



04.06.2025

# Sosial plan for Farsund barneskole

2025-2026

Farsund barneskole  
Farsund kommune

## Sosial plan for Farsund barneskole

Opplæringslova .....	3
Overordnet del læreplanverket .....	3
Sosial læring og utvikling .....	3
Tverrfaglig tema .....	4
Folkehelse og livsmestring .....	4
SmART .....	5
Trivselsledere .....	6
LINK til livet .....	6
Bufdir – jeg vet .....	7
Klassetrivsel .....	7
God klasseledelse .....	8
Sosiale ferdigheter .....	8
Sosialt årshjul Farsund barneskole .....	9

## Opplæringslova

§ 1-1. *Formålet med opplæringa:*

Opplæringa i skole og lærebedrift skal, i samarbeid og forståing med heimen, opne dører mot verda og framtida og gi elevane og lærlingane historisk og kulturell innsikt og forankring.

Opplæringa skal byggje på grunnleggjande verdiar i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfridom, nestekjærleik, tilgjeving, likeverd og solidaritet, verdiar som òg kjem til uttrykk i ulike religionar og livssyn og som er forankra i menneskerettane.

Opplæringa skal bidra til å utvide kjennskapet til og forståinga av den nasjonale kulturarven og vår felles internasjonale kulturtradisjon.

Opplæringa skal gi innsikt i kulturelt mangfald og vise respekt for den einkilde si overtydning. Ho skal fremje demokrati, likestilling og vitskapleg tenkjemåte.

Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal få utfalde skaparglede, engasjement og utforskartrøng.

Elevane og lærlingane skal lære å tenkje kritisk og handle etisk og miljøbevisst. Dei skal ha medansvar og rett til medverknad.

Skolen og lærebedrifta skal møte elevane og lærlingane med tillit, respekt og krav og gi dei utfordringar som fremjar danning og lærelyst. Alle former for diskriminering skal motarbeidast.

## Overordnet del læreplanverket

### Sosial læring og utvikling

Skolen skal støtte og bidra til elevenes sosiale læring og utvikling gjennom arbeid med fagene og i skolehverdagen for øvrig.

Elevenes identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi. Faglig læring kan ikke isoleres fra sosial læring. I det daglige arbeidet spiller derfor elevenes faglige og sosiale læring og utvikling sammen.

Å kunne sette seg inn i hva andre tenker, føler og erfarer, er grunnlaget for empati og vennskap mellom elevene. Dialog står sentralt i sosial læring, og skolen skal formidle verdien og betydningen av en lyttende dialog for å takle motstand. I møte med elevene skal lærerne fremme kommunikasjon og samarbeid som gir elevene mot og trygghet til å ytre egne meninger og til å si ifra på andres vegne. Å lære å lytte til andre og samtidig argumentere for egne syn gir elevene et grunnlag for å håndtere uenighet og konflikter, og for å søke løsninger i fellesskap. Alle skal

## Sosial plan for Farsund barneskole

lære å samarbeide, fungere sammen med andre og utvikle evne til medbestemmelse og medansvar. Elevene og hjemmet har også et ansvar for å bidra til et godt fellesskap og miljø. Slik den enkelte elev bidrar til fellesskapet på skolen, bidrar fellesskapet til den enkeltes trivsel, utvikling og læring.

God dømmekraft hos den enkelte er nødvendig for å ivareta personvern og respekt for privatlivet. Respektløse og hatefulle ytringer skal ikke aksepteres i skolen. Elevene må øves i å opptre hensynsfullt og utvikle bevissthet om egne holdninger. Ulike kommunikasjonsformer og bruk av teknologi både beriker og utfordrer det sosiale miljøet. Elevene må lære seg å opptre ansvarlig i alle sammenhenger i og utenfor skolen.

### Tverrfaglig tema

#### Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.



Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

### SmART

SmART er et utprøvd program som bygger på ART (aggression replacement training) og har dokumentert effekt der det tas i bruk etter intensjonene i programmet.

