

Foreldremøte

Skolehelsetjenesten
Røde og grønne tanker

Helsesykepleier
Bente Bjorland



Helsesjukepleiarane på Rosseland skule



Bjørg Nina Lunde



Bente Bjorland

Ein av oss er på Rosseland skule kvar dag
Ta kontakt på telefon eller mail



Time kommune



Helsesjukepleiar:

- Skulestartkontroll 1. trinn
- Vaksining
- Syn og hørsel, høyde/vekt
- Undervisning i grupper
 - 3. trinn: god helse grupper, høyde/vekt
 - 4. trinn: psykisk helse
 - 5. trinn: pubertet
 - 6. trinn: skillsmissegrupper
- Individuell oppfølging og samtaler med elever



Røde og grønne tanker

Hjelpehånden

Psykologspesialist Solfrid Raknes



Hva lærer elevene ?



- Om følelser
- Å ikke la følelsene være sjefen din
- Røde og grønne tanker
- Hjelpeshånden - et ryddesystem



Følelser - Hvorfor er de viktige ?

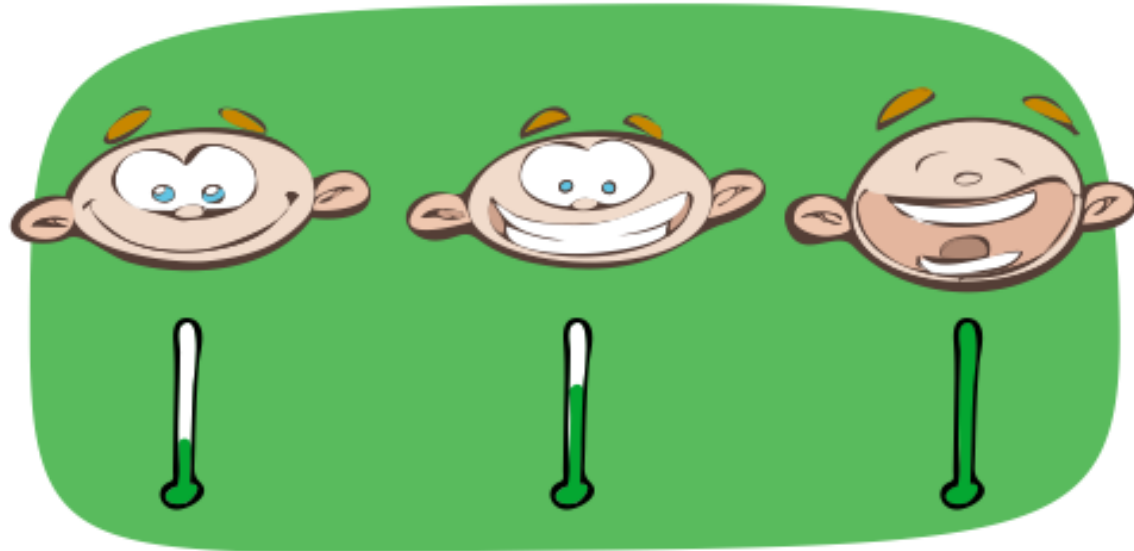


Hvilke følelser har vi?

