



Hjelpehånda i NAMSOS

8. – 10. trinn

Et samarbeid mellom
Solfrid Raknes og Namsos kommune



LÆRING, TRIVSEL OG HELSE SKAPES DER BARNET ER

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



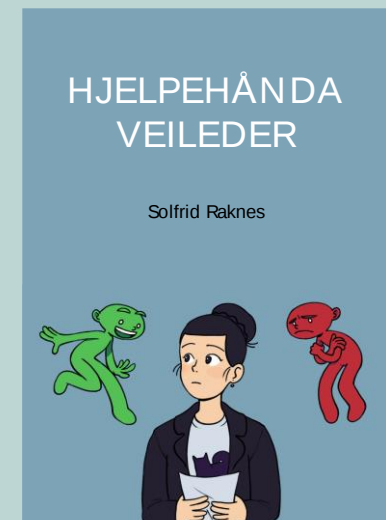
FOLKEHELSE OG LIVSMESTRING

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



HVA BESTÅR UNDERVISNINGSSOPPLEGGET AV?

- Et digitalt spill med ti scenarier
- 10 timers undervisning
- Lærerveiledning med introduksjoner, oppsummeringer, oppgaver og aktiviteter



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 spill om **følelser** og **tanker** kan øke ungdommens nysgjerrighet på eget og andres indre liv
- Fokus på mestringsstrategier kan gjøre at man ser flere handlingsalternativer
- Ungdom 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)

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

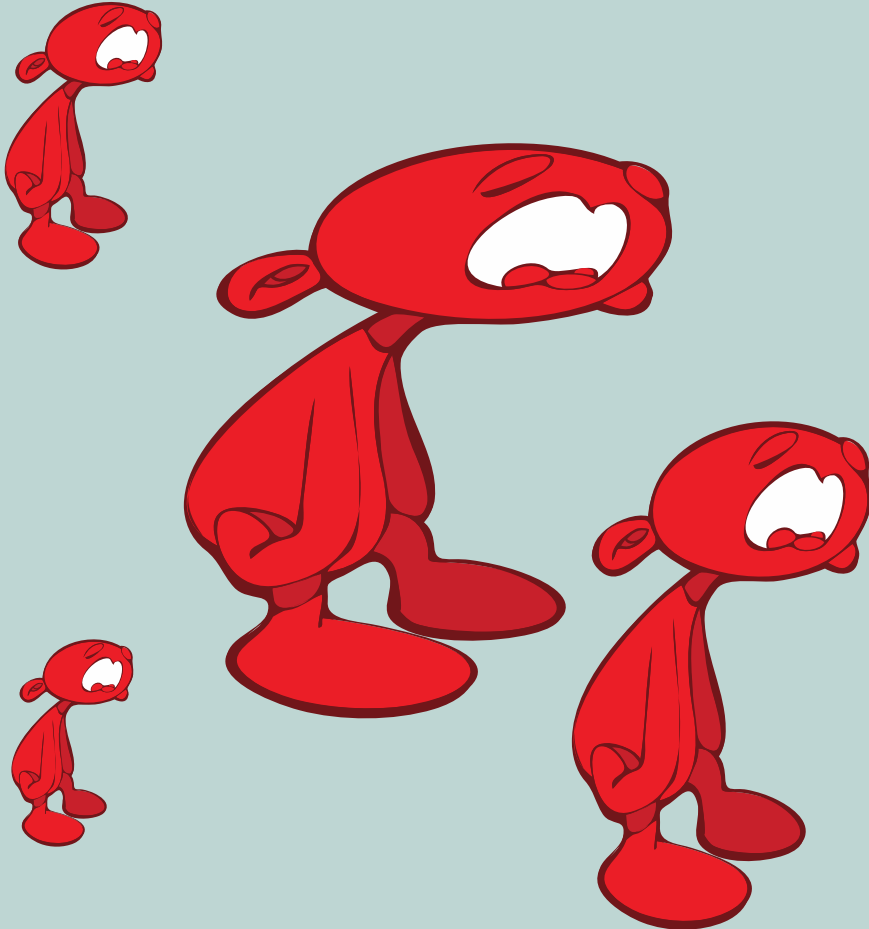


= Hjelpsomme tanker

Tanker som...

