

# Plan for sosial kompetanse ved Leikanger skule og SFO

Vi skal vere ein los i leia og ha stø kurs



## Kva er sosial kompetanse?

Barn er sosiale heilt frå dei er fødde, og dei kommuniserer med vaksne og kvarandre både gjennom kroppslege og språklege handlingar. Sosial kompetanse handlar om å kunne kommunisere og samhandle godt med andre i ulike situasjonar. Denne kompetansen er sentral for at barnet skal lukkast og trivast, og for at det skal bli verdsett som ven og likeverdig deltakar i samspel med andre barn. Eit barn som samhandlar godt med andre, kan både tilpasse seg fellesskapet og vere ein synleg deltakar som hevdar plassen sin. Forsking viser at barn sin evne til å etablere venskap i stor grad heng saman med den sosiale kompetansen deira. For å bli gode på sosial kompetanse vil vi arbeide innanfor fem ulike område: Å ta ansvar, samarbeid, empati, sjølvkontroll og sjølvhevding (udir.no). Det er viktig å ha ein plan for arbeidet, og at barna opplever trygge vaksne som støttar dei i prosessen. Godt samarbeid heim-skule har mykje å seie for barnet si oppleving av støtte og rettleiing.

Utdanningsdirektoratet seier fylgjande om arbeid med sosial kompetanse i skulen:

### **Sosial kompetanse er:**

- ein føresetnad for verdsetting, venskap og sosial integrering

- *ein ressurs for å meistre stress og problem*
- *ein viktig faktor for å motverke utviklinga av problemåtferd*

*Barn og unge stiller sosiale krav til kvarandre. Å vere sosialt kompetent i forhold til jamaldringar dreier seg om å meistre og tilpasse seg bestemte miljø med sosiale verdier, krav og normer på lik linje med det som fins i sosiale miljø mellom vaksne.*

Arbeidet med å utvikle elevane sin sosiale kompetanse skjer heile tida elevane er på Leikanger skule. I tillegg påverkar fritida den sosiale utviklinga. Arbeid med verdier, normer og holdningar er overordna i den nye læreplanen (Fagfornyinga). Sosial kompetanse er ikkje medfødt, og utviklar seg ikkje av seg sjølv. Det er viktig å arbeide med sosial kompetanse på skulen, heime, i fritida og på nett. Systematisk arbeid kan førebyggje åtferdsvanskar og psykososiale utfordringar.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EMPATI</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne setje seg inn i og forstå ein situasjon frå andre sin ståstad</li> <li>- Kunne vise omtanke og respekt for andre sine kjensler og meiningar</li> <li>- Kunne skilje mellom eigne og andre sine kjensler og opplevingar</li> <li>- Kunne rose andre og glede seg over at andre er flinke og lukkast</li> </ul>   |
| <b>Å TA ANSVAR</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne fylgje reglar og ta ansvar for seg sjølv og eigne handlingar</li> <li>- Kunne ta ansvar for eiga læring, og for sin del av felles oppgåver</li> <li>- Kunne vise respekt for det andre eig</li> <li>- Kunne ta i mot beskjedar</li> <li>- Kunne seie i frå når nokon ikkje har det bra, også på nett</li> </ul> |
| <b>SJØLVKONTROLL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne uttrykkje kjensler på ein god og situasjonstilpassa måte</li> <li>- Kunne gi uttrykk for eigne styrkar</li> <li>- Kunne utsetje eigne behov, tilpasse seg fellesskapet og ta omsyn til andre</li> <li>- Kunne takle ueinigheit og konflikhtar</li> <li>- Kunne nettvit</li> </ul>                               |
| <b>SAMARBEID</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne arbeide saman, dele med andre og hjelpe andre</li> <li>- Kunne ta omsyn og vere høfleg</li> <li>- Kunne halde arbeidsro og skifte aktivitet på ein god måte</li> </ul>                                                                                                                                          |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SJØLVHEVDING</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunne ta initiativ og sosial kontakt på ein god måte, «lese» sosiale situasjonar og innrette seg etter desse</li> <li>- Kunne presentere seg sjølv og reagere på andre sine handlingar</li> <li>- Kunne be om hjelp og informasjon</li> <li>- Kunne stå for eigne meiningar og tankar på ein akseptabel måte</li> <li>- Kunne skaffe seg vener</li> </ul> |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Empati

