

SOSIAL KOMPETANSE



Rev.
07.25

Ulverud skole og SFO

Innholdsfortegnelse

Innledning	III
Sosial kompetanse etter trinn	IV
Sosial kompetanse etter 2. trinn	iv
Sosial kompetanse etter 4. trinn	v
Sosial kompetanse etter 7. trinn	vi
Forebyggende arbeid	VII
Fellessamlinger og aktiviteter	
Uteskole	
Fadderordning	
Friminutt	
Medbestemmelse	
Samarbeid skole - hjem	VIII
Skolens hjelpeinstanser	IX
Familieteamet	
PPT	
Helsestasjonen	
Barneverntjenesten	
Arbeid med sosial kompetanse	X
Klassemøter	XII
Nettressurser	XV

INNLEDNING

Sosial kompetanse handler om å mestre samspill med andre, dette inkluderer både verbal og non-verbal atferd. Sosial kompetanse omfatter: Empati (leve seg inn i og vise omtanke for andre menneskers følelser). Selvkontroll (regulere følelser, vente på tur, inngå kompromiss, bli enig). Selvheldelse (presentere seg, kunne si sin mening). Samarbeid (dele, hjelpe, følge felles regler).

Ansvarlighet (holde avtaler og forpliktelser – vise respekt for eiendeler og arbeid). (Terje Ogden)

Skolen er en unik arena. Her møtes mange barn, og alle kommer med sitt sett av kunnskaper, holdninger og ferdigheter. På skolen skal man lære, og man skal skape relasjoner til andre barn og voksne. På Ulverud skole ønsker vi å ha en læreplan for sosial kompetanse som ikke avgrenser sosial kompetanse til å være noe man bare trenger i skoletiden, men som også gjør barnet i stand til å mestre i alle naturlige situasjoner.

«Skolens samfunnsoppdrag omfatter mer enn kompetansemål i fag. Skolen skal også støtte elevenes identitetsutvikling, legge til rette for gode mellommenneskelige relasjoner, og arbeide systematisk med det sosiale miljøet på skolen» (NOU 15:8, 2015)

Opplæringsloven §1-1 sier om formålet med opplæringa:

«Opplæringa i skole og lærebedrift skal, i samarbeid og forståing med heimen, opne dører mot verda og framtida og gi elevane og lærlingane historisk og kulturell innsikt og forankring. Opplæringa skal byggje på grunnleggjande verdiar i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfridom, nestekjærleik, tilgjeving, likeverd og solidaritet, verdiar som òg kjem til uttrykk i ulike religionar og livssyn og som er forankra i menneskerettane. Opplæringa skal bidra til å utvide kjennskapen til og forståinga av den nasjonale kulturarven og vår felles internasjonale kulturtradisjon. Opplæringa skal gi innsikt i kulturelt mangfald og vise respekt for den einskilde si overtyding. Ho skal fremje demokrati, likestilling og vitskapleg tenkjemåte. Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal få utfalde skaparglede, engasjement og utforskartrong. Elevane og lærlingane skal lære å tenkje kritisk og handle etisk og miljøbevisst. Dei skal ha medansvar og rett til medverknad. Skolen og lærebedrifta skal møte elevane og lærlingane med tillit, respekt og krav og gi dei utfordringar som fremjar danning og lærelyst. Alle former for diskriminering skal motarbeidast».

SOSIAL KOMPETANSE ETTER TRINN

Sosial kompetanse utvikles over tid, og ved daglig trening. Det er viktig at skolen har klare mål for hva som skal læres og stoppunkt hvor skolen ser om elevene er på rett vei.

