

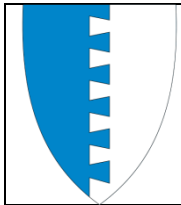
Etne kommune

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Vedteken av rådmannen 13.02.2019

Plan 2018 – 2022





Etne kommune

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Vedteken av rådmannen 13.02.2019

Etne kommune vil ha ein universell strategi for å styrkja born og unge si psykiske helse gjennom eit fastsett undervisningsopplegg for både barnehage og skule.

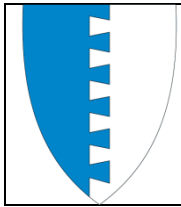
Når born og unge opplever noko som er vanskeleg, er det viktig å kunna snakka til seg sjølv på ein måte som hjelper. Ein treng gode omgrep som gjer at dei forstår meir av sine egne og andre sine kjensler. Som vaksne er ei av våre viktigaste oppgåver å styrkja borna sine evner til å føra konstruktive indre samtalar. Då kan dei gje seg sjølv støtte, forståing og trøyst, så vel som gode råd og kven som kan vera til hjelp. Dei får et fundament dei kan ha med seg resten av livet.

Verktøyet er utforma som eit skrin og skal læra born og ungdom enkle sjølvhjelpsteknikkar. Materiellet finst i tre versjonar. Ein versjon for born 4-7 år, ein versjon for aldersgruppa 8–12 år, og en ungdomsversjon for aldersgruppa 12 – 18 år.

Psykologisk førstehjelp er eit psykologisk-pedagogisk materiale og ein samtalemotodikk til bruk i både samtalar og undervisning med born og unge. Metoden er basert på prinsipp frå kognitiv terapi. Psykologisk førstehjelp er utvikla for å gje born og unge kunnskap om tankar, kjensler og handlingar, og korleis ein kan støtta seg sjølv og be om hjelp når ein har det vanskeleg. Sentralt her er å stimulera born sitt tankemedvit og kjenslemedvit. Ordet «førstehjelp» skal spela på at materiellet er meint som lett tilgjengeleg hjelp for små og store psykologiske «skrubbsår». Det kan brukast individuelt, i små grupper eller større grupper/klassar. Og på ulike nivå i helsetenesta som sjølvhjelp for foreldre saman med egne born

Lær born å snakka venleg og støttande til seg sjølv!

Psykologisk førstehjelp (PF) kan brukast både heime, på skulen og i hjelpesystemet. Mange stader i Noreg blir PF brukt som del av kommunen sitt førebyggjande folkehelsearbeid for alle borna i kommunen. Førebyggjingsarbeid med høg kvalitet krev samarbeid, systematikk og planlegging. (Solfrid Raknes).



Etne kommune

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Vedteken av rådmannen 13.02.2019

Barn og unge er framtida og vår viktigaste investering. Me gjer barn og unge budde på livet ved å sikra kunnskap og god helse. Oppvekstvilkåra skal vera prega av trivsel, tryggleik, ambisjonar, aktivitet og skapa gode barndomsminne. Felles for oppvekst:

2.1. Me skal arbeida for at barn og unge utviklar ei god fysisk, psykisk og sosial helse.

2.2. Me skal arbeida for at alle barn og unge får utnytta ressursane sine og verta godt inkluderte i det ordinære opplegget i barnehage, skule og SFO.

2.3. Me skal arbeida førebyggjande mot mobbing, overgrep, rusmisbruk, vald og kriminalitet. Det skal vere null-toleranse for mobbing. Me skal oppretthalda politiråd, SLT og vidareføra samhandlingsplan med politi.

2.4. Me skal arbeida tverrfagleg og i samarbeid med heimane for å hjelpa familiar, barn og unge som treng ekstra oppfølging.

Materiell er tilgjengeleg digitalt på www.solfridraknes.no og følgjande skrin kan brukast:



Psykologisk førstehjelpsskrin barn 8-12 år

Informasjon: <http://www.gyldendal.no/Faglitteratur/Psykologi/Generell-psykologi/Psykologisk-foerstehjelp-barn>

ISBN/EAN: 9788205400023



Psykologisk førstehjelp Ungdom 13-18 år

Informasjon: <http://www.gyldendal.no/Faglitteratur/Psykologi/Generell-psykologi/Psykologisk-foerstehjelp-ungdom>

ISBN/EAN: 9788205400030



Psykologisk førstehjelp – sjølvhjelp rettleiingshefte

Informasjon: <http://www.gyldendal.no/Faglitteratur/Psykologi/Generell-psykologi/Psykologisk-Foerstehjelp>

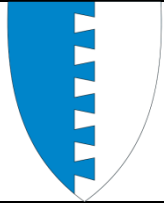
ISBN/EAN: 9788205451087



Grøne tankar – glade born

Informasjon: <http://www.gyldendal.no/Faglitteratur/Psykologi/Generell-psykologi/Groenne-tanker-glade-barn>