### 1.-2.klasse

- Eg tek andre barn med på leiken
- Eg seier frå til ein voksen når nokon blir plaga
- Eg bruker ikkje stygge ord om andre eller erter nokon
- Eg ser på ansiktsuttrykk og kroppsspråk når andre er glade, lei seg, sint osv.
- Eg snakkar til andre på ein vennleg måte, seier t.d. “ver så god” og “takkk”
- Eg helsar på dei eg møter
- Eg ler ikkje av andre sjølv om dei gjer eller sier noko eg synest er dumt
- Eg kan trøste når nokon er lei seg og be om unnskyldning

### 3.-4.klasse

- Eg er hjelpsom og grei med andre
- Eg kan gi ros og positive tilbakemeldingar til andre i samarbeid og lek
- Eg kan setje meg inn i andre sin situasjon, og forstår når andre er lei seg, sinte, glade eller redde.
- Eg godtek at andre seier i frå viss eg gjer ting dei andre ikkje likar
- Eg kan forklare kva eg føler, og kvifor eg føler det slik
- Eg kan forstå at andre er like mykje verdt, uansett utsjånad, kulturbakgrunn og ferdigheit
- Eg viser glede over at andre lukkast
- Eg kan fortelje om andre som lukkast (framsnakke)

### 5.-7.klasse

- Eg kan seie frå utan å såre
- Eg tek andre med i aktivitet og læring, og er ein god ven

- Eg syner respekt for andre, deira veremåte, religion, utsjånad, klede og status
- Eg ser ei sak frå to sider
- Eg kan le av meg sjølv, og har sjølvironi
- Eg er medviten korleis stemmebruk og kroppsspråk kan påverke andre
- Eg diskuterer utan å krangle

## **Å ta ansvar**

### 1.-2.klasse

- Eg passer godt på mine eigne og andre sine ting
- Eg bruker innestemme og utestemme på rett tid og rett stad
- Eg går roleg i gangane og i klasserommet
- Eg lyttar til andre når dei snakkar
- Eg ryddar etter meg
- Eg greier å arbeide åleine
- Eg knyter skoa sjølv
- Eg kler på meg sjølv
- Eg kan stå for det eg har gjort
- Eg seier ifrå når andre blir plaga
- Eg er ein god ven

### 3.-4.klasse

- Eg tek med meg rette bøker og skulesaker heim
- Eg tek i mot og hugsar ein beskjed
- Eg held orden i sekken, ved pulten og i garderoba
- Eg arbeider sjølvstendig
- Eg kjem fort i gong med arbeidet, og arbeider så godt eg kan

### 5.-7.klasse

- Eg veit at det eg gjer kan få konsekvensar for meg og andre
- Eg set meg mål for arbeidet
- Eg planlegg og fullfører oppgåver
- Eg gjer lekser og skulearbeid til avtalt tid
- Eg fyl skulereglane

## **Sjølvkontroll**

### 1.-2.klasse

- Eg kan vente på tur
- Eg kan ta imot ein beskjed
- Eg rettar meg etter det læraren seier
- Eg kan seie STOPP når nokon gjer noko eg ikkje likar
- Eg sluttar når nokon seier STOPP
- Eg fyl reglar for leik og spel
- Eg tåler at nokon kjem bort i meg utan å ta igjen
- Eg tåler motgong i leik og spel
- Eg lyttar til andre utan å avbryte
- Eg respekterer andre sine val
- Eg bruker ikkje stygge ord

### 3.-4.klasse

- Eg uroar ikkje i klasserommet
- Eg lyttar til andre sine meiningar
- Eg kan fortelje kva eg får til
- Eg kan fortelje korleis eg har det
- Eg kan rette meg etter fleirtalet
- Eg passar på at eg sjølv klarer å følgje skulereglane/ klassereglane
- Eg går ikkje på internett før ein vaksen har gitt meg lov
- Eg kontrollerer sinnet mitt
- Eg ignorerer når andre irriterer eller provoserer meg
- Eg foreslår nye reglar dersom dei andre ikkje fungerer

### 5.-7.klasse

- Eg set ord på kva eg får til
- Eg løyser konflikter med ord
- Eg torer å innrømme når eg har gjort feil eller noko dumt
- Eg kan vere med å vurdere mi faglege utvikling
- Eg kan ta omsyn til andre og respektere andre sine meiningar
- Eg kan gi positive tilbakemeldingar til andre
- Eg respekterer at alle er ulike
- Eg respekterer aldersgrenser på nett
- Eg har kontroll på kva som er lov og ikkje på nett, og eg spør ein vaksen dersom eg er usikker