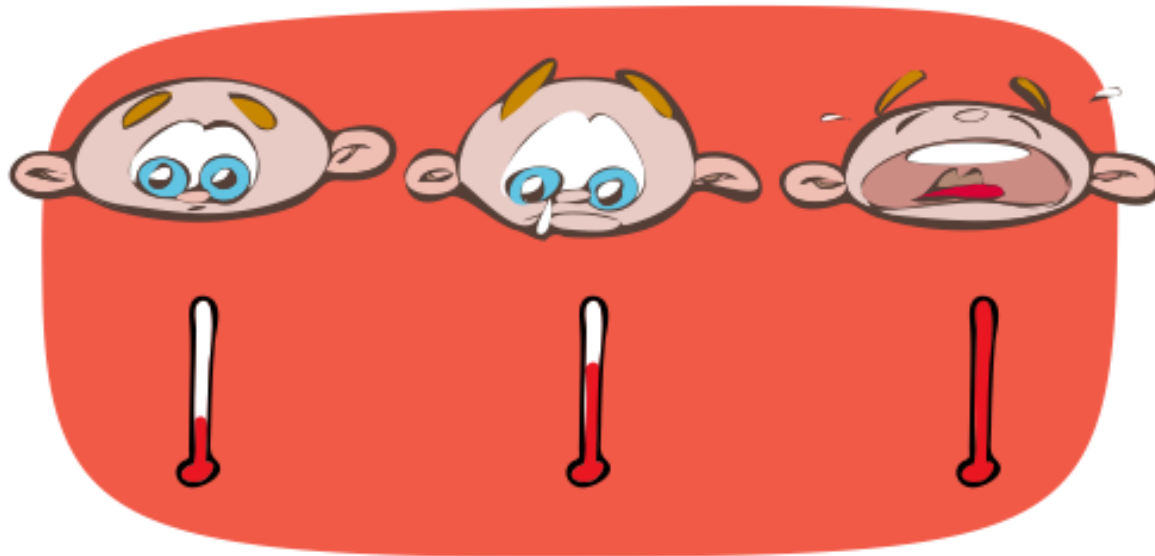
- Glad
- Sint
- Redd
- Trist
- ...og mange flere!



Følelsesstyrke



- Følelser har ulik styrke.
- Hvordan viser vi hvilke følelser vi har?



- Viser vi alle følelsene utenpå?



Røde og grønne tanker



Grønne tanker
Hjelpsomme tanker

Røde tanker
Plagsomme tanker



