

Sosial kompetanseplan for Lundskolen



våren 2018

SOSIAL LÆREPLAN

MÅLFORMULERING FOR TRIVSEL, TRYGGHET OG LÆRING

Jfr. Opplæringsloven §9a-1 og § 9a-3

Vi ønsker at Lundskolen skal være et sted der alle føler seg trygge, opplever tilhørighet og mestring, får utfordringer på sitt nivå og har det gøy. Vi synes det er viktig å ta vare på hverandre og ha et inkluderende miljø. Det er viktig å bli sett og se hverandre. I Lundskolen har vi nulltoleranse mot mobbing.

For at skolene skal nå disse målene, har vi laget en **social kompetanseplan**. **Planen** har med ulike mål og ferdigheter som skolen skal ha fokus på for det enkelte klassetrinn. Elevene skal videreutvikle den sosiale kompetansen gjennom arbeid med samarbeid, konfliktløsning og kommunikasjon.

I alle trinnene fokuseres det på de samme seks emnene, men målene vil variere for de ulike trinnene. Emnene er: empati, samarbeid, selvbeherskelse/selvtillit/selvfølelse, selvhevdelse/samhandling, ansvarlighet og humor/glede.

I tillegg til den sosiale kompetanseplanen har skolene mange fellestiltak som fremmer trivsel og sosial kompetanse.

- Fadderordning (6. og 7. klasse)
- «Myk» skolestart (felles aktiviteter)
- Leselystaksjon
- Høsttur
- Kor Arti
- Fellesmåltid
- Utesamlinger
- Adventsamlinger
- Julefest eller annet arrangement for foresatte og lokalsamfunnet.
- Velkommen vår
- Kulturelle skolesekken (Fastlagt program)
- Sykkeldag (3. - 7. kl)
- Idrettsdag
- Ski- og akedag
- Tinstafetten
- Matematikkens dag.
- Trivselsuke
- Morgen- og fellessamlinger

Oppsummering etter fellesevaluering i desember 2017:

Ulike organiseringer av opplegget på skolen:

- Timeplanfestet tid ukentlig (20-45 min)
- Egen time -Smart Oppvekst
- Daglige drypp
- Ukeplanfeste målene
- Sosiale mål på ukeplanen og oppslått i klasserommet og på årsplanen
- Individuelle/gruppe (jente- og guttegrupper) samtaler med miljøterapeut og /eller helsesøster
- Organisere fellesaktiviteter inne i friminuttene for 6. og 7. klasse
- Belønningssystem for hele klassen (stjerner, «hjertetanken»)
- Sette opp individuelle mål for enkeltelever med belønningssystem

Fagstoff:

- Smart oppvekstbøker, ART-opplegg og plakater er gode hjelpemidler
- Smart oppvekst-bøkene er for vanskelige og bør forskyves og ev. forandres noe. En fordel å starte med førskoleboka i 1. klasse
- **Ønsker en idebank utlagt på Fellesskolen**

Kartlegging:

- Tilbakemelding/vurdering (uketester)
- Trivselsundersøkelse med elevsamtaler
- Sosiogram gir oversikt

Informasjon:

- Info til foreldrene (foreldremøte/konferanser og ukeplan)

Bevistgjøring:

- «Vi-skole» - fokus
- Positive holdninger gjennomfører all aktivitet (ubevisst generelt arbeid med sosial kompetanse)
- Synliggjør behovet for ulike yrkesgrupper i skolen
- Viktig «tidstyv»
- Skaper økt bevissthet for elever og lærere

- Viktig å øve på å snakke sammen to og to
- Tenke litt utenfor «boksen» for de eldste: utfordre seg selv til å gjøre utradisjonelle og passe utfordrende aktiviteter sammen med elevene.

Utfordringer

- Utfordring ift fådelte skoler og innføringsklasser
- Utfordring i fådelte skoler med ulike emner i hvert trinn
- I store grupper vanskelig å få mange i tale
- Fungerer best på gjennomsnittlige elever – "svske" elever klarer ikke trekke frem det positive
- Elever som utagerer kan være vanskelige å involvere

Ønsker:

- Bruke skoleutviklingstid og teamtid
- Felles ukentlig skolering/samarbeid på skolene og fellessamlinger i kommunen

Spørsmål som ble stilt(noen er besvart i punktene over, mens andre kan trenge flere avklaringer/svar) :

Hvordan få til godt samarbeid, informasjon og rutiner mellom kontaktlærer/faglærere/ hele personalet?

Hvordan få rutiner på at alle på trinnet blir orientert og får eierskap om planene?

