

# Grønne tanker i NAMSOS

## Foreldreinfo. for elever på 4. - 7. trinn

Et samarbeid mellom Solfrid Raknes og Namsos kommune

Illustrasjoner: Per Finne og Åge Peterson



# LÆRING, TRIVSEL OG HELSE SKAPES DER BARNET ER

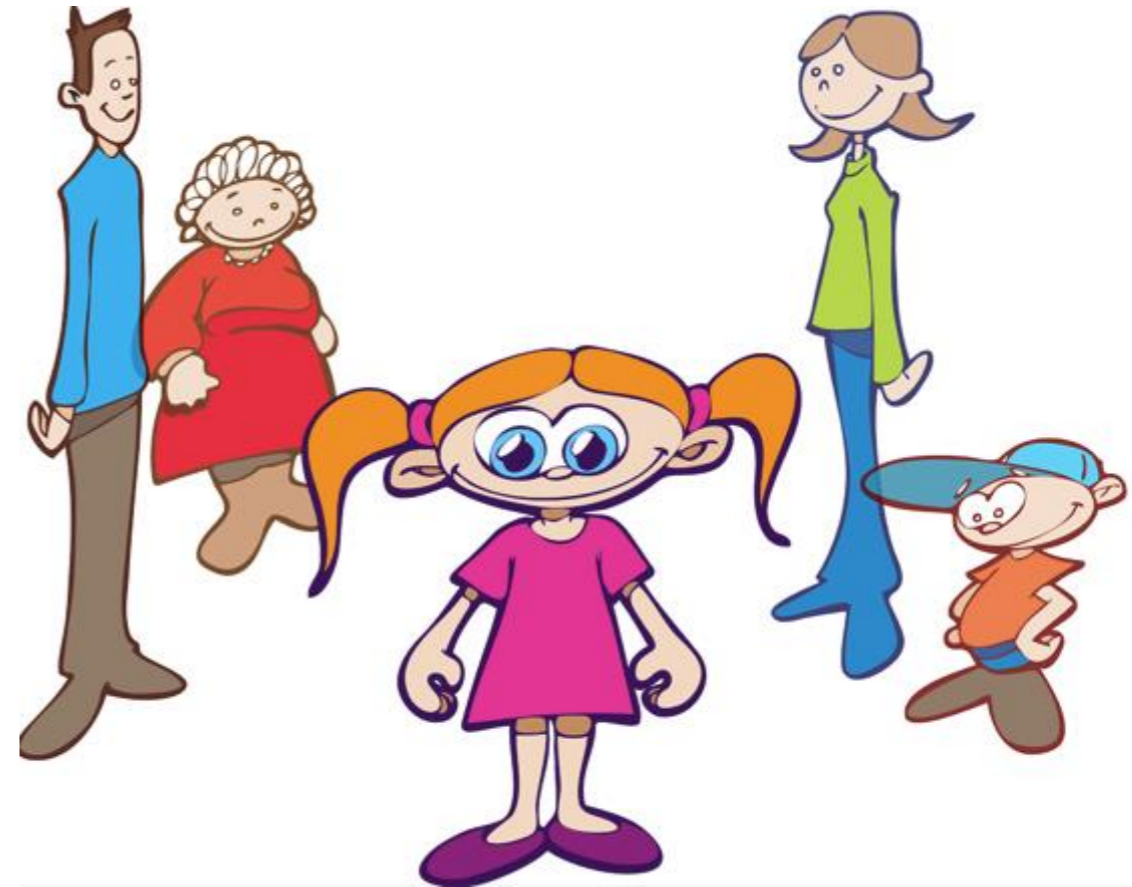
- I familien
- I barnehagen
- på skolen
- I fritiden, på trening, på tåkst  
nett...

