



VINDAFJORD KOMMUNE

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage

Plan 2026 – 2029



Arbeidsgruppa: Inger Kathrine Sundve, Wenche Helgevold Hjelmtveit, Synnøve Lovra Viskjer.

1 Innleiing

1.1 Kva er «psykologisk førstehjelp»?

Psykologisk førstehjelp er eit sjølvhjelpsverktøy for meistring av eigne følelsar. Når barn og unge opplever noko som er vanskeleg, er det viktig å kunne snakka til seg sjølv på ein måte som hjelper. Ein treng gode omgrep som gjer at dei forstår meir av sine eigne og andre sine følelsar. Ei viktig oppgåve er å styrka bornas evne til å føra konstruktive indre samtaler. Då kan dei gi seg sjølv støtte, forståing og trøst, 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 et skrin og skal læra barn og ungdom enkle sjølvhjelpsteknikkar. Materialet 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.

1.2 Psykologisk førstehjelp består av:

- To figurar, raude og grøne som symboliserer dei raude og dei grøne tankane.
- Ei samling ark med "hjelpenhender" for utfylling
- Eit hefte, som forklarar grunnprinsippa i kognitiv atferdsterapi ved hjelp av enkle tekstar og teikningar. Heftet fortel om situasjonar der dei raude tankane blir sterke og øydeleggjande, og korleis me kan gi makt til dei grøne tankane for å bli meir glade og mindre sinte, triste eller redde.

For barna som brukar skrinet er målet at dei skal få hjelp til betre trivsel og ei styrka psykisk helse. Skrinet hjelper til med å normalisera vanskelige og tabubelagte tema, slik at dei blir enklare å snakke om desse.

1.3 Kor finn du ressursar på nett?

1.3.1 www.solfridraknes.no

1.3.2 «App»

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

1.3.3 Salaby

Her finn du filmar og aktivitetar for barnehagen: <http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne>

1.4 Bøker/materiell for barnehage og skule

1.4.1 Oversikt over bøker i serien finn du her:

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

1.4.2 Hjelpemateriell

Skrin for barn: (4 - 7år): ISBN/EAN: 9788205458413

Skrin for barn (8 - 12år): ISBN/EAN: 9788205400023

Skrin for ungdom (12 - 18 år): ISBN/EAN: 9788205400030

Ekstra figurar og og blokkar med hjelpehender

Får du kjøpt ved å kontakta Gyldendal på denne e.posten: kunderservice@gyldendal.no

«Hjelpehånda» kan du dessutan lasta ned gratis som PDF frå denne sida:

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

1.4.3. Litteratur



Psykologisk førstehjelp barn

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

ISBN/EAN: 9788205400023



Psykologisk førstehjelp Ungdom

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

ISBN/EAN: 9788205400030



Psykologisk førstehjelp - sjølvhjelp

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

ISBN/EAN: 9788205451087



Sint og glad i barnehagen

Informasjon: <http://www.gyldendal.no/Faglitteratur/Psykologi/Generell-psykologi/Sint-og-glad-i-barnehagen>

ISBN/EAN: 9788205470699



Grønne tanker – glade barn

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

ISBN/EAN: 9788205458413

1.5 Kven kan ein få hjelp av?

Rettleiarane under står for opplæring av tilsette i skule og barnehage, og kan kontaktast direkte om du har spørsmål eller treng hjelp.

Einig	Rettleiar	Telefon	
Helsestasjon	Hilde Sundal Bjerkreim	97684875	Hilde.bjerkreim@vindafjord.kommune.no
Helsestasjon	Synnøve Lovra Viskjer	48264429	synnove.lovra.viskjer@vindafjord.kommune.no
PPT	Annlaug Wegner- barnehage	53655705	annlaug.wegner@vindafjord.kommune.no
PPT	Wenche Helgevold Hjelmtveit	53655713 48277970	Wenche.hjelmtveit@vindafjord.kommune.no

2 Gjennomføring av opplæringa

2.1 Kurs anna kvart år i barnehage og skule

Rettleiararane arrangerer kurs anna kvart år for barnehagelærarar og lærarane.

Målgruppa er barnehagelærarar som har born i stor avdeling (s-klubb/førskulegruppa) og som undervisningsopplegg for lærarar som har 5. og 8. trinn i skulen.

Verktøyet blir naturleg brukt for lærar i barnehage og skule i samtale med borna.

Kursa i barnehage og skule skjer i september anna kvart år etter avtale med styrarar og rektorar.

Barnehage: 2026/27:

Frå og med september 2026: Eige kurs for barnehagelærarane i målgruppa

Skule: 2026/27:

Frå og med september 2026: Eige kurs for lærerar i målgruppa.

Avdelingsleiar helsesjukepleiar og leiar PPT har ansvar for innkalling og gjennomføring. Kursa er obligatoriske for barnehagelærarar og lærarane i målgruppa.

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 innhald i boka og materiellet før kursdagen.

2.3 Bruk og informasjon til føresette

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

Barnehagelærar og lærar informerer om psykologisk førstehjelp til føresette.

Vedlegget til denne planen kan nyttast som informasjonsskriv til dei føresette.





Til dei føresette;

Psykologisk førstehjelp i skule og barnehage



Kva er «psykologisk førstehjelp»?

Psykologisk førstehjelp er eit sjølvhjelpsverktøy for meistring av eigne følelsar. Når barn og unge opplever noko som er vanskeleg, er det viktig å kunne snakka til seg sjølv på ein måte som hjelper. Ein treng gode omgrep som gjer at dei forstår meir av sine eigne og andre sine følelsar. Som vaksne er ei av våre viktigaste oppgåver å styrka bornas evne til å føra konstruktive indre samtaler. Då kan dei gi seg sjølv støtte, forståing og trøst, 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 et skrin og skal læra barn og ungdom enkle sjølvhjelpsteknikkar. Materialet 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 består av

- To figurar, raude og grønne som symboliserer dei raude og dei grønne tankane.
- Ei samling ark med "hjelpenhender" for utfylling
- Eit hefte, som forklarar grunnprinsippa i kognitiv atferdsterapi ved hjelp av enkle tekstar og teikningar. Hftet fortel om situasjonar der dei raude tankane blir sterke og øydeleggjande, og korleis me kan gi makt til dei grønne tankane for å bli meir glade og mindre sinte, triste eller redde.

For barna som brukar skrinet er målet at dei skal få hjelp til betre trivsel og ei styrka psykisk helse. Skrinet hjelper til med å normalisera vanskelige og tabubelagte tema, slik at dei blir enklare å snakke om.

All informasjon om psykologisk førstehjelp me nyttar finn de på www.solfridraknes.no