**S – styrkefokus.** Fokus på personlige styrker skaper engasjement og gode relasjoner. SMART oppvekst har utviklet et språk om styrker som fungerer fra to/tre års alder. Når vi vet at språk skaper virkelighet blir det avgjørende om vi leiter etter feil og mangler eller styrker hos hverandre. Det er mange sannheter om deg og meg, og det vi holder mest fokus på får vi mer av.

Dette gjelder også i våre daglige samtaler eller i organisasjonsutvikling. Det å holde fokus på suksesser og suksessfaktorer gir mye bedre resultater enn et problemfokus. Men problemer og vanskeligheter skal også anerkjennes og bearbeides. Forskning viser at hvis vi klarer å ha forholdet 5 til 1 vil det føre til oppadgående spiraler og bedre resultater.

**M – medvirkning** skaper engasjement og indre motivasjon. Gode velmente råd kan ofte falle på steingrunn eller fører til opposisjon, mens gode spørsmål kan føre til refleksjon og veloverveide avgjørelser.

Alle stemmer er like mye verdt. Hvis man i en forsamling stiller spørsmål direkte i plenum er det noen få som tenker raskt og tør å hevde sin mening. Skal vi få alle stemmer i tale er en god metode å la hver og en få tenke litt selv, snakke med en eller flere før det samtales i plenum. På denne måten vil man også aktivere mange flere og ofte komme fram til mye bedre løsninger.

**A – anerkjennelse.** ALLE må oppleve å bli sett på med positive øyne og bli fortalt med ord og kroppsspråk at man er verdifull. Dette er mikroferdigheter som kan skape oppadgående eller nedadgående spiraler i relasjonen og i den andres liv. Uenighet og ulik forståelse er kilde til framgang og refleksjon. Ved å prøve å være gjest i den andres tanker og prøve å forstå hvordan verden ser ut herfra vil man også kunne oppnå anerkjennelse og gode relasjoner også i slike situasjoner.

**R – relasjoner.** Smart handler om å sette relasjoner i sentrum. Når mennesker er sammen oppstår relasjoner. Hvis ikke det relasjonelle blir styrt på en slik måte at alle opplever inkludering, vil det relasjonelle spillet føre til dannelse av klikker. Det betyr at noen er innenfor, mens andre faller utenfor. Det relasjonelle må styres på en slik måte at alle opplever sosial støtte, deltagelse og at sterke nettverk bygges.

**T – trening.** Skal man klare å styre etter denne kompasskursen, må man trene jevnt og trutt. Det er mange ting i samfunnet og i oss selv som drar oss i en annen retning. Det er som med fysisk trening, det holder ikke å trene hardt i et halvt år og så si at nå kan jeg holde opp et halvt år. Trening er ferskvare. En viktig del av treninga er også det å gjøre feil og lære av disse. Her ligger det også svært mye læring. Men størst suksess gir jakten på suksesser.

<https://smartoppvekst.no>



## Trivselsledere

På farsund barneskole er vi med i et trivselsprogram. Trivselsledere er elever fra 4.-10. trinn som bidrar til bedre samhold og et tryggere skolemiljø, gjennom organisert aktivitet i friminuttene. En trivselsleder skal være med på å bidra til økt aktivitet, bedre samhold og et tryggere skolemiljø. Trivselslederne har et særskilt ansvar for å inkludere elever som går alene. De må være mobbefrie, vennlige og respektfulle. En lærer eller fagarbeider på skolen har ansvar for alle trivselslederne fra alle trinnene med jevnlig møter og oppfølging.