Klikk for å legge til



# FOLKEHELSE OG LIVSMESTRING

- Skolen er en folkehelsearena
- Systematisk arbeid med barns mestringsstrategier kan påvirke folkehelsa
- Et tverrfaglig tema i den nye rammeplanen



## Elementer i undervisningsopplegget

Time 1: Følelser

Time 2: Tanker

Time 3: Mestring

Time 4: Støtte



# HVORDAN MAN HAR DET OG TAR DET



- Selvsnakk påvirker barnets trivsel og læring
- Ferdigheter i hvordan forholde seg til egne og andres følelser bygges fra man er liten
- Ferdigheter i hvordan man snakker mer eller mindre støttende til seg selv bygges fra man er liten



## SELVSNAKK KAN PÅVIRKES



- Samtaler og leker om **følelser** og **tanker** kan øke barnets nysgjerrighet på eget og andres indre liv
- Samtaler om mestringsstrategier kan hjelpe barn til å ta bedre valg
- Barn lærer gjennom erfaring og refleksjon rundt erfaring



# FØLELSESBEVISSTHET



Følelsesbevissthet er grunnlag for  
egenomsorg, empati  
og sosial kompetanse

- Å gjenkjenne
- Å tolerere og akseptere
- Å uttrykke med kroppen
- Å uttrykke med ord
- Mine og andres følelser
- Ulike type følelser
- Ulik følelsesstyrke (0-10)



# TANKEBEVISSTHET

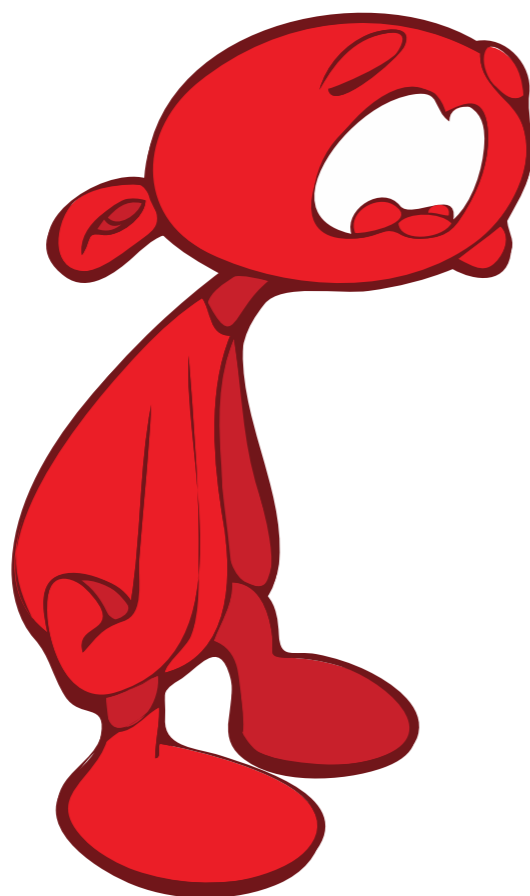


1. Hva ser guttene?
2. Hva tenker de?
3. Hvordan reagerer kroppene deres ulikt?
4. Kan *tanker* skape trøbbel?





# RØDTANKER



- gjør vondt verre i situasjonen
- hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil
- tar motet fra deg
- gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for
- du kan tro mer eller mindre på dem



