

SHT 5: Verdensdagen for psykisk helse #løft blikket

10. Oktober markerer vi verdensdagen for psykisk helse. Tema i år er #løftblikket. Målet for tema er å sette fokus på, og bekjempe ensomhet og utenforskap.

På Tonsenhagen skole vil vi helsesykepleiere markere dagen/uka ved å møte barna i porten når de kommer til skolen, og ha undervisning i utvalgte klasser.

https://www.youtube.com/results?search_query=kort+fortalt+psykisk+helse



Tips:

- Ikke prat stygt om andre foran barna
- Bli kjent med andre foreldre! Når foreldrene kjenner hverandre blir risikoen for barna større.
- Ta opp spørsmål på foreldremøter og drøft sammen.
- Snakk om god nettoppførsel hjemme, om å sette grenser, være skeptisk og vise respekt.
- Lær barna at hvis de har noe stygt å si, skal de holde det inni seg.
- 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.
- Møt barnets følelse av ensomhet, utestengelse og fortvilelse på en voksen og klok måte. Hør etter hva som blir sagt, og trøst. Tål det vonde, og stå i det sammen med barnet.

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).

<https://www.youtube.com/watch?v=Xg3dmkIpC28>



Kilder/Les 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_gjør_som_vi_gjør_ikke_som_vi_sier/

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

Hedvig Montgomery, Barneskoleårene, 2019