

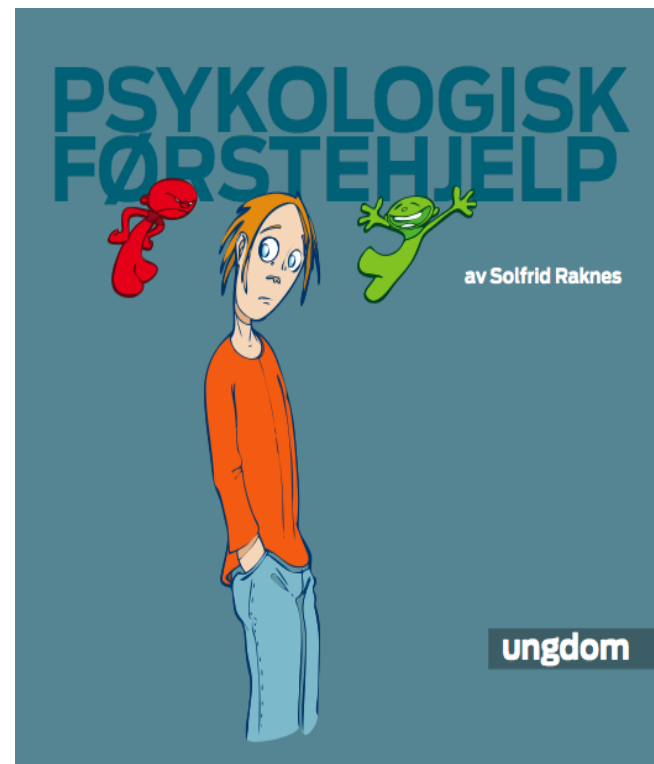
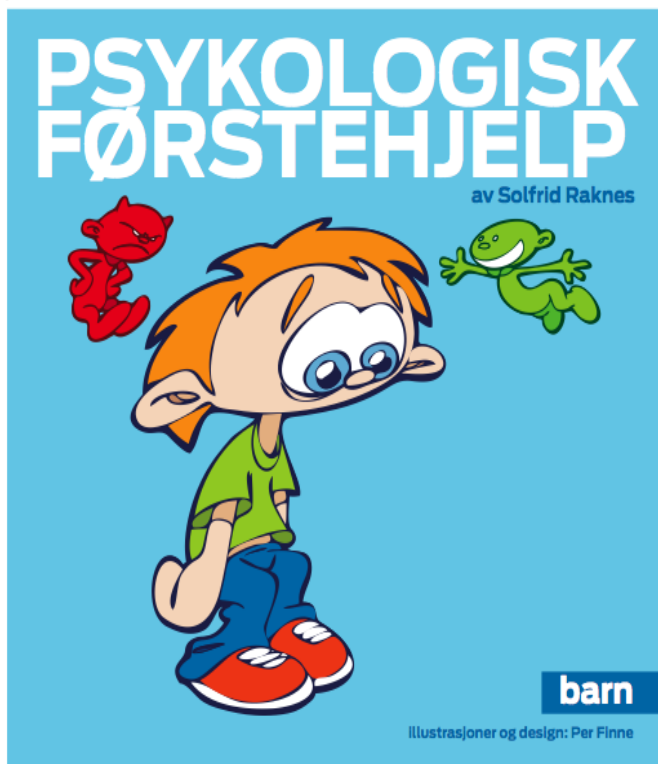
# Psykologisk førstehjelp i skulen

Fagnettverk for psykisk helse  
Sogndal 21. mars 2014

Solrun Samnøy, prosjekt leiar

# Psykologisk førstehjelp

- Sjølvhjelpsmateriell laga av Solfrid Raknes
- Barneversjon og ungdomsversjon



# Kapteinene i våre liv?



*«La oss ikke glemme at de små følelsene er de store kapteinene i livene våre, og vi adlyder dem uten å innse det.»*

**Vincent van Gogh**  
i et brev til sin bror

# Forprosjekt i Sogn frå 2013

- Fire barne- og ungdomsskular, i tre kommunar
  - Aurland
  - Flatbygdi, Vik
  - Tangen og Farnes, Årdal
- Forskingsprosjekt i samarbeid med
  - Sogn reigonråd
  - RKBU Vest
  - HEMIL-senteret

# Omfang av prosjektet

- **Skuleleiinga** med i planlegging
- **Alle lærarane** fekk ein dags opplæring
- Lærarveggleiing (hefte)
- Power Point og filmsnuttar
  
- **Elevane:** Fem skuletimar om PF

Klassesett av materiellet Psykologisk førstehjelp

# Innhold i lærarkurset

1. Om skulen si rolle i å påverka barn og unge si psykiske helse.
2. Kunnskap som kan styrkja lærarane sin kompetanse i å byggja gode relasjonar til elevane. Om å anerkjenna eleven sitt perspektiv.
3. Om korleis ein kan bruka verktøyet Psykologisk førstehjelp i skulekvardagen.