Sosial kompetanse etter 2. trinn

Områder	Overordnede mål	Grunnleggende kompetanse
Ansvarlighet	Jeg har orden i skolesakene mine, i garderoben og klasserommet	- Følge klassereglene - Ta godt vare på bøker og andre skolesaker - Motta beskjeder fra læreren
Selvkontroll	Jeg kan tilpasse meg fellesskapet og tar hensyn til andre	- Vente på tur i klasserommet og i utelek - Spørre læreren om hjelp hvis det er noe du ikke forstår - Opptre rolig når man går inn i eller er i skolebygget - Ignorere andre som forstyrrer - Konsentrerer meg om egne oppgaver
Samarbeid	Jeg tar andre med i lek og læring	- Sitte ved siden av andre når de arbeider - Låne og levere tilbake det du har lånt - Spille spill og leke med andre, og følger reglene i leken - Skifte klasseromsaktiviteter uten å forstyrre seg selv eller andre
Selvhevdelse/behov selvtillit	Jeg kan uttrykke egne og ha selvinnsikt	- Si ifra til en voksen når noe ikke er bra. -Vite forskjellen på når en skal si ifra og når en kan ordne opp selv -Si stopp når noe er ubehagelig - Ta kontakt med andre i friminutter på en respektfull måte - Si noe positivt om seg selv - Sette ord på egne følelser - Snakke høyt i klassemøter /klassering - Fortelle noe høyt i klassen

Empati

Jeg er en god venn

- Ta andre barn med på lek
- Si unnskyld hvis du har gjort noe
Som andre ikke liker, og kan ta imot når
noen ber om unnskyldning
- Snakke til andre på en vennlig
måte
- Si ifra til en voksen hvis noen blir
plaget
- Kjenne igjen følelser gjennom
ansiktsuttrykk og kroppsspråk
- Trøster når noen er lei seg

Sosial kompetanse etter 4. trinn

Områder	Overordnede mål	Grunnleggende kompetanse
Selvkontroll	Jeg kan uttrykke egne behov og har selvinnsikt	- Følg skolens regler - Respektere medelever - Ta ansvar for orden i klassen og i skolegården -Ta imot og huske en beskjed - Kan arbeide selvstendig uten å forstyrre andre -Kan lytte til andre uten å avbryte -Kan løse konflikter med ord
Ansvarlighet	Jeg har orden i skolesakene mine, i garderoben og klasserommet	- Leverer/gjør arbeids oppgavene til rett tid - Ha med det som trengs til timer og turer - Følge instruksjoner/fullføre oppgaver - Tåle å tape og vise i praksis at du kan løse opp i problemer
Samarbeid	Jeg kan tilpasse meg fellesskapet og tar hensyn til andre barn	- Jobber med andre selv om vi ikke er nære venner -Vet at rettferdighet er at ikke alle får likt - Kan være hjelpsom
Selvhevdelse/ selvtillit	Jeg kan hevde meg og synes i gruppen	-Tilby seg å hjelpe de som trenger hjelp, om det er barn eller voksne - Bli med i en gruppeaktivitet /lek som er i gang - Jobbe faglig to og to og i gruppe med læringsutbytte - Takle frustrasjon på en hensiktsmessig måte dersom du ikke får være med i leken

Empati

Jeg tar andre med i lek og læring og er en god venn

- Si nei når det er noe en ikke vil være med på
- Fortelle andre noe en er flink til
- Starte og slutte en samtale
- Lytte aktivt når andre forteller
- Vise at du kan sette deg inn i andres situasjon
- Gjenkjenne ansiktsuttrykk, stemmeleie og kroppsspråk hos andre og gjengi hvilken følelse de uttrykker
- Gi positive tilbakemeldinger til andre i samarbeid og lek. Gi ros
- Kan sette seg inn i andres følelser

