

# SOSIAL KOMPETANSEPLAN



*«Det integrerte menneske»  
illustrert av elever på skoleåret 16/17*



*"Det samarbeidende menneske"  
illustrert av elever skoleåret 16/17*



Vanse skole ønsker å gi elevene kunnskap, holdninger og ferdigheter slik at de blir i stand til å mestre sine egne liv i ulike sosiale miljøer.

Fra side 5 finner dere skolens trinnvise kompetanseplan med mål og ferdighet innenfor de 5 områdene.

Skolen har valgt å også ha fokus på humor og glede.

## Fakta om sosial kompetanse og forebygging

I Opplæringsloven generelle krav står det blant annet at alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. For å skape et godt skolemiljø er det nødvendig å ha fokus på god sosial kompetanse. Sosial kompetanse handler om individets evne til samspill med andre i ulike situasjoner. Det omfatter både ferdigheter, kunnskaper og holdninger. Sentrale elementer i sosial kompetanse er:

**Selvhevdelse:** Å ta kontakt med andre, gi uttrykk for egne meninger, tilegne seg informasjon, ta vare på seg selv

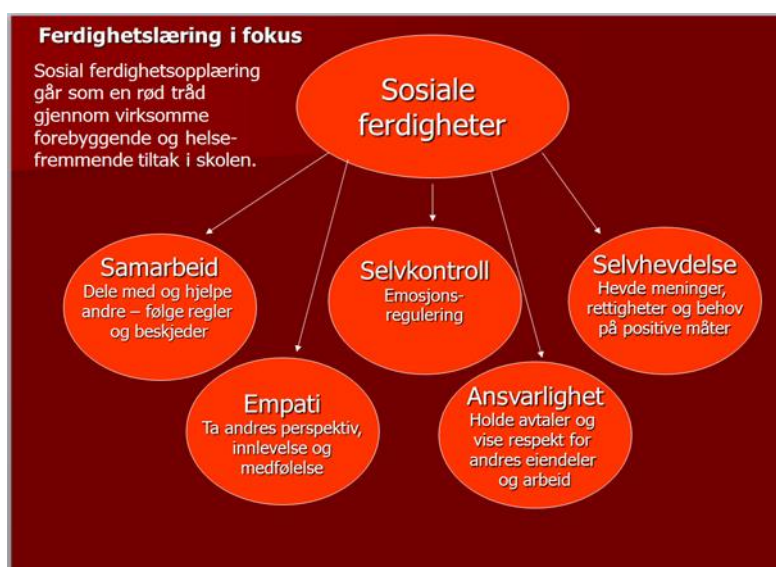
**Selvkontroll:** Å kunne regulere følelsesuttrykk knyttet til konfliktsituasjoner

**Ansvarlighet:** Å vise respekt for, og ta ansvar for seg selv og andre.

**Empati:** Å kunne se ting fra andres perspektiv, og sette seg inn i hvordan andre har det

**Samarbeid:** Å følge regler og beskjeder, hjelpe og dele med andre.

I kunnskapsløftet snakkes det om dagliglivskompetanse, etisk og moralsk kompetanse, handlingskompetanse, allmenn og individuell kompetanse og sosioemosjonell kompetanse.



(Terje Ogden, professor ved Adferdsenteret/Universitetet i Oslo)

**Sosial kompetanse handler både om ferdigheter, kunnskaper og holdninger. Sosial kompetanse er en ressurs for å takle stress og motgang. God sosial kompetanse kan virke som en «vaksinasjonsfaktor» mot problematferd. Sosiale ferdigheter kan læres. Figuren viser hvilke ferdighetsområder skolene kan ha fokus på for å lære elevene sosial kompetanse.**

### Viktige elementer i gode forebyggende tiltak:

- Planmessig og systematisk arbeid
- Tiltak rettet mot alle elever, ikke bare utsatte elevgrupper
- Felles forpliktende verdi og holdningsplattform for personalet
- Godt lederskap, tydelig og omsorgsfullt
- Felles forventninger i forhold til atferd
- En læreplan tilpasset elevenes nåværende og fremtidige behov
- Høye, men ikke urimelige forventninger
- Å belønne god atferd fremfor å straffe uønsket atferd
- Gode relasjoner elevene imellom og mellom lærer og elev
- Høy grad av elevengasjement

## ÅRSHJUL - FELLES AKTIVITETER

HØSTEN			
Måned	Uke	Felles aktiviteter	Tema sosial ferdigheter
August	33	Skolestart for elevene	<b>Emne: Ansvarlighet</b> Tema: Regler, rutiner og relasjoner
	-	Velkomstsamling i ballbingen	
	35	Nordsjøfestival konsert Foreldremøter Sosiogram + kartlegging av de 5 f-ene	
September	36	Foreldremøter	<b>Emne: Samarbeid</b> Tema: Vennskap
	-	”Syng med oss” - Felles sangtime	
	39	Hvert trinn skal ha en aktivitetsdag Valg av TLER.	
Oktober	40	Felles markering av FN-dagen i uke 43,	<b>Emne: Selvhevdelse/selvtillit</b> Tema: Følelser
	43	opplegg for småskolen/mellomtrinnet Trivselsundersøkelsen gjennomføres	
November	44	Likestillingsuke i uke 46.	<b>Emne: Selvkontroll</b> Tema: Konflikt
	-	Elev- og utviklingssamtale periode	
	48	BlimE dansen	
Desember	49	Adventsgudstjeneste med alternativ	<b>Emne: Selvkontroll</b> Tema: Kommunikasjon
	-	Luciadagen markeres	
	52	Juleverksted ”Syng med oss” - Felles sangtime «Se forbi»-sirkelen gjennomføres.	
VÅREN			
Måned	Uke	Felles aktiviteter	Tema sosial ferdigheter
Januar	1	Skolestart	<b>Emne: Selvhevdelse</b> Tema: Selvbilde
	-	100-dagers fest for 1.klasse	
	4		
Februar	5	Temadag uka før vinterferien.	<b>Emne: Humor og Glede</b> Tema: Humor og glede
	-		
	8		
Mars	9	Fadderkurs for 4. trinn	<b>Emne: Samarbeid</b> Tema: Mot
	-	Faddertur: 1+5.tr, 2+6.tr og 3+7.tr	
	13		
April	14	Prosjektperiode	<b>Emne: Empati</b> Tema: Medfølelse
	-	Elev- og utviklingssamtale periode	
	17	Elevrådet arrangerer elevdiskotek	
Mai	18	Elev- og utviklingssamtale periode	<b>Emne: Selvhevdelse</b> Tema: Selvtillit
	-	”Syng med oss” 16. mai. Felles	
	21	sangtime. Felles turdag	
Juni	22	«Gøy i skolegården» - Felles avslutning	<b>Oppsummering av alle områdene</b>
	-	Aktivitetsdag arrangeres i siste skoleuke	
	25	Avslutningsfest på 7.trinn	

# SOSIALKOMPETANSE – DE FORSKJELLIGE EMNENE

## SELVHEVDELSE

Selvhevdelse omfatter å kunne be om hjelp og informasjon, presentere seg, reagere på andres handlinger. Det handler også om å markere seg sosialt ved å uttrykke egne meninger og motstå gruppepress.

## SAMARBEID

Samarbeid innebærer å dele med andre, hjelpe andre og være gjensidig avhengig av hverandre. En viktig side ved samarbeid vil dreie seg om å følge regler og beskjeder.

## EMPATI

Empati er evnen til å sette seg inn i og vise respekt for andres følelser og synspunkter. Denne dimensjonen i sosial kompetanse er vesentlig for å kunne etablere vennskap og nære relasjoner til andre.

<http://linktillivet.no/>

## SELVKONTROLL

Selvkontroll handler om å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Det vil innebære å kunne vente på tur, være kompromissorientert og å reagere på erting og kommentarer fra andre uten å ta igjen, bli sint eller slåss.

## ANSVARLIGHET

Ansvarlighet dreier seg om å utføre oppgaver og vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid. Utvikling av ansvarlighet vil ha nær sammenheng med å få ansvar gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av ansvaret.

<http://voksneforbarn.no/>

## HUMOR, LEK OG GLEDE

Humor, lek og glede handler om å kunne feire gode ting og føle glede ved egen og andres mestring. Lek er en samværsmåte og væremåte for barn. Evnen til å leke med andre, f.eks. sosial rollelek, blir en forutsetning for sosialt samspill med andre barn og for læring av sosiale ferdigheter.



