

Hommersåk skole

Plan for Sosial kompetanse



Innhold

Kapittel 1 – Definisjon og mål	3
Målet med planen:.....	3
Kapittel 2 – Hovedområder for skolen og SFO.....	4
Periodiske mål med felles mål/bilde:.....	4
Kapittel 3 – Årshjul for sosial kompetanse	5
Hjelpsomhet	5
Utholdenhet	5
Tålmodighet	6
Ærlighet	6
Mot	6
Respekt	7
Selvtillit	7
Samarbeid	8
Ansvarsbevissthet <i>Vilje til å stå for sine egne handlinger uten å skyld på andre</i>	8
Målnettethet	9
Kapittel 4 – Styringsdokumenter	10
Kapittel 5 – Arbeidsmetoder	11
Kapittel 6 – Faglige kilder	12
Kapittel 7 – Samarbeid/ rolleavklaring.....	13

Kapitel 1 – Definisjon og mål

Sosial kompetanse: Evnen til å regulerer egen atferd til stadig nye situasjoner, mennesker og utfordringer.

Målet med planen:

Målet med planen er å skape et konkret og praktisk redskap i utviklingen av sosial kompetanse hos elevene ved Hommersåk skole. Planen skal sikre at barna i løpet av sin tid på skolen får hjelp til å utvikle viktige sosiale ferdigheter.

«I tråd med Kunnskapsløftet skal arbeidet med sosial kompetanse gjennomsyre all opplæring.

For å utvikle elevenes sosiale kompetanse skal skolen legge til rette for at de i arbeidet med fagene og i virksomheten ellers får øve seg i samhandling og problem- og konflikthåndtering» (Utvikling av sosial kompetanse – veileder for skolen – Utdanningsdirektoratet, lastet ned 08.12. 2014).

«Sosial kompetanse er 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». (Ogden 2001)

Kapittel 2 – Hovedområder for skolen og SFO

Periodiske mål med felles mål/bilde:

- Ansvarsbevissthet
 - Vilje til å stå for sine egne handlinger uten å skylde på andre
- Mot
 - Ta positive og sunne sjanser til beste for deg selv og andre
- Utholdenhet
 - Holde deg til oppgaven; ikke gi opp
- Hjelpsomhet
 - Sette av tid og krefter til å hjelpe andre
- Måltrettethet
 - Sette deg et mål og planlegge det du må gjøre for å nå målet
- Ærlighet
 - Vilje til å stå åpent frem med sannheten
- Tålmodighet
 - Være villig til å vente og holde ut uten å klage
- Respekt
 - Vise hensyn til deg selv, andre, eiendeler og de som bestemmer
- Samarbeid
 - Være i stand til å arbeide sammen med andre for å fullføre en oppgave eller spille et spill
- Selvtillit
 - Ha og vise en positiv tro på seg selv

(ART, Diakonhjemmet høgskole)

Kapittel 3 – Årshjul for sosial kompetanse

Periode	Delmål	Metoder	Tips
		• Samtale • Refleksjon • Rollespill • Treningsoppdrag • Refleksjonsoppgaver • Høytlesing • Lek Gruppearbeid	
August/september Hjelpsomhet <i>Sette av tid og krefter til å hjelpe andre</i>	• Jeg er god læringsvenn • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan hjelpe andre	Moralsk resonering Rollespill	«Det grønne nøstet» «Belli fra Burma» 17. Å forstå andres følelser 24. Å hjelpe andre
September/oktober Utholdenhet <i>Holde deg til oppgaven; ikke gi opp</i>	• Jeg kan fullføre en oppgave jeg har begynt på. • Jeg kan jobbe uten å la meg forstyrre av andre. • Jeg leser oppgaveteksten flere ganger før jeg ber om hjelp • Jeg kan følge en instruksjon • Jeg kan ta imot en beskjed • Jeg gir ikke opp når jeg møter motgang.	Rollespill	12. Å gjøre det du blir bedt om 18. Å takle en annens sinne 25. Å forhandle 40. Å takle en anklage 50. Å konsentrere seg om en oppgave

