



# Plan for sosial kompetanse



## **Definisjon på sosial kompetanse:**

Relativt stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner:

Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, er en forutsetning for sosial mestring, og for å oppnå sosial akseptering eller etablere nære og personlige vennskap.

T. Ogden (2001)

Det er ikke tilstrekkelig med de rette ferdighetene som kan komme til nytte i en sosial situasjon. Eleven må også ha tro på at han/hun duger og evne å tolke de signalene som gis i det sosiale miljøet, slik at han/hun kan vite når ulike ferdigheter kan komme til anvendelse.



# Plan for sosial kompetanse

EMPATI - SAMARBEID – SELVHEVDDELSE – SELVKONTROLL - ANSVARLIGHET

<b>EMPATI</b>	
<b>Hovedmål</b>	<b>Delmål</b>
Kunne gjenkjenne følelser hos seg selv og andre.	Kunne kjenne igjen: glede, sinne, lei seg og redsel. Kunne lese andres ansiktsuttrykk og kroppsspråk Kunne være bevisst på hvordan egen stemmebruk og kroppsspråk kan påvirke andre.
Kunne vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter	Kunne respektere at vi reagerer ulikt på det noen sier eller gjør. Kunne respektere at vi har forskjellige meninger. Kunne spørre og trøste hvis noen er lei seg. Kunne se når noen faller utenfor og si fra til en voksen.
Kunne se situasjoner fra den andres side.	Kunne le av seg selv og ha selvironi Kunne forstå forskjell på et uhell og noe som er gjort med vilje.
Kunne rose andre og unne andre å ha det bra, og å være flinkere.	Kunne lytte og vise interesse for andre. Kunne være et godt publikum og gi positiv tilbakemelding. Kunne si positive ting om og til andre.

<b>EMPATI</b>	
<b>Tiltak / metode</b>	<b>Kilder</b>
<p><b>Skal bruke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRYGG-modellen</li> <li>• ”Det er mitt valg” Lions Quest</li> </ul> <p><b>Andre forslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-fadderskole i 4. trinn</li> <li>-fortellinger, dramatisere</li> <li>-rollespill med voksne rollemodeller</li> <li>-trygg-ring med tema runde</li> <li>-fellessamlinger</li> <li>-nettvetts-kurs med elever og foreldre (på et fast klassetrinn hvert år)</li> <li>-samtale om følelser med utgangspunkt i for eksempel tegninger/bilder/miming</li> <li>-ta barna på alvor, høre alle sider av en sak</li> <li>-filosofiske samtaler</li> <li>-undre seg sammen, snakke om temaet</li> <li>-tegne, bilder, kort, mime, rollespill</li> </ul> <p><b>Voksenrollen</b></p> <p>Jobbe med tema følelser. (Glede, sinne, lei seg, redsel, misunnelse og sjalusi).</p> <p>Være rollemodeller, bl.a.må tørre å vise ekte følelser, vise barn og andre voksne nærhet</p> <p>Skape trygghet og tillit til barna ved å bygge relasjoner.</p> <p>Være tilgjengelige</p> <p>Ta barna på alvor, høre på dem og følge opp det de sier.</p> <p>Trøste andre, forklare hva trøst betyr</p> <p>Lære barna å stoppe opp når noen sier stopp/nei og viser stopptegn.</p> <p>Respektere barnas følelser og grenser.</p> <p>Lære barna at de bestemmer over sin egen kropp.</p> <p>Veilede barna i konfliktløsning.</p> <p>La barna få løse konflikter på egenhånd.</p> <p>Klare,tydelige og konsekvente voksne.</p> <p>Følge opp regler, rutiner og beskjeder.</p> <p>Oppfordre elevene til å gjøre hverandre gode, heie hverandre fram.</p> <p>Positive tilbakemelding, ros og anerkjennelse.</p> <p>Tålmodige voksne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolens ordensreglement</li> <li>• «Er du veldig glad og vet det»</li> <li>• Linus DVD</li> <li>• «Prinsesse vil ikke»</li> <li>• Boka «Følelser»</li> <li>• Du og jeg og vi to</li> <li>• Steg for steg</li> <li>• Mitt valg,- Lions Quest</li> <li>• «Det er min kropp»</li> <li>• TRYGG-Godt fellesskap - god læring</li> <li>• TRYGG-modellen virker!</li> <li>• Elevmegling</li> </ul>