Sosial kompetanse etter 7. trinn

Områder	Overordnede mål	Grunnleggende kompetanse
Ansvarlighet	Jeg har orden i skolesakene mine, i garderoben og klasserommet	- Fullføre oppgaver til avtalt tid - Følge med i timen og følge lærerens instruksjoner - Reagere hensiktsmessig på andre elevers ros og oppmuntring
Selvkontroll	Jeg kan uttrykke egne behov og har selvinnsikt	- Beherske sinne /frustrasjon og finne hensiktsmessige alternativer i konfliktsituasjoner - Respektere andres syn og andres behov - Se og vurdere konsekvensen av egne handlinger - Bruke regler i samvær med andre i læring og i aktiviteter - Diskutere med andre og oppnå enighet dersom det oppstår en konflikt
Samarbeid	Jeg kan tilpasse meg fellesskapet og tar hensyn til andre barn	- Samarbeide om en oppgave eller presentasjon - Gi informativ tilbakemelding på andres presentasjoner og motivere for videre innsats - Gi samarbeidspartnere deler av æren for et produkt som flere har vært med på

Selvhevdelse/ selvtillit	Jeg kan hevde meg og synes i gruppen	- Motstå gruppepress - Argumentere for egne meninger selv om de avviker fra andres - Henvende deg til lærere og medelever dersom du ikke forstår oppgaven eller hvordan den skal løses
Empati	Jeg tar andre med i aktivitet og læring og er en god venn	-Vise omsorg og innlevelse i andres situasjon -Ser en sak fra to sider -Respektere andres syn og behov -Oppdage at noen er alene og ta kontakt

FOREBYGGENDE ARBEID FOR ET POSITIVT SKOLEMILJØ

For Ulverud skole betyr positivt skolemiljø at vi gjennom felles aktiviteter, opplevelser og erfaringer, kan gi elevene en variert og god skolehverdag. Vi har som mål å bygge relasjoner på tvers av trinn, gi elevene opplevelser de kan hente inspirasjon fra, og å fremme dannelse. Barn som gjør ting sammen, har lettere for å utvikle et trygt og inkluderende fellesskap.

FELLESSLAMLINGER OG AKTIVITETER:

I løpet av året har skolen faste samlinger.

- FN-samling,
- Adventssamling
- Luciaforestilling
- Forestillinger og aktiviteter gjennom den «Kulturelle skolesekken»
- Kulturuke/temauke
- Aktivitetsdager på tvers av klasser og trinn
- Andre fellessamlinger og aktiviteter

UTESKOLE

Vi bruker utemiljøet og naturen som en arena for god læring opp mot ulike kompetansemål i læreplanen. Her gir vi barna også muligheten for å utvikle gode relasjoner seg imellom. Det vil variere hvor ofte elevene har uteskole.

FADDERORDNING

Elever på 5.trinn er faddere for elever på 1.trinn. Elevene på 4. trinn organiseres i faddergrupper hver vår, og møter sine faddergrupper med 1. klassinger på høsten 5.trinn. Gjennom skoleåret gjør de ulike aktiviteter sammen, som for eksempel lesegrupper og spillgrupper. Fadderne er også med i noen friminutt den første tiden på høsten.

FRIMINUTT

Aktivitetsledere: Ulverud skole har aktivitetsledere som sammen med de voksne arrangere leker og aktiviteter for elevene i friminuttene.

Inspeksjon: Skolen har faste inspeksjonsrutiner. Alle skolens uteområder inspiseres av voksne. Disse bærer gul refleksvest. Voksne med oransje vest har et spesielt ansvar for å følge opp enkeltelever.

MEDBESTEMMELSE

Klasseråd: Elevrådsrepresentanten sammen med klassen utgjør klasserådet. Klasseråd gjennomføres jevnlig. Der blir saker som vedgår skolemiljøet drøftet. I klasseråd diskuteres saker som skal opp i elevråd, slik at elevrådsrepresentanter kan fremme saker fra klassen, og slik gi elevene medvirkning på egen skolehverdag.

Elevråd: I elevrådet møter alle skolens elevrådsrepresentanter for å bli tatt med på råd i skolehverdagen. Dette er elevenes medbestemmelsesorgan.