Periode	Delmål	Metoder	Tips
Oktober/november Tålmodighet <i>Være villig til å vente og holde ut uten å klage</i>	- Jeg sier med ord hva jeg mener - Jeg går til en voksen dersom jeg er sint og/eller trenger hjelp - Jeg respekterer andre når de sier stopp - Jeg holder plassen min i køen - Jeg rekker opp hånden og venter til det er min tur - Jeg er stille når andre snakker eller opptrer - Jeg spør om lov før jeg går fra plassen min - Jeg holder meg på plassen jeg har fått beskjed om - Jeg forstyrrer ikke andre - Jeg kan være med på det flertallet bestemmer - Jeg kan sette meg mål og arbeide for å utvikle meg - Jeg kan fullføre det jeg har startet på - Jeg kan vente til det blir min tur - Jeg vet hva jeg kan gjøre når jeg blir utålmodig - Jeg gir meg ikke når jeg møter motgang	Moralsk resonering Rollespill	«Taras valper» 12. Å gjøre det du blir bedt om 18. Å takle en annens sinne 25. Å forhandle
November/desember Ærlighet <i>Vilje til å stå åpent frem med sannheten</i>	- Jeg tør si det jeg mener og kan begrunne meningene mine - Jeg skylder ikke på andre. - Jeg sier sannheten. - Jeg tar ansvar for mine egne handlinger.	Moralsk resonering Rollespill	«Kvadrat» «Nam, nam, sjokolade» «Lars og Martin» «Hundrelappen» 13. Å be om unnskyldning 27. Å hevde sine rettigheter
Desember/januar Mot <i>Ta positive og sunne sjanser til beste for deg selv og andre</i>	- Jeg har mot til å være ærlig - Jeg har mot til å stå bak gruppepress - Jeg har mot til å uttrykke egne meninger - Jeg har mot til å ta sjanser - Jeg har mot til å ta egne valg - Jeg har mot til gjøre en vurdering og ombestemme meg. - Jeg har mot til å hjelpe andre - Jeg har mot til å være meg selv.	Moralsk resonering Rollespill	«Flakslodd» «Jens sin problemsituasjon» 2. Å sterte en samtale 3. Å føre en samtale 8. Å gi et kompliment 27. Å hevde sine rettigheter 37. Å møte en overtalelse

Periode	Delmål	Metoder	Tips
Januar/februar Respekt <i>Vise hensyn til deg selv, andre, eiendeler og de som bestemmer</i>	- Jeg ser på den som snakker til meg - Jeg venter til den andre har snakket ferdig før jeg svarer - Jeg respekterer det andre sier selv om jeg er uenig - Jeg respekterer at alle mennesker er forskjellige. - Jeg lar andre sine saker være i fred - Jeg tar vare på skolens utstyr og materiell. - Jeg er høflig og sier ting på en fin måte - Jeg hilser når jeg møter noen - Jeg hører på andre sine meninger uten å erte, le eller avbryte - Jeg hører på de voksne	Film: Moralsk resonering Rollespill	«Sånn er jeg og sånn er det» - DVD og NRK.no «Fotball» 1. Å lytte 17. Å forstå andres følelser
Februar/mars Selvtillit <i>Ha og vise en positiv tro på seg selv</i>	- Jeg er flink og får mye til - Jeg har egenskaper andre liker ved meg - Jeg kan påvirke min egen selvtillit - Jeg kan uttrykke egne følelse - Jeg tar ansvar og kan ta egne avgjørelser - Jeg gjør det som er rett og rettferdig for meg og andre - Jeg kan ta imot kompliment fra andre - Jeg kan gi andre god selvtillit	Moralsk resonering Rollespill	«Ny i klassen» 14. Å overbevise andre 15. Å være bevisst sine følelser 16. Å uttrykke sine følelser 19. Å fortelle at du liker noen 38. Å takle å mislykkes

