennomføring av undervisning



PhD Solfrid Raknes

Fagutvikler, forsker og psykologspesialist



- **Innovator** behind a prize winning cognitive behavioral based psychosocial material widely used in school health services, schools and kindergartens (**Helping Hand**, Psychological First Aid, Vaag). Her **social and emotional learning programs** have been translated into 8 languages and used across cultural and economic divides in many countries, and implemented in 800 000 children in Norway and extensively in Lebanon
- Experienced **psychologist**, and **supervisor**. Since 2010 she has lectured extensively; more than 500 workshops for teachers, psychologists, GPs, psychiatric nurses , social workers
- Special interest: **Large scale implementation and e-learning & e-health** to improve access to psychosocial support for all children and adolescents
- Raknes is involved in a wide specter of **humanitarian projects** focused on reducing poverty and improving mental health
- Norwegian PhD; 4 years in Lebanon with Syrian refugees; based in **Washington DC and Dar Es Salaam in 2022**

Hvordan utvikles økt følelses- og tankebevissthet?

1. Tid til innlæring av prinsipper og begreper
2. Bruk i reelle situasjoner
3. Mange repetisjoner



IMPLEMENTERING & EVALUERING

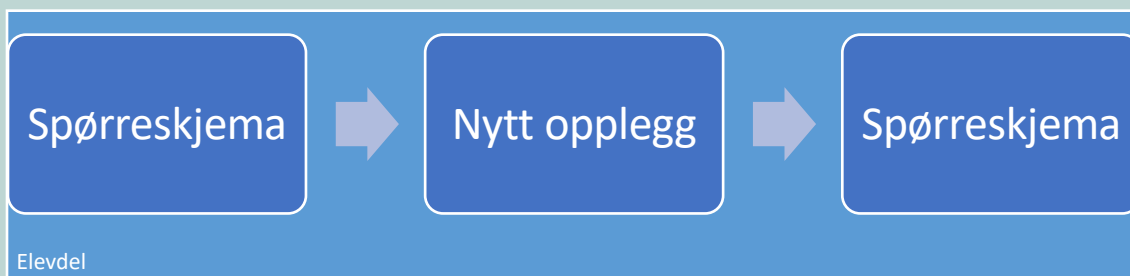
Hjelpehånda i Nannestad skoleåret 2022/23

1. Tverrfaglig ressursgruppe på tvers av skoler og tjenester i Nannestad
- 2. Opplæring av skoletilsatte**
3. Bruk i klassene gjennom skoleåret
4. Erfaringsdeling/veiledning gjennom skoleåret (3 ganger à en time; oppdelt 1. – 3. trinn + 4. – 7. trinn)
5. Evaluering
6. Rapport til kommunen – og beslutninger med tanke på veien videre

Trinn	Antall timer, opplegg til elevene	
1 - 3	Grønne tanker – glade barn, 18 økter	
4 - 7	Storskolens PF-opplegg Minst 4 skoletimer Veileder, time for time lastes ned fra solraknes.no	 
8-10	Opplegg rundt spillet Hjelpehånda Minst 10 skoletimer Veileder, time for time lastes ned fra solraknes.no	

IMPLEMENTERING & EVALUERING - storskolen

1. Tverrfaglig ressursgruppe Hjelpemånda/Psykologisk førstehjelp
2. Opplæring av skoletilsatte i Hjelpemånda
3. Bruk i klassene gjennom skoleåret
4. Erfaringsdeling/veiledning gjennom skoleåret
5. Evaluering



IMPLEMENTERING & EVALUERING

1. – 3. trinn

1. Tverrfaglig ressursgruppe på tvers av skoler og tjenester i kommunen
2. Opplæring av skoletilsatte
3. Bruk i klassene gjennom skoleåret
4. Erfaringsdeling/veiledning gjennom skoleåret
5. Evaluering med skoletilsatte og noen av barna på slutten av skoleåret

UNDERVISNINGSSOPPLEGGET, 1. – 3. trinn

- Utviklet av Dr. Solfrid Raknes og medarbeidere
- 18 økter
- Lærerveiledning med introduksjoner, oppsummeringer, oppgaver og aktiviteter



1	Grønne og røde tanker
2	Følelser
3	Sjef i deg selv
4-5	Glede og grønne tanker
6 - 7	Sint
8 - 9	Redd
10 - 11	Trist
12 - 14	Flau og stolt
15	Hei, her kommer jeg
16	Venting og tålmodighet
17	Noe nytt
18	Ha det bra med stil

