

Psykologisk førstehjelp

- å snakke vennlig til seg selv og andre

For 4. trinn



Time 1

Følelser



Hva skal vi lære i dag?



- Om følelser
- Om røde og grønne tanker
- Hjelpehånden - et ryddesystem





Følelser

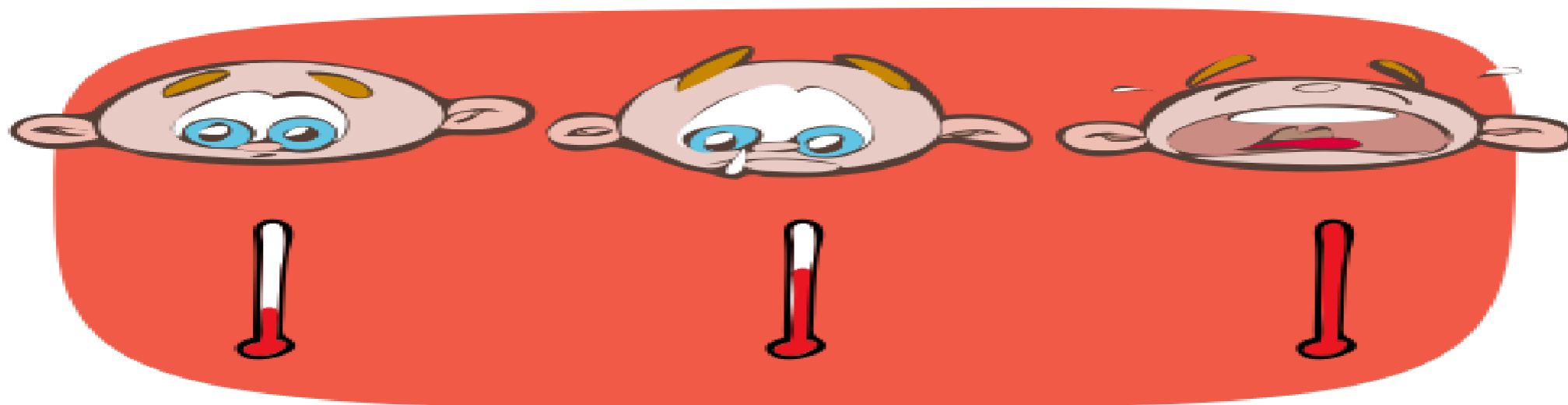
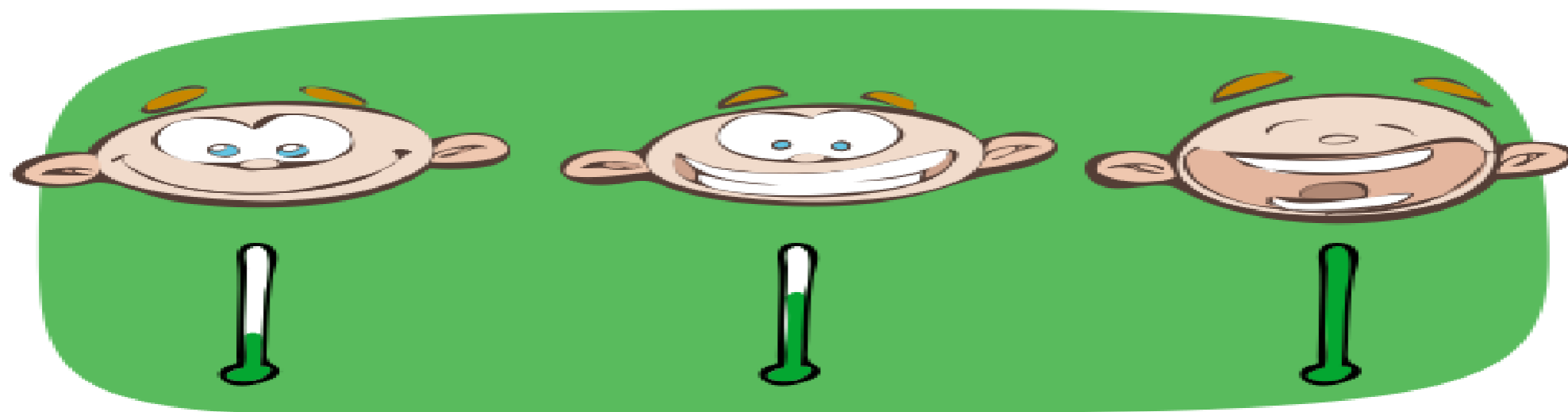


Om å hjelpe seg selv

- Les s 8 – 13



Følelsesstyrke



Følelser merkes i kroppen



Hjemmeoppgave?