S – styrkefokus • M – medvirkning • A – anerkjennelse • R – relasjonsfokus • T – trening • © smartoppvekst.no **lent**

<http://smartoppvekst.no/>

## Sosialkompetanse plan for 1. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Være grei mot andre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven tar andre med i lek.</li> <li>- Eleven ler ikke av andre/ sier ikke noe stygt til andre.</li> <li>- Eleven sier ifra til en voksen hvis noen blir ertet.</li> <li>- Jeg hermer ikke eller ler av andre.</li> <li>- Jeg støtter andre.</li> <li>- Jeg oppmuntrer andre.</li> </ul>	<p>Zippy – alle moduler</p> <p>Introdusere «lekevenn».</p> <p>Bursdager – alle elevene sier en fin ting til bursdagsbarnet.</p>
Samarbeid	Være deltakende i ei gruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan sitte ved siden av andre å jobbe.</li> <li>- Eleven leker med andre.</li> <li>- Jeg tar imot og følger beskjeder.</li> <li>- Jeg står fint i kø.</li> <li>- Jeg deler ting med andre.</li> <li>- Jeg samarbeider med andre elever.</li> </ul>	<p>Zippy – modul 2, 3 og 6</p> <p>Lekevenn videreføres.</p> <p>Læringsvenn innføres.</p>
Selvhevdelse/ selvtillit	Være trygg sammen med andre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gir uttrykk for følelsene: lei seg, glad og sint til en voksen (uttrykke egne følelser).</li> <li>- Eleven tør å si noe høyt når grupper er samlet.</li> <li>- Jeg tør å spør om å leke.</li> <li>- Jeg sier fra når noen blir dårlig behandlet.</li> <li>- Jeg skryter av andre.</li> <li>- Jeg sier min mening.</li> <li>- Jeg sier i fra når noen trenger hjelp.</li> </ul>	<p>Zippy – modul 1 og 4</p> <p>Snakke/fortelle fra helga/ferien.</p> <p>24-t mennesket: Tegne/fortelle om huset sitt.</p>
Selvkontroll/ samhandling	Ta kontakt med andre på en god måte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan vente på tur.</li> <li>- Eleven tør å spørre om hjelp.</li> <li>- Eleven rekker opp handa når han/hun vil si noe.</li> <li>- Eleven hilser og sier takk</li> </ul>	<p>Zippy – modul 5 og 6</p> <p>Lage klasseregler sammen med elevene.</p>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg sier stopp/nei når jeg ikke vil være med i leken lenger, og forstår når andre ikke vil være med lenger.</li> <li>- Jeg venter på tur.</li> <li>- Jeg tar hensyn til andre.</li> <li>- Jeg lytter til andres forklaring.</li> </ul>	
Ansvarlighet	Ta ansvar for å følge gruppens/skolens regler	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven tar ansvar for skolesakene og garderobeplassen sin.</li> <li>- Eleven følger klassens regler.</li> <li>- Jeg kommer fint inn til timene når det ringer inn.</li> <li>- Jeg leker fint sammen med lekevennen min.</li> <li>- Jeg behandler egne og andres ting pent.</li> <li>- Jeg sier i fra når noe er galt.</li> <li>- Jeg er med på å bestemme og følge det vi har bestemt.</li> <li>- Jeg har god orden i skolesaker, klær og utstyr.</li> </ul>	Tett oppfølging med en voksen til stede i garderoben når elevene skal ut/inn fra klasserommet. Zippy - modul 3, 4 og 6.
Humor og glede	Uttrykke glede	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan fortelle om noe han/hun gleder seg til.</li> <li>- Eleven kan fortelle om noe han/hun synes er moro.</li> <li>- Jeg deltar i lek i friminuttene.</li> <li>- Jeg sier ja med et smil når noen vil være med i leken.</li> <li>- Jeg viser glede i lek og aktivitet.</li> <li>- Jeg lar alle være med å bestemme i leken.</li> </ul>	24-t mennesket. Fortellerstol – elevene øver på, og forteller til medelever i liten eller stor gruppe. Zippy – modul 1 og 2

## Sosialkompetanse plan for 2. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Å være en god medelev.  Vise respekt for hverandre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven sier unnskyld når han/hun har gjort noe galt.</li> <li>- Eleven trøster når noen er lei seg./ (Kjenne andres følelser).</li> <li>- Eleven sier hyggelige ting til andre. Gi komplement.</li> <li>- Inkludere de andre i leken.</li> </ul>	SmART oppvekst: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteregenskaper: Omsorg, hjelpsomhet og respekt.</li> <li>- Elevene massere hverandre.</li> <li>- Samtaler om episodene "sånn er jeg og sånn er deg" - nrksuper</li> </ul>
Samarbeid	Å være hjelpsom (få hjelp og gi hjelp)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan jobbe sammen med mer enn en</li> <li>- Eleven deler med andre/låner bort til andre.</li> </ul>	SmART oppvekst: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteregenskaper: Samarbeid og humanisme</li> <li>- Læringsvenn og lekevenn</li> <li>- Samtaler om episodene "være venner" – nrksuper</li> </ul>
Selvhevdelse/ selvtillit	Tørre å være seg selv	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven ser på den han/hun snakker med/til. (øyekontakt)</li> <li>- Eleven tør å fremføre noe på en scene.</li> <li>- Eleven tør å si hva han/hun mener i gruppa på en grei måte.</li> <li>- Elevene kan snakke om forskjellige følelser.</li> <li>- Eleven prøver å tenke grønne tanker istedenfor røde tanker.</li> <li>- Eleven tør å si fra (karakteregenskap: mot)</li> </ul>	SmART oppvekst: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteregenskaper: Mot, selvtillit og integritet.</li> <li>- Kap.2 s.56-57 + være venner</li> <li>- Psykologisk førstehjelp + Bok/film: Jakob og Neikob</li> </ul>
Selvkontroll/ samhandling	Vise vennlighet. Respektere når andre sier nei.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven følger med når andre snakker</li> <li>- Eleven godtar et nei.</li> <li>- Eleven godtar ei unnskyldning fra andre.</li> </ul>	SmART oppvekst: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteregenskaper: Selvkontroll, utholdenhet og tålmodighet.</li> <li>- Kap.3:</li> </ul>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven øver seg på å spørre andre om hjelp til å håndtere følelser.</li> </ul>	Klasseregler Psykologisk førstehjelp.
Ansvarlighet	Å vite hva som er mitt og ditt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven deltar/er med i gruppeaktiviter.</li> <li>- Eleven spør om lov til å låne ting av andre.</li> <li>- Eleven hjelper til med å rydde, ikke bare egne ting.</li> <li>- Skape gode rutiner.</li> <li>- Eleven tar ansvar for ting de gjør, og ting vi har på skolen.</li> </ul>	SmART oppvekst: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteregenskaper: Ansvarsbevissthet, ærlighet og målrettethet.</li> </ul>
Humor og glede	Vise glede	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan le når andre forteller noe morsomt.</li> <li>- Eleven kan fortelle om noe som gjør han/hun glad.</li> </ul>	SmART oppvekst: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteregenskaper: Takknemlighet. 24-t mennesket</li> </ul>

## Sosialkompetanse plan for 3. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Ta hensyn til andre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven ler ikke av andre når noen svarer feil.</li> <li>- Eleven viser forståelse for andres følelser.</li> </ul>	<p>En venn  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YwUg_l3gY4E">https://www.youtube.com/watch?v=YwUg_l3gY4E</a>                      Magisk hjertepaster  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sKJRn7twcC8">https://www.youtube.com/watch?v=sKJRn7twcC8</a>                      Hjelpsomhet - SmART oppvekst 2 nr.23, Løkkeskrift                      Respekt - SmART oppvekst 2 nr.24, Leseleksa                      Respekt - SmART oppvekst 2 nr.30, Ny sykkel                      Respekt - SmART oppvekst 2 nr.34, En spennende historie                      Omsorg - SmART oppvekst 2 nr.36, Skuffelsen</p>
Samarbeid	Å kunne arbeide sammen med alle i gruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan følge regler i en lek.</li> <li>- Eleven kan vente på tur.</li> <li>- Eleven kan foreslå en inkluderende aktivitet.</li> </ul>	<p>Humanisme - SmART oppvekst 2 nr.19,                      Vennekapsgruppe                      Samarbeid - SmART oppvekst 2 nr.28, Gymtimen                      Elliot er ny på skolen  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004211/sesong-1/episode-1">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004211/sesong-1/episode-1</a>                      Hvorfor er Ville så vanskelig?  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004411/sesong-1/episode-4">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004411/sesong-1/episode-4</a>                      I dag svikter Emanuel vennen sin  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004511/sesong-1/episode-5">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004511/sesong-1/episode-5</a></p>
Selvhevdelse/ selvtillit	Å være seg selv	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven er stolt av egne ferdigheter.</li> <li>- Eleven gir ros og kan ta imot ros.</li> <li>- Eleven tør å gjøre feil.</li> </ul>	<p>24-t mennesket: presentasjon «Hvem er jeg?»                      Mylder 3, kap 5. «Hvordan har du det?»                      Mot - SmART oppvekst 2 nr.13, Skolebussen                      Integritet - SmART oppvekst 2 nr.20, Jenny får vite det                      Sevtillit - SmART oppvekst 2 nr.25, En tøff kamp                      Selvtillit - SmART oppvekst 2 nr.26, Kiosk på fotballbanen                      Selvtillit - SmART oppvekst 2 nr.31, Engelsktimen                      Mot - SmART oppvekst 2 nr.35, Det er langt til Bergen                      Mot - SmART oppvekst 2 nr.39, Forestillingen</p>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
			<p>Ida blir frosset ut  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004111/sesong-1/episode-2">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004111/sesong-1/episode-2</a>            Maria har det vanskelig hjemme  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004311/sesong-1/episode-3">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004311/sesong-1/episode-3</a>            Kan Gabriel være prinsesse?  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004711/sesong-1/episode-7">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004711/sesong-1/episode-7</a>            Bella sier i fra  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004811/sesong-1/episode-8">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004811/sesong-1/episode-8</a></p>
Selvkontroll/ samhandling	Jeg er stille i fellessamlinger/lytter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven følger med når andre snakker/forteller noe høyt.</li> <li>- Eleven kan oppføre seg riktig i ulike situasjoner.</li> </ul>	<p>Klasseregler            Sosiale mål på ukeplanen.            Selvkontroll - SmART oppvekst 2 nr.14, Valpen til Henrik            Selvkontroll - SmART oppvekst 2 nr.15, Bayblade            Selvkontroll - SmART oppvekst 2 nr.16, Hva med kattungen?            Tålmodighet - SmART oppvekst 2 nr.29, Gymtimen            Tålmodighet - SmART oppvekst 2 nr.33, Møtet i gymsalen            Selvkontroll - SmART oppvekst 2 nr.38, Jenny er sint            Hvorfor mobber Benny?  <a href="https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004611/sesong-1/episode-6">https://tv.nrk.no/serie/vaere-venner/MSUI21004611/sesong-1/episode-6</a></p>
Ansvarlighet	Kan samarbeide med andre og rette seg etter flertallet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven tar konsekvensen av det han/hun gjør.</li> <li>- Eleven gjør så godt han/hun kan i skolearbeidet.</li> </ul>	<p>Ansvarsbevissthet - SmART oppvekst 2 nr.12, Milla rydder opp            Ærlighet - SmART oppvekst 2 nr.17, Jenny tar en vanskelig avgjørelse            Måltrettethet - SmART oppvekst 2 nr.18, Lekser            Ansvarsbevissthet - SmART oppvekst 2 nr.21, Penkjole            Ærlighet - SmART oppvekst 2 nr.22, Huff da...            Ærlighet - SmART oppvekst 2 nr.27, Alle bidrar med sine</p>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
			<p>styrker</p> <p>Målrettethet - SmART oppvekst 2 nr.32, Øvelse gjør mester</p> <p>Målrettethet - SmART oppvekst 2 nr.37, Travle tider</p>
Humor og glede	Vise glede	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven blir glad når han/hun mestrer noe nytt.</li> <li>- Eleven blir glad på andres vegne.</li> </ul>	<p>«Den gøyeste boka» og «Den morsomste filmen»</p> <p>Steg for steg 1.-4.klasse (lærerveiledning)</p> <p>Leker: Rullesten, Latterlek og Boble, boble, bli det doble</p> <p>Andre ressurser: Redd Barna  <a href="https://www.reddbarna.no/ingenutenfor">https://www.reddbarna.no/ingenutenfor</a></p>