Trivselsprogrammets mål er å:

- Gi økt trivsel
- Gi økt og variert aktivitet i friminuttene
- gi økt og mer variert aktivitet i undervisningen
- bygge vennskap
- forebygge konflikter og mobbing
- gi inkluderende, vennlige og respektfulle elever

## LINK til livet

### Undervisningsopplegg for Livsmestring i norske klasserom

LINK står for livsmestring i norske klasserom. «Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir mulighet til å ta ansvarlige livsvalg.» Dette er en omfattende og krevende oppgave, og det viktigste for å lykkes er å få til gode møter mellom deg og dine elever – og elevene imellom.

Kilde: <https://www.linktillivet.no/>

## Bufdir – jeg vet

«Jeg vet» er en kunnskapsbasert læringsressurs for alderstilpasset opplæring om vold, overgrep og mobbing i barnehager og skoler. «Jeg vet» skal bidra til at barnehager, grunnskoler og videregående skoler har et voldsforebyggende opplæringstilbud som fremmer livsmestring - og er systematisk, kunnskapsbasert og nasjonalt likeverdig.

Kilde: <https://www.jegvet.no/>



## Klassetrivsel

Eleven skal bli sett, hørt og forstått, trives, dannes og utvikles i fellesskap. Klassetrivsel er en kartlegging av sosiale nettverk i gruppene. Kartleggingen er gjennomprøvet på skoler og i barnehager og er utviklet av lærere i nært samarbeid med trivselsveiledere, rådgivere, psykologer, pedagoger, skoleledere og kommunale ressurspersoner. Trivselsverktøyet sikrer overblikk, og gir innsikt til å handle. Den visualiserer elevenes relasjon til hverandre, og man har mulighet til å velge egne eller predefinerte spørsmål. Klassetrivsel gir en felles forståelse i foreldresamarbeidet, læringsmiljøarbeidet og i teamsamarbeidet mellom lærere og pedagoger.

Kilde: <https://klassetrivsel.no/>



## God klasseledelse

God klasseledelse bidrar til et godt læringsmiljø og god vurderingspraksis i arbeidet med fag og grunnleggende ferdigheter.

- Skape en god læringskultur
- Sørge for struktur og regler
- Støtte elevene sosialt og faglig
- Motivere og ha positive forventninger
- Bli vurdert av kolleger og vurdere egen praksis

Kilde: <https://www.udir.no/>



## Sosiale ferdigheter

Skolen tar utgangspunkt i Udirs definisjon av sosiale ferdigheter. De deler begrepet opp i fem punkter:



**Empati:** Kunne etablere vennskap og nære relasjoner som er en motvekt mot mobbing.

**Samarbeid:** Kunne følge regler og ta imot beskjeder, kunne hjelpe dele.

**Selvhevdelse:** Kunne si nei til det du helst ikke bør være med på, kunne be andre om hjelp og kunne stå for noe selv

**Selvkontroll:** Kunne tilpasse seg fellesskapet, ta hensyn til andre, vente på tur, reagere på negativ adferd uten å ta igjen, bli sint eller slåss. Opparbeide bevissthet om egne følelser, evne til å forstå seg selv.

**Ansvarlighet:** Ha respekt for andres eiendeler, utføre oppgaver. Ansvar gjennom medbestemmelse og kunne ta konsekvensene av ansvaret. Kunne kommunisere med voksne.

