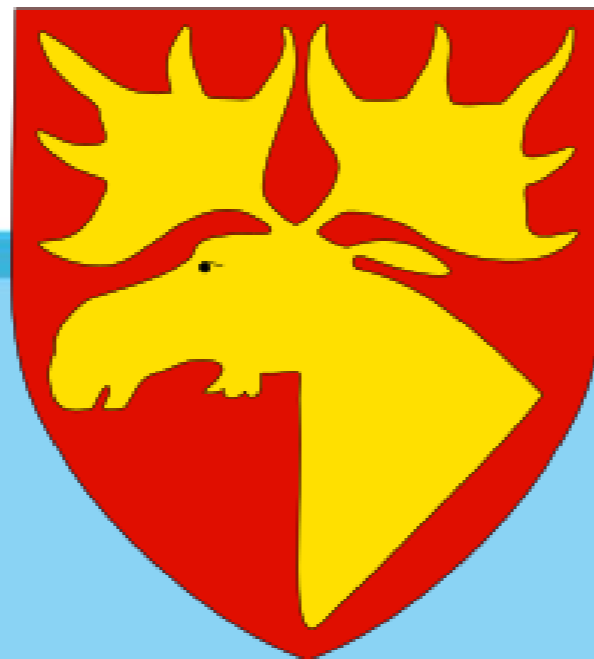


Grønne tanker i NAMSOS

Foreldreinfo. 1. - 3. trinn

Et samarbeid mellom Solfrid Raknes og Namsos kommune

Illustrasjoner: Per Finne og Åge Peterson



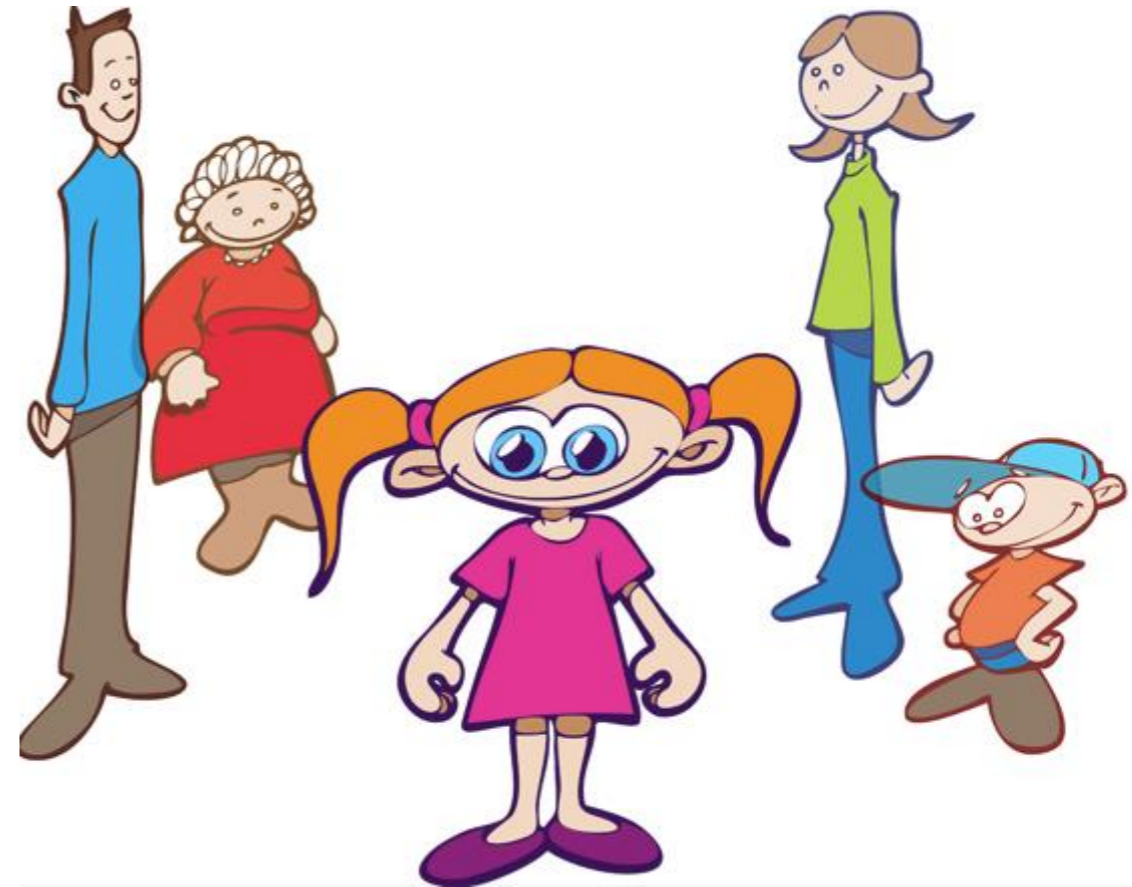
LÆRING, TRIVSEL OG HELSE SKAPES DER BARNET ER

