

Strategiplan for arbeid med sosial kompetanse og psykisk helse -Rosseland skule-



Arbeid med sosiale ferdigheiter og psykisk helse.

Sosiale ferdigheiter og god psykisk helse blir stadig viktigare i samfunnet vårt. Difor er dette i aukande grad og ein naturleg del av opplæringa i skulen. Den nye læreplanen som skal tre i kraft i frå 2020, innheldt mellom anna det fagovergripande emnet «Folkehelse og livsmeistring».

Me har utarbeidd nokre konkrete mål for dette arbeidet på Rosseland skule. I innleiinga til sjølve planen, vel me og å presentere noko av det arbeidet grunnar på i læreplanen.

Mål med arbeidet:

- At skulen skal ha ein plan for sosial kompetanse og psykisk helse
- At elevane si psykiske helse skal vera god
- At elevane på Rosseland skule skal vera robuste, og kunne handtera medgang og motgang.
- At elevane meistrar livet og kan samhandla med andre.
- At elevane ikkje opplever mobbing, har antisosial åtferd eller hamnar i konflikhtar.

Folkehelse og livsmestring (2.5.1 i overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen)

«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».

Den sjette grunnleggjande ferdigheit – sosiale ferdigheiter – årsplan

- *«Skolens plandokumenter legger vekt på at læreren skal bidra til å utvikle elevenes sosiale kompetanse, men i praksis blir dette arbeidet nedprioritert til fordel for å utvikle elevenes faglige kompetanse. En mulighet er å innføre sosiale ferdigheter som en sjette grunnleggende ferdighet. Argumentet er at sosiale ferdigheter er like viktige som å les, regne og skrive.»*
Dag Roaldset, Den sjette grunnleggende ferdighet: Sosiale ferdigheter, fra www.utdanningsforskning.no

Faktorar i arbeidet med sosiale ferdigheiter og psykisk helse på Rosseland skule

- Forebyggande arbeid mot mobbing
 - Rosseland skule er ein Olweus-skule.
- Sosialt mål på vekeplanen
 - Alle trinn har kvar måned eit sosialt mål på vekeplanen som er knytt opp mot temaet for perioden (sjå vedlagte periodeplan)
- Fellessamlingar
 - Gjennom heile skuleåret har me ulike fellessamlingar for alle elevane. På desse samlingane vil det mellom anna vere fokus på sosialt mål og tema for perioden (sjå vedlagte periodeplan)
- Trivselsleiingar
 - Elevar frå 4.-7.trinn er trivselsleiarar (TL) i storfriminuttet. Dei organiserer ulike leikar og aktivitetar for alle elevar på skulen. Gjennom TL-systemet får desse elevane ekstra opplæring i aktivitetssleining og enkel konflikthandtering. På denne måten har me til ei kvar tid elevar med ekstra kompetanse knytt til sosialt arbeid i friminutta.
- Miljøterapeutteam
 - Rosseland skule har eit eige miljøterapeutteam bestående av miljøterapeutar med ulik fagleg bakgrunn, til dømes vernepleiarar og sjukepleiarar.
 - Nokre av oppgåvene til dette teamet er å drive ART-undervisning, organisere ulike jente- og gutegrupper eller å ha sosial trening med enkeltelevar. Lærarane melder inn elevar som treng ekstra oppfølging.
- Sosiallærar og helsesøster
 - Sosiallærar og helsesøster har PIS-grupper for skilsmissebarn på 6.trinn.
 - Dei har tett oppfølging og samtaler med elevar som har psykiske utfordringar og som treng ein vaksen å snakka med.
- Møte om elevar
 - Kvar veke går me gjennom elevar frå 1.-7.tr. med utfordringar knytta til det sosiale, utfordringar i skulemiljøet, åtferd og deira psykiske helse. På møtet er leiinga og sosiallærar til stades.
- Samarbeid med andre instansar
 - Skulen har tett samarbeid med bla Familiesenteret, BUP, PPT og me har ressursteam fem gonger i året.

Årsplan for arbeid med sosiale ferdigheiter og psykisk helse

Årsplanen er bygd på progresjon gjennom alle dei sju åra på skulen.