Hvordan få en naturlig implementering av planen i hele skolehverdagen?

Hvilke bøker blir brukt på ulike trinn?

Kan vi ha fokus på et tema/egenskap/ferdighet felles for hele skolen noen ganger i året?

Hvordan organisere skoledagen for å gi rom for arbeid med sosialkompetanseplan?

Hvordan måle effekten på dette arbeidet?

Hvordan flette inn emnet selvfølelse i planen?

Sosial kompetanseplan for 1. og 2. klasse.

Emne	Mål	Ferdighet	Kommunikasjon	Arbeidsmetode	Fag	Vurdering
Empati/ omsorg	Bry seg om andre	<ul style="list-style-type: none"> - Tar andre med i lek. - Ikke le av andre/ si noe stygt til andre. - Si i fra til en voksen hvis noen blir ertet. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kan jeg hjelpe deg?</i> - <i>Gikk det bra med deg?</i> - <i>Hvordan har du det?</i> - <i>Så bra du gjorde...</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Smart oppvekst - Rollespill/drama - Klassesamtaler spontane og planlagde) - Gruppearbeid - Felles lek i Frilek - Planlagte øvelser 	Alle fag; <ul style="list-style-type: none"> - norsk - samfunnsfag - gym - KRLE 	<ul style="list-style-type: none"> - Har jeg tatt med andre i lek? - På hvilken måte kunne jeg gjort noe annerledes? - Har andre vist at de bryr seg om meg? - Har jeg sagt noe positivt til andre?
Samarbeid /hjelpsomhet	Klare å jobbe sammen med andre. Hjelper andre.	<ul style="list-style-type: none"> - Sitte ved siden av andre å jobbe. - Leke med andre. - hjelpe andre, og få hjelp av andre. - Dele og låne bort 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kan jeg få låne...?</i> - <i>Er det ledig?</i> 			<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan klarte jeg å samarbeide? - Klarte jeg å låne bort eller dele? - Kunne jeg gjort noe annerledes? - Har jeg hjulpet andre?

<p>Selvhevdelse/ selvtillit/ selvfølelse / mot/ integritet</p>	<p>Ha tro på at man er noe, kan noe og vet noe.</p> <p>Tørr noe selv om det er skummelt</p> <p>Stå for det jeg synes er rett.</p> <p>Være trygg sammen med andre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gi uttrykk for følelsene: lei seg, glad og sint til en voksen (uttrykke egne følelser). - Tørre å si noe høyt når grupper er samlet. - Si stopp i leken hvis det blir for voldsomt 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jeg har lyst til</i> - <i>Jeg mener at</i> - <i>Jeg føler at</i> - <i>Jeg tok feil da...</i> 			<ul style="list-style-type: none"> - Klarte jeg å si min mening på en grei måte? - Hvordan sa jeg i fra? - Har andre klart dette? - Trenger jeg å øve mer? - Klarte jeg å si stopp når jeg ikke ville mer?
<p>Selvkontroll/ tålmodighet</p>	<p>Ta kontakt med andre på en god måte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vente på tur. - Stå i kø - Tørre å spørre om hjelp. - Rekke opp handa når man vil si noe. - Hilse og si takk. - La være å gjøre noe man har veldig lyst til. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Rekke opp hånden</i> - <i>Jeg tror jeg var bak deg...</i> - <i>Jeg er sint nå...</i> - <i>Nå har jeg behov for å være alene...</i> - <i>jeg ble glad da...</i> 			<ul style="list-style-type: none"> - Klarte jeg å vente? - Ble jeg sint og Klarte jeg å holde roen da? - Klarte jeg å vise glede? - Så du andre vise sinne og glede, på hvilken måte? - Klarte jeg å la være/vente med å gjøre det jeg hadde lyst til?