- I familien
- I barnehagen
- på skolen
- I fritiden, på trening, på nettet...



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

Minst 18 økter der vi har korte teoriøkter med barna om sammenhenger mellom situasjoner, følelser, tanker og hva vi kan gjøre.

Skolemateriell (analogt)

Digitalt:

- Grønne tanker – glade barn i Salaby
- Glade Maur (app)



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



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



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



SPRÅK FOR FØLELSER

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

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



TANKEBEVISSTHET



Hvordan man tenker i en situasjon påvirker hva man føler og får lyst til å gjøre



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



GRØNNTANKER



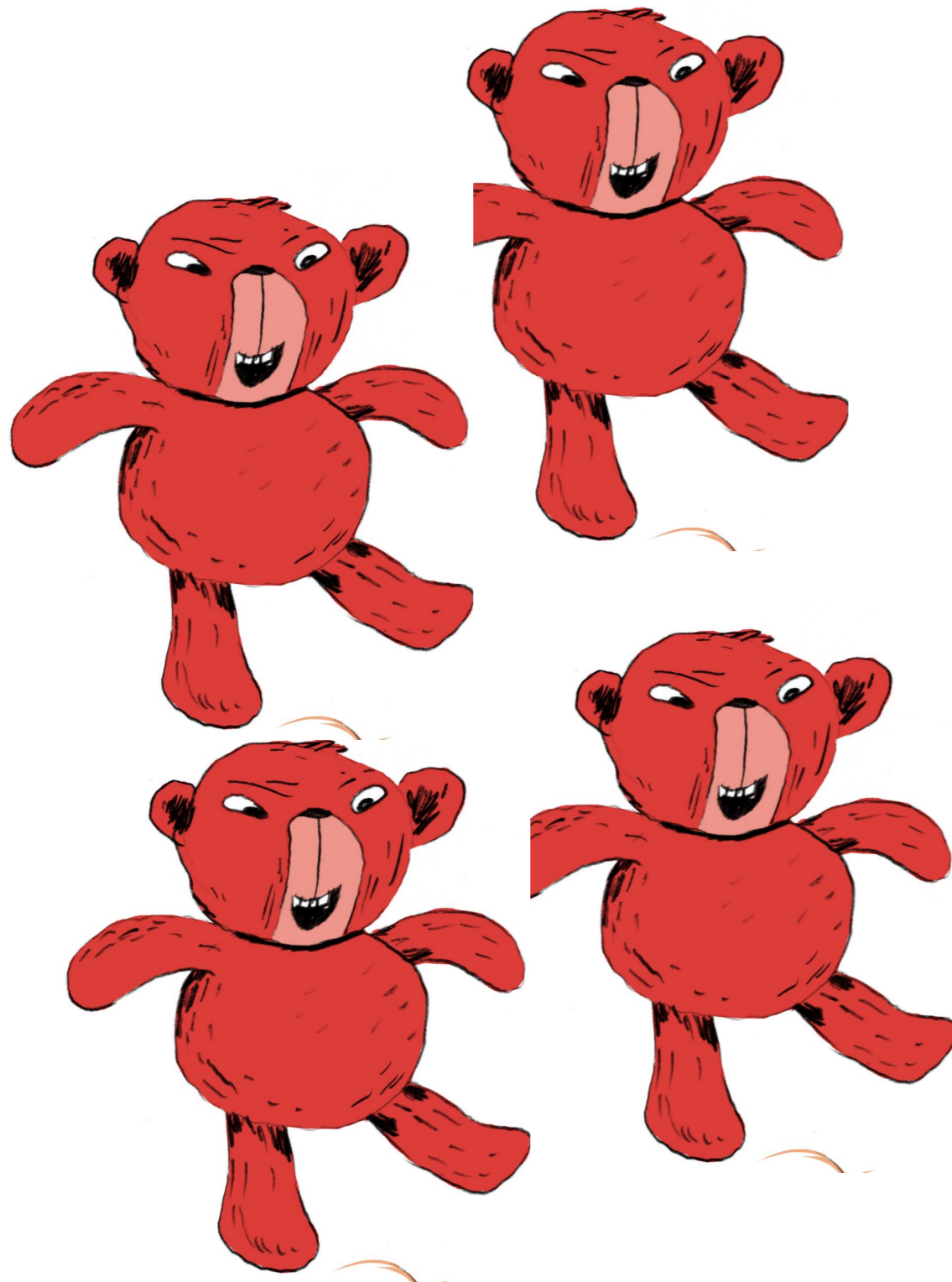
= Hjelpsomme tanker

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



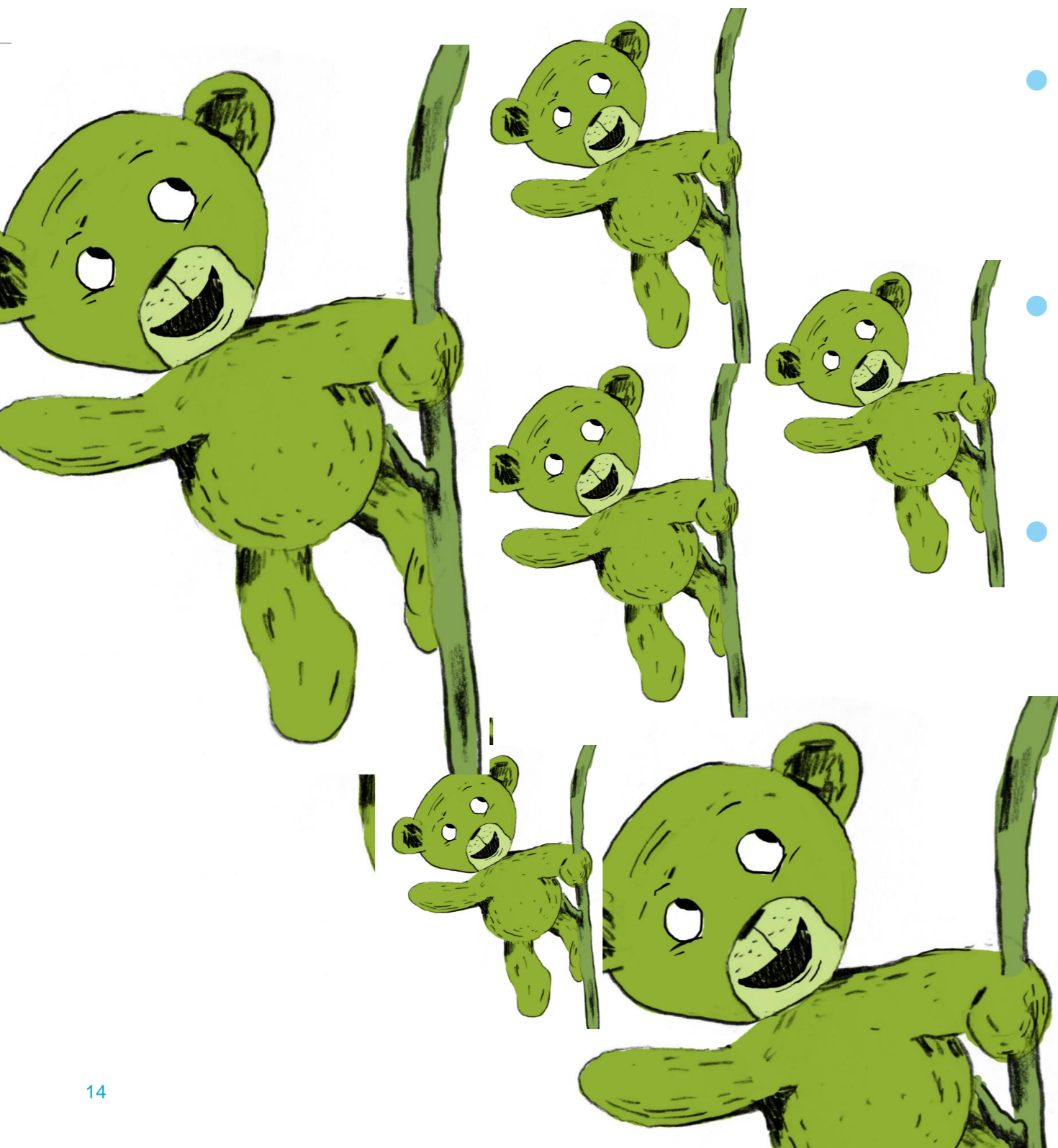
La rødtankene komme...og gå!