## Sosialkompetanse plan for 4. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Kunne sette seg inn i andres situasjon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan gjenkjenne ansiktsuttrykk og kroppsspråk hos andre.</li> <li>- Eleven kan gjenkjenne egne og andres følelser.</li> <li>- Eleven kan lytte.</li> </ul>	<p>Det er mitt valg – Gode lyttere Giraff- og sjakal-språk, sertifisering? Ta bort?</p> <p>Film: «Myggen» 24-t mennesket: Presentere seg selv, hefte «hvem er jeg» Film «Den gode dinosaur». Film «Innsiden ut» Boka «Vilja og det magiske øyeblikket» av «De tre silene», er det sant, godt og nødvendig - Sokrates Torhild Moen</p>
Samarbeid	Godta frilekens regler	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan tilby seg å hjelpe (barn/voksne).</li> <li>- Eleven kan bli med i en gruppeakt./lek som er i gang, og inkluderer andre i egen lek.</li> </ul>	<p>Det er mitt valg – Samarbeid (bygge) Rollespill om inkluderende og ekskluderende atferd. Læringsvenn – praktisering av hvor langt klassen/eleven er kommet. NRK super – «Være venner (8 ep)» NRK super – «Min venn Marlon (13 ep)» Sosiogram (Hvem leker du mest med i friminuttene? Hvem ønsker du å leke med i friminuttene?) Nettsiden: Undervisningsmetoder.wordpress.com/ - Klassemiljø – undervisning: inspirasjon og ideer. Redd Barna: Ingen utenfor. Klassemiljø og elevmedvirkning på timeplanen.</p>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/...
Selvhevdelse/ selvtillit	Våge å være ærlig og innrømme feil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan fortelle noe han/hun er flink til.</li> <li>- Eleven kan ta initiativ til en samtale.</li> <li>- Eleven kan avslutte en samtale.</li> </ul>	<p>24-t mennesket: Mine interesser Hemmelig venn RVTS: «Toleransevinduet» og «den 3-delte hjernen» Film- «Innsiden ut» Boka «Vilja og det magiske øyeblikket» av Torhild Moen Nettsiden: Undervisningsmetoder.wordpress.com/ - Klassemiljø – undervisning: inspirasjon og ideer. Redd Barna: Ingen utenfor. Klassemiljø og elevmedvirkning på timeplanen.</p>
Selvkontroll/ samhandling	Holde avtaler	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan følge instruksjer/ fullføre oppgaver.</li> <li>- Eleven tåler å tape.</li> </ul>	<p>Følge plan for timen (må-oppgaver). Brettspill og balleker. Det er mitt valg Klasseregler. RVTS: «Toleransevinduet» og «den 3-delte hjernen»</p>
Ansvarlighet	Ta ansvar for skolearbeidet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven leverer/gjør arbeidsoppgavene til rett tid.</li> <li>- Eleven kan ta imot og huske en beskjed.</li> <li>- Eleven kan ta vare på skolens materiell.</li> </ul>	<p>Innleveringsfrist på lekser. Underskrift fra foresatte. Sosiale mål på ukeplanen. Gjennomgå regler og rutiner. Jobbet med relasjoner når elevene møtes, hilse på hverandre. Klasseregler. Nettsiden: Undervisningsmetoder.wordpress.com/ - Klassemiljø – undervisning: inspirasjon og ideer. Redd Barna: Ingen utenfor. Klassemiljø og elevmedvirkning på timeplanen.</p>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Humor og glede	Gi uttrykk for glede	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan fortelle morsomme historier.</li> <li>- Eleven kan fortelle når jeg blir glad for noe.</li> </ul>	Det er mitt valg – følelser. 24-t mennesket – Lage humorbok med vitser og gåter. Kan brukes til fadderbarna neste skoleår. Elevsosiogram (nytt).
<p><b>Undervisningsressurser:</b>            SKOLEÅRET 17/18: På 4.trinn brukte vi «Det er mitt valg» og SmART oppvekst i opplæringen. Elevene har sosiale mål på ukeplanen.</p>			

## Sosialkompetanse plan for 5. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Si hyggelige ting til hverandre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven er en god lytter.</li> <li>- Eleven forstår at andre kan ha det vanskelig.</li> </ul>	<p>LINK til livet – jeg og de andre – medfølelse (april)</p> <p>Det er mitt valg – kap.2 leksjon 1 – gode/dårlige lyttere (april)</p> <p>Sosiogram – baksnakking og vennskap</p>
Samarbeid	Å ta initiativ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan diskutere uten å skrike.</li> <li>- Eleven gjør ordenselev-tjenesten skikkelig.</li> </ul>	<p>Aktivitetsdag på trinnet –½ dag samarb. akt./ ½ dag fri akt (sept)</p> <p>LINK til livet – jeg og de andre – vennskap (sept)</p> <p>Det er mitt valg – kap 3 leksjon 5 og 6 (sept)</p> <p>Forslag til filmer om vennskap – (sept)</p> <p><a href="https://undervisningstips.wordpress.com/2016/02/17/filmer-om-vennskap/">https://undervisningstips.wordpress.com/2016/02/17/filmer-om-vennskap/</a></p> <p>Forslag til sang om vennskap (sept)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YwUg_l3gY4E">https://www.youtube.com/watch?v=YwUg_l3gY4E</a></p> <p>LINK til livet – jeg og de andre – mot (mars)</p> <p>Det mitt valg – kap.3 leksjon 7,8,9 (gruppepress) (mars)</p> <p>Faddertur (mars)</p>
Selvhevdelse/selvtillit	Trygg på seg selv	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan presentere seg selv.</li> <li>- Eleven tar kontakt med andre på en positiv måte.</li> </ul>	<p>Det er mitt valg – kap.2 Leksjon 3,4,5 – følelser- (okt)</p> <p>LINK til livet – følelsseskolen (flere aktuelle moduler) (okt)</p> <p>Den 3-delte hjernen og toleransevinduet. (+Plassere hendelser som utløser ulike følelser i vinduet) (okt/nov)</p> <p>24-t mennesket – presentasjon av seg selv «Hvem er du-hefte?»</p> <p>Hemmelig venn (okt)</p> <p>LINK til livet – jeg og de andre – selvbilde (jan)</p> <p>Det er mitt valg – kap 3 leksjon 6 (jan)</p> <p>Selvoppfyllende profetier og speilingspåvirkning (jan)</p> <p>LINK til livet – jeg og de andre – selvtillitt (mai)</p>
Selvkontroll/samhandling	Å vise vanlig høflighet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan ignorere forstyrrelser.</li> <li>- Eleven kan ta en avgjørelse/bestemme seg for noe.</li> </ul>	<p>LINK til livet – jeg og de andre – konflikter (nov)</p> <p>LINK til livet – følelsseskolen (flere aktuelle moduler)</p> <p>Psykologisk førstehjelp – røde og grønne tanker (nov)</p> <p>Det er mitt valg – kap 2 leksjon 6,7,8,9,10 (nov)</p>