Som hovudmateriell brukar me:

1. trinn til 3.trinn - Det er mitt val (Sjå vedlegg for fordeling av emner)
4. til 7. trinn – Olweus/Det er mitt val (Sjå vedlegg for fordeling av emner)

- Alle lærarar får opplæring i bruk av «Det er mitt valg»
- Det skal brukast 30-40 minutt kvar veke til sosialt kompetansearbeid og psykisk helsearbeid.
- Me brukar nettsida www.determittvalg.no. Kvar kontaktlærar har og si bok.

Årsplanen er delt inn i ulike tema som gjeld for same periode på alle trinn. Lærarane har vore med på å utforma innhaldet innanfor dei ulike temaa.

Begrepsavklaring

Kvar periode har eit tema. Begrepa dei ulike temaa bygger på definerer me slik:

- **Venner**: I vår samanheng legg me i dette at alle på skulen har rett til å ha nokon å vera med gjennom heile skuledagen.
- **Empati**: Evna til å setje seg inn i korleis andre har det.
- **Inkludering**: Evna til å la andre få vera med i leik og aktivitetar.
- **Respekt**: Følge dei reglane som gjeld på skulen, vise god folkeskikk både ovanfor medelevar og alle vaksne.
- **Sjølvkontroll**: Evna til å oppføre seg og uttale seg på ein måte som ikkje går ut over andre. Kunne setje grenser for seg sjølv.
- **Sjølvhending**: Evna til å ta sin plass i felleskapet. Dette gjeld i både lærings- og friminuttssituasjonar.
- **Sjølvspekt**: Evna til ei kjensle ein har om seg sjølv der ein greier å setje grenser for kva som er tillate.
- **Sjølvtillit**: Evna til å tru på seg sjølv og sine evner/kva ein er god på.
- **Livsmeistring**: Evna til å kunne forstå og ha moglegheit til å påverka avgjerandregjeringar for meistring av eige liv.
- **Humor og glede**: Alle på skulen opplever livsglede i kvardagen sin.

	Aug God skulestart og venner	Sept – okt Empati og inkludering	Nov - des Respekt og sjølvkontroll	Jan - feb Sjølvhevding, sjølvrespekt og sjølvtilitt	Mars - april Livsmeistring	Mai - juni Humor og glede
1. tr.	Gruppe-miljø. Me får venner og er greie med kvarandre. Eg er med på leiker som dei andre foreslår	Inkludering. Eg inkluderer andre. Eg bryr meg om andre.	Høfligheit. Sjølvkontroll, eg prøvar å løyse konflikhtar. Ansvarslæring, eg rydder sjølv om det ikkje er mitt rot	Eg kan venta på tur og høyre på kva andre har å seie. Sjølvhevding. Eg er med i samtalar og leik. Å sette grenser for seg sjølv og andre. Eg er flink til noko.	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk.	Å vera vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre.
2. tr.	Klassemiljø og friminutt	Inkludering. Eg inkluderer andre. Eg bryr meg om andre.	Høfligheit. Sjølvkontroll, eg prøvar å løyse konflikhtar. Ansvarslæring, eg rydder sjølv om det ikkje er mitt rot	Eg kan venta på tur og høyre på kva andre har å seie. Sjølvhevding. Eg er med i samtalar og leik. Å sette grenser for seg sjølv og andre. Eg er flink til noko.	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk.	Å vera vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre.
3. tr.	Klassemiljø og friminutt	Inkludering. Eg inkluderer andre. Eg bryr meg om - og tar hensyn til andre.	Høfligheit. Språkbruk Sjølvkontroll, eg prøvar å løyse konflikhtar. Ansvarslæring, eg rydder sjølv om det ikkje er mitt rot	Eg kan venta på tur og høyre på kva andre har å seie. Sjølvhevding. Eg er med i samtalar og leik. Å sette grenser for seg sjølv og andre. Eg er flink til noko.	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk.	Å vera vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre.

