



Oslo kommune

Bydel Søndre Nordstrand

Til alle foresatte i Bydel Søndre Nordstrand

PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP i grunnskolen

Psykologisk førstehjelp er et undervisningsmateriale for barn og unge laget av psykologspesialist Solfrid Raknes (2010). I bydel Søndre Nordstrand innfører vi denne undervisningen på alle barne- og ungdomsskoler i bydelen, som et av flere tiltak for å forebygge psykiske lidelser. For mer informasjon om forskningsgrunnlaget for metoden, se ungsinn.no.

Hvorfor Psykologisk førstehjelp?

Målet med undervisningen er å gi barn og unge verktøy som kan hjelpe dem med å forstå og håndtere ulike følelser og tanker i dagliglivets utfordringer, både på skolen/AKS og i fritiden.

Vi lærer elevene om ulike følelser og hvordan situasjon, følelser, tanker og atferd henger sammen. Begrepene «grønne» (hensiktsmessige) tanker og «røde» (uhensiktsmessige) tanker blir presentert. Vi snakker også om at det vi gjør påvirker hvordan vi har det følelsesmessig, og om hvordan vi kan hjelpe hverandre.

Psykologisk førstehjelp brukes kun i situasjoner der barn kan ha nytte av å tenke og handle annerledes. Det presiseres at Psykologisk førstehjelp som metode ikke skal brukes i situasjoner der barnet eller ungdommen utsettes for skadelige forhold eller risiko (omsorgssvikt, vold, mobbing etc.). Ofte er det situasjoner som må endres for at barn skal få det bedre, og da hjelper det ikke å fokusere på barnets tanker og handlingsmønster.

Hva ønsker vi fra dere foreldre?

Barna trenger støttespillere for å lære seg Psykologisk førstehjelp. Skolen er kjent med metoden og lærerne er oppfordret til å bruke den i skolehverdagen. Vi ønsker at dere som foreldre også skal kjenne til prinsippene ved Psykologisk førstehjelp, slik at dere kan støtte barna i å bruke ulike elementer fra metoden når det oppstår utfordrende hverdagsituasjoner.

Vi anbefaler foresatte å lære seg mer om metoden. Her finner dere opplæringsfilmer, demonstrasjonsvideoer og e-læring:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SclM-tKjäv4>
- http://www.abup.no/kurs/_selvsnakk-for-foreldreforesatte/
- solfridraknes.no.

Med vennlig hilsen

[Holmlia skole v/ rektor Trond Nilsen](#)