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan bli sint uten at det går ut over andre.</li> </ul>	<p>LINK til livet – jeg og de andre – kommunikasjon (des)</p> <p>LINK til livet – følelesskolen (flere aktuelle moduler)</p> <p>Det er mitt valg – kap. 2 leksjon 1 (des)</p> <p>Husk å gjennomføre «Se forbi-sirkelen» (lærerne på trinnet)</p>
Ansvarlighet	Å bidra til at alle i gruppen trives	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven takler å kjede seg.</li> <li>- Eleven tar avstand fra mobbing</li> <li>- Eleven tar ansvar for ro og orden rundt seg</li> </ul>	<p>Det er mitt valg – kap1 leksjon 2 - lage klasseregler sammen med elevene ila. august.</p> <p>LINK til livet –«Jeg og de andre – roller og forventninger» (aug)</p> <p>RVTS – «Toleransevinduet» og «den 3-delte hjernen». (aug)</p> <p>Rep. «En fadder skal være...» -plakaten. (aug)</p>
Humor og glede	Kjenne glede når andre gjør det bra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan le av andres vitser og utspill.</li> <li>- Eleven skryter av andre</li> </ul>	<p>Temadag: «Humor og glede» (feb) fremføre sketjser, vitser og gåter.</p>

## Sosialkompetanse plan for 6. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Godta at andre er annerledes enn meg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven har forståelse for at man tar ulike valg i ulike situasjoner.</li> </ul>	RVTS – «Toleransevinduet» Pedagogisk førstehjelp – røde og grønne tanker. (filmer og hånda)
Samarbeid	Fremheve det positive i hverandre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gir positive tilbakemeldinger på andres handlinger/arbeid.</li> <li>- Eleven lytter til og aksepterer andres meninger.</li> </ul>	24-t mennesket: Skrive ny info om seg selv på lapp/ ark. Presentasjon. UNICEF: Klasse 6B (filmer) Gjett hvem – lek. Læringsvenn og hemmelig venn
Selvhevdelse/ selvtillit	Gjøre egne valg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven håndterer gruppepress.</li> <li>- Eleven vet at han/hun betyr noe for seg selv og andre.</li> </ul>	UNICEF: Klasse 6B Hverdagslige caser – rollespill. Film : «Alfred og skyggen».
Selvkontroll/ samhandling	Å tåle motgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven takler å tape/ikke ha rett.</li> <li>- Eleven kan motstå gruppepress.</li> <li>- Eleven takler å bli misunnelig.</li> </ul>	Pedagogiske førstehjelp – hånda. RVTS – Film om toleransevinduet. Sosiale mål.
Ansvarlighet	Føle ansvar for fellesskapet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven forteller ikke stygge/dumme ting om andre (baksnakker).</li> <li>- Eleven tar ansvar for skolens eiendom (også når han/hun er på skolen i fritida).</li> <li>- Eleven opptrer som en representant for skolen når skolen har besøk, eller vi er på besøk.</li> </ul>	Det er mitt valg UNICEF: Klasse 6B (filmer) Rollespill Sosiale mål på ukeplanen. Ansvar for gymtimen.
Humor og glede	Kjenne glede når andre lykkes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven gir spontan tilbakemelding når andre gjør noe bra/opptrer.</li> </ul>	VFL: 2 stjerner og ett ønske Rollespill. Matfri: Elevene får treffes på tvers av klassene

## Sosialkompetanse plan for 7. trinn

Emne	Mål	Ferdighet	Metode/Ressurs/....
Empati	Å forstå at alle er like verdifulle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven viser toleranse og forståelse overfor andre selv om de gjør/mener noe annet enn han/henne.</li> <li>- Eleven er inkluderende.</li> </ul>	RVTS: Toleransevinduet
Samarbeid	Utnytte hverandres egenskaper i ei gruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven takler å arbeide med oppgaver han/hun ikke liker så godt å jobbe med.</li> </ul>	Læringsvenn
Selvhevdelse/selvtilitt	Være bevisst egne følelser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven kan beskrive/gi uttrykk for ulike følelser hos seg selv (misunnelig, sjalu, glad, sår, lykkelig, fornøyd, stolt ....)</li> </ul>	Det er mitt valg følelser LINK til livet
Selvkontroll/samhandling	Løse konflikter med ord og hjelpe andre når de trenger det	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven våger å være selvstendig.</li> <li>- Eleven kan være uenig uten å bli ubehagelig eller kranglete.</li> <li>- Eleven kan løse konflikter uten å bruke vold eller vonde ord.</li> </ul>	RVTS: Hjernen Logg: elev – lærer, ukentlig. Hverdagslige caser.
Ansvarlighet	Ta ansvar for egne handlinger i faglige og Sosiale sammenhenger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven tar ansvar for egen læring.</li> <li>- Eleven tar ansvar for egen oppførsel</li> <li>- Eleven vet at det han/hun gjør, kan få konsekvenser for andre, både på godt og vondt.</li> </ul>	Ulike framføringer – (dikt,dans, engelsk)
Humor og glede	Å kunne le av seg selv, selvironi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleven takler å ikke ta seg selv så høytidelig.</li> <li>- Eleven kjenner glede ved å gjøre noe for andre.</li> </ul>	Matfri: Elevene får treffes på tvers av klassene. Felles turer på trinnet med sosialt fokus.

# **VEDLEGG**

**Side 21 - 31**

## Vedlegg:

- Fakta om sosial kompetanse
- Fakta om forebygging
- Psykologisk førstehjelp – oppsummering fra personalsamling med Siri Moseid
- Ulike perspektiver på relasjonsbygging – plakat fra Læringsmiljøsentret
- Traumbasert omsorg – oppsummering fra personalsamlinger med RVTS
- TBO i praksis – RVTS plakat
- Hvordan oppmuntre et barn – RVTS plakat
- Vedlegg til trinn 2 sin kompetanseplan for skoleåret 17/18.

Verktøy i skolen og som ble brukt skoleåret 17/18:

1. Zippys venner
2. SmART oppvekst
3. Det er mitt valg
4. Link til livet
5. Psykologisk førstehjelp

Disse videreføres for skoleåret 18/19 jf tilbakemelding fra skoleåret 17/18.

### Ressurssider:

Forebygging: <http://skole.forebygging.no/>

UDIR: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/laringsmiljo/psykososialt-miljo/sosial-kompetanse/> RVTS: <http://sor.rvts.no/> <http://linktillivet.no/>

ABUP: <http://www.abup.no/aktuelt/manedens-tema/>

Voksne for barn - Psykologisk førstehjelp – Zippy: <http://voksneforbarn.no/>

Det er mitt valg: <http://www.determittvalg.no/>

Klassetrivsel: <http://www.klassetrivsel.no/no/forside/introduksjonsvideo.aspx>

SMART <http://smartoppvekst.no/>

# Fakta om sosial kompetanse

**Læreren ser:** Nå skjedde det igjen! Jeg blir så oppgitt. I friminuttet begynte Petter å erte Maria. Han ropte til de andre at de skulle følge med på hva han gjorde. Maria stakkars klarer ikke å forsvare seg. Hun bare finner seg i det. De andre elevene blir irritert når Petter hele tiden skal "tøffe seg". Samtidig er de ikke tydelige på at de tar avstand fra det han gjør. De trekker seg bare bort både fra Petter og Maria. Det var trivselsvakta som så det som skjedde. Hva skal jeg gjøre? Petter tror faktisk at han er morsom, og skjønner ikke at Maria blir lei seg. Nå har han snart ingen venner igjen. Resten av gjengen skygger banen for å slippe unna trøbbel.

**Læreren reflekterer:** Nå har jeg snakket med Petter utallige ganger. Det preller av som vann på gåsa. Nå nytter det ikke å gjøre mer av det jeg allerede har erfart ikke virker. Her må det tenkes nytt. Petter trenger hjelp. Det gjør faktisk Maria også. Hun må lære å forsvare seg selv. Ingen skal tåle å bli krenket. Og hva med alle de som ser på at dette skjer uten å ta ansvar for sine klassekamerater?

**Læreren vurderer** ulike tiltak og ser at hele klassen trenger trening i sosial kompetanse. Alle vil profitte på at samspillet i klassen blir bedre. Spørsmålet er hva jeg kan gjøre, og hvor kan jeg få hjelp til dette?

**Læreren bestemmer seg** for å ta saken opp med rektor. Kunnskapsløftet sier at skolen skal jobbe med sosial kompetanse. Hos oss har vi så vidt jeg vet ikke noen plan for dette. Det er liksom opp til den enkelte. Jeg vil utfordre rektor til å få satt temaet på dagsorden. Jeg kan tilby meg å sitte i ei gruppe som kan evaluere ulike opplegg som fins på markedet. Jeg ønsker en holdningsendring både i forhold til at vi som skole skal ta denne delen av jobben vår mer på alvor, og i forhold til at elevene skal bli mer inkluderende og gode mot hverandre.