## Sosialt årshjul Farsund barneskole

Måned	Sosialt tema	Sosialt mål/ferdighet	Aktiviteter og tips til undervisningen
August	Vennskap 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan ta andre barn med på leken.</li> <li>Jeg kan være en god venn.</li> <li>Jeg kan støtte og oppmuntre andre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vennskapssamling</li> <li>Fadderordning 1. og 6. trinn</li> <li>Tipsplakater</li> <li>TL – leker</li> <li>Hemmelig venn/mystisk elev</li> <li>Klassebamse</li> <li>«Sola skinner på....»</li> <li>Ringlek</li> <li>Ukas elev</li> <li>Sommerferiebingo</li> <li>«Snøballkasting»</li> <li>Krølle papiret, si unnskyld, brette ut igjen</li> <li>Læringspartner</li> <li>Lekevenn</li> <li>Grupper på tvers av klasser</li> </ul>
	Felleskap 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan inkludere alle i leken.</li> <li>Jeg kan snakke høyt i klassen/klassering.</li> <li>Jeg føler tilhørighet til klassen min.</li> </ul>	
	Empati 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan si unnskyld.</li> <li>Jeg kan snakke fint til andre.</li> </ul>	
September	Skolens regler 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan følge skolens og klassens regler.</li> <li>Jeg kan ta imot beskjeder.</li> <li>Jeg kan rekke opp en stille hånd.</li> <li>Jeg kan følge regler i lek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipsplakater</li> <li>Læringspartner</li> <li>Lage klasseregler</li> <li>Rollespill og dramatisering</li> <li>Lage klassens heiarop</li> <li>Ballonglek</li> </ul>
	Samarbeid 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan samarbeide med læringspartner.</li> <li>Jeg kan dele med andre.</li> </ul>	

## Sosial plan for Farsund barneskole

	Ta hensyn 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan stå i kø.</li> <li>• Jeg viser toleranse og forståelse overfor andre, selv om de gjør/mener noe annet enn meg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læringspartner-friminutt</li> <li>• Bytte leker dag</li> <li>• Blindebukk (en veileder, en går i blinde)</li> <li>• Tegne samme tegning, bygge samme figur i lego (en forklarer, en hermer)</li> <li>• Trebeinløp</li> </ul>
Oktober	Selvfølelse 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan sette ord på egne følelser.</li> <li>• Jeg aksepterer meg selv.</li> <li>• Jeg har en positiv holdning til meg selv.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Friday fun: Halloween</li> <li>• «Hei» spill</li> <li>• Lage egne spill med spørsmål om følelser</li> <li>• Gladmelding med hjem</li> <li>• Lekegrupper</li> <li>• BlIME dans</li> <li>• Kors på halsen (opplegg fra røde kors)</li> <li>• Delbart/politiet</li> <li>• Spillkveld</li> <li>• Innsamling TV-aksjonen</li> <li>• Halloweenfest med klassen</li> </ul> <p>10. oktober: Verdensdagen for psykisk helse 24. oktober: FN-dagen</p>
	Nettvett 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan vise respekt for andre på nett.</li> <li>• Jeg tenker før jeg deler på nett.</li> <li>•</li> </ul>	
	Selvhevdelse 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg aksepterer at andre har ulike meninger enn meg selv.</li> <li>• Jeg kan be andre om hjelp.</li> <li>• Jeg kan hevde meg selv og mine meninger på en god måte.</li> <li>• Jeg våger å være selvstendig.</li> <li>• Jeg kan ta initiativ og bli med på lek og samtaler som allerede er i gang.</li> </ul>	
November	Samarbeid 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg bidrar i samarbeid med andre.</li> <li>• Jeg kan samarbeide med læringspartner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leseprosjekt</li> <li>• Grønne og røde tanker</li> <li>• Pedagogiske førstehjelp – hånda</li> <li>• Tipsplakater</li> <li>• VFL</li> <li>• Avkrysningsplakat for f.eks «hjelp hverandre»</li> <li>• Growth mindseth</li> </ul>
	Ta hensyn 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan vente på tur.</li> <li>• Jeg kan lytte til andre uten å avbryte.</li> </ul>	
	Selvkontroll	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg tåler å tape.</li> </ul>	

