

Grønne tanker om helsesøsterarbeid

«Grønne tanker – glade barn» er et nytt produkt i serien Psykologisk førstehjelp, der småbarn kan lære om røde og grønne tanker.



Av Solfrid Raknes, psykologspesialist og forsker III, Uni Helse

Psykiske helseplager er en av vår tids største utfordringer, både med tanke på hvor mange som rammes, lidelsestrykk og samfunnsøkonomiske kostnader. Det er viktig å nå ut til barn med kunnskapsbaserte metoder som kan bygge god psykisk helse og redusere psykiske vansker og lidelser. Tiltak rettet mot barn i småbarnsalder er tiltak som kan bety mye i et folkehelseperspektiv. Investering i småbarns utvikling er i et samfunnsøkonomisk perspektiv spesielt interessant fordi det er en investering man potensielt høster fruktene av i mange leveår og flere generasjoner.

Fra hverdagsvaner til helse

Hverdagens valg i småbarnsfamilier er mange, både for foreldre og småbarn. Hverdagsvalgene påvirker trivsel, helse og utvikling og setter fysiske og psykiske spor. Etablering av gode hverdagsvaner der barn får hjelp til å utvikle språk for følelser, og familiene etablerer gode måter å håndtere følelser og vanskelige situasjoner på, er viktig for barnets psykososiale utvikling. Tiltak som kan settes inn i barnehager og hjemme og som kan styrke barnet selv, relasjoner mellom barna og de voksne, foreldrekompetanse og samarbeid mellom hjem og barnehage, er interessante i et folkehelseperspektiv.

ENGSTELIGE SMÅBARN ■

Hva kan helsestasjonen gjøre:

- Vurder om engstelsen går utover helse, trivsel, fungering og utvikling
- Lær barna, foreldrene og barnehagepersonell at det er greit å være redd, men at man ikke trenger å la overdreven redsel få styre
- Bistå i å identifisere barns, foreldres og barnehagepersonells rødtanker
- Bistå i å lage en plan for hvordan barnet sammen med sine nærmeste kan øve på å la seg styre av grøntanker
- Hjelp barn sammen med sine nærmeste til å utsette seg for situasjoner barnet er unødig

engstelig for. Lag en øvingsplan

- Støtt og oppmuntre til å våge mer, små skritt
- Øv ofte, da hjelper øvingen bedre
- Øv på måter som er lystbetonede og lekpregede
- Anerkjenn barna og de voksne for treningsinnsats og mot
- Se etter små framskritt, og sett ord på det du ser går i riktig retning
- Vurder om barnet eller familien trenger mer hjelp og/eller kartlegging enn helsestasjonen kan gi, og bistå eventuelt med videre henvisning for dem som trenger det





BOK OM BARN: Fortellingen «Helt med» handler om Trine som er redd for ikke å bli likt, og som trekker seg fra det sosiale. Den er én av tre fortellinger i boken «Sint og glad i barnehagen.» Illustrasjon: Åge Peterson.

Helsesøstres unike posisjon

I Norge er helsesøstre i en særposisjon for å drive forebyggende helsearbeid. De siste årene har jeg blitt imponert over hvor mye godt helsesøsterdrevet forebyggingsarbeid som foregår rundt om i landet. At alle småbarn blir oppfulgt av helsesøster i førskolealder, gir standen en unik mulighet for tidligintervensjonsarbeid både for barn som er i vanskelige livssituasjoner og barn som viser symptomer på psykiske vansker. Jeg ønsker å trekke frem at helsesøster Hilde Egge har gjort en strålende jobb under utarbeidelsen av «Grønne tanker – glade barn», i en bredt sammensatt referansegruppe. Jeg håper og tror «Grønne tanker – glade barn» blir et godt verktøy for helsesøstre både i det universelle, indikerte og selekterte forebyggingsarbeidet som vil bli gjennomført av helsesøstre i årene som kommer! Jeg har grønntanker der jeg ser for meg helsesøstre rundt om i landet tar i bruk materialet på ulike vis, både som samtaleverktøy med barn en-til-en, i familiesamtaler og i flerfamiliearbeid.

Hva er «Grønne tanker – glade barn?»

Grønne tanker – glade barn består av materiell for samlingsstunder/samtalestunder, en bildebok, en veileder for hjelpere, to myke røde og grønne bamses og en modul på den digitale læringsplattformen Salaby.