<p>Ansvarlighet/ Utholdenhet/ ærlighet/ måltrettet het</p>	<p>Følge gruppens/sk olens regler</p> <p>Velge å si det som er sant.</p> <p>Holde ut selv om det er vanskelig</p> <p>Øve for å bli bedre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ta ansvar for skolesakene og garderobeplassen sin. - Følge klassens regler. - Kle på seg selv. - Henge opp tøyet sitt selv. - Ta med andre i leken - Be om hjelp 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hvordan gikk det?</i> - <i>Trenger du hjelp?</i> - <i>Skal jeg hente en voksen?</i> - <i>Vil du være med?</i> - <i>Jeg har ikke lyst til...</i> - <i>Jeg trenger...</i> 			<ul style="list-style-type: none"> - Klarte jeg å gjøre alle arbeidsoppgavene denne dagen/uka? - Klarte jeg å si ifra da jeg hadde behov for hjelp? - Tok jeg med andre i leken? - Snakket jeg sant? - Har jeg øvd meg på noe jeg syntes var vanskelig?
<p>Humor og glede</p>	<p>Kunne uttrykke glede</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fortelle om noe man gleder seg til. - Fortelle om noe man synes er moro. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jeg ble glad da...</i> - <i>Nå ble jeg veldig glad fordi jeg klarte..</i> - <i>Nå må jeg le av meg selv...</i> 			<ul style="list-style-type: none"> - Klarte jeg å le av meg selv? - Klarte jeg å fortelle andre noe morsomt/fint? - Hvordan har jeg vist glede?

<p>Respekt/ takknemlig het/ humanisme</p>	<p>Vise hensyn til seg selv, andre, ting og de som bestemmer.</p> <p>Kunne legge merke til og vise glede for noe som skjer</p> <p>Vite at alle mennesker er like mye verdt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si takk når man får noe. - Rekke opp hånden når man vil si noe. - Holde egen plass i køen/rekka. - Respekttere andres avgjørelser, selv om man ikke er enig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tusen takk! - Si unnskyld. - Jeg synes det er fint når... - Kan du vente litt? - Jeg tror du stod bak meg i køen. 			<ul style="list-style-type: none"> - Sa jeg takk da jeg fikk noe? - Rakk jeg opp hånden når jeg ville si noe? - Holdt jeg plassen min i rekka? - Fulgte jeg reglene selv om jeg ikke var enig? - Klarte jeg å vise takknemlighet og på hvilken måte?
---	--	---	---	--	--	---

Sosial kompetanseplan for 3 og 4. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Kommunikasjon	Arbeidsmåter:	Fag	Evaluering
Empati	Ta hensyn til andre Kunne sette seg inn i andres situasjon	- Gi ros - Trøste andre - hjelpe andre	- Eks. Kan jeg hjelpe deg? - Eks. Gikk det bra med deg? - Eks. Hvordan har du det? - Eks. Så bra du gjorde	- En time pr.uke - rollespill - Smart oppvekst - klassesamtaler	- KRLE -Samf.fag - norsk - engelsk - gym	- Eks. Hvordan gikk det? - Eks. Har jeg klart å vise empati? - Eks. På hvilken måte kunne jeg gjort noe annerledes? - Eks. Har andre vist meg empati?
Samarbeid	Å kunne arbeide sammen med alle i gruppen -godta regler	- Kunne vente på tur - Dele med andre - Følge regler - Følge enkle beskjeder	- Eks. Kan jeg få låne? - Eks. Kan du vente litt? - Eks. Jeg tror du stod bak meg i køen.	- Gruppearbeid - jobbe med læringsvenn - felles lek i friminuttene	- alle	- Eks. Klarte jeg å samarbeide? - Eks. Klarte jeg å - følge reglene? - Eks. Flertallet bestemmer, fikk de det? - Eks. Kunne jeg gjort noe annerledes?

Selvhevde lse/	Å ha tro på seg selv Å være seg selv Våge å være ærlig, innrømme feil.	- Å kunne be om hjelp - Si stopp når noen plager - Å kunne utrykke egne følelser - Å kunne utrykke egne ønsker	- Eks. Jeg har lyst til - eks. Jeg mener at - eks. Jeg føler at - eks jeg tok feil da.....	- Rollespill - fri lek i friminuttene - diskusjonsgruppe - smart oppvekst	- alle	- Eks. Klarte jeg å si min mening? - Eks. Hvordan sa jeg i fra? - Eks. Har andre klart dette? - Eks. Trenger jeg å øve mer?
Selvkontroll/ samhandling	Å kunne regulere forholdet mellom adferd og følelser	- Å kunne vente på tur - Vise og kontrollere sinne. - Vise glede på situasjonstilpassede måter.	- Eks. Rekke opp hånden - eks. Stille i kø - eks. Jeg tror jeg var bak deg.. - eks. Jeg er sint nå - eks. Nå har jeg behov for å være alene.... - jeg ble glad da...	- Smart oppvekst - alle skoletimer - friminuttene	- Alle	- Eks. Klarte jeg å vente? - Eks. Ble jeg sint og klarte jeg å holde roen da? - Eks. Klarte jeg å vise glede? - Eks. Så du andre vise sinne og glede, på hvilken måte?

