Lambertseter skole vil fra januar 2020 sette felles fokus på sosial tematrening fra 1. klasse til og med 10. klasse. Elevene skal arbeide med temaene tilpasset sitt trinn og sammen oppøve og utvikle sosial kompetanse. Klikk på linken for å se emnene, mål og ferdigheter og tillhørende tekst.

**SOSIAL LÆREPLAN**

**Kompetansemål 1. og 2.trinn:**

| **Emne** | **Mål** | **Ferdighet** |
| --- | --- | --- |
| **Empati****(September/****oktober)** | Eleven er grei mot andre | * Vi blir kjent med hverandre og lager klasseregler
* Jeg kan ta imot ros og komplimenter
* Jeg kan være glad på andres vegne
* Jeg kan gjenkjenne ulike følelser og mine reaksjoner
* Jeg legger merke til når noen blir lei seg
* Jeg tar med andre i lek
* Jeg sier ifra dersom jeg ser noen blir plaget
* Jeg kan trøste noen som er lei seg
* Jeg sier unnskyld dersom jeg har gjort noe galt
* Jeg kan si hyggelige ting til andre
* Jeg kan høre når noen bruker stoppreglen
* Jeg ler med andre når de forteller noe morsomt
* Jeg gjør andre glade
 |
| **Samarbeid****(November/****desember)** | Eleven er deltakende i en gruppe  | * Jeg kan jobbe med læringspartner og i gruppe, og oppleve det positive samspillet
* Jeg kan lytte til andre å forstå viktigheten av det
* Jeg ber om noe på en høflig måte
* Jeg sier takk når jeg får noe
* Jeg kan si takk for lånet og takk for hjelpen
* Jeg hilser på de jeg møter
* Jeg kan dele og låne bort ting til andre
 |
| **Selvhevdelse****(Januar/februar)** | Eleven er trygg sammen med andre | * Jeg forteller en voksen dersom jeg blir plaget, eller at jeg ikke har det bra
* Jeg følger regler i spill og lek
* I lek sørger jeg for at alle får være med å bestemme
* Jeg tørr å opptre sammen med andre
* Jeg leker med mange forskjellige barn
* Jeg kan fortelle andre når jeg gleder meg til noe
 |
| **Selvkontroll****(Mars/april)** | Eleven er i kontakt med andre på en god måte | * Jeg kan sette grenser for meg selv og min egen kropp
* Jeg tar imot og følger en beskjed
* Jeg sitter stille i samlinger
* Jeg rekker opp hånda, og venter med å snakke til jeg har fått ordet
* Jeg takler når noen bestemmer over meg
* Jeg kan være sint uten å gjøre andre vondt
 |
| **Ansvarlighet****(Mai/juni)** | Eleven tar ansvar for å følge klassens regler | * Jeg vet hva det vil si å ta et godt valg
* Jeg vet forskjellen på gode og dårlige valg
* Jeg deltar aktivt i felles aktiviteter
* Jeg rydder pulten min
* Jeg kan sortere søppel
* Jeg kan holde orden på tøyet mitt i garderoben
* Jeg gir applaus når noen opptrer
 |

**Kompetansemål 3. og 4.trinn**

| **Emne** | **Mål** | **Ferdighet** |
| --- | --- | --- |
| **Empati****(September/****oktober)** | Eleven kan ta hensyn til andre og kunne se en sak fra flere sider |

|  |
| --- |
| * Jeg kan være glad på andres vegne
* Jeg kan gi ros
* Jeg ser når noen er lei seg
* Jeg tar hensyn til hvordan andre har det
* Jeg kan gjenkjenne ansiktsuttrykk og kroppsspråk hos andre
* Jeg kan lytte til andre
 |
|  |