## **Samarbeid**

### 1.-2.klasse

- Eg rekkjer opp handa og ventar på tur
- Eg står fint i kø, med hender og føter for meg sjølv
- Eg kan vente på tur
- Eg kan sitje fint på plassen min
- Eg kan snakke fint til, og med, andre
- Eg kan dele (i leik, utstyr...)
- Eg kan vere hjelpsam ovanfor andre
- Eg kan ta i mot og lytte til beskjedar
- Eg gjer det som eg får beskjed om
- Eg kan gå mellom klasserom utan å skape uro
- Eg seier takk
- Eg viser god bordskikk
- Eg sit stille i samlingar
- Eg let andre få arbeide i fred
- Eg ber om noko på ein høfleg måte

### 3.-4.klasse

- Eg arbeider med andre, sjølv om vi ikkje er nære vener
- Eg lyttar og stiller spørsmål til det andre fortel
- Eg bidreg til god arbeidsro i timane
- Eg bruker ikkje stygge ord i dialog med andre elevar og vaksne på skulen
- Eg tek i mot og fyl beskjedar frå vaksne
- Eg respekterer når andre seier “stopp”, “nei”...
- Eg er stille og roleg i gangane
- Eg arbeider sjølvstendig

### 5.-7.klasse

- Eg kan vise respekt ovanfor andre, og respektere at alle er ulike
- Eg held god arbeidsro og gjer det eg skal i timane
- Eg deler kunnskapar og ferdigheiter
- Eg kan hjelpe til utan at nokon ber meg om det, og hjelper dei som treng det
- Eg deltek aktivt og konstruktivt når vi skal planleggje, øve til og gjennomføre felles aktivitetar, t.d grunnskulefesten

## **Sjølvhevdning**

### 1.-2.klasse

- Eg tek kontakt med menneske på ein positiv og høflig måte
- Eg passar på at alle får vere med og bestemme i leiken
- Eg spør om å få vere med i leiken
- Dersom eg er lei meg snakkar eg med ein vaksen
- Eg fortel kva eg er god til
- Eg tek i mot hjelp frå både barn og vaksne
- Når eg har gjort mitt beste er eg fornøgd med eige arbeid, og eg kan vise det til klassen
- Eg seier NEI når nokon spør om eg vil vere med på noko eg ikkje har lyst til

### 3.-4.klasse

- Eg spør om andre vil leike med meg
- Eg seier kva eg meiner på ein fin måte
- Eg prøver å løyse konflikter sjølv, før eg går til ein vaksen
- Eg deltek i gruppediskusjonar
- Eg gir uttrykk for eigne meiningar, og står for det eg seier
- Eg leikar med fleire enn éin

### 5.-7.klasse

- Eg veit kva eg kan, og kva eg må arbeide med for å nå måla
- Eg har tillit til eigne styrkar, og gir ikkje opp sjølv om eg møter motgang
- Eg gjer mitt beste, og stolar på at det er godt nok
- Eg tek sjølvstendige val
- Eg løyser mange konflikter på eiga hand, og støttar opp om det som er rett
- Eg framsnakkar godt nettvit, og gjer det eg kan for at alle skal ha det trygt og godt på skulen

### **Forventningar til alle tilsette**

- Delta aktivt i å utarbeide og fylgje opp skulen sine planar
- Arbeide med sosial kompetanse i alle fag
- Vere medvitne ansvaret alle vaksne har som rollemodellar for elevane
- Vise empati for, og lytte til, kvar einskild elev
- Vise vilje til å vere i endring (sjølvutvikling)
- vere medvitne både verbal og nonverbal kommunikasjon
- Samarbeide med føresette om eleven si sosiale utvikling

- Fokusere på elevane sine styrkar
- Vi framsnakkar kvarandre, heimane og elevane

### **Forventningar til føresette**

- Snakke positivt om skulen og skulen sine elevar og tilsette. Vi vil framsnakke.
- Vise interesse for, og setje seg inn i, barna sine sosiale liv og utvikling, gjeld også sosiale medier
- samarbeide med skulen om elevane si sosiale utvikling
- vere gode rollemodellar for barna
- ta kontakt med kontaktlærer når noko er vanskeleg, snakke med rektor når det er behov for det
- dele informasjon som kan påverke barnet sin skulekvardag

### **Ressursar i arbeidet**

[www.udir.no](http://www.udir.no)

[www.leringsmiljosenteret.no](http://www.leringsmiljosenteret.no)

[www.smartopvvekst.no](http://www.smartopvvekst.no)

psykologisk førstehjelp: <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

Redd Barna sine nettsider: <https://www.reddbarna.no/skole>