ISBN/EAN: 9788205458413



Etne kommune

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Vedteken av rådmannen 13.02.2019

Opplæringsfilmar

Informasjonsfilm ved Solfrid Raknes: <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

«Å prøve og feile» <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwIHS8>

«Like or not» <https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>

«Frykt og røde og grønne tanker» <https://www.youtube.com/watch?v=e3xfCgelYKE>

Hva er følelser? <https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA> av: Anne Hilde Vassbø Hagen

Artikkel

Dagbladet: <http://www.dagbladet.no/2010/05/20/tema/barn/oppvekst/foreldre/11792472/>

«App»

Til telefon/nettbrett (både Android, Windows og IOS) søk på: **Glade maur**



4 – 7 ÅR

Grøne tankar - glade born! Det aller viktigaste lærer ein når ein er liten. Eg er verdt å lika. Andre er stort sett til å stola på. Det kjem til å gå bra! (Solfrid Raknes)

Barnehage:

Helsesjukepleiar er med på avdelingsvise samlingar ca 30 minutt med bruk av flippoverbok i samlingsstund. Bli kjent med grunnkjensler og korleis ein merkar det på kroppen. Stimulera til å setja ord på og kjenne igjen kjensler.

Tid: oktober

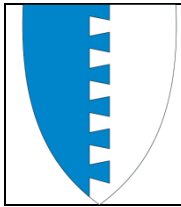
Ansvar: Helsesjukepleiar saman med styrar/ped. leiar.

Oppfølging:

Ped. leiar bør syta for å bruka og ha merksemd på psykologisk førstehjelp 3 samlingar i veka etterpå. Og gjerne etter behov i avdelinga vidare.

Barnehagen skal gjera foreldra merksam på at det er eit verktøy som blir nytta gjennom informasjon til heimen/foreldremøte.

1.klasse:



Etne kommune

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Vedteken av rådmannen 13.02.2019

Helsesjukepleiar tek initiativ til opplegg saman med kontaktlærar

Helsesjukepleiar i første klasse – 1 time undervisning og gruppesamlingar i stasjonar på 6-8 elevar x 2.

Informasjon på foreldremøte

Lærar nyttar verktøyet etter behov evt. i samarbeid med helsesjukepleiar

5. klasse:

Helsesjukepleiar tek initiativ til opplegg saman med kontaktlærar. Kontaktlærar skal vera med under opplegget.

3 timar fellesundervisning – 3 timar gruppearbeid og digitalt verktøy etterpå.

Lærar nyttar verktøyet etter behov evt. i samarbeid med helsesjukepleiar.

8. klasse: Helsesjukepleiar tek initiativ til opplegg saman med kontaktlærar. Kontaktlærar skal vera med under opplegget.

3 timar fellesundervisning – 3 timar gruppearbeid og digitalt verktøy etterpå.

Informasjon på foreldremøte

Lærar nyttar verktøyet etter behov evt. i samarbeid med helsesjukepleiar

Læring, trivsel og helse blir skapt der barnet er:

I familien

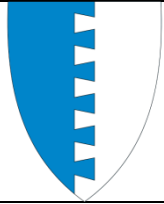
I barnehagen

På skulen

På fritid, aktiviteter, på nettet...

Opplæringsplan:

Oppfrisking/undervisning kvar haust i september/oktober (1,5 timar).



Etne kommune

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Vedteken av rådmannen 13.02.2019

Stegleierane skal syta for at alle nye får tilbod om kurs og dei som ønskjer det, får tilbod om oppfrisking. Kursa er obligatoriske for **barnehagelærarar (4-5 åringane) og lærarane i målgruppa.**

Helsesjukepleiar blir invitert inn ei utviklingstid det passar for skulen. Opplegget er utarbeidd av helsesjukepleiar /PPT etter mal frå Solfrid Raknes

Etter behov tek lærar/skule kontakt med helsesjukepleiar.

2.2 Lokal førebuing før kurs

Styrar/rektor kjøper inn bøker og materiell til barnehagen/skulen. Det skal til ei kvar tid finnast nok materiell til bruk.

Styrar/rektor set av tid slik at barnehagelæraren/læraren som skal delta på kurs, får sett seg inn i innhaldet i boka og materialet før kursdagen.

2.3 Bruk og informasjon til føresette

Barnehagelærarar og lærar nyttar verktøy i samtalar med borna. Rettleiarane kan konsulterast.

Barnehagelærar og lærar gjennomgår verktøy og arbeidsmåte på 1. foreldremøte etter kurset. Vedlegget til denne planen kan nyttast som informasjonsskriv til dei føresette.