UNDERVISNINGSSOPPLEGGET 4 – 7. trinn

- Hjelpemånda er en del av Psykologisk førstehjelp, utviklet av Dr. Solfrid Raknes og medarbeidere
- Minst 4 skoletimer
- Lærerveiledning med introduksjoner, oppsummeringer, oppgaver og aktiviteter

Elementer i undervisningsopplegget "PF i SKOLEN"

Time 1: Følelser
• Hjemmeoppgave: digitalmodul "følelser" for elev, foresatt og lærer
Time 2: Tanker
• Hjemmeoppgave: digitalmodul "tanker" for elev, foresatt og lærer
Time 3: Mestring
• Hjemmeoppgave: digitalmodul "mestring" for elev, foresatt og lærer
Time 4: Støtte
• Hjemmeoppgave: digitalmodul "støtte" for elev, foresatt og lærer

DIGITALT



- Hjelpehånda – (12-18 år)
- Tanker og følelser i Salaby barn (2 – 8 år)
- Selvsnakk (8 – 12 år)
- Filmer



ANALOGT (bokhandel, nettbokhandel, Gyldendal)

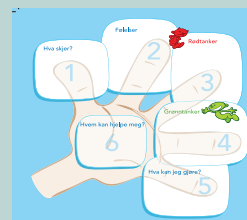
- Psykologisk førstehjelp. Barn 8 – 12 år
- Psykologisk førstehjelp. Ungdom 12 – 18 år
- Sint og glad i barnehagen (4 – 7 år)
- Grønne tanker – glade barn (4 – 7 år)
- Veileder i Psykologisk førstehjelp – for voksne hjelpere



Hovedmål

Hjelpehånda/Psykologisk førstehjelp

1. Økt bevissthet om følelser og tanker
2. Økt bevissthet om forhold mellom situasjon, følelser, tanker og atferd
3. Lære om om negative automatiske (røde) tanker og hjelpsomme (grønne) tanker
4. Styrke og fremme mestringsstrategier og ferdigheter for bruk i emosjonelt krevende situasjoner ved å bruke Hjelpehånda
5. Fremme sosiale ferdigheter, inkludert kommunikasjonsferdigheter



HVORFOR FØLELSER OG TANKER PÅ TIMEPLANEN?

- For hvert enkelt barns trivsel, læring og helse
- Læring for det sosiale og emosjonelle er en vesentlig del av det tverrgående temaet livsmestring og folkehelse
- Helsekunnskap kan utvikles gjennom systematiske tiltak - for å bedre folkehelsen i kommunen og landet



HVA GJØR BARN MINDRE SÅRBARE?

- Lære **språk** for følelser og det de tenker på
- Bevissthet og oversikt over følelser og tanker
- Gode problemløsningsstrategier
- Finne mening, tilhørighet
- Be om hjelp når det trengs

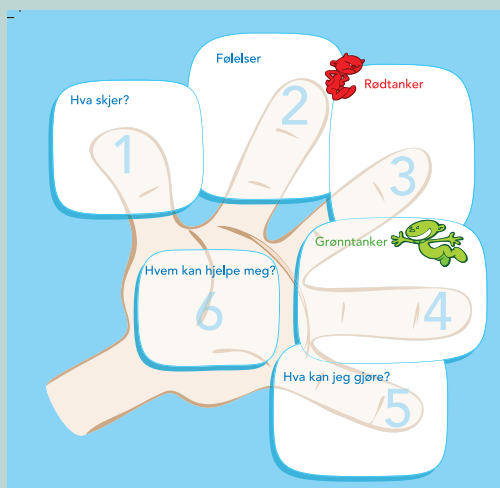


GRØNNTANKER

- Gjør deg trygg og glad
- Gjør deg mer selvsikker og omsorgsfull
- Hjelper deg til å gjøre det du ønsker og få til det du vil

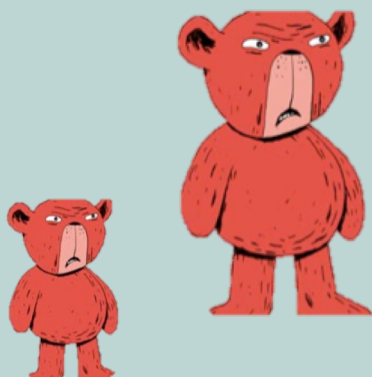
RØDTANKER

- Gjør vondt verre
- Gjør deg mer sint, lei deg eller redd enn du har bruk for
- Hindrer deg fra det du vil