- Gjør oppgavene som ligger i den digitale lenken!
- "Følelser"



Grønn, trygg og glad!



Time 2

Tankekraft



Hva skal vi lære i dag?



Tankekraft



Rødtanker - Trøbbeltanker



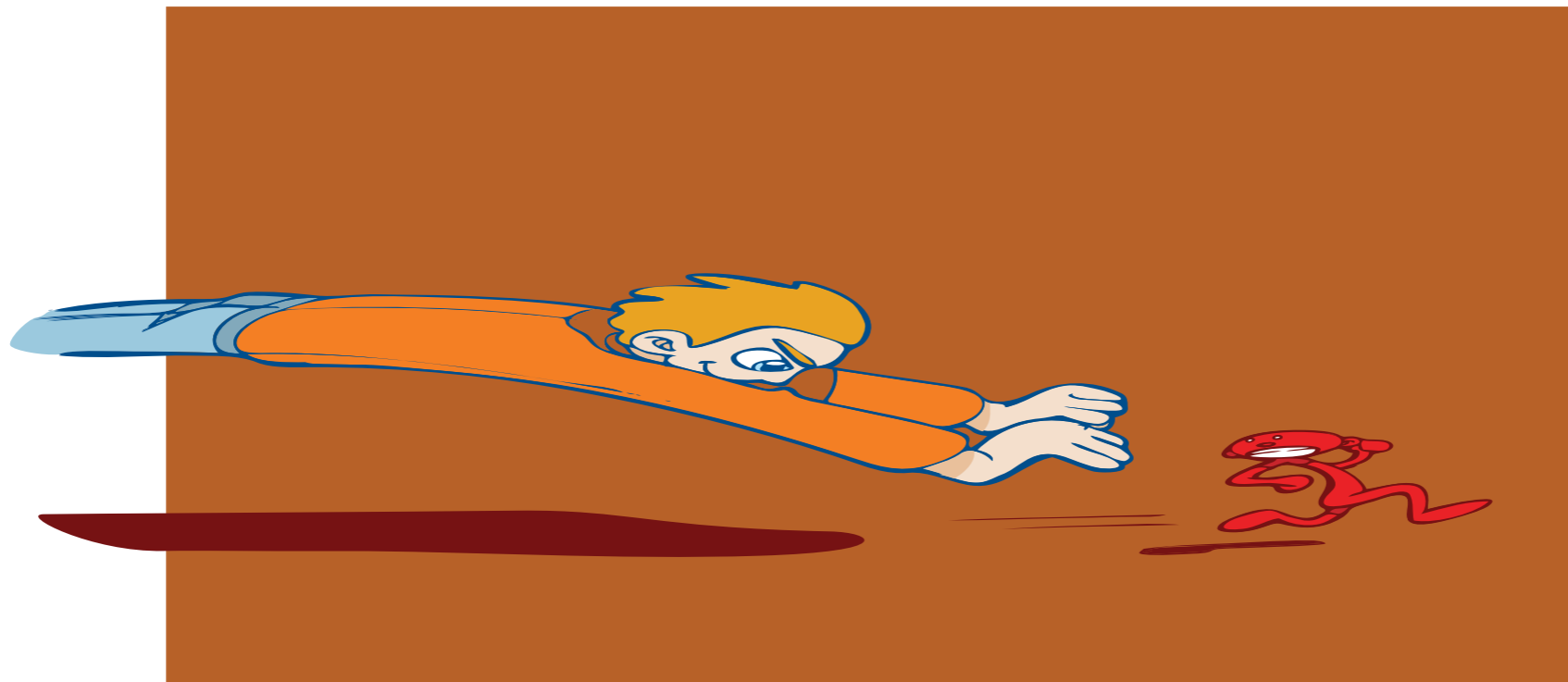
Grønntanker - hjelpsomme tanker



Se film



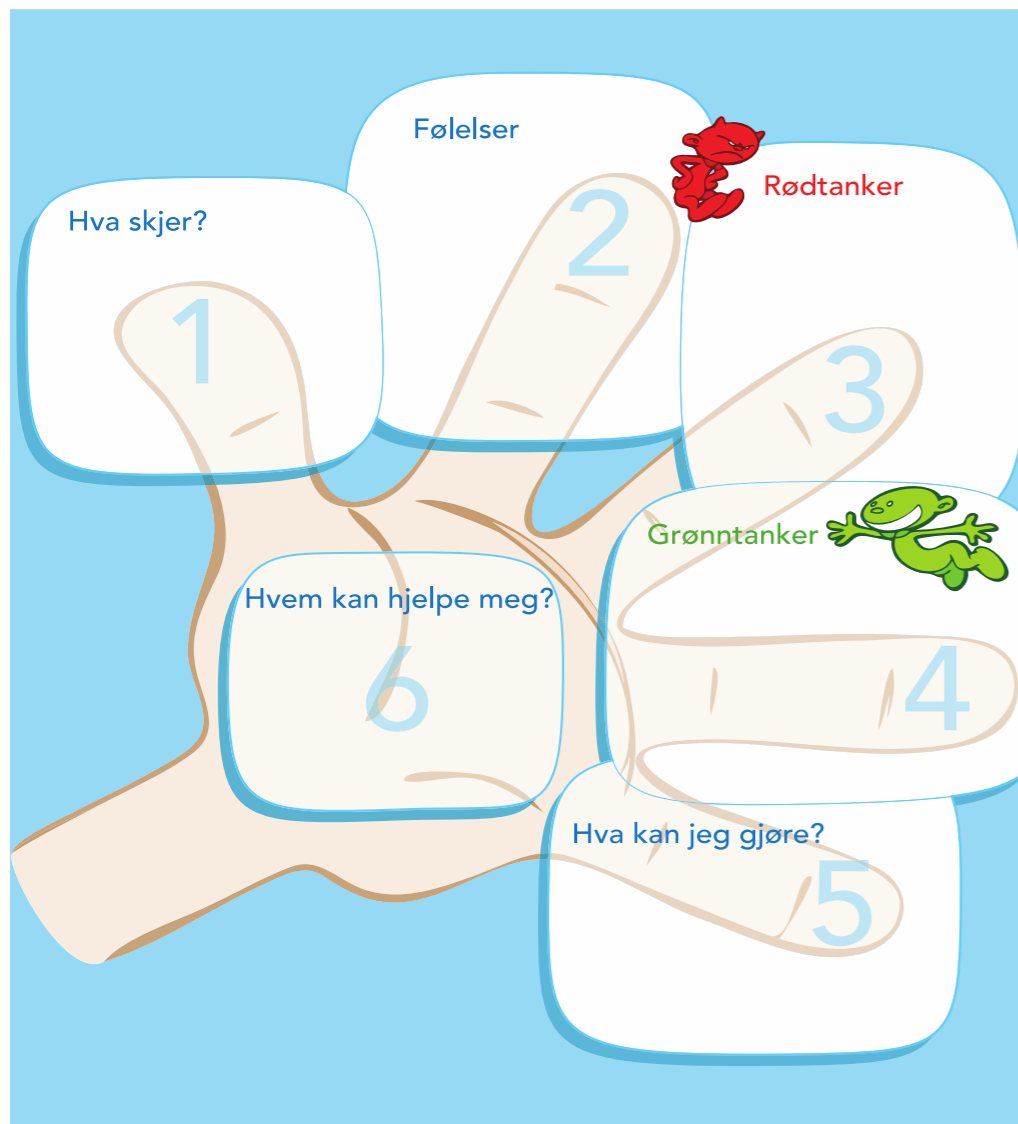
Alle har Rødtanker



Tankekamp



Hjelpehånden – et ryddesystem



- **Hva skjer:** Prøv å beskrive situasjonen nøytralt.
- **Følelser:** Sett ord på følelse(r), styrke, hva du kjenner i kroppen
- **Rødtanker:** Hva tenker du som forsterker vanskelige følelser?
- **Grøntanker:** Hva kan være mer hjelpsomt å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre hvis du skal handle utfra grønne tanker?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe deg og hvordan?







Hjemmeoppgave ?



- Gjør oppgavene som ligger i den digitale lenken!
- ”Tanker”



Grønn, trygg og glad!