Periode	Delmål	Metoder	Tips
Mai/juni Målerettethet <i>Sette deg et mål og planlegge det du må gjøre for å nå målet</i>	• Jeg kan sette meg et mål. • Jeg kan kartlegge hvordan jeg skal nå målet mitt. • Jeg kan jobbe aktivt for å nå målet mitt. • Jeg er tålmodig og gir ikke opp. • Jeg kan overvinne hindringer for å nå målet mitt. ○ Jeg kan følge regler i lek ○ Jeg kan spørre andre om å være med å leke. ○ Jeg kan overvinne frykt. ○ Jeg kan be om hjelp. ○ Jeg mestrer ulike læringsstrategier.	Moralsk resonering Rollespill	«Popkorn» 10. å ta initiativ til å kunne delta 10 b Å inkludere andre 12 Å gjøre det du blir bedt om 20. Å takle redsel 45. Å sette seg et mål

Kapittel 4 – Styringsdokumenter

[Skolens visjon](#)

[Skolens handlingsplan mot mobbing](#)

Fadderplan for 1. og 4. trinn

Skolens årshjul

Enkeltvedtak

IOP

Skolens plan for hjem-skole samarbeid

Kapittel 5 – Arbeidsmetoder

- Ukeplaner
 - Målene i sosial kompetanse skal spesifiseres på ukeplanene tilpasset til hver klasse.
- I klasserommet
 - Målene i sosial kompetanse skal henge tydelig i klasserommene.
Alle foregående mål skal være tilgjengelige for elevene ut skoleåret, slik at de kan repeteres ved behov.
- Klassens time
 - Alle klassene skal ha klassens time en gang hver måned.
 - Klassens time skal handle om læringsmiljø. Det skal være basert på medbestemmelse i skolehverdagen. Tema for diskusjon skal være «*Hva kan vi gjøre for å få det bedre?*». *Hvilke utfordringer har vi nå, og hva kan vi sammen gjøre for å bedre dette?*
 - I klassens time er det naturlig at elevrådsrepresentantene får tid til å ta opp sine saker.
- Foresatte
 - Informeres om klassens arbeid rundt sosial kompetanse på foreldremøter
- Friminutt
 - Felles regler
 - Gule vester

Andre arbeidsmetoder:

- Jente- og guttegrupper
- Morals resonnering / felles problemløsning
- Rollespill

Kapittel 6 – Faglige kilder

Peace4kids –Trening av sosial kompetanse for barn. Diakonhjemmet høyskole.

ART –En metode for trening av sosial kompetanse. Diakonhjemmet høyskole.

Steg for steg

Det er mitt valg. Lions quest

Kapittel 7 – Samarbeid/rolleavklaring

Samarbeid med helsesøster/sped.ped-teamet: Skal ha kjennskap til skolens plan for sosial kompetanse.

Skole hjem: informasjon på foreldremøter. Viktigheten av å følge med på ukeplanen.

Rolleforklaring: Kontaktlærer har ansvaret for å følge opp målene. I klasser med flere kontaktlærere må dette koordineres innbyrdes. Først og fremst skal faget låne tid fra KRLE. I klasser hvor andre enn kontaktlærer har undervisningen i KRLE må dette koordineres på beste mulige måte. Elever som trenger ekstra oppfølging kan meldes opp til spes.ped-gruppa.

Informasjonsflyt: alle voksne har ansvaret for å ordne opp i konflikter som dukker opp, men hendelser SKAL rapporteres til kontaktlærer. Situasjoner kan oppstå i timer hvor andre faglærere er alene med klassen, i friminutter, før eller etter skolen eller på SFO.

Kontaktlærer håndterer situasjonen videre, og avgjør om dette skal rapporteres hjem eller om saken er ferdig håndtert.

Ansvarsbevissthet



Vilje til å stå for
sine egne handlinger
uten å skylde på andre.

Hjelpsomhet



Sette av tid og krefter
til å hjelpe andre.