Rødtanker

Tanker som gjør at vi blir mer redd, sint eller lei oss



- Tanker som gjør det mer vanskelig
- ”Jeg er ikke like bra som andre”
- ”Jeg kommer ikke til å greie det uansett”



Grønntanker

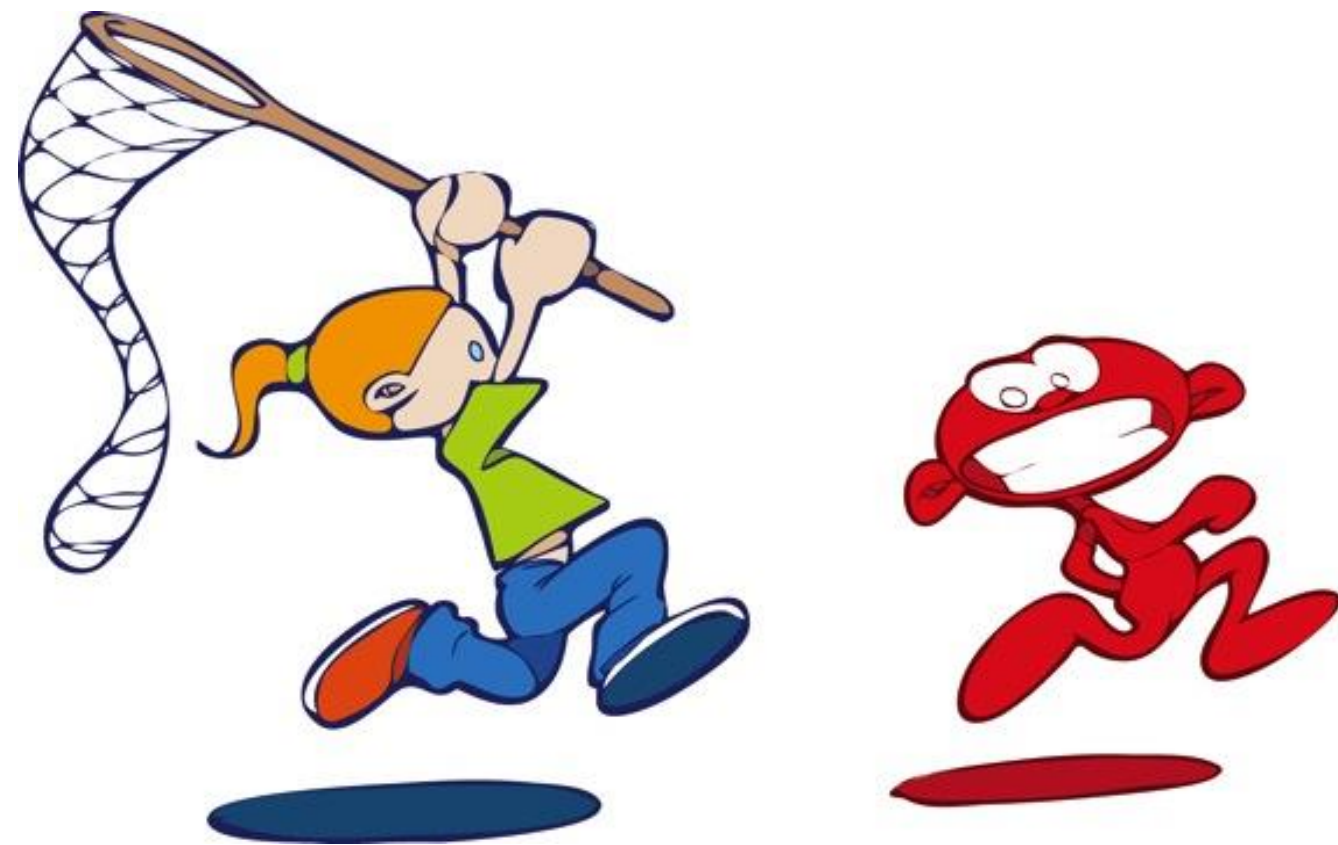
Tanker som gjør at vi blir mer glad, trygg og modig



