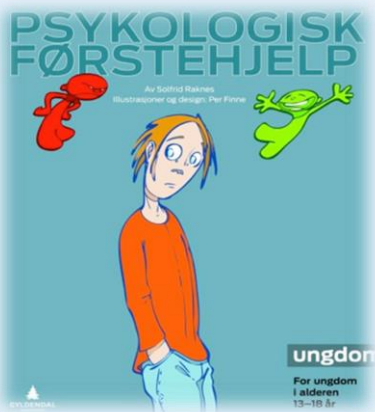


VIP-oppgave: Røde og grønne tanker

Til kortfilmene om Psykologisk førstehjelp



Hva er Psykologisk førstehjelp?

Barn, ungdom, foreldre og lærere kan med litt trening i tanke- og følelsesbevissthet bli mer støttende og omsorgsfulle i de samtalene de har med seg selv og hverandre. Forebygging av psykiske helsevansker er på mange måter som tannpuss: Hovedjobben gjør man selv, i seg selv, hver dag.

Å takle egne følelser bør trenes på, og læres ved øvelse. Psykologisk førstehjelp gjør grunnprinsippene i kognitiv terapi tilgjengelige og morsomme for barn og ungdom. Psykologisk førstehjelp brukes av mange i helsevesenet, og blir i tillegg i økende grad brukt i skolen (bl.a. av lærere, førskolelærere og helsesøstre) og i private hjem.

Barn og ungdom som øver seg på å snakke positivt og oppmuntrende til seg selv, blir tryggere og mindre nærtagende for andres bemerkninger. Trygge barn og ungdommer søker også lettere hjelp hos voksne når de trenger det.

(Solfrid Raknes, psykologspesialist og utvikler av Psykologisk førstehjelp)

Filmene kan vises fra våre hjemmesider, [youtube.com](https://www.youtube.com) "Psykologisk førstehjelp" eller lastes ned:

"Like or not": <http://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw>

"Å prøve og feile": <http://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwIHS8>

Skoleprogrammet

VIP

Like or not



Del elevene inn i grupper og reflekter over følgende:

1. Hva er budskapet i filmen?
2. Hvorfor er det viktig å kunne snakke vennlig og respektfullt til seg selv?
3. Diskuter hvordan dere kan hjelpe hverandre til å bli mer positive/konstruktive i en vanskelig situasjon.

Å PRØVE OG FEILE



Del elevene inn i grupper og reflekter over følgende:

1. Hva er budskapet i filmen?
2. Hvilke følelser tror dere hovedpersonen ble fylt av når han fikk tilbake prøven?
3. Gi eksempler på andre situasjoner hvor det er lett å få automatiske negative tanker om seg selv. Hvilke positive/konstruktive tanker kan bidra til at du tenker annerledes om disse situasjonene?