<p>Ansvarlig het</p>	<p>Å kunne utvikle ansvar og kontroll for hva en sier og gjør</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Å kunne gi beskjed når noen har det vondt - Hjelpe hverandre - Ta med andre i leken - Å kunne si stopp både for seg selv og andre - Å ha kontroll over egen kropp (armer og bein) - ta ansvar for egen læring 	<ul style="list-style-type: none"> - Eks. Hvordan gikk det? - Eks. Trenger du hjelp? - Eks. Skal jeg hente en voksen? - Eks. Spørre, vil du være med? - Eks. Jeg har ikke lyst til.... - eks. Jeg trenger .. 	<ul style="list-style-type: none"> - Smart oppvekst - rollespill - friminuttene - jobbe selvstendig 	<p>- Alle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eks. Klarte jeg å gjøre alle arbeidsoppgavene denne uka? - Klarte jeg å si ifra når jeg hadde behov for hjelp? - Eks. Tok jeg med andre i leken? - Eks. Klarte jeg å si stopp når jeg ikke ville mer?
<p>Humor og Glede</p>	<p>Vise glede og takknemlighet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven blir glad når han/hun mestrer noe nytt. - Eleven blir glad på andres vegne. - Kunne le av seg selv 	<ul style="list-style-type: none"> - Eks. Jeg ble glad da.... - eks. Nå ble jeg veldig glad fordi jeg klarte..... - eks. Nå må jeg le av meg selv.... - si takk!! 	<ul style="list-style-type: none"> - Smart oppvekst - rollespill - gruppearbeid - samarbeid med læringsvenn 	<p>- Alle</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eks. Klarte jeg å le av meg selv? - Eks. Klarte jeg å fortelle andre noe morsomt/fint? - Klarte jeg å vise takknemlighet og på hvilken måte?

Sosial kompetanseplan for 5. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Kommunikasjon	Arbeidsmåter	Fag	Evaluering
Empati	Si hyggelige ting til hverandre	Eleven er en god lytter. Eleven forstår at andre kan ha det vanskelig.	Eksempel: Hvordan har du det i dag? Vil du være med i leken? o.l.	Rollespill, diskusjon	KRLE, samf, frim.	Hva gjorde du da? Hvordan følte det? Kunne du gjort noe annerledes? Reaksjoner
Samarbeid	Å ta initiativ	Eleven kan diskutere uten å skrike. Eleven kan ta initiativ til fellestak i friminuttene. (lek for mer enn fem personer.)	Eksempel: Kan jeg hjelpe deg? Vil du være med i leken? Vil du jobbe med meg?	Oppgaver, gruppearbeid med roller	Alle, frim.	Har du bidratt til et godt samarbeid?

Selvhevdelse / selvtillit	Trygg på seg selv	Eleven kan presentere seg selv. Eleven tar kontakt med andre på en positiv måte.	Jeg er flink til... Gi ros. Melde seg frivillig.	Samtaler. Tilbakemelding. Bruke gode eksempler (elever). Gruppearbeid.	Gym, K&H, hobby	Har du tatt initiativ til..? Har du gitt noen positiv tilbakemelding ? Har du klart å si nei? Hva har du klart bra?
Selvkontroll/ samhandling	Å vise vanlig høflighet	- Eleven kan ignorere forstyrrelser. - Eleven kan ta en avgjørelse/bestemme seg for noe. - Eleven kan bli sint uten at det går ut over andre. - Eleven kan godta en avgjørelse uten "alltid å forhandle", godta et nei. - Eleven kan si nei. Sette grense for seg selv.	Si nei. Finne sin metode. Trekke seg vekk. Se vekk. Ikke henge seg på, gå i mellom (hjelp andre).	Diskusjon, rollespill, video (Shrek, Kjetil og Kjartan - 10 tips mot mobbing), gruppearbeid.	Alle, frim.	Måtte du ta en pust i bakken? Nevn en gang selvkontrollen din ble satt på prøve.

Ansvarlighet	Å bidra til at alle i gruppen trives	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven takler å kjede seg. - Eleven tar avstand fra mobbing. - Eleven tar ansvar for ro og orden rundt seg. 	Ikke forstyrre andre - hvordan takler du å kjede deg? Tegnebok? Sier fra om mobbing til en voksen (og ev. til elev?) Rydde etter seg.	Samtaler, rollespill.	Alle, frim.	Hva har du gjort for at andre skal ha det greit?
Humor og glede	Kjenne glede når andre gjør det bra	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan le av andres vitser og utspill. - Eleven skryter av andre 	Le med, ikke av.		Alle, frim.	