- Hjelpsomme tanker
- Gjør oss trygg og glad
- ”Jeg kommer til å lære å svømme, bare jeg får trent nok!”
- ”Jeg er modig når jeg tør å gjøre noe jeg er redd for!”



Alle har Rødtanker



- Rødtankene kan være vanskelig å finne
- Kan oppleves som flaut
- Vær stolt når du finner dem, og spesielt når du tør å si dem høyt til noen du stoler på!



Kamp mellom Rødtanker og Grønntanker



- Hvilke Grønntanker kan krympe dine Rødtanker?
- Grønn er omsorgsfull, og vil gjøre deg mer trygg og glad.



Lær å tenke mer smart og gjøre mer lurt



Det **du** tenker og gjør
påvirker hvordan **du** har
det!

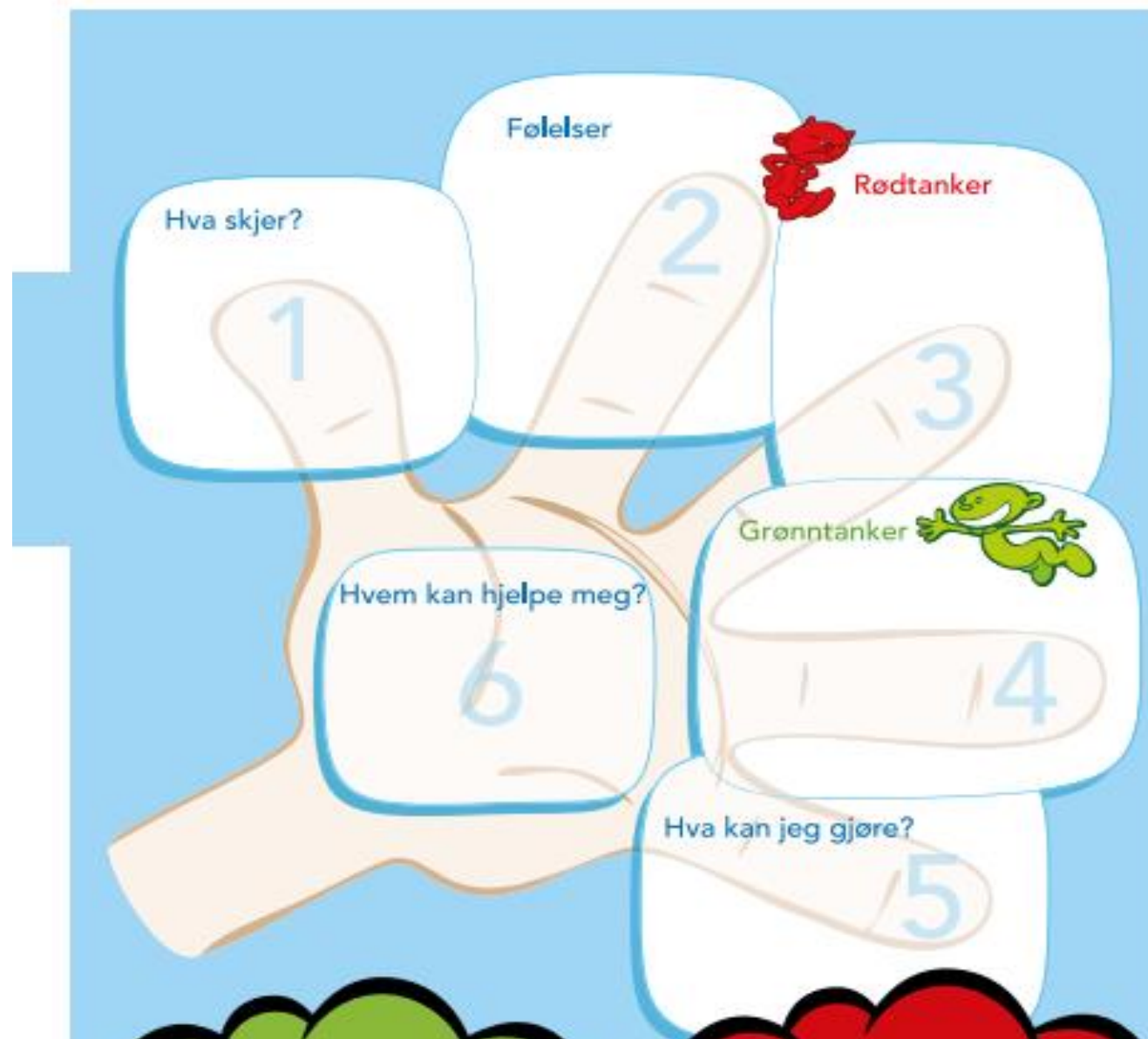


Tankekraft



- Vi kan se det samme og tenke ulikt
- Det du tenker, avgjør hva du føler og får lyst til å gjøre
- Tankene dine avgjør om du blir sint, lei deg, glad eller redd





GRØNNTANKER

Hjelpsomme, gjør deg mer glad, trygg og selvsikker. Hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil. En måte å vise seg selv og andre omsorg.