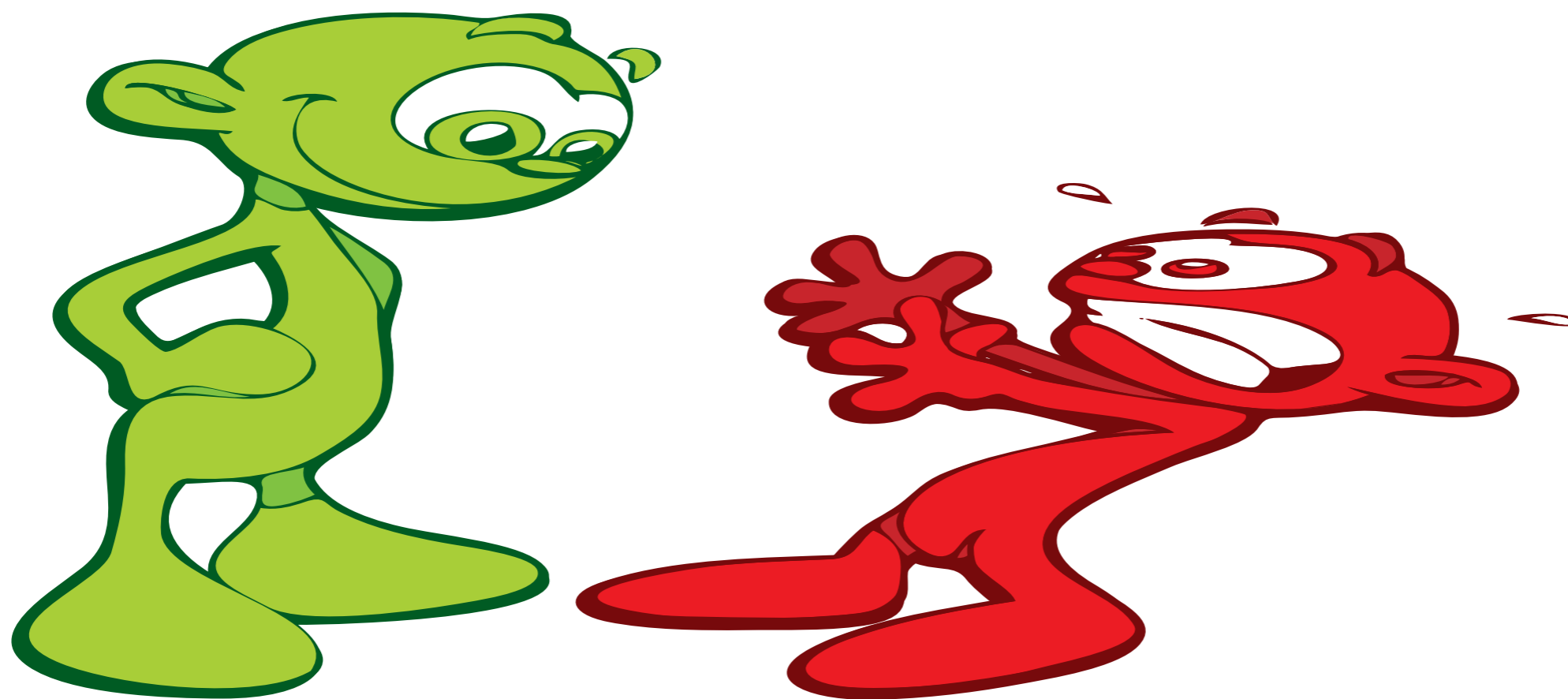


Time 3

Hva kan jeg gjøre - selvsnakk



DET VI GJØR KAN PÅVIRKE HVA VI FØLER



Hva liker du å gjøre?



- **Ting jeg liker å gjøre** 😍

- **Lag en liste over hva du liker å gjøre.**
- **Det er fint å ha når du trenger hjelp til å finne på noe!**