SMU: Skolemiljøutvalget. Det sitter to representanter fra elevråd i skolens SMU. Sammen med representanter fra FAU og skolens ansatte drøftes saker tilknyttet elevenes læringsmiljø.

SAMARBEID SKOLE/HJEM

Når du har barn i skolen, er foresatte automatisk en del av Foreldrerådet. Foreldrerådet velger representant til Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU) – en fra hver klasse. FAU er en viktig samarbeidspartner for skolen. FAU kan komme med råd og innspill, men også ta opp saker på eget initiativ.

FAU kan ha fokus på

- Utviklingsarbeid i skolen
- Utvikling av et trygt læringsmiljø for elevene
- Planlegging og oppfølging for å fjerne mobbing
- Sosiale tiltak for elevene
- Organiseringen av undervisningen
- Utforming av egen skoles mål

- Prosjekter som gjennomføres i skolen
- Arbeidet med det fysiske skolemiljøet
- Arbeidet med nærmiljøets trafikkforhold
- Å få et godt samarbeid mellom hjem og skole

FAU kan også ta ansvar for ulike arrangement som:

- 17. mai: Ansvar: foresatte på 5. trinn
- Dugnad høst og vår: Ansvar: foresatte på 2. trinn. Foresatte på 1. trinn deltar.
- Ulverudlekene 1.-4. trinn: Ansvar: foresatte på 3. trinn
- Vårdans for 4., 5. og 6. trinn høst: Ansvar: foresatte på 4. trinn
- 7. klasses avslutningsfest – planlegging og gjennomføring: Ansvar: foresatte på 6.trinn

SKOLENS HJELPEINSTANSER

Familieteamet

Et lavterskeltilbud hvor hele familien kan komme sammen. Støtte, veiledning og terapi til foreldre, gravide og familier med ulike utfordringer i sin hverdag. Familieteamet kan videreformidle kontakt til andre hjelpeinstanser i og utenfor kommunen (www.nittedal.kommune.no). Foresatte kan selv kontakte teamet, eller be om hjelp til å ta kontakt fra skolen/sosiallærer eller helsesøster.

Pedagogisk psykologisk tjeneste, PPT:

Det er ansatt både psykologer og spesialpedagoger i Nittedal PPT. De arbeider tverrfaglig i samarbeid med skoler, barnehager og andre kommunale tjenester. PPT er også opptatt av et tett samarbeid med foresatte og barnet/eleven.

Ved behov kan PPT henvise til andre instanser, som for eksempel statlige pedagogiske kompetansesenter (STATPED). PPT kan bidra ved henvisning til habiliteringsenheter og barn og unges psykiske helsevern (BUP).

Helsestasjonen:

Helsesykepleier Anette er å treffe på Ulverud skole Storskolen mandag, onsdag, torsdag. Hun er på Grende på tirsdager. Helsesykepleier Marita treffes på Grende mandager og fredager.

Helsesykepleier gir vaksiner på 2. trinn, 6. trinn og 7. trinn. De har individuelle samtaler med elever (etter avtale med foresatte). De kan ha pubertetsundervisning, jente/guttegrupper etter behov, syn/hørsel, vekt/ lengdemåling for å nevne noe. Foresatte kan ta direkte kontakt med helsesykepleier etter behov. Helsesykepleier kan være en del av skolens skolemiljøteam.

Barneverntjenesten:

Barneverntjenesten skal:

- sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, får nødvendig hjelp og omsorg til rett tid - bidra til at barn og unge får gode oppvekstsvilkår.

Barnevernet skal blant annet gi råd og veiledning, foreta undersøkelser, treffe vedtak etter loven, iverksette og følge opp tiltak.

(www.nittedal.kommune.no)

I samarbeid med foresatte kan barneverntjenesten sette i gang ulike hjelpetiltak: Råd og veiledning, støttesamtaler, avlastning, besøkshjem, støttekontakt, miljøarbeider i hjemmet, tilsyn i hjemmet, ansvarsgruppe, barnehageplass, tiltak som kan stimulere fritidsaktiviteter, foreldrestøttene tiltak for å redusere barnets atferdsvansker m.m.

