SANDNES KOMMUNE

Skolehelsetjenesten i Sandnes kommune

Helsesykepleier har hovedfokus på helsefremmende og forebyggende helsearbeid

- Lavterskeltilbud, lett tilgjengelig for barn og foreldre
- Taushetsplikt
- Vekst og utvikling, syn og hørsel.
- Støttesamtaler med barna, sosiale/psykiske utfordringer. Åpen dør.
- Veilede og støtte foreldre i foreldrerollen.

SANDNES KOMMUNE

Helsesykepleier på Stangeland skole

Ane Hetland og Eline Thorsell-Arntsen

Hvor?

Tilgjengelig mandag – torsdag

Kontaktinformasjon minskole.no/soma-stangeland

SANDNES KOMMUNE

Skolestart

Hvordan kan vi hjelpe barna våre?

ROBUSTE BARN

Robust eller motstandsdyktig, er kapasiteten til å håndtere litt av livets motvind. C. Evertsen, forsker UIS.

Barn har behov for å lære at ikke alle behov kan dekkes med en eneste gang. Klasseundervisning på skolen er basert på at barn kan utsette sine umiddelbare behov. Barn som har god lekekompetanse, som klarer å forholde seg til et nei, kan vente på tur, kan tape og vinne, trives og klarer skolesituasjonen bedre.

Tren på å tape

Alle kan ikke vinne alltid.

Spill brettspill, løp om kapp,
ha konkurranser og la
barnet tape.

Øve på å stå i en skuffelse.
Møte barnet på følelsen,
men ikke fjerne den.

Skuffelse: F.eks hvis barnet mister isen i bakken. Som forelder har du lyst til å løpe bort til kiosken for å kjøpe ny for å få slutt på gråten. Det gir barnet null erfaring med å stå i noe ubehagelig.

Psyk.spesialist Line Marie Warholm, UIS

TURTAKING

Øve på å lytte til hverandre. F.eks. sitte rundt middagsbordet og at en etter tur forteller om noe fra dagen sin. Lytte til hverandre.

Øve på å gjøre ting barnet IKKE selv velger eller vil. Viktig å være med på aktiviteter/leker en kanskje selv ikke liker så godt, og ta hensyn til andres ønsker.

Alenetid med foresatt

Tuning in to KIDS Europe

Er du forelder eller foresatt til et barn som går i 1.klasse eller skal begynne på skolen høsten 2026 og bor i Sandnes kommune? Da er dette kurset for deg! Vi viser deg hvordan du kan hjelpe barnet ditt med å utvikle emosjonell kompetanse. Vi inviterer deg til et lærerikt og inspirerende kurs som går over **seks uker,** med én samling i uken på dagtid.

www.sandnes.kommune.no/foreldrestøtte

LITERATURLISTE

From, K. og Mølbak, R. (2015) «JEG VIL!» Emil og Trine bestemmer selv. Gyldendal Norsk Forlag AS.

From, K. og Mølbak, R. (2014) «SKAL VI VÆRE VENNER» Sara og Rune lærer om sosial kompetanse. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Serien «Psykologi for barn 4-8»
From, K. og Mølbak. Gyldendal Akademisk.

Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom - Helsedirektoratet

Helseundersøkelse og helsesamtale - Helsedirektoratet