 |
| **Samarbeid****(November/****desember)** | Eleven skal kunne arbeide med alle i gruppenEleven skal kunne godta frilekens regler | * Jeg kan vente på tur
* Jeg kan være en god venn
* Jeg kan takle egne og andres reaksjonsmåter i et samspill
* Jeg kan følge regler i en lek
* Jeg kan foreslå en inkluderende aktivitet
* Jeg blir med i flertallets lek
* Jeg kan tilby meg å hjelpe andre
* Jeg kan bli med i en gruppeakt/lek som er i gang
* Jeg bidrar til at vi har det bra i klassen
 |
| **Selvhevdelse****(Januar/februar)** | Eleven tørr å være seg selvEleven våger å være ærlig og innrømme feil | * Jeg er høflige og gir av meg selv
* Jeg kan fortelle til en voksen når jeg er uvenn med noen
* Jeg kan sette ord på følelsene mine
* Jeg tørr å fremføre noe i klassen
* Jeg er stolt av egne ferdigheter
* Jeg kan gi ros og ta imot ros
* Jeg tørr å gjøre feil
* Jeg kan fortelle noe jeg er god til
* Jeg kan starte og avslutte en samtale
* Jeg gir rom for andres feil
* Jeg blir glad når jeg mestrer noe nytt
* Jeg kan fortelle når jeg blir glad og stolt av meg selv
 |
| **Selvkontroll****(Mars/april)** | Eleven er stille i fellessamlingerEleven holder avtaler | * Jeg kan ta gode valg for meg selv og kroppen min
* Jeg kan følge med når andre snakker
* Jeg kan følge instrukser og fullføre oppgaver
* Jeg tåler å tape
 |
| **Ansvarlighet****(Mai/juni)** | Eleven kan samarbeide med andre og rette seg etter flertalletEleven kan jobbe selvstendig med skolearbeidet | * Jeg tenker og tar valg som er det beste for gruppa
* Jeg kan stå imot gruppepress
* Jeg kan ta konsekvensene av det jeg gjør
* Jeg gjør så godt jeg kan i skolearbeidet
* Jeg gjør skolearbeidet til rett tid
* Jeg kan ta imot og huske en beskjed
 |

**Kompetansemål 5. - 7.trinn:**

| **Emne** | **Mål** | **Ferdighet** |
| --- | --- | --- |
| **Empati****(September/****oktober)** | Eleven kan godta at andre er annerledes enn seg selv og at vi alle er like verdifulle.  | * Kapittel 1 (utvikling av skolemiljøet) og Kapittel 2 (Samspill og følelser)
* Jeg kan forstå hvordan jeg og andre har det
* Jeg har forståelse for at man kan reagere forskjellig på ting
* Jeg roser og oppmuntrer andre
* Jeg er inkluderende
* Jeg lytter til andre
* Jeg kan kjenne igjen følelser og finne måter å dempe på
 |
| **Samarbeid****(November/****desember)** | Eleven kan ta initiativEleven kan fremheve det positive i andre og utnytte hverandres egenskaper.  | * Kapittel 3 (Samarbeid)
* Jeg kan fortelle om familie og tradisjoner og ha forståelse for andres
* Jeg kan lytte til og akseptere andres meninger
* Jeg vet hva et godt vennskap er og jeg kan uttrykke hva jeg føler
 |
| **Selvhevdelse****(Januar/februar)** | Eleven er bevisst egne følelser og er trygg på seg selv og gjør egne valg | * Kapittel 4 (Kritisk tenkning)
* Jeg vet hva som betyr noe for meg og kan ta egne beslutninger
* Jeg tenker før jeg handler
* Jeg er bevisst mine handlinger på sosiale medier
* Jeg har tro på at jeg betyr noe for meg selv og for andre
 |
| **Selvkontroll****(Mars/april)** | Eleven kan ta egne valg som er gode for seg selv, og er bevisst at valg får konsekvenser.  | * Kapittel 5 (Rusmidler og tobakk)
* Jeg er kritisk tenkende og kan ta egne valg
* Jeg kan si nei og motstå gruppepress
* Jeg kan ta en avgjørelse og bestemme meg for for det
 |
| **Ansvarlighet****(Mai/juni)** | Eleven bidrar til at alle i gruppen trivesEleven føler et ansvar for fellesskapet | * Kapittel 6 (Sette positive mål)
* Jeg vet hvordan jeg kan møte utfordringer
* Jeg tar avstand fra mobbing
* Jeg tar ansvar for å ha ro og orden rundt meg
* Jeg baksnakker ikke andre
* Jeg kan sette meg mål og jobbe mot disse
* Jeg er utholdende
* Jeg viser respekt for skolens eiendom
* Jeg ber om hjelp når jeg trenger det
 |