- **Tommelen – Hva skjer?** Ta utgangspunkt i en enkeltsituasjon, og prøv å beskrive den nøytralt og presist.
- **Pekefingeren – Følelser** Sett ord på følelse(r), styrke 1–10
- **Langfingeren – Røde tanker.** Tanker som er irrasjonelle, lite hensiktsmessige og gjør vondt verre i situasjonen.
- **Ringfingeren – Grønne tanker.** Fornuftige og hjelpsomme tanker som gjør det lettere å takle situasjonen og motiverer deg til å ta gode valg.
- **Lillefingeren – Hva kan jeg gjøre?** Alt som kan gjøre deg glad og trygg på sikt. Råd du ville gitt til en venn i samme situasjon.
- **Håndflaten – Hvem kan hjelpe meg?** Hvem kan du snakke med, få råd av, hvem kan gi deg trøst?

LA RØDTANKER KOMME OG GÅ



- Tanker er ikke farlige
- Godta alle slags tanker
- Du trenger ikke tro på alt, trenger ikke tro på alle rødtanker
- Prøv å deg styre av grønnntankene selv om rødtankene kommer

17

SPØRSMÅL for å komme på grønnntanker



- Kan det være en rødtanke?
- Hva kjenner du i kroppen din når du tenker på det?
- Hva sier grønnntankene?
- Hva ville du ha sagt til en venn i lignende situasjon?

18

LA GRØNNTANKER BLOMSTRE

Automatisering av nye tanker er endring av vaner, det krever mange repetisjoner



- ✓ Gjenta grønntankene ofte
- ✓ Bruk Grønn som påminner
- ✓ Lag egne påminnere

19

HVA SIER SMÅBARN OG LÆRERE OM GRØNNE TANKER?

Gøy!

Jeg har øvd på å telle til ti. Men noen ganger gjør jeg dumme ting når jeg blir sinna.

*Alle har **røde** og **grønne** tanker, du også!*

Det er lettere når jeg vet at alle andre er redd for noe også

Jeg har blitt en bedre venn!

Det er utrolig lærerikt og mange barn har blitt flinke på og sette ord på sine følelser med og bruke røde og grønne tanker

LÆRER

HVA SIER ELEVER OM HJELPEHÅNDA? (4 – 7. trinn)

Nå vet jeg at det er
mange andre som har
det vanskelig av og til.
Vi snakker mer sammen
om hvordan vi har det.

Jeg har lært å
gjøre
lurere ting når
jeg blir sinna.

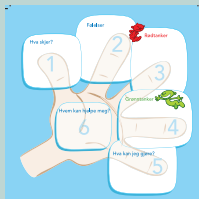
Røde tanker
kommer fort,
grønne tanker
tar noen ganger
mer tid

**Vi har blitt
snillere med
hverandre i
klassen.**

**Jeg har blitt
en bedre
venn!**

Gøye timer,
kan vi ha mer
av det? Bra
system!

De skoletilsatte



Vi kan
snakke om
alt!

Positiv innvirkning på
en god del av elevene
Klassemiljøet

Godt verktøy – både for meg selv og elevene

Hjelpehånda

Fyll ut en Hjelpehånd:

Eksempel:

...skal bruke verktøyet på foreldremøte. SKRIV – 10 minutter.



23

- **Hva skjer:** Beskriv situasjonen nøytralt og konkret.
- **Følelser:** Sint, trist, redd...? Hvor sterkt, fra 1 – 10? Hva merker du i kroppen?
- **Rødtanker:** Finn ord og bilder som henger sammen med og forsterker vanskelige følelser.
- **Grøntanker:** Hva kan være bedre å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre om du følger de grønne tankene?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe og hvordan?

Situasjon, følelse, tanke?

Øvelse gjør mester! Klart alle i Namsos kan lære hva som er situasjon, følelse og tanke hvis vi øver godt!

Dette er helt nytt, veldig vanskelig! Enda noe nytt – det orker jeg ikke! Jeg er for liten til å skjønne!

