



PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

Psykologisk førstehjelp er et undervisningsopplegg som helsesøster ved skolen vil gjennomføre i hver 8 klasse. PF er utarbeidet av psykologspesialist Solfrid Raknes.

PF forenkler og konkretiserer basisprinsippene i kognitiv atferdsterapi. Den gir kunnskap som elevene kan nyttiggjøre seg i mange av livets hverdagssituasjoner.

PF har fokus på følelsesbevissthet. Hvordan vi har det avhenger mye av hva vi tenker og gjør. Begrepene *grønne* og *røde* tanker vil bli presentert. *Grønne* tanker er hjelpsomme tanker som gjør oss mer trygge og glade. *Røde* tanker er mindre hjelpsomme tanker som kan gjøre oss mer utrygge og situasjonen oppleves verre.

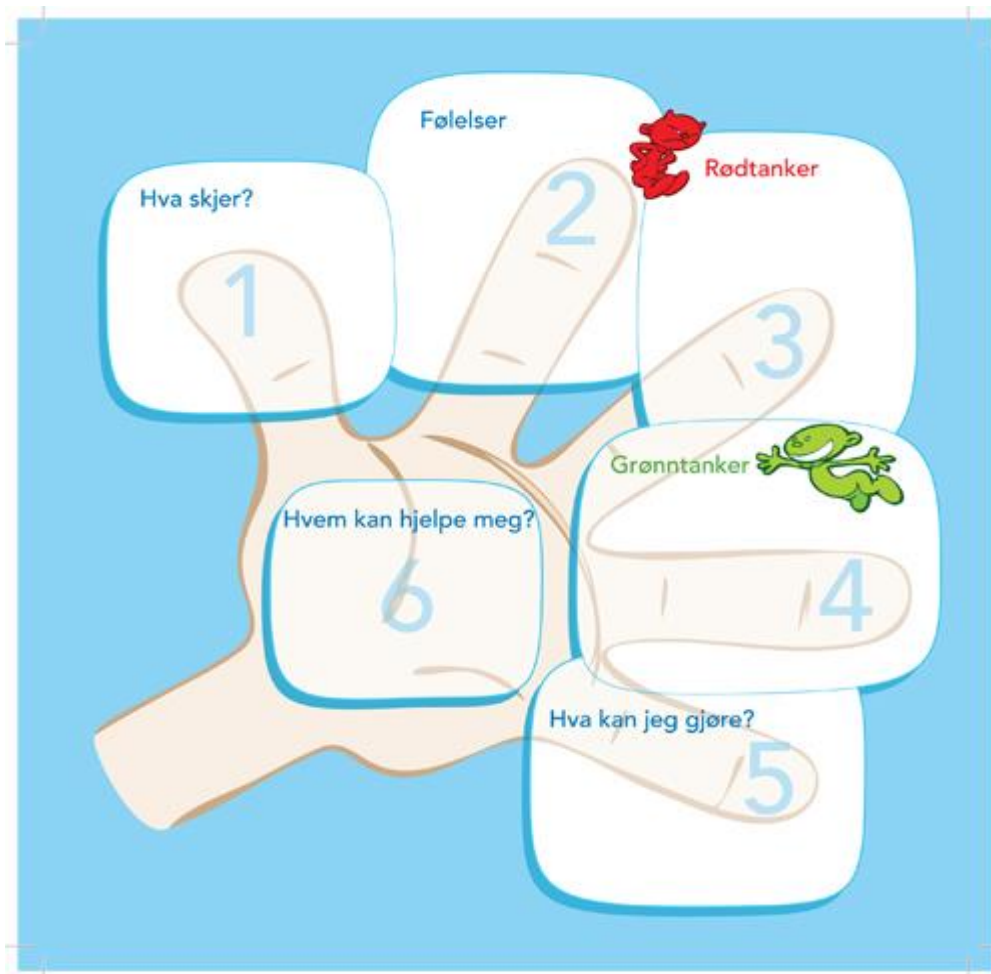
Rollespill og videosnutter fra kjente hverdagssituasjoner kommer til å bli utgangspunkt for timen. Vi vil vise at hvordan ungdommen selv tenker i en situasjon avgjør hvordan situasjonen oppleves for den enkelte, og ungdommen vil oppdage at det finnes ulike måter å tenke på.

Hjelpehånden blir i psykologisk førstehjelp brukt som verktøy for å rydde i tanker og følelser. Elevene får trene seg på å bruke denne i timen. Vi bruker eksempler på situasjoner som vi vet mange elever opplever utfordrende, for eksempel presentasjon av arbeid foran hele klassen.

Vi vil sammen se på hvilke *røde* tanker som kommer, og hvilke *grønne* tanker som kan være nyttige å finne. Videre vil vi se etter alternative måter å håndtere forskjellige situasjoner på, og hvem som kan hjelpe deg.

PF er ment som hjelp til selvhjelp for å lære seg å håndtere følelser og vanskelige situasjoner. Det er fint om dere som foresatte sammen med ungdommen ser nærmere på temaet hjemme.





Mer informasjon om psykologisk førstehjelp kan dere finne i linkene under:

Raknes, Solfrid, S (2010), Psykologisk førstehjelp ungdom. Gyldendal Norsk forlag

<http://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

<http://www.barnevakten.no/app-hjelp-mot-vonde-foelelser/>

<http://norskeapps.net/iphone-ipad/utdanning/hjelpehanda-btuqdeu.html>