Mot



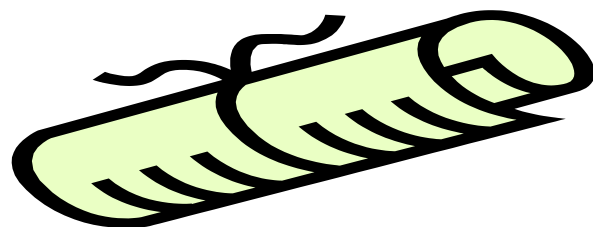
Ta positive og sunne sjanser
til beste for deg selv og andre.

Målrrettethet



Sette deg et mål og
planlegge det du må gjøre
for å nå målet.

Respekt



Vise hensyn til deg selv,
andre, eiendeler og
de som bestemmer.

Samarbeid



Være i stand til å arbeide
sammen med andre for å fullføre
en oppgave eller spille et spill.

Selvtillit



Ha og vise en positiv tro
på seg selv.

Tålmodighet



Være villig til å vente og holde ut
uten å klage.

Utholdenhet



Holde deg til oppgaven;
ikke gi opp.

Ærlighet



Vilje til å stå åpent frem
med sannheten.

Det er mitt valg 1. – 4. trinn

Leksjoner

Kapittel 1: Vi lager et godt skolemiljø

Leksjon 1: Vi begynner

Leksjon 2: Vi blir kjent med hverandre

Leksjon 3: Vi er høflige

Leksjon 4: Vi lager regler

Leksjon 5: Vi gir av oss selv

Leksjon 6: Vi lager lappeteppe

Kapittel 2: Vi arbeider sammen

Leksjon 1: Vi begynner

Leksjon 2: Lyttelyset

Leksjon 3: Vi er en gruppe

Leksjon 4: Vi takler sinne

Leksjon 5: Vi er venner

Leksjon 6: Gode lyttere

Kapittel 3 Vi tar beslutninger

Leksjon 1: Vi begynner

Leksjon 2: Gode og dårlige beslutninger

Leksjon 3: Vi tenker før vi velger

Leksjon 4: Ja eller nei

Leksjon 5: Valg får konsekvenser

Leksjon 6: Vi lar oss ikke presse

Kapittel 4 Vi tar vare på kroppen vår

Leksjon 1: Vi begynner

Leksjon 2: Kroppen vår

Leksjon 3: Vi er forsiktige med medisiner og giftstoffer

Leksjon 4: Vi lærer om tobakk og alkohol

Leksjon 5: Hvordan virker kroppen?

Leksjon 6: Vi underviser hverandre om rusmidler

Kapittel 5 Vi tar vare på hverandre

Leksjon 1: Vi begynner
Leksjon 2: Vi gir ros
Leksjon 3: Vi kan mange ting
Leksjon 4: Vår skattekiste
Leksjon 5: Vi tar ansvar sammen
Leksjon 6: Vi bryr oss om hverandre

Leker, oppmuntrere, energiskapere – noen eksempler , side 309

Det er mitt valg 5. – 7. trinn

Leksjoner

Kapittel 1: Utvikling av skolemiljøet

Leksjon 1: Vi blir bedre kjent
Leksjon 2: Vi laget et trygt skolemiljø
Leksjon 3: Vi får bort negative kommentarer
Leksjon 4: Vi blir enda bedre kjent – intervju
Leksjon 5: Dette betyr noe for meg
Leksjon 6: Selvtillitens trebente krakk: Jeg vil, jeg kan, jeg er
Leksjon 7: Positive opplevelser
Leksjon 8: Vi viser at vi liker hverandre
Leksjon 9: «En ny start» – en novelle

Kapittel 2: Samspill og følelser

Leksjon 1: Gode og dårlige nyheter
Leksjon 2: Å ta ansvar
Leksjon 3: En regnbue av følelser
Leksjon 4: Å forstå kroppsspråket
Leksjon 5: Vårt følelsesalbum
Leksjon 6: En dråpe i bøtta
Leksjon 7: Topper og daler
Leksjon 8: Vulkanutbrudd
Leksjon 9: «Fanget midt i mellom» – en novelle

Kapittel 3 Relasjoner

Leksjon 1: Familiens rolle

Leksjon 2: Vi deler familiesymboler

Leksjon 3: Du og familien din

Leksjon 4: Hva kan familien gjøre?

