



Beskrivelse og vurdering av tiltaket:

Grønne tanker – glade barn

Ungsinnforfattere: Helene Eng og Stein Erik Ulvund

Vurdert i Ungsinnpanelet: 26.02.2015

Ungsinnforfatterne er ansvarlig for beskrivelsen av tiltaket. Beskrivelsen er basert på informasjon fra Solfrid Raknes samt gjennomgang av annen tilgjengelig litteratur. Ungsinnpanelet er ansvarlig for vurdering og klassifisering.

Sammendrag

Innledning: Grønne tanker – glade barn er en materiellpakke som kan brukes i barnehagen for å stimulere barns tanke- og følelsesbevissthet. Bruk av materialet skal fremme barnas evne til egenomsorg og prososial atferd. Tiltaket er en del av serien Psykologisk førstehjelp som implementeres i Norge av Voksne for Barn. Materialet distribueres i Norge av Gyldendal Akademisk og kan kjøpes gjennom bokhandlere og Voksne for Barn.

Beskrivelse av tiltaket: Materiellpakken består av: en veileder, en flippover, boken: *Sint og glad i barnehagen* samt to grønne og to røde bamser. I tillegg er et digitalt læremateriell tilgjengelig på www.salaby.no.

Innholdet i materialet har sin forankring i grunnleggende utviklingspsykologi og kognitiv atferdsterapi (KAT). Ved å lære barna hvordan tanker og følelser henger sammen, er idéen bak tiltaket at barna hjelpes til å forstå og akseptere både egne og andres følelser og tanker. På denne måten kan tiltaket hjelpe barna til å regulere egne følelser samt å fremme empati og prososial atferd. Alt dette skal bidra til å skape en god hverdag i barnehagen for både barn og voksne. Det er opp til barnehagen hvordan den vil bruke materialet, men veilederen beskriver hvordan tiltaket kan implementeres på en systematisk måte.

Evaluering av tiltaket: Grønne tanker – glade barn er nytt, utgitt i 2014. Det er ikke gjort noen evalueringer av tiltaket ennå.

Ungsinns klassifisering: Tiltaket klassifiseres som sannsynlig virksomt på evidensnivå 2.

Innledning

Grønne tanker – glade barn er en materiellpakke som kan brukes i barnehagen for å stimulere barns tanke- og følelsesbevissthet. Tiltaket skal fremme barnas evne til egenomsorg og prososial atferd. Tiltaket beskrives først og fremst som universalforebyggende, men kan også brukes som et indikert forebyggende tiltak for barn som er engstelige, triste eller som lett blir sinte. Tiltaket er en del av serien Psykologisk førstehjelp som distribueres i Norge av organisasjonen Voksne for Barn.

Tiltaksutvikler

Solfrid Raknes

Implementeringsansvarlig i Norge

Organisasjonen Voksne for barn

Stortorvet 10

0155 OSLO

Telefon: 4889 6215

E-post: vfb@vfb.no

www.vfb.no

Beskrivelse av tiltaket

Beskrivelse og materiell

Tiltaket Grønne tanker – glade barn er en materiellpakke (Raknes, 2014) bestående av:

- **En veileder til dem som utøver tiltaket i barnehagen.**

Veilederen beskriver hvordan materialet kan tas i bruk systematisk i barnehagen og hvordan elementene i tiltaket kan integreres i vanlige aktiviteter. For den universelle delen av tiltaket beskrives det på hvilken måte man kan jobbe med de ulike temaene i materialet.

Materiellet kan også brukes overfor barn med engstelser eller sinne, enten bare i barnehagen eller i samarbeid med foreldre og/eller andre hjelpetjenester. I veilederen beskrives det i tillegg hvordan disse vanskene vanligvis uttrykkes hos barnehagebarn, mulige årsaker, hva personellet bør være spesielt oppmerksomme på, hvilke barn som er i særlig i risiko og når andre hjelpeinstanser bør kobles inn.

- **En flippover som kan brukes i barnehagens samlingsstunder.**

Flippoveren er den viktigste delen av det universalforebyggende delen av materiellet. Denne består av en side med en illustrasjon for hvert tema som barna ser, og en side med tekst som forklarer den voksne hvordan han/hun kan jobbe med temaet. Det finnes materiell til 18 tema.