# GRØNNTANKER



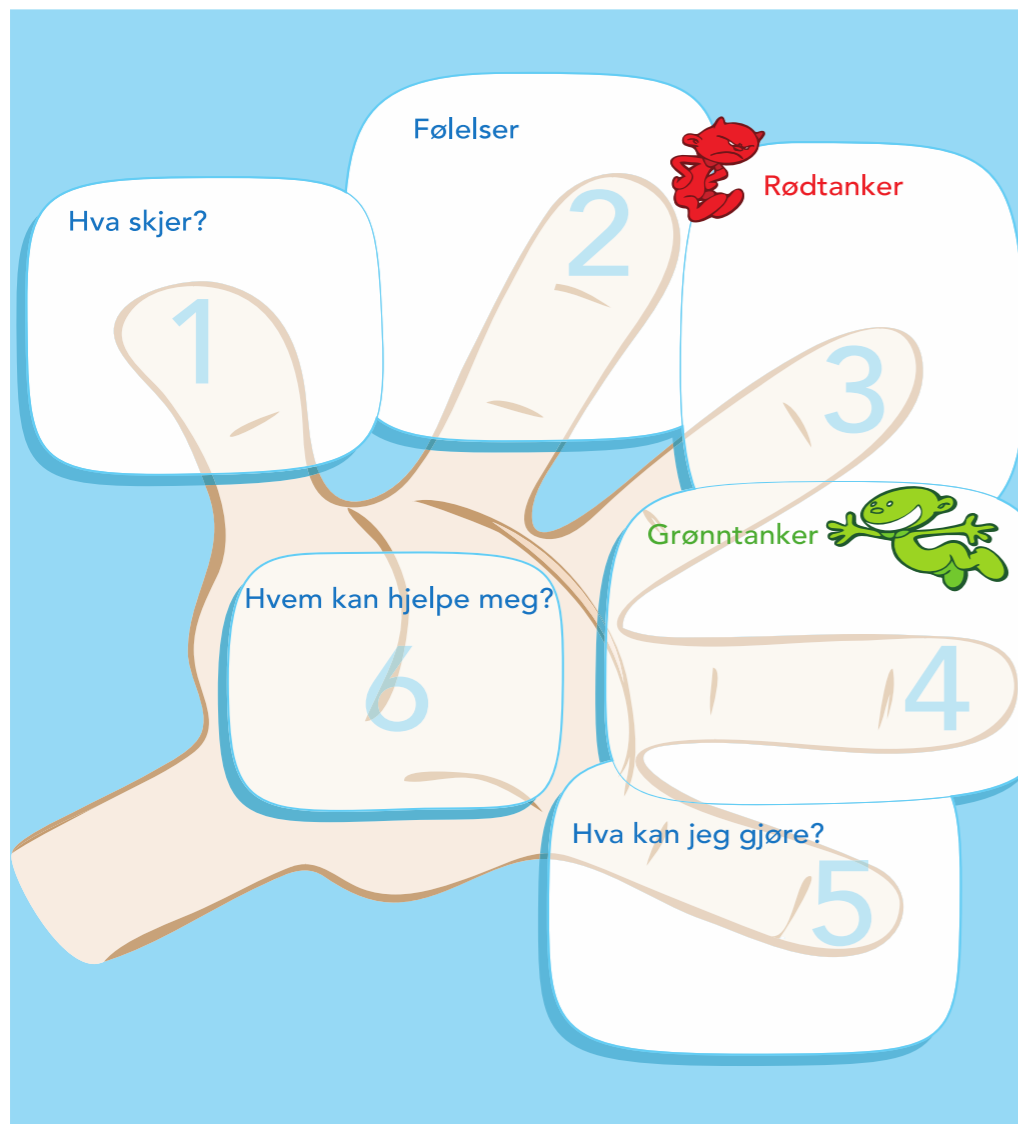
= Hjelpsomme tanker

Tanker som...