# Opplæringslova kapittel 9a: Om elevane sitt skulemiljø

*«Alle elevar i grunnskolar og videregående skolar har rett til eit godt fysisk og **psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.**»* § 9a–1

*«Skolen skal aktivt **og systematisk arbeide** for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør.»* § 9a–3

## Jente, 7. klasse:

No veit eg at det er mange andre og som har det vanskeleg, og ikkje berre eg. Me snakkar meir saman om korleis me har det.

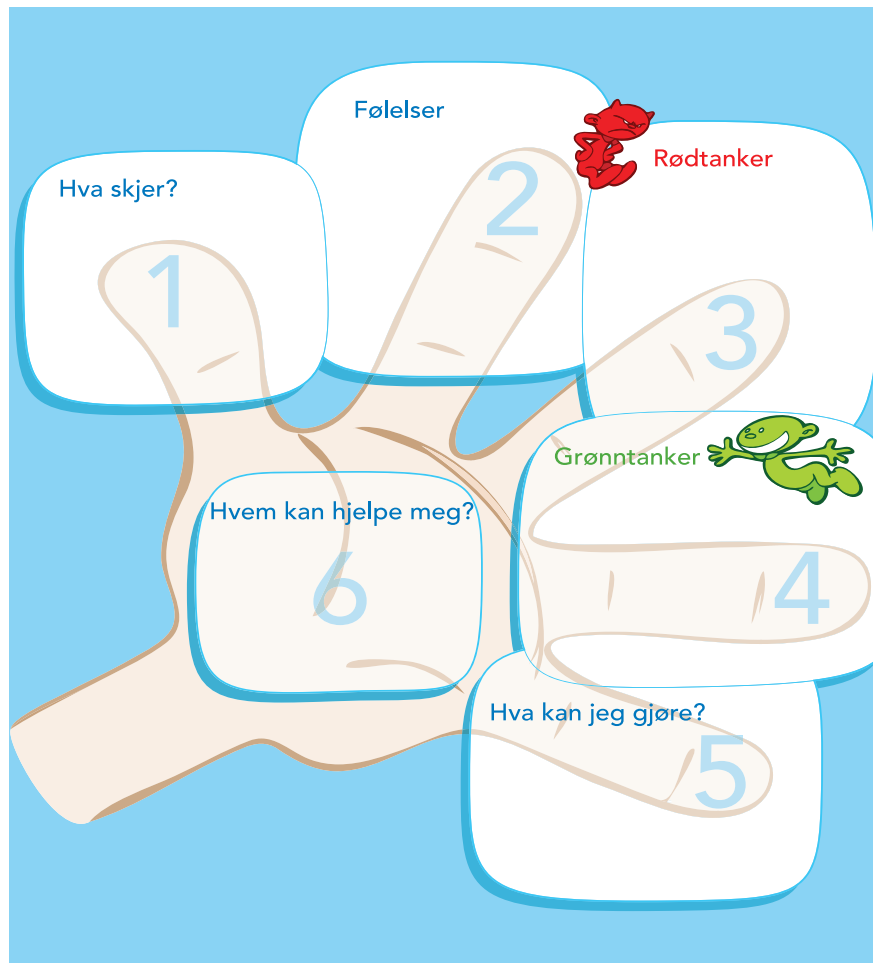


# Hjelp til å setja ord på vanlege erfaringar

- Når kjenslene er sterke og tek styringa.
- Hjelp til å få oversyn, sortera.
- Kan eg tenkja annleis?
- Hjelp til å finna handlingsalternativ.
- Hjelp til å sjå kven som kan støtta meg.
- Øving i å sjå situasjonar i perspektiv.
  
- Auka forståing for **andre** si oppleving.



# Hjelpehanda



1. Kva skjer?
2. Kjensler?
3. Raudtankar?
4. Grøntankar?
5. Kva kan eg gjera?
6. Kven kan hjelpa meg?

Hva skjer ?

