



12.6 Psykologisk førstehjelp

Alle barn og unge opplev vanskelege kjensler og utfordrande situasjonar. Å lære seg korleis ein taklar kjensletrøbbel på ein god måte vil bidra til meir glede, meistring og tryggleik. Å vita kva ein kjenner, og kor sterkt, er utgangspunktet for god kjenslehandtering. Hensikta med desse verktøya er å hjelpe barnogunge med å identifisera, sortera og sette ord på tankar og kjensler, og dermed styra unna mange vanskar.



For meir informasjon sjå skulen sittmateriell, eller finn informasjon digitalt her: <https://solfridraknes.no>