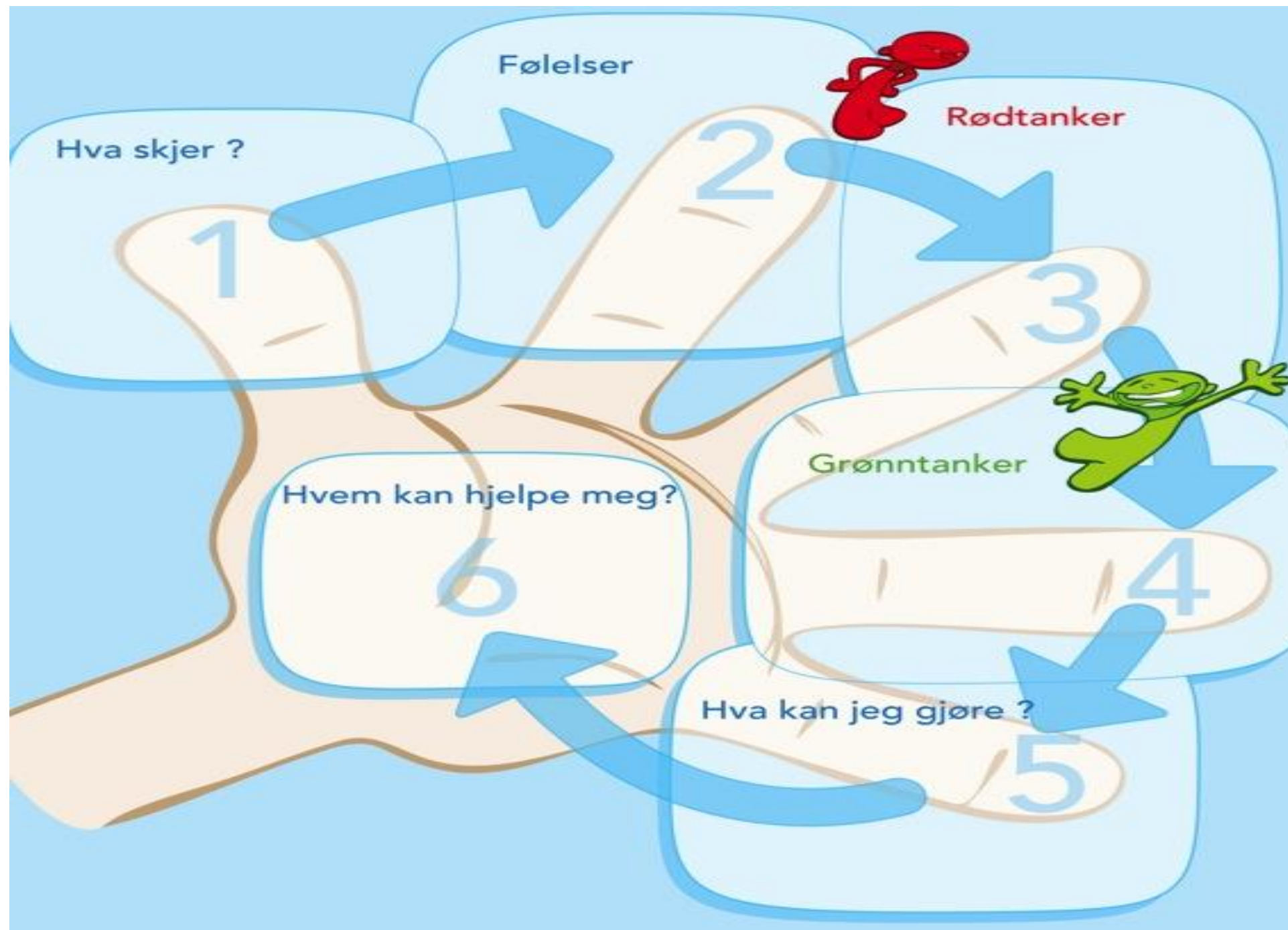


RØDTANKER

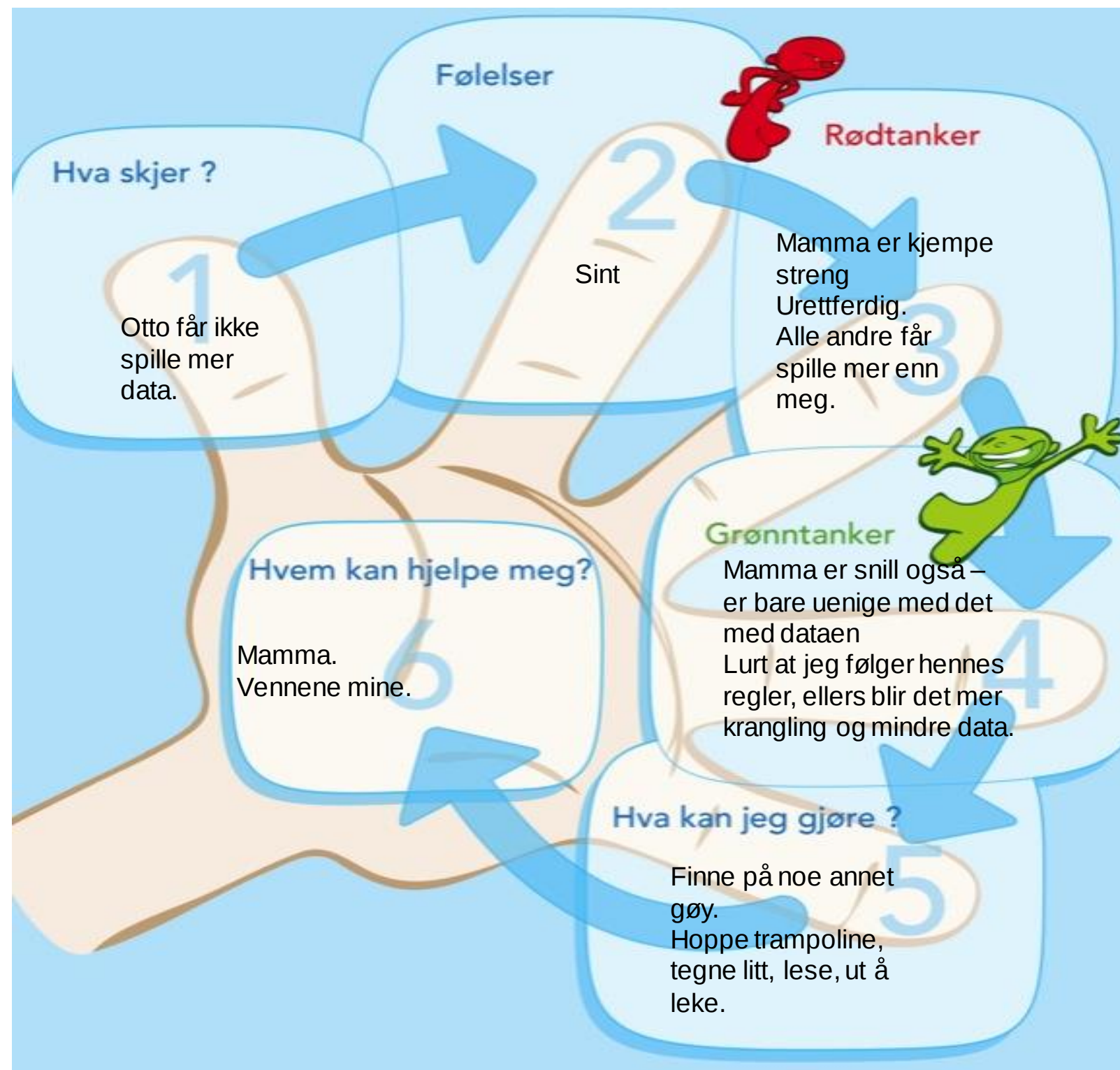
Gjør vondt verre i situasjonen, hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil og tar motet fra deg. Gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for.