Boken *Sint og glad i barnehagen* inneholder tre

barnehistorier og en foreldreveiledning. Foreldreveiledningen beskriver hvordan «Grønne tanker – glade barn» kan brukes hjemme og spesielt overfor barn som er mye engstelige og/eller sinte. Barnehistoriene «Snill i full fart», «Helt alene» og «Helt med» starter med at alle barn har tanker og følelser. Vi blir med hovedpersonene i barnehagen og ser

«Da krymper Rød, og våre helter får det bedre!»

hvordan de tenker, føler og handler i noen situasjoner som dukker opp der. I historiene beskrives situasjoner hvor tenkebamsen Rød innledningsvis er sterk og skaper trøbbel. Deretter opplever hovedpersonene noe som får dem til å tenke litt annerledes, og de begynner å lytte til tenkebamsen Grønn. Så øver hovedpersonene på å handle i tråd med det Grønn sier. Da krymper Rød, og våre helter får det bedre!

Fakta om Grønne tanker - glade barn:

Formål

- Utvikling av godt språk for følelser
- Kommunikasjon om vanskelige situasjoner og sterke følelser
- Utvikling av selvreguleringsferdigheter og gode holdninger til seg selv og andre

Målgruppe

- Barn 4 – 7 år og foreldre
- Barnehager
- Hjelpetjenester som bistår barn med behov for ekstra oppfølging

Bruksområder

- Leses for alle barn på fanget, på sengekanten, hjemme, i barnehagen, på småskolen og SFO
- Kan også brukes for å hjelpe barn som viser tegn til engstelse eller problemsinne

Består av

- Boken «Sint og glad i barnehagen»
- En rød og en grønn tenkebams
- Materielt til 18 samlingsstunder/samtaler
- Hjelperveiledning
- En modul på nettstedet Salaby, under utvikling

Faglig bakgrunn

Materiellet er laget med basis i kognitiv atferdstilnærming, en godt dokumentert metodikk for forebygging og tidligintervensjonstiltak i arbeid

«Det er en investering man høster fruktene av i mange leveår.»

mot psykiske lidelser. Materialet er et nytt produkt i serien Psykologisk førstehjelp. Ungdomsversjonen av Psykologisk førstehjelp inngår i en multi-

senter effektevaluering finansiert gjennom Norges forskningsråd og ledet av RKBU Vest.

Grønne tanker – glade barn er laget av psykologspesialist Solfrid Raknes i samarbeid med en bredt sammensatt referansegruppe. Illustrasjonene er laget av Åge Peterson. Helse Bergen, Uni Helse Vest, Kavlifondet. Bergen Teknologitviking har bidratt til utviklingen av materialet. Kurs i bruk av materialet for barnehagepersonell, og tilsatte i hjelpetjenestene arrangeres av den ideelle organisasjonen Voksne for barn, der det konkrete materialet også kan kjøpes (VfB.no)

På nett

I tillegg til pakken med konkret materiell, er vi i ferd med å videreutvikle en digital del; «Grønne tanker – glade barn» i Salaby, Gyldendals digitale læringsplattform. Det digitale materialet ligger iallfall foreløpig fritt tilgjengelig på <http://barnehage.salaby.no>

Vi jobber for at materialet skal kunne oversettes og tilpasses til mange språk og kulturelle og religiøse identiteter for barn i Norge. Foreløpig har vi begynt tilpassing og oversettelse til engelsk og arabisk, det religiøse fellesspråket for muslimer. Vi har i høst avtale med Verdens helseorganisasjon for drøfting rundt videreutvikling og spredning av materialet, gitt at vi får finansiering slik vi søker om, vil det digitale materialet være mangespråklig i løpet av 2014. Vi jobber også for videreutvikling til flere digitale plattformer, og håper på napp på søknader slik at materialet kan brukes også på telefoner og nettbrett! ■

PROBLEMSINNE HOS SMÅBARN ■

Hva kan helsestasjonen gjøre:

- Vurder om sinneproblematikken går utover helse, trivsel, fungering og utvikling
- Tenk systematisk rundt om det er noe i situasjonen rundt barnet som bør og kan endres for at barnet skal få det bedre
- Lær barna/foreldrene å ta pause og roe seg når de trenger det
- Lær barna at det er greit å være sint, men at det ikke er greit å krenke andre eller ødelegge noe selv om man er sint
- Lek frem barnas rødtanker med og grønntanker

ker med tenkebamsene Rød og Grønn

- Øv inn faste Grønntanker som voksne i barnets nærhet hjelpe barnet til å automatisere. For eksempel «Tålmodig nå, en ting om gangen!» til bruk i situasjoner der sinnet blir trøblete
- Fortell barna at alle gjør dumme ting iblant. Det reduserer skyld og skam, og gjør det lettere å akseptere seg selv og andre
- Vurder om barnet/familien trenger mer hjelp/kartlegging enn helsestasjonen kan gi, og bistå eventuelt med videre henvisning