- 😊 _____

- 😊 _____

- 😊 _____

- 😊 _____

- 😊 _____

- 😊 _____





Hva skjer?
Ser en venn er lei
seg i friminuttet

Følelser

Rødtanker

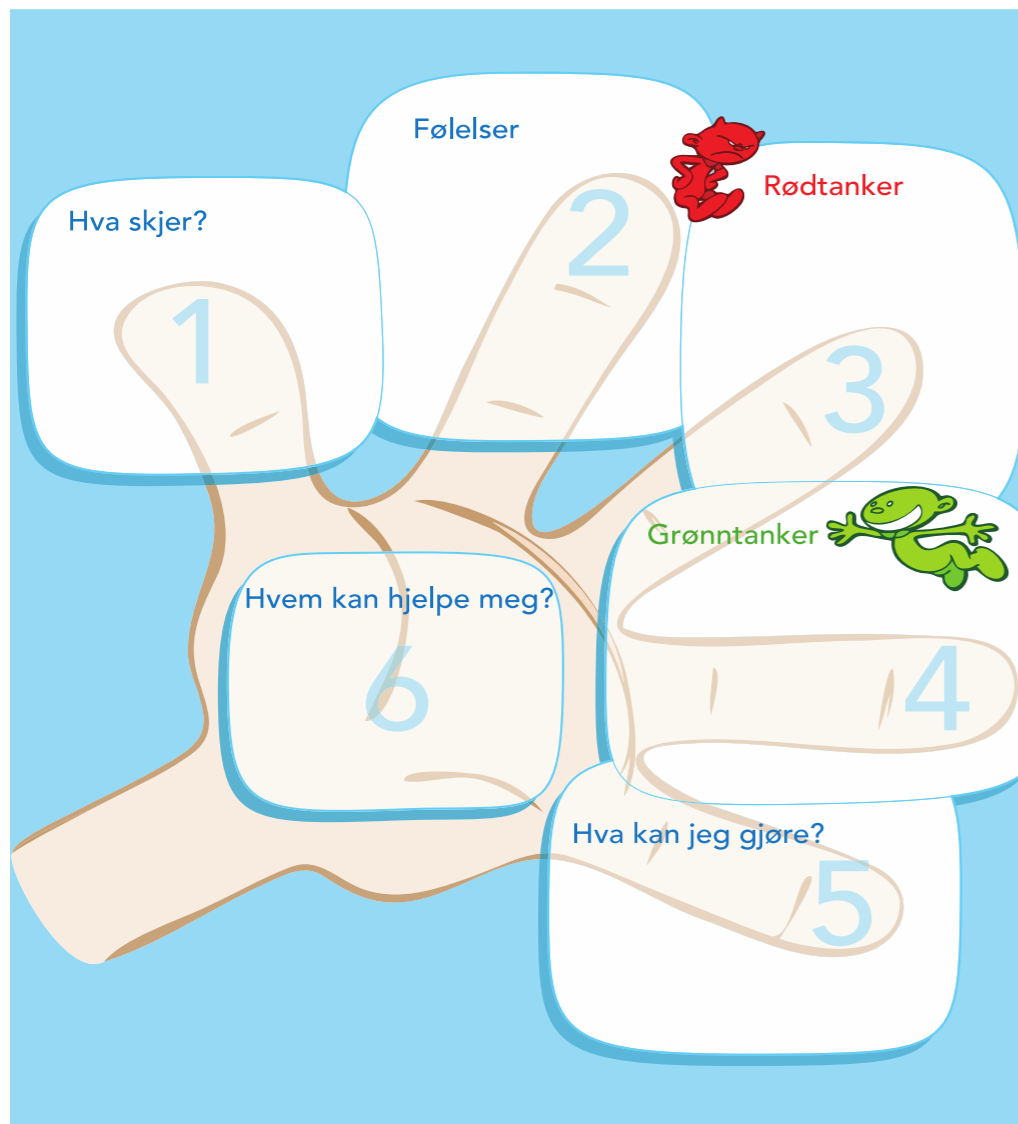
Grønntanker

Hvem kan hjelpe meg?

Hva kan jeg gjøre?



Hjelpehånden – et ryddesystem



- **Hva skjer:** Prøv å beskrive situasjonen nøytralt.
- **Følelser:** Sett ord på følelse(r), styrke, hva du kjenner i kroppen
- **Rødtanker:** Hva tenker du som forsterker vanskelige følelser?
- **Grønntanker:** Hva kan være mer hjelpsomt å tenke?
- **Gjøre:** Hva kan du gjøre hvis du skal handle utfra grønne tanker?
- **Hjelpere:** Hvem kan hjelpe deg og hvordan?





HJEMMEOPPGAVE?



- Vis hjelpehånden du har fylt ut rundt hva du trengte den gangen du var lei deg
- Vis takknemmelighet til noen for noe
- Legg merke til hva som skjer med deg og den andre når du uttrykker din takknemmelighet



Hjemmeoppgave?



- Gjør oppgavene som ligger i den digitale lenken!
- ”Mestring”



Grønn, trygg og glad!