- **Boken: *Sint og glad i barnehagen*.**

Boken inneholder 3 barnehistorier. Historien *Sint i full fart* handler om Emil som har lett for å gjøre dumme ting i sinne. *Helt alene* handler om Roald som er redd for å være alene og *Helt med* handler om Trine som er redd for å ikke bli likt.

Boken kan leses i mindre grupper eller for barna enkeltvis, og anbefales særlig i forhold til barn som er engstelige, triste eller som lett blir sinte. Boken kan også brukes i samarbeid med foreldrene, ved at de leser og snakker om historiene med barna hjemme.

- **To grønne og to røde bamser**

De to bamsene skal illustrere positive og negative tanker. Barna kan leke med dem, de kan brukes av de voksne sammen med det øvrige materialet og anvendes når temaene integreres i vanlig aktivitet. Bamsene har fått navnene Tenkebamsen rød og Tenkebamsen grønn.

- **Digitalt læremateriell som finnes på www.salaby.no.**

Dette inneholder en rekke spill, historier og musikkvideoer barna kan bruke for å forstå følelser og hvordan man kan trene på å bli kvitt negative følelser. Nettsiden er en utvidelse av materiellet i barnehagen med det samme miljøet, og de samme barna som i historiene og i boka.

Målsetninger og målgrupper

Målsetningene er ikke tydelig formulert i et eget avsnitt i veilederen. De fremkommer i ulike deler av teksten, blant annet i et kapittel der betydningen av tiltaket relateres til rammeplan for barnehager.

Målsetningene med tiltaket er:

- Stimulere barns tanke- og følelsesbevissthet.

- Å styrke barns evne til egenomsorg, empati og god atferd.
- Å hjelpe barn som har problemer med sinne eller engstelse
- Å utvikle gode holdninger til seg selv og andre i barnehagen.
- Fremme trivsel og et godt barnehagemiljøet både for barna og de voksne.

Gjennomføring av tiltaket

Det er i utgangspunktet opp til barnehagen hvordan den vil bruke materialet, men veilederen beskriver hvordan tiltaket kan implementeres på en systematisk måte. Det anbefales å starte med å bruke flippoveren i samlingsstundene blant annet for å stimulere barna til å utvikle et felles språk for å snakke om følelser. Barnehagen kan gå gjennom alle 18 temaene, eller jobber med dem mer stykkevis og fleksibelt. Hvordan man kan jobbe med hvert enkelt tema er nøye beskrevet både på flippoveren og i veilederen.

De ansatte oppfordres videre til å bruke sin kreativitet til å integrere kunnskapen i barnehagens hverdag gjennom samtaler og lek. Boken med de tre historiene kan leses i mindre grupper eller med barn enkeltvis. I veilederen beskrives det også hvordan de ansatte kan gi støtte til barn med ekstra utfordringer. I barnehagen eller i samarbeid med foreldrene kan personalet hjelpe barna med å identifisere positive eller negative tanker, samt å styrke og automatisere positive tanker.

Tabell 1. De 18 temaene i flippoveren hentet fra veilederen (Raknes, 2014):

Tema	Målsetning
1. Grønne og røde tanker	Lære om tanker og at noen tanker er hjelpsomme og andre mindre hjelpsomme.
2. Følelser	Lære om ulike følelser, hva en trenger når en har en type følelse og hvordan man kan se på andre hva de føler.
3. Sjef i deg selv	Lære at følelsene har ulik styrke, at alle følelser er lovlig, og at man ikke trenger å la følelsene bestemme alt.
4 og 5. Glede og grønne tanker	Lære om glede, hvordan man gjenkjenner glede, hva som skaper glede og hvordan tanker kan skape glede.
6. Sint	Lære om hvordan man kan gjenkjenne sinne og at det er bra at man kan bli sint.
7. For å bli mindre sint	Lære at noen ganger når man blir sint er det en overreaksjon. De lærer hvordan noen tanker forsterker sinne, og hva de kan gjøre for å roe seg ned når det trengs.
8. Redd	Lære å gjenkjenne redsel. De lærer at det er bra å bli redd for unngå farer.
9. For å bli mindre redd	Lære at man kan bli redd selv om situasjonen ikke er farlig, og hvilke tanker som kan hjelpe en til å være mindre redd.
10. Trist	Lære hvordan de kan gjenkjenne tristhet.
11. For å bli mindre trist	Lære om trøst og omsorg for seg selv og andre