	Aug God skulestart og venner	Sept – okt Empati og inkludering	Nov - des Respekt og sjølvkontroll	Jan - feb Sjølvhevdning, sjølvrespekt og sjølvtilitt	Mars - april Livsmeistring	Mai - juni Humor og glede
4. tr.	Me lagar klasseregler saman. Mobberglane Forskjell mobbing erting – Olweus. Lytting + Venta på tur Klassemiljø og friminutt	Kroppspråk. Kva er det? Korleis kan me snakka med kroppen utan at me er klar over det? Uhell vs å gjera ting med vilje. Kva skiljer desse? Mobbesirkelen Nettvett. Å inkludere andre på nettet.	Høfligheit. Misforståing. Om å lytta/misforstå. Konflikthåndtering: Kva gjer eg når eg er sint? Språkbruk	Å sette grenser for seg sjølv og andre. Eg er flink til noko Å gje og få kompliment. Konsekvensar av det eg seier og gjer.	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk.	Å vere vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre. Eg taklar medgang og motgang. Me er gode rollemodellar for dei som er yngre enn oss på skulen.
5. tr.	Me lagar klasseregler saman. Mobberglane Forskjell mobbing erting – Olweus. Lytting + Venta på tur Klassemiljø og friminutt Faddermøte/tur	Kroppspråk. Kva er det? Korleis kan me snakka med kroppen utan at me er klar over det? Uhell vs å gjera ting med vilje. Kva skiljer desse? Mobbesirkelen Nettvett. Å inkludere andre på nettet.	Høfligheit. Misforståing. Om å lytta/misforstå. Konflikthåndtering: Kva gjer eg når eg er sint? Språkbruk	Å sette grenser for seg sjølv og andre. Eg er flink til noko Å gje og få kompliment. Konsekvensar av det eg seier og gjer.	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk.	Å vere vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre. Eg taklar medgang og motgang. Me er gode rollemodellar for dei som er yngre enn oss på skulen.

	Aug God skulestart og venner	Sept – okt Empati og inkludering	Nov - des Respekt og sjølvkontroll	Jan - feb Sjølvhevdning, sjølvrespekt og sjølvtilitt	Mars - april Livsmeistring	Mai - juni Humor og glede
6. tr.	Me lagar klassereglar saman Mobbereglane Forskjell mobbing erting – Olweus. Klassemiljø og friminutt	Kroppspråk. Kva er det? Korleis kan me snakka med kroppen utan at me er klar over det? Uhell vs å gjere ting med vilje. Kva skiljar desse? Mobbesirkelen Nettvett. Å inkludere andre på nettet. Framsnakking vs baksnakking Skjult mobbing. Me er gode rollemodellar for dei som er yngre enn oss på skulen.	Høfligheit. Misforståing. Om å lytta/misforstå. Konflikthåndtering: Kva gjer eg når eg er sint? Språkbruk Å le av og le med, toleranse. God vs dårleg leiar Tid på nettet, å setje grenser for seg sjølv.	Å sette grenser for seg sjølv og andre. Intimsoner Eg er flink til noko Å gje og få kompliment. Konsekvensar av det eg seier og gjer. Førsteinstrykk, kva er førsteinstrykket eg gjer?	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk.	Å vere vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre. Eg taklar medgang og motgang. Me er gode rollemodellar for dei som er yngre enn oss på skulen.
7. tr.	Me lagar klassereglar saman Mobbereglane Forskjell mobbing erting – Olweus. Klassemiljø og friminutt	Kroppspråk. Kva er det? Korleis kan me snakka med kroppen utan at me er klar over det? Uhell vs å gjere ting med vilje. Kva skiljar desse? Mobbesirkelen Nettvett. Å inkludere andre på nettet. Framsnakking vs baksnakking Skjult mobbing. Me er gode rollemodellar for dei som er yngre enn oss på skulen.	Høfligheit. Misforståing. Om å lytte/misforstå. Konflikthåndtering: Kva gjer eg når eg er sint? Språkbruk Å le av og le med, toleranse. God vs dårleg leiar Gruppepress Tid på nettet, å setje grenser for seg sjølv.	Å sette grenser for seg sjølv og andre. Intimsoner Eg er flink til noko Å gje og få kompliment. Konsekvensar av det eg seier og gjer. Førsteinstrykk, kva er førsteinstrykket eg gjer?	Utvikle positivt sjølvbilete. Å takle forandringar, medgang og motgang. Ta vare på kvarandre og seg sjølv, fysisk og psykisk. Ungdomsskulen, ei positiv utfordring!	Å vere vener. Eg rosar, oppmuntrar og hjelper andre. Vi meistrer det saman. Eg har det gøy i lag med andre. Eg taklar medgang og motgang. Me er gode rollemodellar for dei som er yngre enn oss på skulen. Ungdomsskulen, ei positiv utfordring!