Sosial kompetanseplan for 6. trinn.

Emne	Mål	Ferdighet	Kommunikasjon	Arbeidsmåter	Fag	Evaluering
Empati	Godta at andre er annerledes enn meg	- Eleven har forståelse for at man kan ta ulike valg i ulike situasjoner.	Fremmedfrykt, rasisme, toleranse, rettferdighet	Samtaler i klassen, rollespill, videosnutter	KRLE, samf	
Samarbeid	Fremheve det positive i hverandre	- Eleven gir positive tilbakemeldinger på andres handlinger/arbeid. - Eleven lytter til og aksepterer andres meninger.	Lytte til andre, konstruktiv tilbakemelding	Læring gjennom samarbeid, gruppearbeid, teambuilding	Alle fag	Evalueres andres arbeid (to stjerner + et ønske)
Selvhevdelse / selvtillit	Gjøre egne valg	- Eleven håndterer gruppepress. - Eleven kan forklare sitt syn på en rolig måte. - Eleven vet at han/hun betyr noe for seg selv og andre.	Gruppepress, stå for egne valg, lions quest (ART), nettvett	Rollespill, samtaler	Alle fag	

Selvkontroll/ samhandling	Å tåle motgang	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven takler å tape/ikke ha rett. - Eleven kan motstå gruppepress. - Eleven takler å bli misunnelig. 	Gruppepress, stå for egne valg, rettferdig er ikke nødvendigvis likt, nettvett	Samtaler, rollespill, leker	Alle fag	
Ansvarlighet	Føle ansvar for fellesskapet	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven forteller ikke stygge/dumme ting om andre. - Eleven tar ansvar for skolens eiendom. - Eleven er god ambassadør for skolen. - Eleven kan være et godt eksempel for andre. 	Nettvett, ansvarsområde, fremsnakke skolen/elever/ansatte/foresatte	Gjøre ting sammen, aldersblanda	Alle fag	
Humor og glede	Kjenne glede når andre lykkes	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven gir gode tilbakemeldinger når andre gjør noe bra. 	Gi ros, applaus, kroppsspråk.	Samtaler, rollespill.	Alle fag	

Sosial kompetanseplan for 7. trinn

Emne	Mål	Ferdighet	Kommunikasjon	Arbeidsmåter	Fag	Evaluering
Empati	Å forstå at alle er like verdifulle	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven viser toleranse og forståelse overfor andre. - Eleven er inkluderende. 	Historisk perspektiv, fordommer, menneskeverd	Samtaler, film	KRLE, samf	
Samarbeid	Utnytte hverandres egenskaper i ei gruppe	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven takler å arbeide med personer og oppgaver han/hun ikke liker så godt å jobbe med. 	Oppmuntring, motivasjon, gi hverandre ros	Gruppearbeid med ulike oppgaver, samtaler	Alle fag	
Selvhevdelse/ selvtillit	Være bevisst egne følelser/ Handlinger	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven kan beskrive/gi uttrykk for ulike følelser/handlinger hos seg selv 	Snakke om følelser, opplevelser kan føles ulikt, nettvett, Smart Oppvekst	Samtaler, rollespill, lese tekster	Norsk, KRLE	
Selvkontroll / samhandling	Løse konflikter med ord og hjelpe andre når de trenger det	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven våger å være selvstendig. - Eleven kan være uenig uten å bli ubehagelig eller kranglete. - Eleven kan løse konflikter uten å bruke vold eller vonde ord. 	Gruppepress, kroppsspråk, konflikter og konfliktløsning	Rollespill - konfliktråd (ulike caser)	Norsk, samf	

Ansvarlighet	Ta ansvar for egne handlinger i faglige og sosiale sammenhenger	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven tar ansvar for egen læring. - Eleven tar ansvar for egen oppførsel. - Eleven vet at det han/hun gjør, kan få konsekvenser for andre, både på godt og vondt. - Eleven kan være et godt eksempel for andre. 	Nettvett, ansvar for egen læring		Alle fag	
Humor og glede	Å kunne le av seg selv, selvironi	<ul style="list-style-type: none"> - Eleven takler å ikke ta seg selv så høytidelig. - Eleven kjenner glede ved å gjøre noe for andre. 	Tilbakemelding til andre, fremsnakking, positivitet, se stort på ting, raushet, sarkasme, ironi, le med - ikke av	Samtaler	Alle fag	Selvinnsikt

Vi ønsker å slå sammen 5.-7.trinn.

Idèbank:

Det er mitt valg - Lions quest