## Visste du at:

Sosial kompetanse handler om individets evne til:

- Selvhevdelse
- Selvkontroll
- Ansvarlighet
- Empati
- Samarbeid

Sosialkompetanse er en ressurs for å takle stress og motgang.

Sosial kompetanse handler både om ferdigheter, kunnskaper og holdninger.

Sosiale ferdigheter kan læres.

God sosial kompetanse kan virke som en "vaksinasjonsfaktor" mot rusmisbruk og annen problematferd

Gjennom opplæring av alle elevene kan man forebygge atferdsproblemer hos enkeltelever.

## Hjelp å få:

- Skolens ledelse har et overordnet ansvar
- RVTS Sør har et undervisningsopplegg som omhandler sosial kompetanse og som jobber både med kunnskap, holdning og handling.

## Anbefalte nettsted:

<http://www.udir.no>

<http://skole.forebygging.no>

<http://www.eldhusefagforum.no>

## Tips til hjelperen:

Husk suksesskriteriene:

kontinuitet  
stor grad av elevinvolvering  
felles forståelse og holdning på skolen  
positiv forsterkning og  
mestringsfokus

## Fakta om sosial kompetanse

I Opplæringsloven § 9a-1 om generelle krav står det blant annet at alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring (Stette 2003). For å skape et godt skolemiljø er det nødvendig å ha fokus på god sosial kompetanse.

Sosial kompetanse handler om individets evne til samspill med andre i ulike situasjoner. Det omfatter både ferdigheter, kunnskaper og holdninger. Sentrale elementer i sosial kompetanse er: **Selvhevdelse:** Å ta kontakt med andre, gi uttrykk for egne meninger, tilegne seg informasjon, ta vare på seg selv

**Selvkontroll:** Å kunne regulere følelsesuttrykk knyttet til konfliktsituasjoner

**Ansvarlighet:** Å vise respekt for, og ta ansvar for seg selv og andre.

**Empati:** Å kunne se ting fra andres perspektiv, og sette seg inn i hvordan andre har det

**Samarbeid:** Å følge regler og beskjeder, hjelpe og dele med andre. I kunnskapsløftet snakkes det om dagliglivskompetanse kompetanse, etisk og moralsk kompetanse, handlingskompetanse, allmenn og individuell kompetanse og sosioemosjonell kompetanse.

Det ble i 2003 utarbeidet en veileder for skolen om utvikling av sosial kompetanse. (Sist endret 07.06.2011) I tråd med Kunnskapsløftet skal arbeidet med sosial kompetanse gjennomsyre all opplæring. I veilederen står det blant annet:

Et godt sosialt forhold mellom jevnaldrende ser ut til å skape gode forutsetninger for læringsprosesser i klassen (Nordahl 2000b). Sosial kompetanse betraktes som en ressurs for å mestre stress og motgang (Garmezy, 1989), og god sosial kompetanse kan virke som en "vaksinasjonsfaktor" mot rusmisbruk og annen problematferd (Dusenbury og Botvin 1989). Å utvikle prososiale ferdigheter er en nødvendighet for å kunne forebygge og stoppe uønsket atferd som for eksempel mobbing. Det kan se ut som om prososialitet virker beskyttende i forhold til utviklingen av alvorlig antisosial atferd (Moffitt mfl. 2001).

Forskning om barns læring og utvikling har gjort oss oppmerksomme på at sosiale ferdigheter læres etter de samme prinsipper som andre ferdighetsområder. Derfor må tiltak for å utvikle sosial kompetanse være en gjennomgående komponent i hele skolens faglige og sosiale virksomhet.

"Mislykkes man i utvikling av sosial kompetanse vil en rekke negative konsekvenser kunne være resultatet, f.eks. problemer i relasjoner til andre barn, faglige vansker, ensomhet, drop-out og på lengre sikt kan det medføre utvikling av psykiske vansker" (Henricsson og Rydell 2006).

Barn og unge som har god sosial kompetanse, ser ut til å ha et vern mot negativt samspill i jevnaldergruppen og uttrykker uavhengighet og selvstendighet. Disse barna er positive og i stand til å løse konflikter og avklare uenigheter seg i mellom. De har tro på at de kan bruke sin kompetanse til å mestre motgang og stress. Sosialt kompetente barn har tiltro til sin egen kompetanse, og de opplever at den blir etterspurt og bekreftet i ulike sosiale miljøer (Ogden 1995).

Ingen er helt uten ferdigheter, og ingen er helt utlært, og alle har dermed utbytte av opplæring. Gjennom opplæring av alle elevene kan man forebygge atferdsproblemer hos enkeltelever. Risikoen for en avvikende livsførsel antas å ha en multipliserende effekt i forhold til antall risikofaktorer et barn eller en ungdom er utsatt for. (Rutter et al. 1994). Motvekten til risikofaktorer er de beskyttende faktorene. For eksempel er mestring eller kompetanse slike beskyttende faktor. Her ses kompetanse som noe mer stabilt over tid enn mestring som ofte knyttes til enkeltsituasjoner (Garmezy 1989).

Det er skolen ansvar å samordne krav og forventninger til sosialt akseptert og kompetent atferd fra foresatte, elever og skoler. Videre må skolen tydeliggjøre, aktivt etterspørre og vise hvilke forventninger de har til elevenes atferd.

## Referanser:

Utvikling av sosial kompetanse. Veileder for skolen (Udir)

<http://skole.forebygging.no>

Hanne Jahnsen, Lillegården kompetansesenter august 2007: Sosial læring i skolen

# Fakta om forebygging

**Læreren ser:** I klassen min er det mange problemer å ta fatt i. Når jeg underviser, blir jeg stadig avbrutt av uro. To av guttene hører ikke på meg. Elevene får gjort altfor lite konstruktivt arbeid, og mange virker misfornøyde. På trivselsundersøkelsen kom det fram at Daniel og Marte blir plaget. Noe av det de beskriver er direkte mobbing. Dessuten har Mona blitt så stille. Lurer på om det er noe som plager henne. Jeg får liksom aldri tid til å snakke med henne. Hvordan skal det gå med klassen min? Alle lider under mangelen på disiplin og forutsigbarhet, og noen av elevene har helt sikkert utfordringer jeg ikke klarer hjelpe de med.

**Læreren reflekterer:** Hvordan skal jeg angripe dette? Skal jeg ta fatt i mobbinga? Skal jeg innføre et knallhardt regel-regime for å stramme de opp? Men det blir så dårlig stemning hvis jeg skal fungere som politi i min egen klasse? Og er det egentlig det de trenger? Hvordan kan jeg vite hva den enkelte det trenger, og hvordan make å gi han/henne det? Kanskje et foreldremøte kan hjelpe? Eller kanskje rektor kan trø til litt? Jeg har hørt at en kollega har jobbet med et forebyggingsprogram, kanskje det er noe å sjekke ut?? Alle elevene er jo egentlig så flotte, hver for seg i alle fall.....

**Læreren vurderer** ulike tiltak og ser at her er det mye som må gjøres. Noe haster, mobbinga for eksempel. Å få en prat med Mona haster også. Andre tiltak kan være langsiktige. Endringer tar tid, men nå gjelder det å sette fart på en positiv utvikling.

**Læreren bestemmer seg for** å involvere rektor, sosiallærer og foreldre. I forhold til mobbinga, må det skje noe umiddelbart. Der trenger hun hjelp fra skolens ledelse. Et klassemøte hvor foresatte inviteres til tettere samarbeid, kan gi henne et nyttig nettverk. På lengre sikt vil kanskje ert systematisk arbeid med klassemøter ha effekt. Dette vil hun ta opp på lærermøte neste gang. Kanskje Anne-Katrine som har prøvd ut et opplegg med fokus på sosial kompetanse, kan presentere det for resten av kollegene?

## Visste du at:

### Viktige elementer i gode forebyggende tiltak:

- Planmessig og systematisk arbeid
- Tiltak rettet mot alle elever, ikke bare utsatte elevgrupper
- Felles forpliktende verdi og holdningsplattform for personalet
- Godt lederskap, tydelig og omsorgsfullt
- Felles forventninger i forhold til atferd
- En læreplan tilpasset elevenes nåværende og fremtidige behov
- Høye, men ikke urimelige forventninger
- Å belønne god atferd fremfor å straffe uønsket atferd
- Gode relasjoner elevene i mellom og mellom lærer og elev
- Høy grad av elevengasjement

## Hjelp å få:

Skolens ledelse har et overordnet ansvar  
RVTS Sør har et undervisningsopplegg som omhandler sosial kompetanse og som vi mener virker forebyggende i forhold til ulike livsutfordringer.

## Anbefalte nettsted:

<http://www.udir.no>  
<http://skole.forebygging.no>  
<http://www.eldhusetfagforum.no>

## Tips til hjelperen:

Husk suksesskriteriene:  
kontinuitet  
stor grad av elevinvolvering  
felles forståelse og holdning på skolen  
positiv forsterkning og mestringsfokus

## Fakta om forebygging i skolen

Forebygging handler kort sagt om to ting: Å forhindre uønsket utvikling og å forsterke positive utviklingsmuligheter. Det er viktig å kjenne til risikofaktorer, og det er viktig å vite hva beskytter.