## Sosial plan for Farsund barneskole

	5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg tåler motgang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samarbeidsleken</li> <li>Brettspill</li> </ul>
Desember	Medbestemmelse 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg er med på å bestemme.</li> <li>Jeg kan få velge mellom ulike læringsaktiviteter eller oppgaver.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Friday funday 2. fredag i måneden: jul</li> <li>Ha med dag siste dag før juleferie</li> <li>Julekalender</li> <li>Lage et spill med spørsmål for å bli kjent</li> <li>Juleverksted</li> <li>Juletreffest</li> <li>Julegrøt</li> <li>Juledisco</li> </ul>
	Vennskap 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg føler meg trygg og har nære relasjoner i klassen.</li> <li>Jeg kan ta andre barn med på leken.</li> </ul>	
	Fellesskap 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg føler tilhørighet i klassen og på skolen.</li> <li>Jeg aksepterer at ikke alt blir gjort likt i klassen.</li> </ul>	
Januar	Omsorg 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan trøste andre.</li> <li>Jeg kan inkludere andre i lek og aktiviteter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situasjonsbilder/ samtaleplakater</li> <li>Hemmelig venn</li> <li>«Arket på ryggen»</li> <li>Kompliment stivheks</li> <li>Postkasse i klasserommet</li> <li>Rollespill og dramatisering</li> <li>Logg</li> <li>Stoppteegn med hånden</li> <li>Mimelek/hermelek</li> <li>Akedag/skidag</li> </ul>
	Empati 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg ler ikke av andre eller sier noe som gjør andre lei seg.</li> <li>Jeg kan gjenkjenne ansiktsuttrykk og kroppsspråk hos andre.</li> </ul>	
	Respekt og toleranse 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg godtar at andre sier nei.</li> <li>Jeg respekterer andres eiendeler.</li> <li>Jeg respekterer andres meninger.</li> </ul>	
Februar	Empati 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg kan dele.</li> <li>Jeg kan hjelpe andre.</li> <li>Jeg kan lytte og akseptere andres meninger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Friday funday: Karneval siste fredag i måneden</li> <li>Tipsplakater</li> <li>Prosjekt og fremføring</li> <li>Trekke ispinner</li> <li>Ukas hylle</li> <li>Ryddekonkurranse garderobe</li> </ul>
	Ansvarlighet 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeg har orden i skolesakene mine, i garderoben og klasserommet.</li> <li>Jeg utfører oppgavene mine.</li> </ul>	

## Sosial plan for Farsund barneskole

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg kan arbeide selvstendig uten å forstyrre andre.</li></ul>	
	<b>Samarbeid 5.-7. trinn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg bidrar i samarbeid med andre.</li><li>• Jeg kan samarbeide med læringspartner.</li></ul>	

## Sosial plan for Farsund barneskole

Mars	Selvhevdelse 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan sette ord på egne følelser.</li> <li>• Jeg kan utrykke egne behov.</li> <li>• Jeg tør å gjøre feil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Growth mindseth</li> <li>• Fortellerstolen</li> <li>• Autografjakt</li> <li>• Toleransevindu</li> <li>• 2 stjerner og et ønske</li> <li>• My favourite no</li> <li>• Mimelek – gjett følelsen</li> </ul>
	Empati 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan ha forståelse for andres perspektiver, tanker og følelser.</li> <li>• Jeg kan tolke og forstå andres følelsesuttrykk.</li> </ul>	
	Selvinnsikt 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan si nei til det jeg ikke bør være med på.</li> <li>• Jeg kan våge å stå imot gruppepress.</li> </ul>	
April	Samhandling 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan løse konflikter med ord.</li> <li>• Jeg forstår at det er forskjell på uhell og med vilje.</li> <li>• Jeg sier stopp/nei når noen gjør noe jeg ikke liker.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situasjonsbilder/ samtaleplakater</li> <li>• Grønne og røde tanker</li> <li>• Veiledet lekestunder</li> <li>• Sosiogram</li> <li>• Skolefrokost</li> <li>• Den tredelte hjernen</li> <li>• Elevstyrt aktivitet-elever holder timen</li> <li>• «Vann i munnen»</li> <li>• Fotballturnering</li> </ul>
	Samhandling 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan utsette egne behov og ønsker i situasjoner som krever turtaking, kompromisser og felles avgjørelser.</li> <li>• Jeg kan ignorere når andre forstyrrer meg.</li> <li>• Eleven kan bli med i en gruppeaktivitet/lek som er i gang, og inkluderer andre i egen lek.</li> </ul>	
	Ta hensyn 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg aksepterer at andre sier nei.</li> <li>• Jeg kan gi plass til andre sine ideer</li> <li>• Jeg kan vise fleksibilitet når vi gjøre noe på en annen måte</li> </ul>	

