

FAU ved Ullevålsveien skole anbefaler på det varmeste:

Kurs i bruk av Psykologisk førstehjelp: ET FLOTT TILBUD TIL OSS FORELDRE!

11.04 KL 17.30

Som foreldre ønsker vi alt godt for våre barn.

At de skal mestre egne følelser og takle store og små utfordringer i hverdagen.

Psykologisk Førstehjelp er et kurs til hjelp for oss foreldre slik at vi bedre kan forstå våre barn og skape en tryggere hverdag for dem.



OM KURSET PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

Med røde og grønne tanker lærer den unge å framsnakke seg selv. Vi bruker et verktøy som skal lære barn og ungdom enkle selvhjelps-teknikker. Barnepsykologspesialist Solfrid Raknes har utviklet verktøyet i samarbeid med sentrale fagfolk.

Vi som foreldre kan hjelpe våre barn til å bli mindre sårbare og mer robuste følelsesmessig. Dette gjør dem bedre rustet til å møte motgang og vanskelige situasjoner.

På kurset vil vi få nyttige råd og tips fra Solfrid Raknes, samt ha mulighet til gruppesamtaler både under og etter foredraget. Under finner dere temaer som vil bli tatt opp på kurset. Dette er viktig, inspirerende og spennende informasjon for oss voksne!



- 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.

FAU håper å se mange foreldre på kurset - **VELKOMMEN TIL DERE ALLE!**