I en undersøkelse av 90 000 ungdommer i alderen 14-19 år fant forskere ut at sterke bånd til skolemiljøet beskytter mot selvmordstanker og selvmordsforsøk. (Resnik et al.1997) Men prestasjonspress og dårlig skolemiljø med mobbing og utstøtning kan øke risikoen for selvdestruktivitet. (Rubenstein et al 1989)

*Forskning indikerer at oppvekstfremmande forebygging har størst verdi når det blir satsa på å styrke barns kompetanse i vidaste forstand. Det vil styrke deira sjølvbeskyttande eigenskapar og samtidig auke vilkåra for framtidig utdanning og yrke (Weissberg 2003). For skolen betyr dette at samtidig som den skal gripe dei positive og løfterike utsiktene for læring og utvikling hos kvart enkelt barn, så må den også vere bevisst dei mange snubletrådane og risikofaktorane som kan gjere seg gjeldende i dei unges livskontekst. (Befring. Kva er det som gjer den gode skolen god?)*

Tradisjonelt har det vært fokusert på å ville redusere uønsket atferd. Kampanjer har lagt vekt på opplysning og informasjon. Disse kampanjene viser seg å ha liten effekt på lengre sikt.

Utviklingen går i retning av å sette i gang tiltak før diagnostiserbar tilstand inntreffer.

Forebygging som pågår kontinuerlig og som er innvevd i skolens totale pakke, vil i større grad sette varige spor. Både kunnskaper, ferdigheter og holdninger skal påvirkes. Det legges vekt på positiv forsterkning. "Jeg går på det sterkeste stoffet som fins- anerkjennelse og applaus", skal en norsk skuespiller ha sagt.

Primærforebygging i forhold til hele elevgruppen opp-prioriteres. Forebygging har best effekt når det satses på å styrke sosial kompetanse på et bredt spekter og for hele elevgruppen. Ved å ta utgangspunkt i barnets iboende potensiale kan en utvikle et bredt spekter av kunnskaper, ferdigheter og holdninger, og dermed verktøy for å håndtere livsutfordringer av ulikt slag. Selektive tiltak i forhold til gruppe med antatt større risiko kan være aktuelt. Primære og sekundære tiltak kan gå hånd i hånd og gjensidig styrke hverandre. Tiltak i forhold til høyrisikogruppe er ressurskrevende og gir ikke alltid ønsket resultat.

For å gi større grad av elevmedvirkning kan man bruke de sosiale erfaringene elevene har, og de sosiale problemene som eksisterer mellom barn og unge som utgangspunkt for læring av sosial kompetanse. Dette er en form for medvirkning som verdsetter elevenes erfaringer, gir opplæringen relevans og bidrar til at elevene kjenner seg igjen.

Arbeid med mellommenneskelig samspill hvor elevene blir bevisstgjorte i forhold til kommunikasjon, konfliktløsning og samarbeid er tema som kan integreres i de fleste fag. Kreative fag og vektlegging av estetikk kan ha positiv innvirkning på læringsmiljøet når det brukes aktivt og bevisst. Tverrfaglige temaer og tverrfaglig samarbeid vil bidra til sosial utjevning.

Sosikulturell læringsteori understreker betydningen av samvær og læring sammen med en mer kompetent andre. Barn og unge lærer av hverandre gjennom blant annet turtaking og modellering allerede fra tidlig småbarnsalderen. Dette er et potensial som i større grad må utnyttes i skolen blant annet gjennom kontrollerte samarbeidsaktiviteter mellom elevene. Kombinasjonen av skoleomfattende tiltak, og mange små initiativ og intervensjoner i gruppe/klasse har størst effekt på elevenes sosiale atferd. Dette sammen med lærere som representerer og demonstrerer positive holdninger og handlinger knyttet til dagliglivets situasjoner.

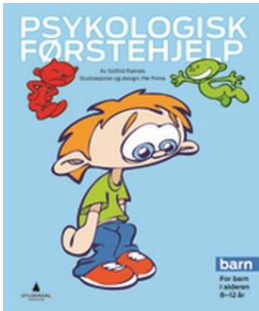
## Referanser:

Utvikling av sosial kompetanse. Veileder for skolen (Udir)

<http://skole.forebygging.no>

Sosial læring i skolen

Av Hanne Jahnsen, Lillegården kompetansesenter august 2007



# PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

Barn, ungdom, foreldre, assistenter og lærere kan med litt trening i tanke- og følelsesbevissthet bli mer støttende og omsorgsfulle i de samtalene de har med seg selv og hverandre.

## Stor samfunnsøkonomisk gevinst å forebygge.

15-20 % av barn og unge i Norge nedsatt funksjon pga psykiske vansker.

Ca 70 000 barn og unge har psykiske lidelser som krever behandling, og omtaler dette som et stort helseproblem i Norge.

### Kognitiv adferdsterapi( KAT):

Felles for tiltak forankret i Kognitiv adferdsterapi, er fokus på sammenhengen mellom hvordan personen tenker, føler og handler. I følge denne tenkingen kan psykisk helse bedres gjennom å:

- Øve på å gjenkjenne og regulere egne følelser.
- Øve på å gjenkjenne negative automatiske tanker, og stille spørsmål ved dem.
- Lære å finne alternative, hjelpsomme tanker – og la seg styre av dem.
- Gjøre handlingsvalg basert på hjelpsomme tanker.

### Psykologisk førstehjelp - Snakk fint til deg selv!

Å takle egne følelser bør trenes på, og læres ved øvelse. Psykologisk førstehjelp gjør grunnprinsippene i kognitiv terapi tilgjengelige og morsomme for barn og ungdom. Barn og ungdom som øver seg på å snakke positivt og oppmuntrende til seg selv, blir tryggere og mindre nærtagende for andres bemerkninger.

**1 Tommelen:** Her skriver du hva som skal skje eller har skjedd. Noe du vil forberede deg til, forstå mer av eller lære av. Hold deg til en hendelse om gangen, og beskriv konkrete og spesifikt situasjonen du vil rydde i.

#### 2 Pekefinger: Følelser

Tenk etter og beskriv hva du føler når du tenker på det som skjedde eller som du tror kommer til å skje. Er du mest sint? Redd? Lei deg? Sjalus? Misunnelig? Oppgitt? Ofte har man flere følelser samtidig. Noter hvor sterk følelsen(e) du kjenner er på en skala fra 0 – 10. Beskriv gjerne hvordan du merker følelsen i kroppen. Prøv å godta at du føler som du gjør.

#### 3 Langfinger: Rødtanker

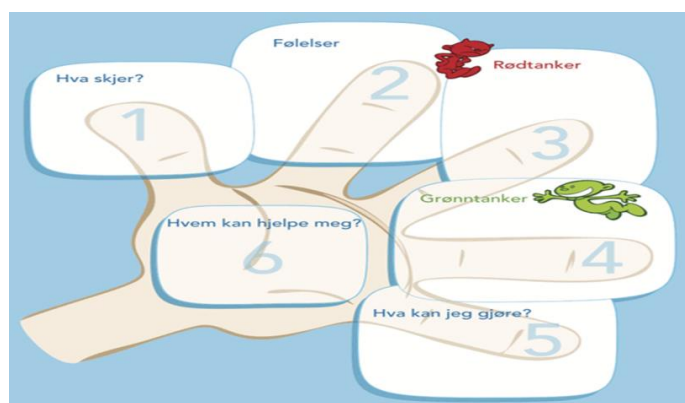
Hvilke tanker som skaper følelsen(e) du kjenner. Let etter både ord, bilder og filmer som "forklarer" at du føler slik du gjør



#### 4 Ringfinger: Grøntanker



Hvilke tanker kan være til hjelp for deg i situasjonen? Hva vil være omsorgsfullt og støttende for deg å tenke?



Hvilke tanker kan være mer nyttige nå?

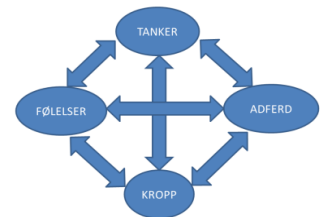
#### 6 Håndflaten: Hvem kan hjelpe meg?

Nevn noen som kan hjelpe deg med dette. Dine nærmeste kjenner deg og kan ofte gi deg god støtte og hjelp. Kanskje er det noen i familien du synes det er godt å prate, en venn eller du kan få hjelp hos en lærer. Våg å spørre de du ønsker!

#### 5 Lillefinger: Hva kan jeg gjøre?

Skriv hva du kan gjøre som vil være til hjelp. Tenk gjerne ut fra hva som har vært nyttig for deg i lignende situasjoner tidligere, og hva noen du ser opp til ville ha gjort.