## SAMARBEIDSFERDIGHETER

Hovedmål	Delmål
Kunne dele med andre og hjelpe andre.	Kunne hjelpe til når noen ber om det. Kunne låne bort og dele med andre. Kunne dele på kunnskap og hjelpe de som trenger det.
Kunne vise hensyn og høflighet.	Kunne be om noe på en høflig måte og si takk. Kunne ta imot og følge en beskjed. Kunne være aktiv og positiv i leken. Kunne invitere andre inn i leken. Kunne gi og ta imot et kompliment. Kunne vise god bordskikk. Kunne lytte og stille spørsmål til det andre forteller. Kunne vente på tur.
Kunne samarbeide om fellesoppgaver.	Kunne innrette seg etter flertallsavgjørelser. Kunne delta i en lek som er i gang og godta regler for leken. Kunne jobbe med andre selv om de ikke er nære venner, og med alle i klassen. Kunne delta aktivt når vi skal planlegge felles aktiviteter. Kunne delta og ta sin del av ansvaret i gruppa. Kunne bidra i samtale og gruppearbeid. Kunne inngå kompromiss. Kunne prøve å løse konflikter.
Kunne følge regler og beskjeder.	Kunne holde armer og bein for seg selv og la andre arbeide i fred. Kunne sitte stille i samlinger. Kunne rekke opp hånda og vente på å få ordet. Kunne arbeide selvstendig og konsentrert om egne arbeidsoppgaver. Kunne gå rolig i gangen og i klasserommet. Kunne være positiv til nye aktiviteter. Kunne holde arbeidsro og skifte aktivitet og arena på en god måte.

<b>SAMARBEIDSFERDIGHETER</b>	
<b>Tiltak / metode</b>	<b>Kilder</b>
<p><b>Skal bruke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRYGG-modellen</li> <li>• ”Det er mitt valg” Lions Quest</li> </ul> <p><b>Andre forslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rollespill</li> <li>-samtale</li> <li>-lek ute og inne</li> <li>-spill</li> <li>-LGS,- læring gjennom samarbeid</li> <li>-TRYGG-ring: alle får muligheten til å si noe</li> <li>-forankre i ordensreglementet og kjøreregler i hverdagen</li> <li>-klasseråd, elevråd, trivselsledere, kulturverter er gode treningsarenaer</li> <li>-underveisvurdering</li> <li>-stasjonstrening</li> <li>-speile beskjedene</li> </ul> <p><b>Voksenrollen</b></p> <p>Oppfordre til å dele. Snakke om å dele Oppfordre barna til å hjelpe hverandre. Gi barna mulighet til å hjelpe hverandre. Være bevisst på å bruke hverdags-situasjonene, - av-påkledning, lek, arbeid osv. Legge til rette for situasjoner der barna får trene på ferdighetene. Være gode modeller. Voksne må også følge regler og beskjeder. Klar, tydelig og konsekvent. Gi konkrete, korte og presise beskjeder. Minne på og følge opp at barna gjør det de skal. Konsekvent på at de som rekker opp hånda får si noe i klassen. Tørre å slippe kontrollen og la elevene få ansvar. Gi barna eierforhold til oppgaver og prosjekter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolens ordensreglement</li> <li>• Du og jeg og vi to</li> <li>• RLE-bøkene</li> <li>• Det er mitt valg,- Lions Quest</li> <li>• TRYGG-Godt fellesskap - god læring</li> <li>• TRYGG-modellen virker!</li> <li>• Læring gjennom samarbeid</li> </ul>

<b>SELVHEVDELSE</b>	
<b>Hovedmål</b>	<b>Delmål</b>
<p>Kunne uttrykke egne meninger og standpunkter.</p>	<p>Kunne be om hjelp.            Kunne si nei til det jeg ikke har lyst til å være med på.            Kunne tørre å si nei og stopp, og respektere andres STOPP-signal.            Kunne ta selvstendige valg.            Kunne være fornøyd med eget arbeid og kunne vise det fram.            Kunne fortelle hva jeg mestrer.            Kunne sette ord på følelser.            Kunne delta i en gruppediskusjon.</p>
<p>Kunne presentere seg selv og reagere på andres handlinger.</p>	<p>Kunne presentere seg høflig.            Kunne si i fra til en voksen dersom jeg blir plaget eller ikke har det bra.            Kunne si i fra til en voksen om andre som ikke har det bra.</p>
<p>Kunne ta initiativ og sosial kontakt på en passende måte, ”lese” sosiale situasjoner og innrette seg.</p>	<p>Kunne ta kontakt med andre på en positiv måte.            Kunne spørre om å få være med i leken.            Kunne være med å bestemme i lek.            Kunne invitere andre med på lek.            Kunne leke med forskjellige barn.            Kunne lede leken og kunne innrette seg i lek.</p>
<p>Kunne hevde sine rettigheter på en akseptabel måte og skaffe seg venner.</p>	<p>Kunne gi uttrykk for egne meninger og stå for dem.            Kunne uttrykke meninger på en fin måte.            Kunne gjøre sitt beste og stole på at det er bra nok.            Kunne ha tillit til egne evner og ikke gi opp ved motgang.            Kunne kjenne egen kunnskap og ferdighet, og hva som kreves for å nå målene.            Kunne sette grenser for meg selv.            Kunne forstå andres grenser.</p>

