

Verdensdagen for psykisk helse #gi8minutter

Torsdag 10.oktober markerer vi verdensdagen for psykisk helse. Tema i år er tema #gi8minutter, med en oppfordring om å sette av 8 minutter hver dag til å ta kontakt med/ringe noen du bryr deg om. Målet for temaet er – også i år – å sette søkelys på og bekjempe ensomhet og utenforskap.

På Tonsenhagen skole vil vi helsesykepleiere markere dagen ved å møte barna i porten når de kommer til skolen, og være ekstra synlige og tilgjengelige denne dagen.

[Tema 2024: Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter \(youtube.com\)](#)

[kort fortalt psykisk helse - YouTube](#)

I virkeligheten opplever de fleste barn i løpet av barneskoleårene å kjenne på følelsen av utenforskap – av å ikke passe inn. Det kan være skremmende både for de, men også for foreldre. Voksne vet at avvising er en voldsom følelse. Som forelder kan du ikke skjerme barnet ditt mot følelser som svik og ensomhet. Det viktigste da er at du er der selv. At du fortsatt kan sparke ball med, se en film med, spise kveldsmat med og være nær som voksen. (Hedvig Montgomery, 2019).

Tips:

- ❖ Møt barnets følelse av ensomhet, utestengelse og fortvilelse på en voksen og klok måte. Hør etter hva som blir sagt, anerkjenn følelsen og gi trøst ut i fra barnets behov. Tål det vonde, og stå i det sammen med barnet.
- ❖ Bli kjent med andre foreldre!
- ❖ Ta opp spørsmål på foreldremøter og drøft sammen.
- ❖ Snakk om god nett-oppførsel hjemme, om å sette grenser, være skeptisk og vise respekt.
- ❖ Start vennegrupper i regi av skolen eller foreldre.
- ❖ Gjør barna klar over at det å stenge noen ute, spre rykter o.l. også er mobbing og fortell dem hvor alvorlig det kan være.
- ❖ Informer barna om at mobbing gir konsekvenser og er straffbart når det fører til skade.
- ❖ Ikke prat stygt om andre foran barna

Kilder/Lær mer:

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-snakke-med-barn-om-mobbing/>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-kan-foreldre-forebygge-mot-mobbing/>

<https://vfb.no/rad-og-tips/arkiv/hvordan-hjelpe-barnet-med-a-handtere-avvisning/>

https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Smabarn/barn_gjor_som_vi_gjor_ikke_som_vi_sier/

<https://www.verdensdagen.no/>

Montgomery, H. (2019). Barneskoleårene 6-13 år. Pilar Forlag, Strawberry Publishing AS