### DEN KOGNITIVE DIAMANT



**Forebygging av psykiske helsevansker er på mange måter som tannpuss: Hovedjobben gjør man selv, i seg selv, hver dag. (Solfrid Raknes)**



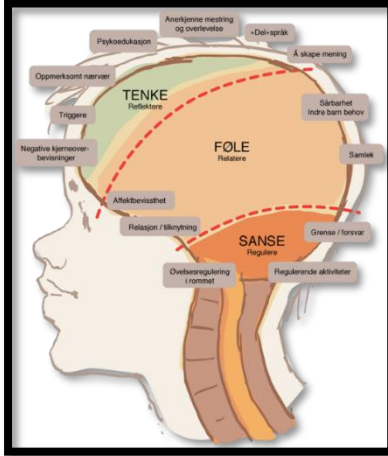


# TRAUMEBASERT OMSORG



RVTSI

**Snakk om hvor trinnet er ift denne trekanten.**  
**Har noe endret seg etter TBO kursene?**  
**Forstår vi elever annerledes enn tidligere?**  
**Hva, Hvorfor og Hvordan er det jobbet med på trinnet?**

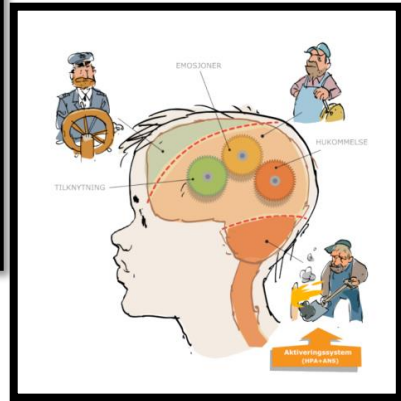
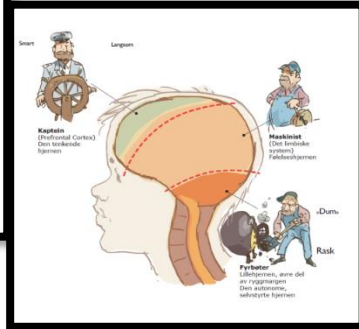


## DEN TREDELTE HJERNEN

### Naturlig reaksjon

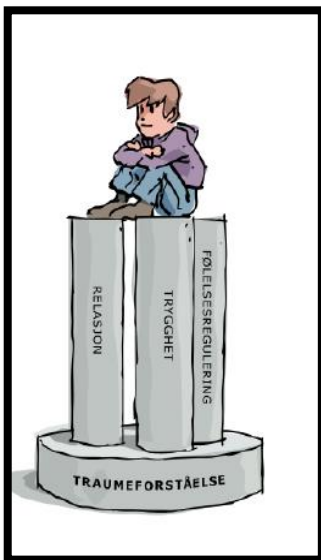
Kapteinen kommer kjapt tilbake

For traumatiserte vil stress vare mye lengre og det tar lang tid før kapteinen kommer tilbake



- Del 1- sansehjernen: regulerer kroppsfunksjoner, balanse, rytme, søvn, aktivering
- Del 2- følelseshjernen: tilknytning, følelser, hukommelse, konsentrasjon, oppmerksomhet, arbeidsminne
- Del 3- tenkehjernen: bearbeider informasjon, planlegger og tar avgjørelser, språkfunksjoner, minner for fakta, fornuft, bevissthet

## ELEMENTER I TRAUMEFORSTÅELSE



### TRYGGHET

Når alarmen går, sprøytes stresshormoner inn i blodbanen, og barnet mister kontakt med den delen av hjernen som er fornuftig og reflekterende. Den utfordrende atferden mange traumatiserte barn og unge viser, kunne vekke kontrollerende og straffende reaksjoner hos de voksne.

### RELASJON

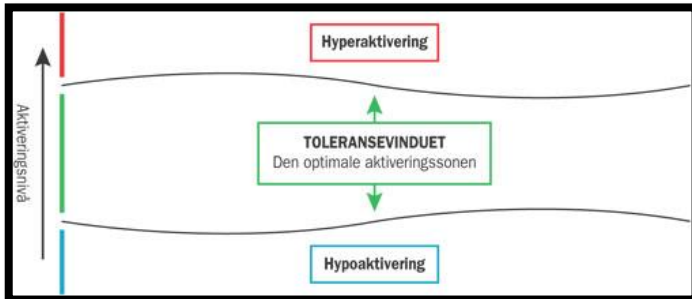
Opplevelsen av trygghet henger nøye sammen med relasjon. Møter voksne med mistenksomhet, unnvikelse eller uvennlighet. Når barnet møter oss med sinne, er det en naturlig refleksreaksjon å bli sint tilbake

### REGULERING

Omsorgspersonene regulerer barns følelser ved å sette ord på følelsene du ser. Barnet lærer at emosjonelle reaksjoner er naturlige og ikke farlige i seg selv, at følelsene har et navn og kan kjennes igjen. Før de har en integrert forståelse av hvordan følelser skal fortolkes, vil omsorgspersonene hjelpe dem ved og samregulere/co-regulere følelsene. Barn som har opplevd repeterte traumer i tidlig alder har i stor grad, liten mulighet til å regulere egne følelser. Det blir dermed en primær oppgave for omsorgspersonene; å samregulere barnets følelser.

## TRAUMEFORSTÅELSE

Vansker i disse områdene viser seg i generelle reguleringsproblemer, vansker med å regulere eller styre egne følelser, vansker i forhold til andre mennesker, vansker med å styre aktivisering («det koker i hodet!»), og vansker med å forstå seg selv og sine egne reaksjoner konkrete symptomene vil kunne vise seg som atferdsvansker, vansker med impuls kontroll, vansker i nære relasjoner, avhengighet, uro og engstelse, somatiske plager, eller ekstrem tilbaketrekning



Blir aktiveringsnivået ekstra høyt, vil kroppens forsvar i form av kamp eller lukt kunne utløses.

Ved for lavt aktiveringsnivå blir en nummen, avslått i kroppen, ute av stand til å gjøre en innsats

Over toleransegrensen kalles Hyperaktivert

Under toleransegrensen kalles Hypoaktivert

## TRIGGERE

Når en blir trigget, er gjerne reaksjonene uforholdsmessig sterke i forhold til det som utløste dem, og en kan evt. få atferd som er uforståelig både for en selv og andre.

Ytre trigger; noe man ser, hører, lukter, smaker, en bevegelse. Eller indre, som tanker, følelser, kroppslig ubehag, minnebilder

Når man trigges, sendes kroppen i over- eller underaktivering

Når en blir trigget, er gjerne reaksjonene uforholdsmessig sterke i forhold til det som utløste dem, og en kan evt. få atferd som er uforståelig både for en selv og andre.

ytte trigger; noe man ser, hører, lukter, smaker, en bevegelse. Eller indre, som tanker, følelser, kroppslig ubehag, minnebilder

Når man trigges, sendes kroppen i over- eller underaktivering Hva er forskjell på trigger og et minne?

Minnet hentes frem ne en selv ønsker

Triggere ligger utenfor minnesporene, de er ufrivillige påtrengende og vanskelig å avslutte.

Kan utløses av lukt, bilder, lyder, tanker

## SMERTEUTRYKK



Vanskene vises ofte i reguleringsvansker, Vansker med å styre følelsene, Vansker med å styre aktivitetsnivået

Konkrete symptomer:

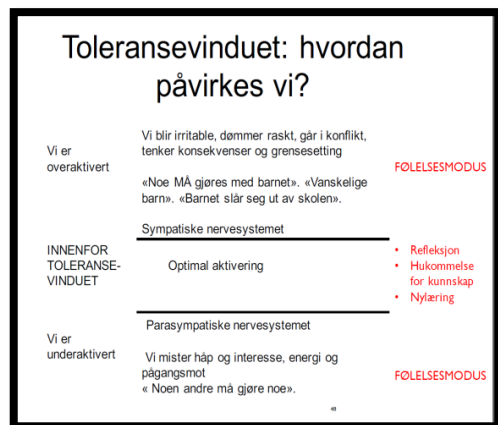
- Impulskontroll
- Vennerelasjoner(vansker med å knytte vennskapsbånd)
- Uro
- Engstelse
- Avhengighet
- Avvisning

## TOLERANSEVINDUET

### En forståelsesmodell

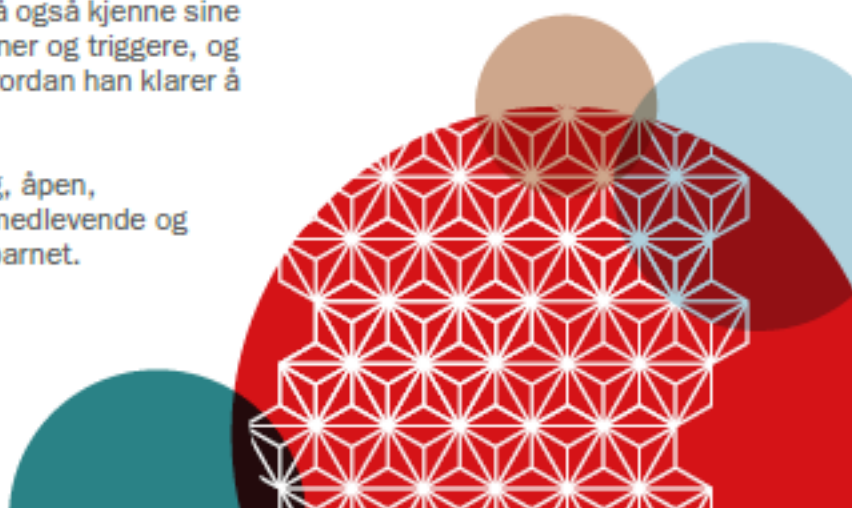
Jeg er i toleransevinduet mitt når min aktiveringstilstand for stress og følelser er på et nivå som gjør at jeg kan tenke klart og være sosialt påkople