**Kompetansemål 8. – 10. trinn:**

| **Emne** | **Mål** | **Ferdighet** |
| --- | --- | --- |
| **Empati****(September/****oktober)** | Eleven kan ta hensyn til andre Eleven kan se en sak fra flere sider og forstå at alle er like verdifulle | * Jeg ser når andre ikke har det bra og prøver å hjelpe dem
* Jeg kan lytte til andre
* Jeg viser toleranse og forståelse ovenfor andre selv om de gjør/mener noe annet
* Jeg er inkluderende
* Jeg sier unnskyld dersom jeg har gjort noe galt
* Jeg kan si hyggelige ting til andre
* Jeg er bevisst på ansiktsuttrykk og kroppsspråk hos meg selv og andre og hvordan denne typen kommunikasjon kan tolkes
 |
| **Samarbeid****(November/****desember)** | Eleven kan ta initiativ og fremheve det positive i andre Eleven kan samarbeide med alle i klassefellesskapet Elevene skal kunne utnytte hverandres egenskaper i en gruppe | * Jeg takler å arbeide med oppgaver jeg ikke liker så godt å jobbe med
* Jeg kan diskutere uten å heve stemmen
* Jeg kan lytte til og akseptere andres meninger, og jeg kan skille mellom sak og person
* Jeg kan gi positive tilbakemeldinger på andres handlinger/arbeid
* Jeg sier positive ting om og til andre
* Jeg kan tilgi
 |
| **Selvhevdelse****(Januar/februar)** | Eleven er bevisst egne følelserEleven tør å være seg selvEleven våger å være ærlig og innrømme feil | * Jeg kan beskrive/gi uttrykk for ulike følelser hos meg selv (misunnelig, sjalu, glad, sår, lei seg, lykkelig, fornøyd, stolt, sint..)
* Jeg kan håndtere gruppepress
* Jeg har tro på at jeg betyr noe for meg selv og for andre
* Jeg holder presentasjoner og tar ordet
* Jeg prøver å løse konflikter på egenhånd, men søker hjelp ved behov
 |
| **Selvkontroll****(Mars/april)** | Eleven kan løse konflikter med ord og hjelpe andre når de trenger detEleven er stille når undervisnings-sammenhengen krever det.Eleven holder avtaler | * Jeg våger å være selvstendig
* Jeg kan være uenig uten å bli ubehagelig eller kranglete
* Jeg kan takle at folk er forskjellige og kan irritere meg uten å reagere negativt
* Jeg kan ignorere forstyrrelser
* Jeg kan ta en avgjørelse og bestemme meg for noe
* Jeg takler å ikke ha rett
* Jeg kan motstå gruppepress
* Jeg lytter til andre uten å avbryte
 |
| **Ansvarlighet****(Mai/juni)** | Eleven tar ansvar for egne handlinger i faglige og sosiale sammenhengerEleven bidrar til at alle i gruppen trivesEleven føler et ansvar for fellesskapet | * Jeg tar ansvar for egen læring
* Jeg tar ansvar for egen oppførsel
* Jeg kan levere arbeid til rett tid
* Jeg får nok søvn og er opplagt til skoledagen
* Jeg vet at mine handlinger kan få konsekvenser for andre, både på godt og vondt
 |