- Alle har rødtanker
- Godta at alle slags tanker kommer
- 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



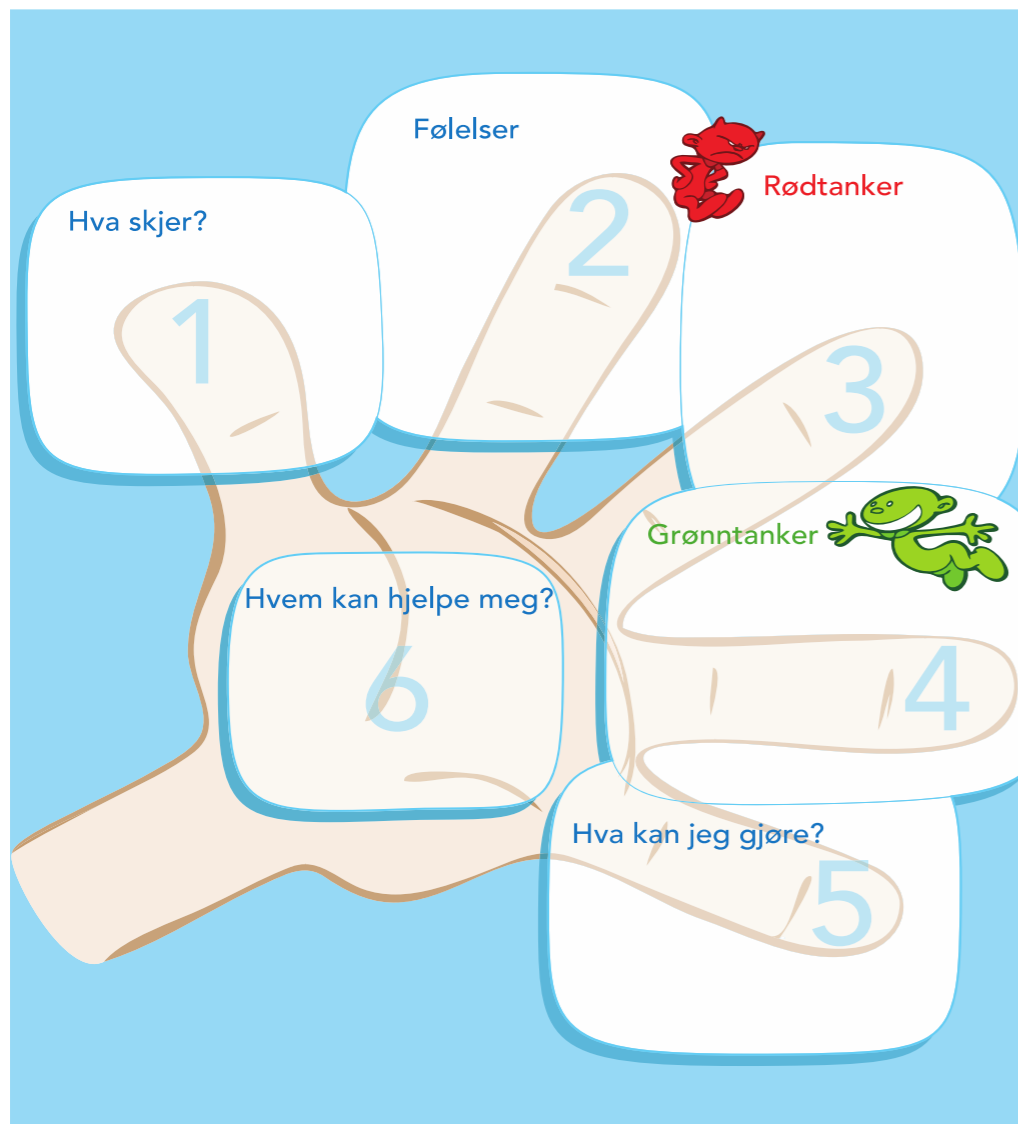
GRØNNTANKER



- Grønntanker som gjentas mange ganger, 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!



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?
- **Grøntanker:** 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?