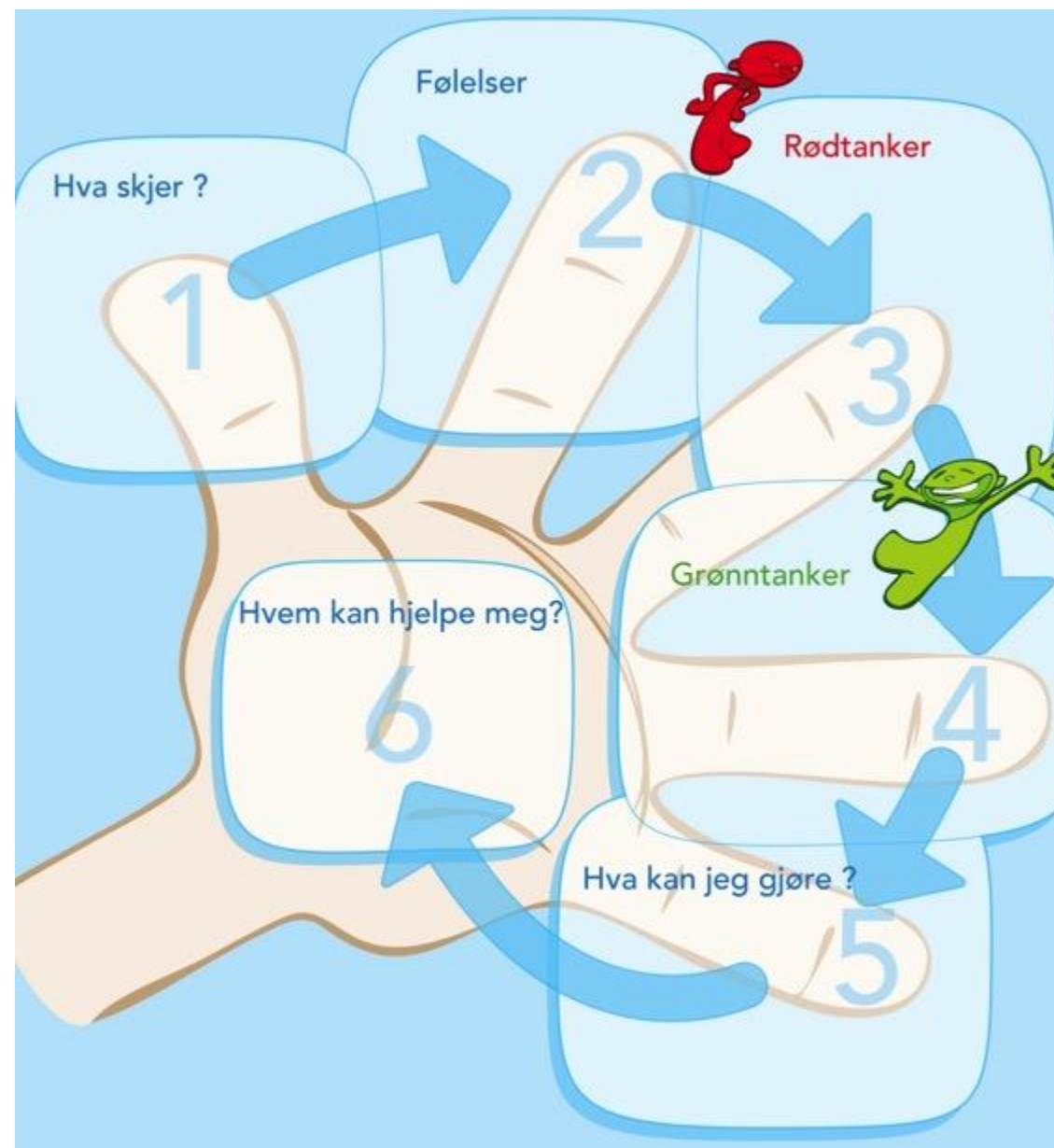
Hjelpehånden – et genialt ryddesystem!