Ved for høy aktivering blir det vanskeligere å være mentalt tilstede, og jeg kan bli urolig, få tankekjør, konsentrasjonsvansker



# TBO i praksis

1. "Kids do well if they can."
2. Kunnskap, erfaringer og ferdigheter hos terapeuten må ut i menneskemøter med barna.
3. Barn som har vært utsatt for mye vondt er ofte REDDE, stressaktivert og følelsesstyrt, ikke VANSKELIGE.
4. Stressede, redde barn må møtes der de er.
5. Ingen utvikling uten trygghet.
6. Hjernen formes av bruken.
7. Trygghetsskaping på makronivå og mikronivå.
8. Tren på å se følelsene bak uforståelig atferd.
9. Noen ganger er det vi ser på som et problem, løsningen for barnet.
10. Terapeuten må også kjenne sine refleksreaksjoner og triggere, og vite noe om hvordan han klarer å regulere seg.
11. Vær nysgjerrig, åpen, utforskende, medlevende og prøv å forstå barnet.
12. Gå nærmere, fordi barnet trenger det. Barn regulerer seg dårlig alene.
13. Kroppsspråket ditt snakker høyere enn ordene.
14. Uten lek, ingen endring!
15. Bygg relasjon, for relasjonen heler.
16. Følg barnet på reisen mot mening.
17. Velg ord som er store nok til at barnets liv får plass i dem – både sårbarheter og ressurser.
18. Hjelper, kjenn deg selv. Den du ER snakker høyere enn hva du sier.
19. Det koster å bry seg.
20. Det skal være rom for skaperkraft, impulsivitet, improvisasjon og rytmer vi ennå ikke kjenner.



# Hvordan oppmuntre et barn

**1. Tommel opp.** 2. Nå er du på riktig vei. **3. Dette har du jobbet riktig hardt med.** 4. Jeg hørte at du sa hva du følte. Det er flott. **5. Det der ble veldig flint.** 6. Dette kommer til å bli bra. **7. Jeg er stolt over hvor bra du jobbet i dag.** 8. Nå er du nesten ferdig. **9. Dette er det beste du noen sinne har gjort.** 10. Du holdt deg så rolig, tross vanskelighetene. **11. Sånn skal det være!** 12. Nå har du skjønt det! **13. Dette er litt av en forbedring.** 14. Jeg visste du ville få det til. **15. Gratulerer!** 16. Jeg liker å høre deg fortelle. **17. For en stjerne du er.** 18. Du løste problemet! **19. Fortsett å jobbe. Du er nesten i mål.** 20. Der har du det! **21. Hodet ditt må ha jobbet kjempehardt. Dette løste du jo så kjapt.** 22. Du kan være stolt av deg selv. **23. En gang til så har du det.** 24. God idé! **25. Du er fenomenal!** 26. Knallbra teamarbeid! **27. Ingenting kan stoppe deg nå.** 28. Du har så kreative ideer. **29. Det er måten å gjøre det på!** 30. Supert! **31. Du må ha øvd masse.** 32. Det der håndterte du veldig bra. **33. Jeg liker måten du tenker på.** 34. Bra hukommelse. **35. Du vet akkurat hva du skal gjøre.** 36. Du jobber så målrettet med dette. **37. Du uttrykker deg så bra.** 38. Du klarte det! **39. Jeg visste dere to ville finne ut av det sammen.** 40. Supert at du sier hva du føler. **41. Jeg vet det er vanskelig, men du er snart ferdig.** 42. Strålende problemløsning! **43. Jeg liker virkelig å høre om ideene dine.** 44. Jeg vet at dette var vanskelig for deg, men du holdt deg veldig rolig. **45. JA!!** 46. Se hvordan dere hjalp hverandre! **47. Dere ble fortere ferdig fordi dere samarbeidet.** 48. Du fortsatte å prøve! **49. Fantastisk forsøk!** 50. Du tenker så kreativt.

*Teksten er inspirert av websiden Head Start/ECLKC.*

## Vedlegg til trinn 2 sin kompetanseplan skoleåret 17/18

### Tips til episoder/filmer:

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

Episode 1: Handler om en gutt som starter på ny skole.

Episode 2: Handler om en jente som blir utestengt.

Episode 3: Maria har det vanskelig hjemme.

Episode 4: Handler om en gutt som ikke helt vet hvordan han skal oppføre seg/bli med i leken.

Episode 5: Handler om en som svikter vennen sin.

Episode 6: Hvorfor mobber Benny?

Episode 7: Kan Gabriel være prinsesse?

Episode 8: Bella sier ifra. (Snill pike setter ned foten)

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>

Jakob og Neikob (bok+film, filmrommet)

Vera venneløs <https://tv.nrk.no/serie/vera-venneloes/OBUS15000108/sesong-1/episode-1>

Min venn Marlon

Episode 1: En ny gutt.

Episode 2: Sladrehanken (misunnelse/sjalousi)

Innsiden ut (film)

## 2. TRINN 2017/2018:

	Mål:	Hva vi gjorde:
Uke 33	Skape gode rutiner.	Lage klasseregler + tips.
Uke 34	Vise respekt for hverandre	Sånn er jeg og sånn er det.
Uke 35	Vise respekt for hverandre + inkludere de andre i leken.	Være venner. Episode 2.
Uke 36	Å være en god medelev.	Være venner. Episode 4
Uke 37	Å være en god medelev.	Være venner. Episode 5
Uke 38	Å være en god medelev.	Sånn er jeg og sånn er det.
Uke 39	Å være en god medelev.	Sånn er jeg og sånn er det.
Uke 41	Jeg kan si hyggelige ting til andre.	Ark med de 5 f-ene + fremføring.
Uke 42	Jeg kan si hyggelige ting til andre.	Ark med de 5 f-ene + fremføring.
Uke 43	Jeg er hjelpsom.	Smart oppvekst 2, s.52-55
Uke 44	Jeg er hjelpsom.	Være venner. Episode 1.
Uke 45	Jeg tør å si fra (karakteregenskapen mot)	Smart oppvekst 2, s.56-57
Uke 46	Jeg tør å si fra (karakteregenskapen mot)	Være venner. Episode 8.
Uke 47	Jeg er vennlig.	Smart oppvekst 2, s.58-61
Uke 48	Jeg er vennlig.	Min venn Marlon. Episode 1.
Uke 49	Jeg er god til å samarbeide.	Smart oppvekst 2, s.62-63
Uke 50	Jeg er god til å samarbeide.	Juleverksted.
Uke 2	Jeg tar ansvar for det jeg gjør.	Smart oppvekst 2, s.64-65
Uke 3	Jeg tar ansvar for det jeg gjør.	Være venner. Episode 6 Min venn Marlon, episode 2
Uke 4	Tørre å være seg selv.	Smart oppvekst 2, s.67-68
Uke 5	Tørre å være seg selv.	Være venner. Episode 7

Uke 6	Jeg kan vise glede når jeg blir glad. Godt samarbeid er bra.	Smart oppvekst 2, s.69-72
Uke 7	Jeg kan vise glede når jeg blir glad. Godt samarbeid er bra.	Utelek i snøen
Uke 9	Jeg kan vise glede når jeg blir glad. Godt samarbeid er bra.	Lek (min venn, fra «Det er mitt valg»)
Uke 10	Eleven hjelper til med å rydde, ikke bare egne ting.	Smart oppvekst, s.73-75
Uke 11	Eleven hjelper til med å rydde, ikke bare egne ting.	Smart oppvekst, s.76-78
Uke 12	Å være en god medelev.	Smart oppvekst, s.79-80
Uke 14	Eleven trøster når noen er lei seg.	Smart oppvekst, s.81-82
Uke 15	Eleven tar ansvar for ting de gjør, og ting vi har på skolen.	Smart oppvekst, s.83-84
Uke 16	Jeg tør å være modig.	Smart oppvekst, s.85-87
Uke 17	Jeg er målrettet.	Smart oppvekst, s.88-90
Uke 18	Eleven spør om lov til å låne av andre.	Smart oppvekst, s.91-94
Uke 19	Eleven kan vente på tur.	Smart oppvekst, s.95-96
Uke 20	Eleven er ærlig.	Smart oppvekst, s.97-99
Uke 21	Jeg kan snakke om forskjellige følelser	Psykologisk førstehjelp bok, s.8-17
Uke 22	Jeg prøver å tenke grønne tanker istedenfor røde tanker (Tema: tankekraft)	Psykologisk førstehjelp bok, s.18-27
Uke 23	Jeg øver meg på å spørre andre om hjelp til å håndtere følelser.	Psykologisk førstehjelp bok, s.28-33
Uke 24	Jeg øver meg på å spørre andre om hjelp til å håndtere følelser.	Psykologisk førstehjelp bok, s.34-35 Film: innsiden ut + oppg. til filmen
Uke 25	Eleven tør å si hva han/hun mener i gruppa på en grei måte.	Psykologisk førstehjelp bok, s.48-57