Tema	Målsetning
12. Flau	Lære hvordan de kan gjenkjenne flauhet og at alle kan bli flau av og til.
13. For å bli mindre flau	Lære at det er lett å bli for selvkritisk og at man kan bli flau selv om det ikke er noe å skamme seg over.
14. Stolt	Lære om hvordan de gjenkjenner stolthet og at det er sunt å dyrke mestring.
15. Hei, her kommer jeg	Lære å starte barnehagedagen på en god måte
16. Venting og tålmodighet	Lære at tålmodighet er en dyd og noe man kan øve på å bli bedre til.
17. Noe nytt	Lære at en positiv innstilling til det som er nytt kan gjøre læring lettere.
18. Ha det bra – med stil	Lære at avslutningen betyr mye for hvordan man tenker tilbake på det som har vært.

Metoder som anvendes

Læringen foregår gjennom samtale, refleksjon og lek knyttet til gjennomgang av materialet (se gjennomføring av tiltaket ovenfor). Gjennom det digitale lærematerialet kan barna trene ytterligere på temaene i tiltaket.

Tenkebamsene **rød** og **grønn** er konkrete hjelpemidler som er sentrale i metodikken. Røde tanker er de som skaper vonde følelser, mens grønne tanker skaper gode. Tenkebamsene skal fremme barnas forståelse av at tanker kan skape følelser. Bamsene kan hjelpe barna til å snakke om vanskelige følelser som for eksempel redsel, tristhet, sinne, skyld og skam og gode følelser som glede, trivsel og trygghet. Poenget er at barna skal lære å gi makt til de gode tankene for å dempe de negative følelsene.

Det teoretiske grunnlaget for tiltaket

Tiltaket har sin forankring i grunnleggende utviklingspsykologi og kognitiv atferdsterapi (KAT). Studier har vist at intervensjoner basert på KAT er virksomme med hensyn til forebygging av psykiske vansker hos barn (Bennett & Gibbons, 2000; Essau, Conradt, Sasagawa & Ollendick, 2012; Neil & Christensen, 2009; Mørch, 2011; Waddell, Hua, Garland, Peters & Kimberley, 2007).

Røde tanker tilsvarer det som i KAT er blitt omtalt som negative automatiske tanker (Beck, 2011). Grønne tanker er det Beck kaller alternative tanker. I KAT blir det lagt vekt på å oppmuntre til å finne alternative tanker som kan være mer hjelpsomme. En viktig antagelse er at tankeprosess og det man gjør, påvirker følelser (Beck, 2011). De fargede bamsene brukes som konkrete påminnere for tankene.

Det meste av empiri på effektene av KAT-baserte intervensjoner gitt til barn omfatter barn i skolealder. Intervensjoner til barn i førskolealder er ofte foreldreveiledning eller intervensjoner direkte til barn i kombinasjon med foreldreveiledning. Tiltaket Grønne tanker – glade barn beskriver teori om hvordan metodikken også kan fungere for mindre barn. Å sette ord på sinnstilstander fremmer barns evne til å formidle, forstå og regulere egne følelser (Fabes, Eisenberg, Nyman & Michealiu, 1991). Ved å lære sammen med andre barn hvordan tanker og følelser henger sammen, er idéen bak tiltaket at barna hjelpes til å forstå og akseptere både egne og andres følelser og tanker. På denne måten kan tiltaket hjelpe barna til å regulere egne følelser og å fremme empati og prososial atferd. Alt dette skal bidra til å skape en god hverdag i barnehagen for både barn og voksne.

Erfaringer og evalueringer

Erfaring med tiltaket i Norge

Grønne tanker – glade barn er nytt, utgitt i 2014. Mjelkeråsen barnehage i Bergen og Tvildemoen barnehage på Voss er eksempler på organisasjoner som har erfaring med bruk av tiltaket.

Norske evalueringer

Det er ikke gjort noen evalueringer av tiltaket ennå, men målet fra tiltaksutvikler er at det blir effekt- og kostnytte evaluert på sikt.