Alarmtelefon for barn og unge: 116 111

Oversikt arbeid med sosial kompetanse ved Ulverud skole

Elevene skal lære å omgås andre med gjensidig respekt og forståelse. De skal få mulighet til å utvikle empati, toleranse og forståelse og å være aktive deltakere i et inkluderende fellesskap.

HVA	NÅR	ANSVAR
Sosiale kompetanse Fokus på sosial kompetanse er en naturlig del av elevenes opplæring.	Kontinuerlig	Kontaktlærer
Klasseregler Alle klasser skal ved oppstart av skoleåret utarbeide regler som gjelder for klassen. Dette gjøres kjent for alle voksne som jobber i klassen og for foresatte.	Ved skolestart På høst-foreldremøtet eller på ukebrev høst	Kontaktlærer

Ulverud skoles trivselsregler Elever og foresatte skal ha kjennskap til og forholde seg aktivt til ordensreglene på Ulverud skole.	Dette gjennomgås med elevene ved oppstart etter alle ferier og årlig på foreldremøter på høsten	Kontaktlærer
Elevsamtaler Eleven har elevsamtaler jevnlig der sosial utvikling er tema.	Kontinuerlig	Kontaktlærer
Miljøskapende tiltak 1. Skolen arrangere fellessamlinger og temauker med aldersblanding gjennom skoleåret for å styrke "VI" følelsen. 2. FAU har ulike trivselstiltak som for eksempel Ulverud- leker og diskotek. 3. Skolens uteområde må invitere til ulike aktiviteter som stimulerer til lek og positiv samhandling. 4. Hvert trinn har ansvar for sitt område i skolegården (Rusken). Områdene skal ryddes og passes på. 5. Alle grupper har ordenselever.	Kontinuerlig Kontinuerlig Kontinuerlig Kontinuerlig Kontinuerlig	Teamene FAU Ledelsen Teamene Kontaktlærer
Klasseklubb/vennegrupper Foreldregruppene oppfordres til å arrangere aktiviteter for gruppa utenom skoletid jevnlig gjennom skoleåret.	I løpet av skoleåret	Foreldregruppe
Uteskole 1.-3. trinn har fast uteskoledag hvor det sosiale samspill styrkes på trinnet. 4.-7. har uteskole etter egen plan der det faglige fokuset tydelig er angitt.	Kontinuerlig	Teamene
Fadderordning 5. trinn er faddere for 1. trinn.	Kontinuerlig	Teamene

Møteregler

- Alle sitter i ring
- Du må rekke opp hånden og vente til møteleder har gitt deg orden
- Du må holde deg til saken
- Du må snakke for deg selv
- Det er alles ansvar at alles mening kommer frem
- Du har lov til å være uenig med andre
- Når møtet er over så er møtet over

Gang i klassemøter

- Komme i ringen
- Referat fra forrige gang – hva husker dere fra det vi snakket om sist?
- Klassemøtereglene (raske gjennomgang etter hvert, men viktig å gjennomgå de nøye i starten. «hvorfor er denne regelen viktig ...?»)
- Oppgaven fra forrige gang. Alle uttaler seg (Runden)
- Oppsummering/nytt tema
- Fri diskusjon, enkeltelever utdyper sine argumenter
- Evt konklusjon
- Ny oppgave til neste gang + praktiske oppgaver som skal løses på trinnet
- Lek/oppgave
- Avslutning
- Tilbake på plassene

Kortere versjon:

- Komme i ring
- Reglene
- Runde
- Nytt tema
- Oppgaven
- Avslutning/lek

TEMAER - Samarbeid, kommunikasjon, ansvar, konflikthåndtering, tillit og frihet (egen tema rekke)