5. Sjekkliste for gjennomføring av MITT VALG 1

Forslag til fordeling av leksjoner på årstrinn.

Sett kryss, dato og årstrinn etterhvert som leksjonene gjennomføres.

KAP	LEKSJON	Årstrinn			
		1	2	3	4
1 Vi lager et godt skolemiljø	1 Vi begynner				
	2 Vi blir kjent med hverandre				
	3 Vi er høflige				
	4 Vi lager regler				
	5 Vi gir av oss selv				
	6 Vi lager lappeteppe				
2 Vi arbeider sammen	1 Vi begynner				
	2 Lyttelyset				
	3 Vi er en gruppe				
	4 Vi takler sinne				
	5 Vi er venner				
	6 Gode lyttere				
3 Vi tar beslutninger	1 Vi begynner				
	2 Gode og dårlige beslutninger				
	3 Vi tenker før vi velger				
	4 Ja eller nei				
	5 Valg får konsekvenser				
	6 Vi lar oss ikke presse				
4 Vi tar vare på kroppen vår	1 Vi begynner				
	2 Kroppen vår				
	3 Vi er forsiktige med medisiner og giftstoffer				
	4 Vi lærer om tobakk og alkohol				
	5 Hvordan virker kroppen				
	6 Vi underviser hverandre om rusmidler				
5 Vi tar vare på hverandre	1 Vi begynner				
	2 Vi gir ros				
	3 Vi kan mange ting				
	4 Vår skattkiste				
	5 Vi tar ansvar sammen				
	6 Vi bryr oss om hverandre				

5. Sjekkliste for gjennomføring av MITT VALG 2

Sett kryss, dato og årstrinn etterhv
som leksjonene gjennomføres.

KAP	LEKSJON	Årstrinn		
		5	6	7
1 Utviklingen av skolemiljøet	1	Vi blir bedre kjent		
	2	Vi lager klasseregler		
	3	Vi får bort negative kommentarer		
	4	Vi blir enda bedre kjent – intervju		
	5	Dette betyr noe for meg		
	6	Selvillirens trebente krakk		
	7	Positive opplevelser		
	8	Vi viser at vi liker hverandre		
2 Samspill og følelser	1	Gode og dårligere lyttere		
	2	Å ta ansvar		
	3	En regnbue av følelser		
	4	Å forstå kroppspråket		
	5	Vårt følelsesalbum		
	6	En dråpe i bøtta		
	7	Topper og daler		
	8	Sinne og frustrasjon		
	9	Å dempe sinne – 1-2-3-metoden		
	10	Konfliktløsning		
3 Relasjoner	1	Familiens rolle		
	2	Vi deler familiesymboler		
	3	Du og familien		
	4	Hva kan familien gjøre sammen?		
	5	Vennskap		
	6	Gjør som oss i vår gjeng		
	7	Venner		
	8	«Jeg føler meg»-utsagn		
4 Kritisk tenkning	9	Gruppepress		
	1	Verdier og beslutninger		
	2	Behov og beslutninger		
	3	Kritisk tenkning		
	4	Risiko, valg og konsekvenser		
	5	Beslutningstreet		
	6	Mobiletelefon – bruk og misbruk		
5 Rusmidler og tobakk	7	Internett – fordeler og ulemper		
	1	Påstander om rusmidler		
	2	Tobakk – hvordan forholder vi oss til det?		
	3	Alkohol – informasjon og aktuelle problemstillinger		
	4	Hasj – farlig eller ufarlig?		
6 Sette positive mål	5	Å si nei – tre-trinnsmetoden		
	1	Å se framover		
	2	Positive forbilder		
	3	Å sette mål		
	4	Lykkes vi med å nå alle målene våre?		
	5	Kortsiktige og langsiktige mål		
	6	Vi blir tenåring (1)		
	7	Vi blir tenåring (2)		
8	«Jeg-treet»			