



**Kragerø kommune**



**TELEMARK**  
fylkeskommune

Kragerø kommune inviterer i samarbeid med Voksne for Barn og Telemark Fylkeskommune til:

## Kurs i bruk av Psykologisk førstehjelp - for foreldre

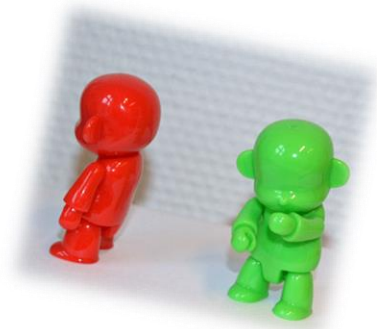
### OM KURSET:

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. Du får også tips slik at du kan hjelpe barna sine til å bli mindre sårbare og mer robuste

Du lærer:

- å hjelp barnet å kjenne igjen egne følelser.
- ikke si: Vær ikke redd! Men anerkjenn frykten og tilby hjelp til å overvinne den.
- barnet å snakke positivt, oppmuntrende og støttende til seg selv i vanskelige situasjoner.
- 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.
- å oppmuntre til selvstendighet og gi barnet oppgaver det kan mestre.
- barnet at motgang er noe vi kan bruke for å bli sterkere. Livet er ikke bare lett, og man får ikke alltid som fortjent.



Hvis du melder deg inn som medlem i Voksne for Barn er du med i trekningen av at PF skrin, se [www.vfb.no/bli-medlem](http://www.vfb.no/bli-medlem)

### MÅLGRUPPE:

Foreldre og foresatte

### DATO/STED:

27. november, Sannidal skole kl. 17.00 – 20.00

### PÅMELDING:

<https://voksneforbarn.profundo.no/arrangement/14/andre>

### PRIS:

Kurset er gratis