Spredningspolitikk og implementeringsstrategier

Materiellet er fritt tilgjengelig gjennom bokhandlere. Det er ikke obligatorisk med opplæring, men organisasjonen Voksne for barn tilbyr opplæring i tiltaket over en dag. Etter avtale kan de også arrangere dagskurs lokalt og oppfølgingskurs. Det anbefales at barnehageansatte gjør seg kjent med materialet før det anvendes, at de gjennomfører opplæringen og at barnehagen setter av tilstrekkelig tid til forberedelse av samlingsstundene. I veilederen gis det også råd om at foreldre får informasjon om metoden. For å opprettholde engasjementet for metoden over tid, bør kolleger støtte hverandre og gi hverandre konstruktive tilbakemeldinger.

Kvalitetssikring av tiltaket

Det finnes ingen kvalitetssikringssystemer i tiltaket eller foreslått metodikk for egevaluering. Barnehagene anbefales imidlertid å gjøre jevnlige evalueringer av bruk og nytte av tiltaket.

Kostnadene for implementering av tiltaket

Kurskostnader for dagskurs (inkludert lunsj) i regi av Voksne for barn

900,- student

1440,- (personlig medlem i VfB)

1620,- (bedriftsmedlem)

1800,- ikke medlem

Materiellpakken koster 1299,-

Ungsinnspanelets vurdering av tiltaket

Tiltaket Grønne tanker – glade barn er beskrevet gjennom en veileder og materiell som brukes i utøvelsen av tiltaket. Deler av fremgangsmåten er meget detaljert og grundig beskrevet, andre deler baseres på at ansatte klarer å integrere prinsipper fra tiltaket inn i den ordinære barnehagehverdagen. Materiellet er tilpasset barnas alder, og inneholder fine historier, illustrasjoner, forklaringer, øvelser og eksempler. De digitale læremidlene fremmer aktiv læring og vil sannsynligvis forsterke læringen fra samlingene i barnehagen. Materiellet er interessevekkende og gjenkjennbart for barn.

Målsetningene er ikke tydelig formulert i et eget avsnitt i beskrivelsen, men fremkommer fra ulike deler av teksten. Målgruppen er imidlertid tydelig beskrevet. Modellen for sammenheng mellom målgruppe, metodevalg og målsetting framstår som logisk.

Tiltakets metoder har god teoretisk forankring i etablert kunnskap om kognitive atferdsterapeutiske metoder i behandling og forebygging av atferdsvansker, angst og depresjon. De er også forankret i kunnskap om hvordan mindre barn kan anvende språk til å uttrykke og regulere egne følelser.

Grønne tanker – glade barn er nytt og det finnes derfor ingen effektstudier av tiltaket ennå. Det tilbys opplæring i metoden, men dette er ikke et krav for å benytte materiellet. Foreløpig har ikke tiltaket noen strategi som sikrer at tiltaket utøves på en bestemt måte i tjenestene.

Ungsinns klassifisering:

Tiltaket klassifiseres som et sannsynlig virksomt tiltak på evidensnivå 2.

Referanser:

- Beck, J. (2011). *Cognitive therapy. Basics and beyond* (2. utgave). New York: Guilford.
- Bennett, D. S. & Gibbons, T. A. (2000). Efficacy of child cognitive-behavioral interventions for antisocial behavior: A meta-analysis. *Child & Family Behavior Therapy*, 22, 1-15, doi: [10.1300/J019v22n01_01](https://doi.org/10.1300/J019v22n01_01)
- Essau, C. A. Conradt, J., Sasagawa, S. & Ollendick, T. H. (2012). Prevention of anxiety symptoms in children: Results from a universal school-based trial. *Behavior Therapy*, 43, 450-464. [doi:10.1016/j.beth.2011.08.003](https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.08.003)
- Fabes, R., Eisenberg, N., Nyman, M. & Michealiu, Q. (1991). Young children's appraisal of others' spontaneous emotional relations. *Developmental Psychology*, 27, 858-866. doi: [10.1037/0012-1649.27.5.858](https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.5.858)
- Neil, A. L. & Christensen, H. (2009). Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29, 208-215. [doi:10.1016/j.cpr.2009.01.002](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.002)
- Mørch, W-T. (2011). Kognitiv atferdsterapi for barn med atferdsvansker. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 48, 40-45.
- Raknes, S. (2014). *Grønne tanker – glade barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Waddell, C., Hua, J. M., Garland, O. M., Peters, R. D. & Kimberley, M. (2007). Preventing mental disorders in children: A systematic review to inform policy-making. *Canadian Journal of Public Health*, 98, 166-173.