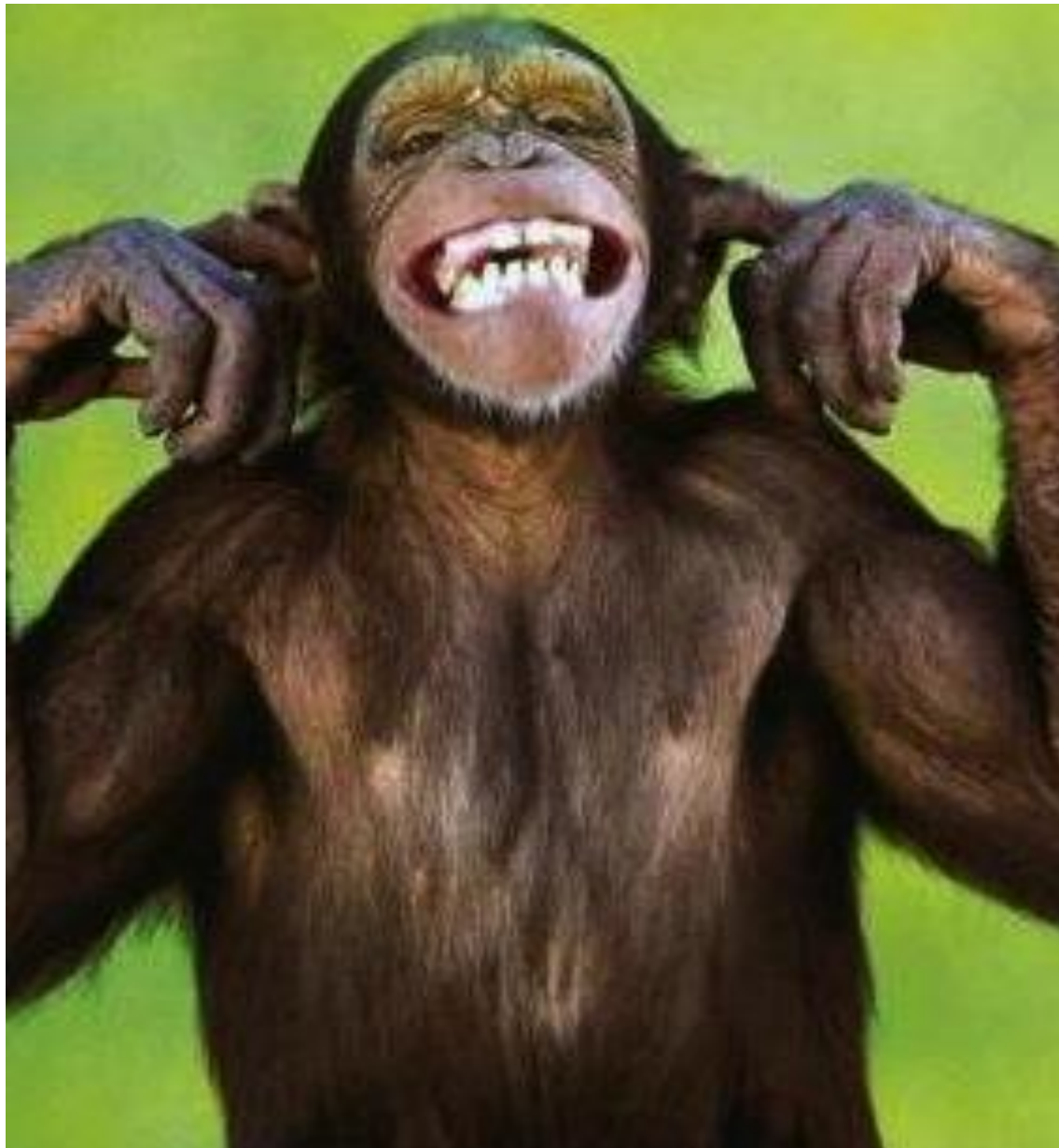
Eksempel på en utfylt hjelpehånd!



Anna gruer seg til å lese høyt - Fyll ut en hjelpehånd!



Snakk med barn og ungdom!



- Barn og ungdom hører selv om det ikke vises
- Det **vi** ikke tør å sette ord på som voksne, er vanskelig for barn å tematisere



Bruk hjelpehånd for noe du gruer deg til



Det er når man ***gjør*** det man er redd for at man slutter å være redd.

Det er gøy når frykten slipper taket!



Grønn, trygg og glad!