Engelsk  
framføring

Følelser

Gruar meg

Rødtanker

Eg får sikkert  
jernteppe.  
Eg kjem til å uttala  
feil.

Hvem kan hjelpe meg?

Meg sjølv  
Pappa

Grøntanker

Alle skal gjera det  
same.  
Det er  
menneskeleg å  
feile.

Hva kan jeg gjøre ?

Forbereda meg  
godt.  
Øva framfor  
spegelen.

# Lærer:

Psykologisk  
førstehjelp er eit  
godt verkemiddel  
for meg som lærar,  
for meg som  
menneske  
og for elevane  
mine.



Følelser



Rødtanker

Hva skjer ?

1  
Kjenner motvilje  
mot ein elev.

2  
Irritasjon  
Avmakt

Denne eleven klarar eg  
ikkje å møte godt.  
Eg har prøvd alt, utan  
resultat.

Hvem kan hjelpe meg?

3  
6  
Mine kollegaer.

Grøntanker



4  
Det er naturleg å kjenna  
motvilje mot elever av og til.

5  
Kan det vera noko godt med  
eleven eg har oversett?

Hva kan jeg gjøre ?

Rådføra meg med ein  
kollega.

Sjekka om eg kjenner  
eleven sitt perspektiv  
tilstrekkeleg.

## Følelser

### Hva skjer ?

Skal ha foreldremøte i ein klasse som har hatt ein del utfordringar.

Nokre foreldre klager mykje, utan å visa interesse for løysingar.

nervøs  
usikker

gruar meg

### Rødtanker

Det blir mykje kritikk frå eit par av foreldrene.

Vanskeleg å få fram mitt budskap.

Eg kjenner meg urettmessig kritisert.

### Hvem kan hjelpe meg?

Min kollega.

Andre foreldre i klassen.

### Grønntanker

Det er vanleg å kjenna på ubehag i møte med kritikk.

Det er mange foreldre som har ei heilt anna oppfatning enn desse som alltid kritiserar.

### Hva kan jeg gjøre ?

Leia møtet godt. Lytta litt til dei kritiske foreldra, og ikkje gje dei for mykje spelerom. Be om innspel frå andre foreldre.

Fokus på korleis vi skal ha det framover, meir enn tilbakeblikk. Søkja råd frå ein erfaren kollega.



Kvifor reagerer  
desse to gutane så  
ulikt?

Det er **normalt**  
at mennesker  
reagerer ulikt!

# Filmsnuttar på You Tube

(Skriv «Psykologisk førstehjelp» i søkefeltet)

- Ein opplæringsfilm for hjelpearar
- Tre filmsnuttar for barn og unge:
- Likes or not:
- Å prøve og feile





# Erfaringar frá prosjektet

- Spørjeundersøking
- 16 gruppeintervju
  - Elevar (8)
  - Lærarar (4)
  - Skuleleiinga (4)

Eit breitt spekter av positive tilbakemeldingar

## Gut, 8. klasse:

Eg er blitt betre kjend  
med dei andre i klassen.

Me snakkar meir om  
slikt me går og tenkjer  
på.

Og eg er blitt betre kjend  
med meg sjølv.



# Lærarar:

Eg tenkjer meir på kva som kan liggja bak elevane sine handlingar.

Eg spør venleg: «kva er det som gjer at du ikkje er kome i gang?», heller enn ordren «set i gang!»

# Kva bidreg Psykologisk førstehjelp til?

- Utvidar elevane sitt språk for erfaringar dei har.  
Frå «taus kunnskap» til medviten refleksjon.
- Auka medvit om kjensler, og at dei er viktige.
- Auka erkjenning av at vanskar er vanlege.
- Vert meir klar over eigne handlingsmønster.
- Styrkjer meistringsstrategiar.
- Styrkjer sosial støtte.
- Større forståing for og aksept av seg sjølv **og andre**.

# Ynskjer og visjonar:

- Psykisk helse, — meir enn psykisk sjukdom.
- Heile kollegiet fokuserer på å fremja psykisk helse.
- Auka lærarane sin kompetanse.
- Tverrfagleg samarbeid, felles ansvar.
- Sjå meir etter elevane sine perspektiv.
- Helsefremjande skular, psykisk helse inn i læreplanane.



## Utveksling av idear i grupper:

Korleis kan vi på  
den einsskilde skule  
dra nytte av  
innspela i  
foredraga?  
Forslag til tiltak?