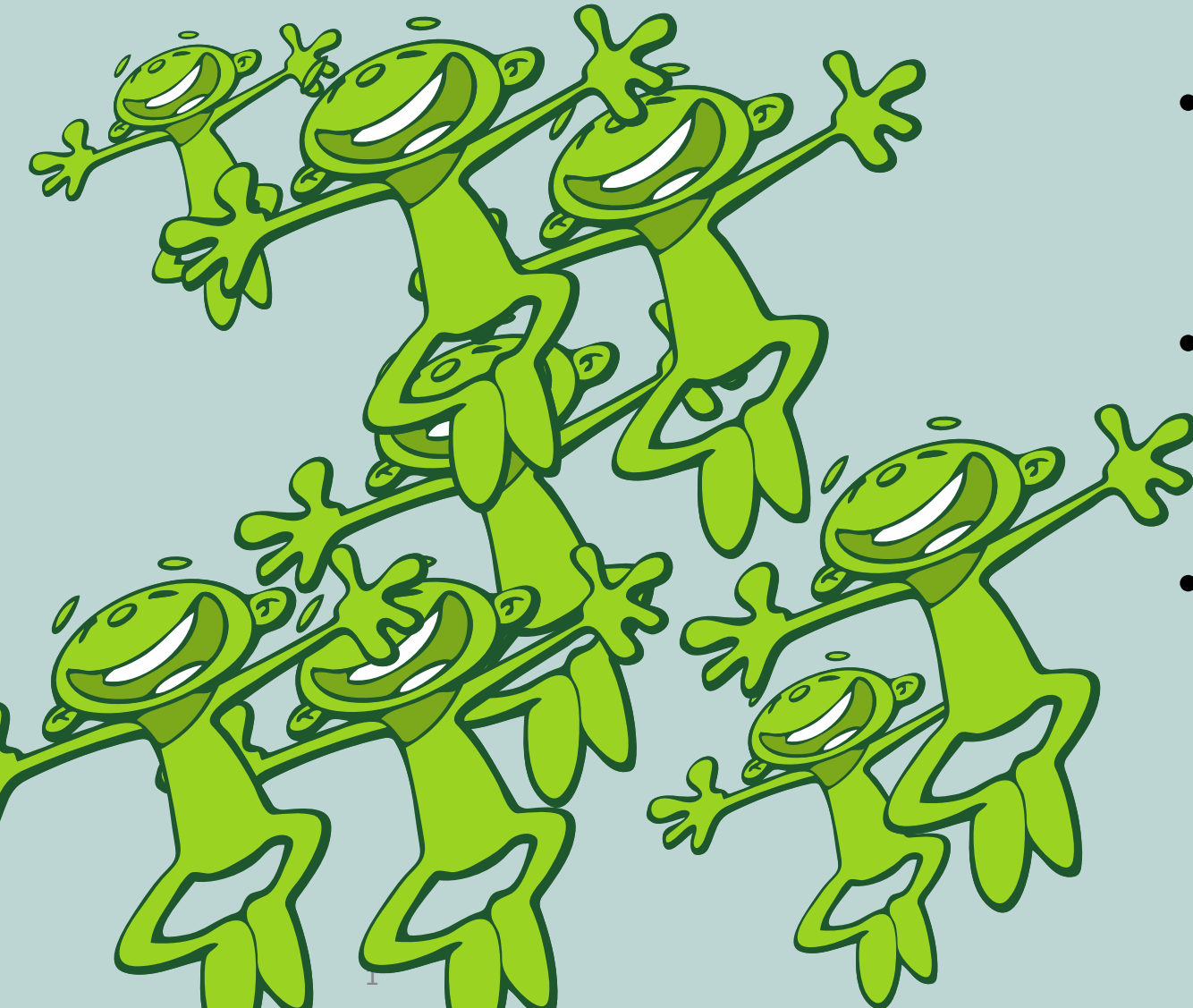
- Gjør deg trygg og glad
- Gjør deg mer selvsikker og omsorgsfull
- Hjelper deg til å gjøre det du ønsker og få til det du vil

TANKEBEVISSTHET



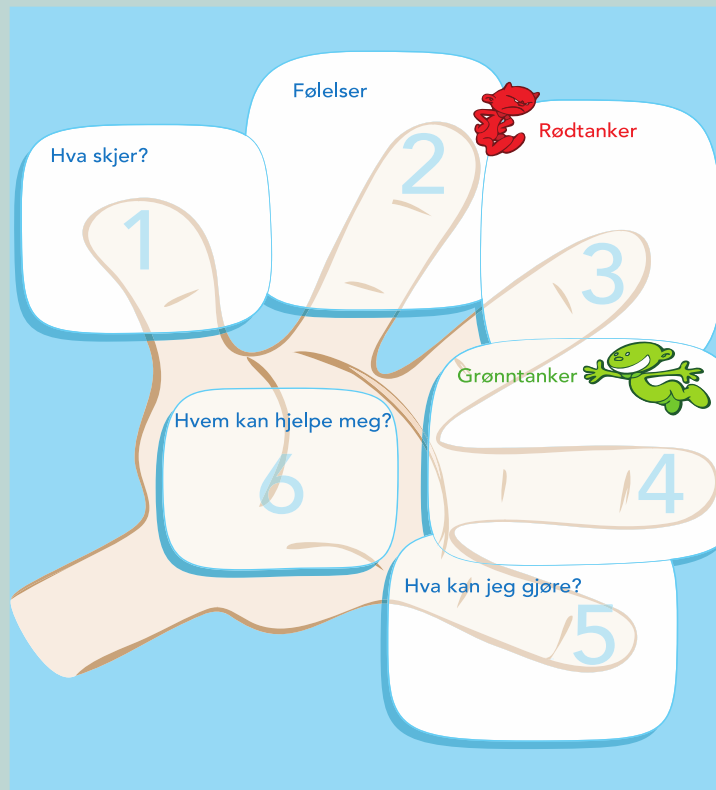
- Alle har rødtanker
- Godta at alle slags tanker kommer
- Tanker vi bruker mye krefter på å skyve bort, pleier å dukke opp igjen ofte
- MEN
 - Du trenger ikke tro på rødtankene!
 - Du trenger ikke å la rødtankene bestemme over deg!

NYE TENKEBANER, NYE VANER



- 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!

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?