

Psykologisk førstehjelp - for foreldre

OM KURSET:

Psykologisk førstehjelp er et selvhjelpsverktøy for mestring av egne følelser. Med røde og grønne tanker lærer den unge å framsnakke seg selv. Verktøyet er utformet som et skrin og skal lære barn og ungdom enkle selvhjelpsteknikker.

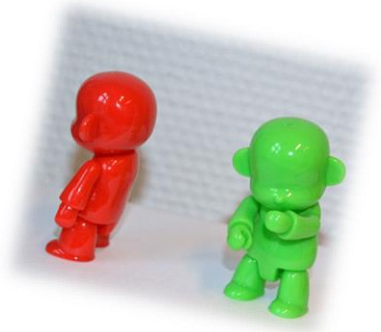
Kurset gir deg som forelder kunnskap om verktøyet Psykologisk førstehjelp slik at du kan hjelpe barna med å takle sine små og store utfordringer på en god og hensiktsmessig måte.

Foreldre kan gjøre barna sine tryggere

Foreldre kan hjelpe barna sine til å bli mindre sårbare og mer robuste følelsesmessig, det gjør dem bedre rustet til å takle motgang og vanskelige situasjoner som de møter i livet, på en best mulig måte. Barn som øver seg på å snakke positivt og oppmuntrende til seg selv blir tryggere og mindre nærtagende for andre barns bemerkninger. Trygge barn søker også lettere hjelp hos voksne når de trenger det, sier Solfrid Raknes.

Hun har følgende tips til foreldre:

- Hjelp barnet å kjenne igjen egne følelser.
- Ikke si: Vær ikke redd! Men anerkjenn frykten og tilby hjelp til å overvinne den.
- Lær barnet å snakke positivt, oppmuntrende og støttende til seg selv i vanskelige situasjoner.
- Snakk sammen om fine ting som har skjedd i løpet av dagen.
- Legg til rette for gode relasjoner og positive opplevelser med voksne omsorgspersoner.
- Legg til rette for at barna kan få venner, og la dem ha med venner hjem.
- Gode opplevelser trenger ikke være store. Sett av tid til små, gode hverdagsopplevelser.
- Oppmuntre til selvstendighet og gi barnet oppgaver det kan mestre.
- Lære barnet at motgang er noe vi kan bruke for å bli sterkere. Livet er ikke bare lett, og man får ikke alltid som fortjent.



MÅLGRUPPE:

Foreldre og foresatte

DATO/STED:

13.09	PF 8 – 18 år	Fredrikstad
18.09	PF 8 – 18 år	Oslo
20.09	PF 8 – 18 år	Askim
03.10	PF 8 – 18 år	Verdal
11.10	PF 4 – 7 år	Oslo
16.10	PF 8 – 18 år	Bergen
05.11	PF 4 – 7 år	Bergen



Kurset kan også bestilles lokalt

Mer informasjon og bestilling: vfb.no/kurs