**Sosial kompetanse**

Det fins mange definisjoner av hva sosial kompetanse er. Det kan defineres som de kunnskaper, ferdigheter, holdninger og den motivasjon mennesket trenger for å mestre de miljøene det oppholder seg i. Den amerikanske psykologen Urie Bronfenbrenner sier om sosial kompetanse: «Behovet for samvær er menneskelig og medfødt, men evnen til å omgås andre må vi læres opp til.» Sosial kompetanse handler med andre ord om å utvikle en del egenskaper som vi er født med, men som ikke bare kommer på plass av seg selv. Barn og unge må ha noen kunnskaper om hvilke væremåter som egner seg i møte med andre, og de må utvikle evnen til å vise disse egenskapene i sine møter med andre. Det er vanskelig å balansere mellom det å være den man er og samtidig tilpasse seg den andres behov. Selvbildet til den enkelte opprettholdes i en balanse mellom å våge å si hva en selv mener og la andre komme til orde og få bestemme. Sosialt kompetente barn vil bedre mestre utfordringer, samt forstå sine omgivelser. De har enklere for å uttrykke egne behov og ønsker. For å inngå i positive relasjoner med jevnaldrende, foreldre og lærere må barn og unge utvikle sosiale ferdigheter. Barnets fysiske forutsetninger, holdninger og kommunikasjonsferdigheter innvirker på denne mellommenneskelige sosiale prosessen som begynner kort tid etter fødselen og fortsetter inn i voksen alder. Det samme gjør familiemedlemmenes og jevnaldrendes atferd. Barn og unge som ikke tilegner seg disse ferdighetene, kan oppleve negative relasjoner til både andre barn og voksne.

I Kunnskapsløftet (LK06) heter det at opplæringen skal gi elevene «kyndighet og modenhet til å møte livet sosialt, praktisk og personlig». Det uttrykkes at det i skolen skal arbeides med å utvikle elevenes sosiale ferdigheter, og det påpekes spesifikt at skolen ikke bare skal dreie seg om fag. Skolen skal ikke bare se til at elevene får skolefaglige kunnskaper, men også bidra til at elevene utvikler seg sosialt og personlig.

En vesentlig del av det forebyggende arbeidet er å skape gode og trygge psykososiale læringsmiljøer, en viktig forutsetning for faglig læring. Vi støtter tanken om at skolen er både en sosial og faglig arena.

Ludvigsenutvalget har levert to offentlige utredninger: Elevenes læring i fremtidens skole (NOU 2014:7) og Fremtidens skole: Fornyelse av fag og kompetanser (NOU 2015:8).

Dette utvalget legger vekt på et bredt kompetansebegrep, der også sosial og emosjonell kompetanse er viktig. Videre blir betydningen av et godt læringsmiljø fremhevet. Sitat fra NOU 2015:8: «Oppgaver og utfordringer elevene vil møte, krever at de utvikler tenkning, praktiske ferdigheter og sosial og emosjonell kompetanse i et samspill».

I arbeid med sosial kompetanse i skolen er det hensiktsmessig å ta utgangspunkt i fem grunnleggende dimensjoner (Gresham og Elliott, 1990).

***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. En godt utviklet empati vil også fungere som en motvekt mot for eksempel mobbing og vold. Sosial sensitivitet, evnen til å fortolke sosiale signaler, er en del av empatibegrepet (Ogden 2001). Empati er ikke bare en stabilt nedlagt egenskap, empati er også situasjonsbestemt og kan derfor utvikles og endres. Skal elevene i skolen utvikle empati, bør de møte empatiske lærere.

***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. Samarbeid bør øves på i realistiske sammenhenger, og det må verdsettes og utøves aktivt.

***Selvhevdelse***

* omfatter å be andre om hjelp, kunne stå for noe selv og å reagere på andres handlinger. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljøer og fellesskap. I dette ligger også evnen til å kunne si nei til det du for eksempel helst ikke bør være med på.

***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. Selvkontroll bidrar til å regulere forholdet mellom følelser og atferd og er særlig viktig for å kunne kontrollere impulser (Ogden 2001). I noen grad kan selvkontroll læres gjennom kognitive strategier bygd på blant annet selvinstruksjon. Bevissthet om egne følelser og evne til å forstå seg selv er her vesentlig.

***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. Ansvarlighet handler også om evnen til å kunne kommunisere med voksne og ta ansvar for medelevers og egen trivsel (klassemiljø)

***Humor og glede***

* Innebærer å kunne slappe av, bruke humor og oppleve glede og begeistring. I tillegg å kunne glede seg over positiv oppmerksomhet fra andre og føle glede over andres og egen mestring. Utvikling av humor og glede innebærer også å kunne la seg rive med i leken og ha et fysisk miljø inne og ute som innbyr til lek, aktivitet og sosialt samspill.

**Referanser:** Gresham, F. M. og Elliott S. N: (1990): *Social Skills Rating System*. New York: American Guidance System

Lambertsetermodellen