Leksjon 5: «Ikke noe selskap for Nina» – en novelle

Leksjon 6: Vennskap

Leksjon 7: Gjør som oss i vår gjeng

Leksjon 8: Venner

Leksjon 9: «Jeg føler meg»-utsagn

Leksjon 10: Gruppepress

Leksjon 11: «Mellom venner» – En novelle

Kapittel 4 Kritisk tenkning

Leksjon 1: Verdier og beslutninger

Leksjon 2: Behov og beslutninger

Leksjon 3: Kritisk tenkning

Leksjon 4: Risiko, valg og konsekvenser

Leksjon 5: Beslutningstreet

Leksjon 6: «Ikke gi opp» – en novelle

Leksjon 7: Mobiltelefon – bruk og misbruk

Leksjon 8: Internett – fordeler og ulemper

Kapittel 5 Rusmidler og tobakk

Leksjon 1: Påstander om rusmidler

Leksjon 2: Tobakk – hvordan forholder vi oss til det?

Leksjon 3: Alkohol – informasjon og aktuelle problemstillinger

Leksjon 4: Hasj – farlig eller ufarlig?

Leksjon 5: Å si nei – tretrinnsmetoden

Leksjon 6: «Å være tøff» – en novelle

Kapittel 6 Sette positive mål

Leksjon 1: Å se framover

Leksjon 2: Positive forbilder

Leksjon 3: Å sette mål

Leksjon 4: Lykkes vi med å nå målene våre?

Leksjon 5: Kortsiktige og langsiktige mål

Leksjon 6: Vi blir tenåringer (1)

Leksjon 7: Vi blir tenåringer (2)

Leksjon 8: «Jeg-treet»

Leksjon 9: «Nye klær» – en novelle

Leker, oppmuntrere, energiskapere – noen eksempler 278

Litteraturliste – aktuelle bøker og hefter

Tittel:		Forlag eller forfatter
Bokserie – Sjelhjelp for barn:		Libretto forlag
Skolen kan bli helt ok	En liten hjelpebok for barn om å ha det bra på skolen	
Det er flott å være meg!	om selvfølelse	
Det er lov å være lei seg	Om barn som sørger	
Det er lov å bli sint	Om sinne	
Det er lov å være redd!	Om frykt	
Vis hensyn!	Om å oppføre seg	
Det er lov å være annerledes	Om spesielle barn	
Rett og galt – og det var alt	Om å velge riktig	
Bøllete brødre og sære søstre	For barn som har søsken	
Ikke mas på meg!	Om å unngå stress	
Det er lov å være sjenert	For tilbakeholdne barn	
Mobbekboka		Pernilla Stafelt
Hva er følelser		Birte Svaton / Bo Gaustad
Hva tenker du om følelser		Oscar Brenifier
Hva tenker du om godt og vondt		Oscar Brenifier
Broren min har autisme		Jennifer Moore-Mallinos
Mias blod	Hvem skal bestemme?	Lesestart – Anneli Klepp
Mia velger leken	Hvem skal velge/bestemme?	Lesestart – Anneli Klepp

Riska bibliotek		
Tittel:		Forlag eller forfatter
Mia veler leken		Anneli Klepp, Lesestart serie
Tor gjemmer seg		
		Helena Bross/C. Røwis, Serie: Klassen min
Verdens fineste briller		
Hjelp vi kommer for sent		
Slåsskamp		
Venner igjen		
Ny i klassen		
For en vikar		
En hemmelig venn		
Kasper-serien om fotball		Jørn Jensen, Lett å lese-serie , Dam
Tom er en pyse		Mathis Mathisen, Leseløve , Damm
Å klemme fingeren i døren	En bok om følelser	Vera Micaelsen