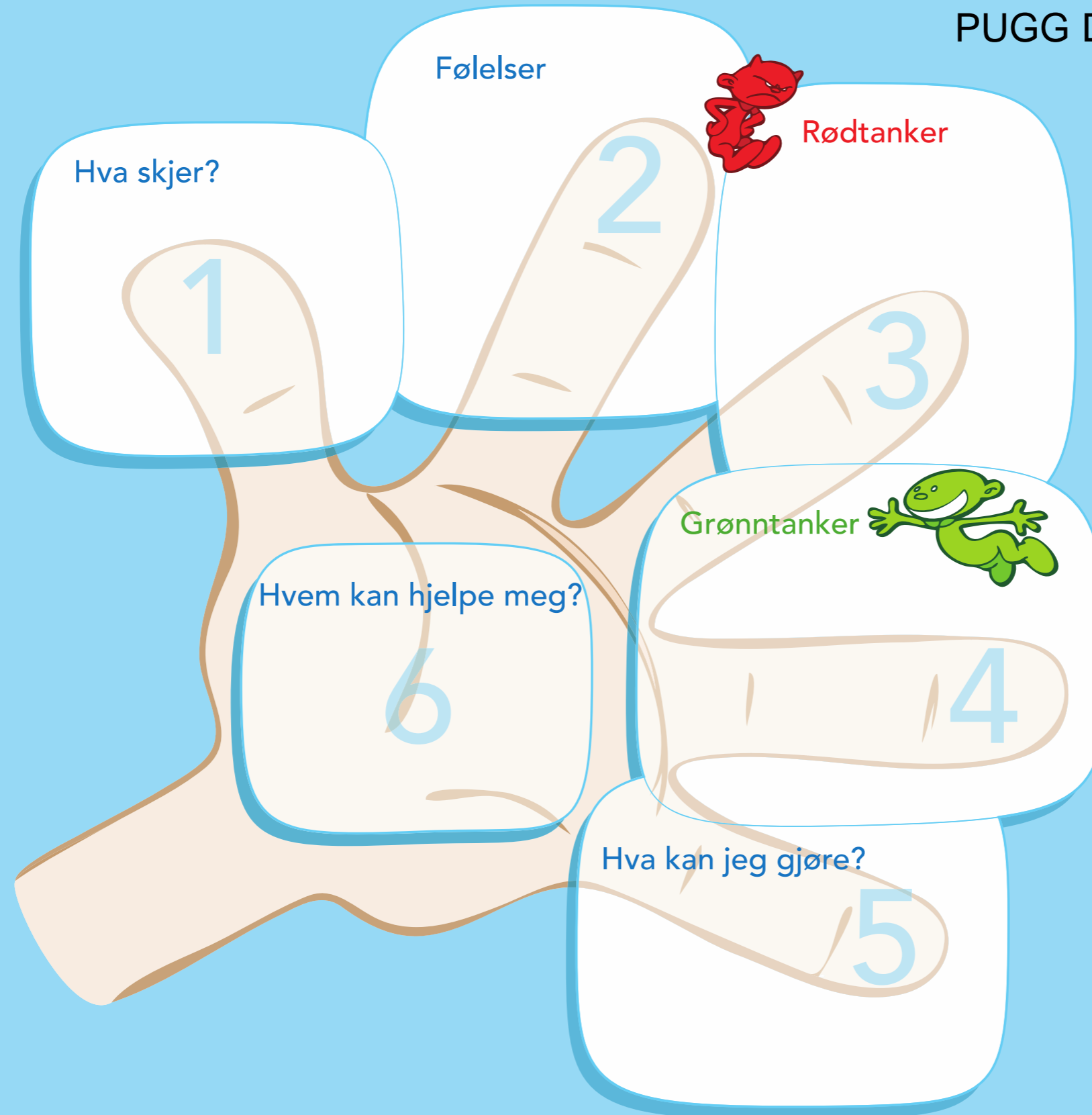


Time 4

Hvem kan hjælpe meg



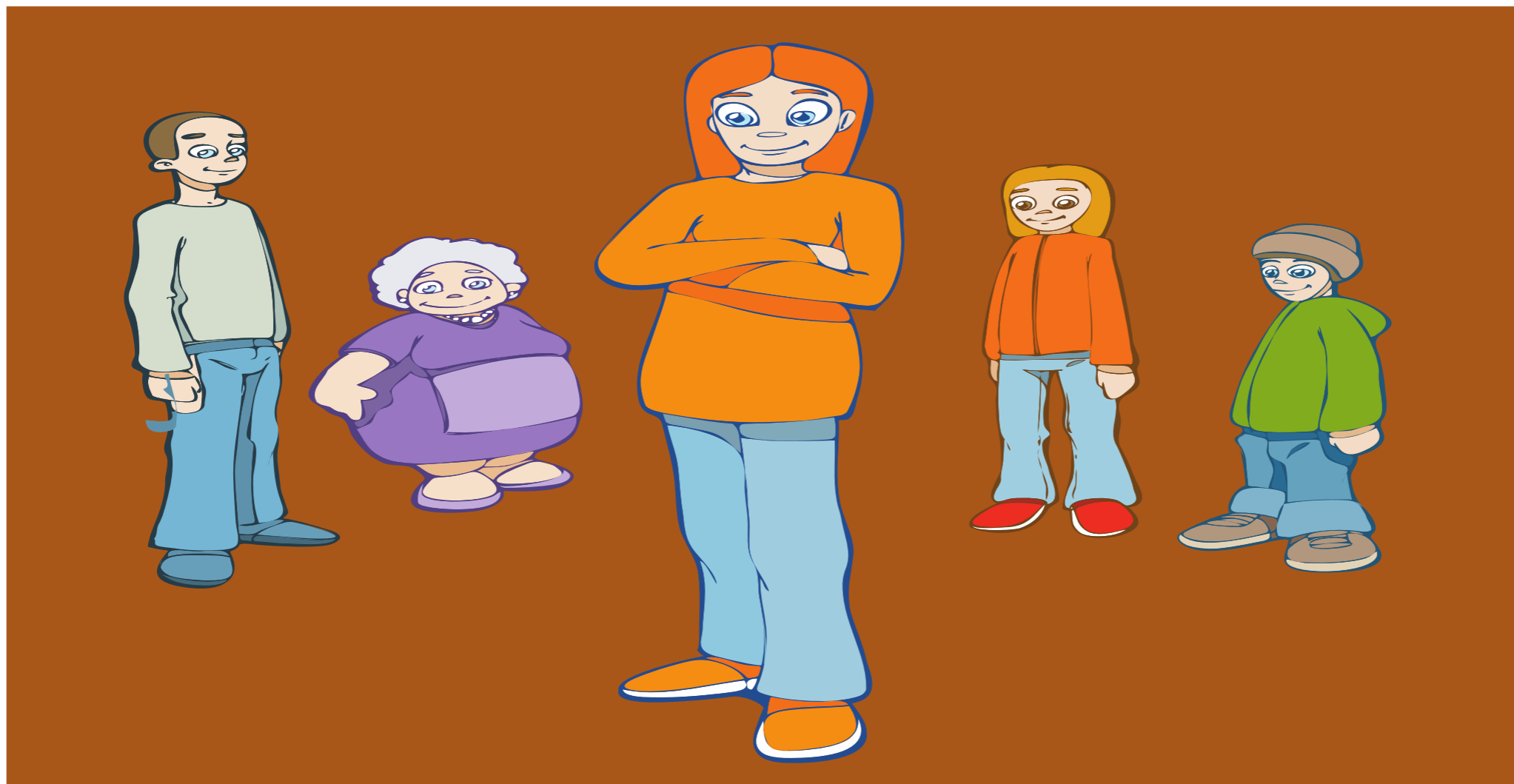
PUGG DEN UTENATT!



Se film



Hvem kan hjelpe deg?



- Hvem kan hjelpe meg? 🤔
- Skriv navn og/eller tegn bilder av dem som kan være til hjelp eller glede for deg 😄
- Hvem kan heie på deg? 👍
- Hvem kan trøste? 😞
- Hvem kan hjelpe med leksene? 📖
- Hvem er morsomme å leke med? 😄
- Hvem kan du dra på besøk til? 🏃
- Hvem kan du få besøk av? 🤝

- Tegn gjerne bilde av deg selv også - for du er en viktig hjelper for deg selv! ❤️



Hvem er du glad i





Løft hverandre med komplimenter

Øv på å ta imot og gi komplimenter



Hjemmeoppgave?



- Gjør oppgavene som ligger i den digitale lenken!
- ”Støtte”



Grønn, trygg og glad!