## SELVHEVDELSE

Tiltak / metode	Kilder
<p><b>Skal bruke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TRYGG-modellen</li><li>• ”Det er mitt valg” Lions Quest</li></ul> <p><b>Andre forslag</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-rollespill</li><li>-gi konkrete oppgaver i lek, - nå skal du være leder, osv...</li><li>-voksenstyrt lek</li><li>-lære barn å leke,- gi barna felles erfarings- og opplevelsesgrunnlag som utgangspunkt for samlek</li><li>-samtaler</li><li>-oppgaver</li><li>-lære å gi tydelig tegn (for eksempel STOPP)</li><li>-felles STOPP-tegn-samtaler i alle grupper</li><li>-STOPP-tegn-kampanje</li><li>-TRYGG-modellen</li><li>-øve på og tørre å ta egne valg</li></ul> <p><b>Voksenrollen</b></p> <p>Opparbeide trygghet og tillit i gruppa ved å bygge relasjoner..</p> <p>Rose og anerkjenne når barna klarer det det trenes på.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skolens ordensreglement</li><li>• Boka ”Følelser”</li><li>• Det er mitt valg,- Lions Quest</li><li>• TRYGG-Godt fellesskap - god læring</li><li>• TRYGG-modellen virker!</li></ul>

<b>SELVKONTROLL</b>	
<b>Hovedmål</b>	<b>Delmål</b>
Kunne tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre.	<p>Kunne følge skolens regler.            Kunne takle motgang i lek og spill.            Kunne ta i mot kritikk på en respektfull måte.            Kunne respektere egne og andres grenser.            Kunne samarbeide med andre uten å dominere.</p>
Kunne takle uenighet og konflikter på en hensiktsmessig måte.	<p>Kunne løse konflikter ved å bruke språket.            Kunne forstå og følge STOPP-tegnet og ordet nei.            Kunne innrømme feil.            Kunne respektere andres meninger.</p>
Kunne utsette egne behov.	<p>Kunne vente på tur.            Kunne lytte til andre uten å avbryte.            Kunne innrette seg etter en felles avgjørelse i gruppa.            Kunne ignorere når andre irriterer eller provoserer meg.            Kunne følge beskjeder fra alle voksne.</p>
Kunne vise følelser på en god og situasjonstilpasset måte.	<p>Kunne være greie med hverandre (ikke slå, sparke).            Kunne kontrollere sinne og aggresjon.            Kunne bruke hyggelige ord til hverandre.            Kunne være ærlig og innrømme feil.</p>



<b>SELVKONTROLL</b>	
<b>Tiltak / metode</b>	<b>Kilder</b>
<p><b>Skal bruke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRYGG-modellen</li> <li>• ”Det er mitt valg” Lions Quest</li> </ul> <p><b>Andre forslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-gjennomgå/repeterer regler med jevne mellomrom.</li> <li>-voksenstyrt lek,- de voksne er med i leken</li> <li>-rollespill</li> <li>-filosofiske samtaler</li> <li>-voksne som rollemodeller</li> <li>-reke opp hånda for å få ordet</li> <li>-taleregulator</li> <li>-do-kort (de små)</li> <li>-minne på tid for mat, drikke, wc, osv.</li> <li>-samtale om tema følelser,- for eksempel sinne og aggresjon</li> <li>-dagsplan/dagstavle</li> <li>-lære forskjell på erting og mobbing</li> <li>-utgangspunkt i egne følelser for å skape gode relasjoner og være en god voksen rollemodell</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Voksenrollen</b></p> <p>Anerkjenne barnas følelser. Være seg bevisst rollemodell-effekten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolens ordensreglement</li> <li>• Det er mitt valg,- Lions quest</li> <li>• Steg for steg.</li> <li>• TL (trivselsledere)</li> </ul>

<b>ANSVARLIGHET</b>	
<b>Hovedmål</b>	<b>Delmål</b>
<p>Kunne følge regler og beskjeder.</p> <p>Kunne vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid.</p> <p>Kunne ta ansvar for egen læring og for sin del av fellesoppgavene.</p>	<p>Kunne følge skolens og klassens regler. Kunne gå inne i skolebygningen. Kunne snakke med innestemme innendørs. Kunne holde orden.</p> <p>Kunne la andres ting være i fred. Kunne overlevere ting du finner. Kunne være forsiktig med det du bruker.</p> <p>Kunne ta ansvar for mine egne handlinger. Kunne gjøre skolearbeid for å lære, ikke for å gjøre. Kunne ta ansvar for tildelte oppgaver.</p>

<b>ANSVARLIGHET</b>	
<b>Tiltak / metode</b>	<b>Kilder</b>
<p><b>Skal bruke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRYGG-modellen</li> <li>• ”Det er mitt valg” Lions Quest</li> </ul> <p><b>Andre forslag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-jevnlige påminninger av regler</li> <li>-stasjonstrening</li> <li>-speile beskjeder</li> <li>-gi små lederoppgaver</li> <li>-ordenselever</li> <li>-samtale om å ta de gode valgene</li> <li>-tilrettelegge for situasjoner der barna får ansvar og følge de opp</li> <li>-gi tilpassede oppgaver</li> <li>-få oppgaver om gangen</li> <li>-innstruks og veiledning på gjennomføring av oppgaver</li> <li>-bruke ros, anerkjennelse og belønning</li> <li>-TRYGG-modellen</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Voksenrollen</b></p> <p>Stole på barna</p> <p>Kjenne alle barna</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolens ordensreglement</li> <li>• Det er mitt valg,- Lions Quest</li> <li>• TRYGG-metoden hjelper!</li> <li>• TRYGG,- Godt fellesskap-god læring</li> </ul>