Tanke

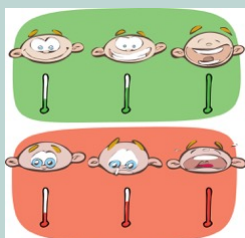
Følelse

Situasjon

SPRÅK FOR FØLELSER

ORD I FAMILIEN GLAD

- Type 1: De vanligste ordene
- **Type 2: Mindre vanlige ord, ofte brukt i tekst**
- Type 3 ord – uvanlige, ofte forklart i tekst når brukt



- *Kan dere flere ord for glad i ulike nyanser?*
- Forventningsfull, fornøyd, lykkelig, ivrig, entusiastisk, oppglødd, inspirert, engasjert, energisk, avslappet, tilfreds, opplagt, lettet, trygg, ubekymret, sorgløs, blid, munter, strålende, begeistret, frydefull, henrykt, øm, kjærlig, kjælen, varmhjertet, åpen, myk, omsorgsfull, jublende, lettet, fri, håpefull, munter, optimistisk, ovenpå, sprudlende, tilfreds ... og flere?
- **Ukens ord på oppslagstavla...?**

25

E-LÆRINGSKURSET SELVSNACK

5. TRINN

1. Elev-moduler
2. Lærer-moduler
3. Foreldre-moduler



SELVSNACK
for elever

1. Følelser

2. Tanker

3. Mestring

4. Støtte

Kurset er utviklet i samarbeid med psykologspesialist Dr. Åshild Tellefsen Haaland ved Abup, Sørlandet Sykehus

26

Hvordan kan man repetere hovedbegreper i ulike fag?

- Matematikk
- Norsk hovedmål?
- Sidemål?
- Engelsk?
- Tysk/fransk/spansk?
- KRL
- Samfunnsfag
- Gym
- Naturfag
- Dans fra kjempeflau til kjempestolt til kjempeflau
- Lage sang/dikt med situasjon – følelse – tanker
- Let etter røde og grønne tanker på ulike språk
- Ringe rundt følelse-ord, tanke-bobler rundt tanker/fortolkninger, streke under situasjoner i en tekst

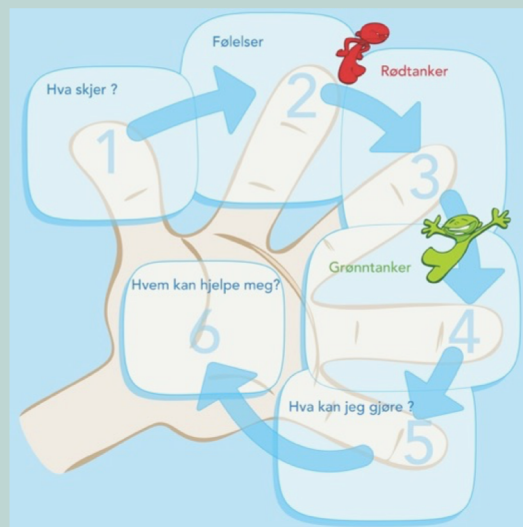
Sentrale begreper

- Sitasjon
- Følelse
- Tanker
- Røde tanker
- Grønne tanker
- Hjelpenhånda
- Begynne å se hvordan ulike følelser påvirker hvordan vi tenker



Ekstra nyttig

- Enkeltsituasjoner der **tanker** skaper vansker
 - Hvem har **tanker** som skaper vansker? eleven – medelever, skoletilsatte – de hjemme?
- Når barnet/familien/skolen er innstilt på å endre reaksjonsmønster, skape nye vaner
- «internaliseringsvansker»
- For å få frem og dokumentere elevenes indre verden



29

Hva er en god situasjon å starte fra?

- Hva står på tommeltotten...?

- Relevant
- Konkret
- Avgrensbar (tid, sted, en ting om gangen)
- Mulig å gjøre endre
- Rask å gjøre endring i forhold til (optimisme, håp om bedring)
- Kan øves på mange ganger til neste gang (treningstro- og erfaring)



30

Gangen videre

- Gjennomfør undervisningstimene som planlagt
- La Hjelpenhånda henge i klasserommet
- Hjelp elevene å identifisere følelser; glede, nysgjerrighet, avslappethet, spenning, engstelse, sinne, sjalusi – alle typer og intensiteter!
- Hjelp elevene på identifisere grønne og røde tanker hos seg selv og andre; la dette bli en del av skolespråket
- Bruk hånda når noe emosjonelt skal forberedes
- Bruk den til å snakke om noe som har vært vanskelig



Ikke bruk hjelpenhånda når det "koker som verst", da er det lite omløp cortex, vanskelig å lære noe nytt.

Solfrid Raknes PF



Solfrid Raknes PF