## Sosial plan for Farsund barneskole

Mai	Ansvarlighet og respekt 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan ta ansvar ved å rydde opp etter meg.</li> <li>• Jeg lytter når andre har ordet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stille hånd</li> <li>• Dagens «tak»</li> <li>• Gladmelding med hjem</li> <li>• Plukke søppel</li> <li>• 17.mai leker i skolegården for hele skolen</li> <li>• Sjøppedynga/floke/løsne knute</li> </ul>
	Ansvarlighet og respekt 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan si fra til en voksen når jeg ser andre blir plaget.</li> <li>• Jeg respekterer at alle ser forskjellige ut.</li> <li>• Jeg respekterer at elever har ulike behov.</li> </ul>	
	Respekt og toleranse 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg respekterer andres kjønn, nasjonalitet og seksualitet.</li> <li>• Jeg stopper når andre ber om det.</li> <li>• Jeg er høflig.</li> </ul>	
Juni	Selvkontroll og selvhevdelse 1.-2. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan ta hensyn og gjør det som er bra for alle i gruppen.</li> <li>• Jeg kan be om hjelp når jeg trenger det</li> <li>• Jeg kan foreslå ideer i gruppa selv om jeg er usikker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha med dag siste dag før sommerferie</li> <li>• Situasjonsbilder/samtaleplakater</li> <li>• Dramatisering og rollespill</li> <li>• Idrettsdag</li> <li>• Ta debatten</li> </ul>
	Selvkontroll og empati 3.-4. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan løse konflikter med ord.</li> <li>• Jeg kan vise forståelse for andres følelser.</li> <li>• Jeg kan ta ansvar for egne feil</li> <li>• Jeg kan gi og ta imot tilbakemeldinger på en konstruktiv måte</li> </ul>	
	Selvkontroll og selvhevdelse 5.-7. trinn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan ta initiativ til en samtale.</li> <li>• Jeg kan regulerer følelsene mine</li> <li>• Jeg kan dele meningene mine i en gruppe</li> <li>• Jeg kan uttrykke uenighet på en rolig og respektfull måte</li> </ul>	

### Nettressurser:

Voksne for barn - Psykologisk førstehjelp – Zippy: <https://vfb.no/produkter-og-tjenester/skoleprogrammer/zippy/>

Nettvett: <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/nettvettreglene/>

Nettvett: <https://www.dubestemmer.no/>

Nettvett: <https://www.barnevakten.no/>

Være venner: <http://tv.nrksuper.no/serie/vaere-venner>

Sånn er jeg og sånn er det: <https://tv.nrksuper.no/serie/saann-er-jeg-og-saann-er-det>

Snill: <http://www.filmrommet.no/film/details.aspx?filmid=400153>

Filmer om vennskap: <https://undervisningstips.com/2016/02/17/filmer-om-vennskap/>

Link til livet: <https://www.linktillivet.no/>

Jeg vet: <https://www.jegvet.no/>

Smart oppvekst: <https://smartoppvekst.no>

Oppmuntringsplakat: [Oppmuntringsplakaten - RVTS Sør \(rvtssor.no\)](http://Oppmuntringsplakaten-RVTS-Sør.rvtssor.no)

Livet og sånn: <https://www.livetogsann.no/>

Bruk hue- kors på halsen: <https://brukhue.no/undervisningsopplegg/sladrehank/>

Robuste barn tips undervisning: [Robuste Barn - Indre Østfold kommune](#)