- Hvordan er det å være deg i denne klassen?
- Forskjellige typer samarbeid. Hva og hvordan samarbeider du/vi i klassen? Er samarbeid viktig i en jobb, hjemme, naboer osv. 'til hvem sin fordel er det?
- Lekse: Hva er det som gjør at det er lett å samarbeide?
- Hvordan snakker man godt til hverandre i samarbeid? Hva kan stoppe og hva kan fremme samarbeid? Kroppspråk. Er kommunikasjon viktig i en jobb, hjemme, naboer osv? Til hvem sin fordel er det?
- Lekse: Hvordan takler du konflikter?

- Konflikthåndtering/problemløsningsmetode, demokrati med simpelt flertall. Hvordan håndterer klassen konflikter? (debattmøte) □
- Lekse: sladre/ si ifra, hva er forskjellen?
- Hvor mye ansvar tar du? Hvem tar ansvar i klassen?
- Lekse: ta med eksempler på samarbeid og ansvar til neste møte
- Ansvar/tillit hva fører det til?
- Lekse: frihet, hva kan det brukes til nå og i fremtiden?
- Alle har ansvar for alle, hva betyr det?

Andre enkelttemaer som kan brukes:

- Trygt og trives på skolen?
- Hvorfor og hvordan kan vi vise hverandre respekt og hjelpe hverandre slik at alle har det
- Hva skjer når vi er uhøflige mot andre?
- Hva føler den som blir plaget?
- Hva føler den som plager andre?
- Har noen rett til å plage andre med kalling, slag og spark?
- Å få bli med i lek
- Å følge spillereglene
- Gruppepress
- Å rose og oppmuntre seg selv
- Å håndtere vanskelige følelser
- Å unngå trøbbel
- La andres ting være i fred
- Å forholde seg til beskyldninger
- Å be om unnskyldning
- Når du er usikker

Man kan starte nytt tema, med et bilde eller en kort fortelling. Steg-for-steg bilder osv. Spesielt i de yngste klassene.

LEKER: Sette seg i ring i klassemøte – ring og rydde tilbake igjen. (kanskje litt drøyt å kalle dette en lek :) ... men der trener på samarbeid, ansvar og kommunikasjon) Ta tiden, skal gjøres stille ikke dulte borti hverandre osv.

«Når jeg reiser til ...» Her trenes observasjon av kroppsspråk og holde seg til reglene. Møteleder starter. Sier «Når jeg reiser til London tar jeg med meg en grønn veske». Møteleder gjør ulike bevegelser samtidig. En av bevegelsene er «billetten» til London. Elevene prøver en og en (runde) å herme og finne frem til riktig bevegelse.

HI-HA-HO Konsentrasjonslek. Man sender energien rundt. Møteleder er dommer. De to som er igjen er vinnere.

Ping-pong ball og «mål» - samarbeidsoppgave.

Nettressurser

<http://www.n4ha.no/side2/lekebank/lekebank.php>

[http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/sosial-kompetanse/hva-](http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/sosial-kompetanse/hva-er-sosial-kompetanse-article81240-12608.html)

[erhttp://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/sosial-kompetanse/hva-er-sosial-kompetanse-article81240-12608.html](http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/sosial-kompetanse/hva-er-sosial-kompetanse-article81240-12608.html)

[social-kompetanse-](http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/sosial-kompetanse/hva-er-sosial-kompetanse-article81240-12608.html)

[article81240-12608.html](http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/sosial-kompetanse/hva-er-sosial-kompetanse-article81240-12608.html) www.laringsmiljosenteret.no

<https://malimo.no/arbeide-med-sosial-kompetanse/>

<https://utdanningsforskning.no/artikler/d/>

<https://www.moava.org/index.php?pageID=69>

https://vekst.cappelendamm.no/elevreal/seksjon.html?tid=1802489&sec_tid=1871451