- 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



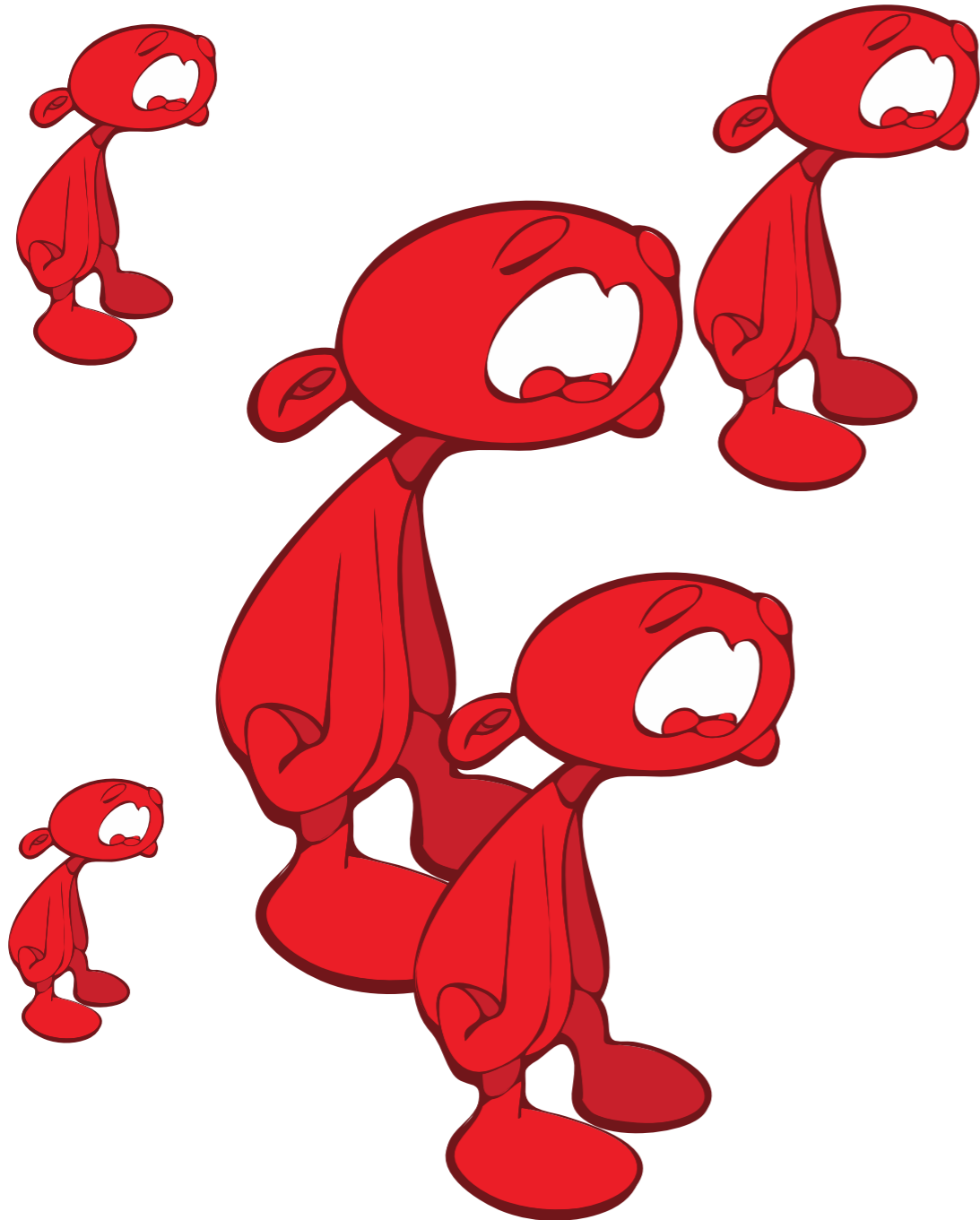
# Hjelpehånda – et ryddesystem



- **Hva skjer:** Prøv å beskrive situasjonen nøytralt.
- **Følelser:** Sett ord på følelse(r), styrke, hva du kjenner i kroppen
- **Rødtanker:** Hva tenker du som forsterker vanskelige følelser?
- **Grønntanker:** Hva kan være mer hjelpsomt å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre hvis du skal handle utfra grønne tanker?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe deg og hvordan?



## La rødtankene komme...og gå!



- Alle har rødtanker
- Godta at alle slags tanker kommer, ingen har full kontroll over tankene!
- Tanker vi bruker mye krefter på å skyve bort, pleier å dukke opp igjen ofte
- **MEN**
  - Du trenger ikke tro på rødtankene!
  - Du trenger ikke å la rødtankene bestemme over deg!
  - Rødtanker som er bryssomme kan du jobbe for å krympe



# GRØNNTANKER



- Grønntanker som gjentas mange ganger hver dag, kan bli lettere å tro på
- Grønntanker blir sterkere når man lar de bestemme over hva en gjør
- Øv på å snakke like vennlig og støttende til deg selv som du gjør til dine beste venner!



