

Plan for sosial kompetanse



Finstad skole

April 2025

Skolen skal støtte og bidra til elevenes sosiale læring og utvikling gjennom arbeid med fagene og i skolehverdagen for øvrig.

Elevens identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi. Faglig læring kan ikke isoleres fra sosial læring. I det daglige arbeidet spiller derfor elevenes faglige og sosiale læring og utvikling sammen.

(Fra Overordnet del i Læreplanverket LK20)

Komponenter innen sosial kompetanse

Planen bygger på seks viktige kjernekomponenter innen sosial kompetanse.

- **Samarbeid**, å jobbe sammen med andre for å oppnå felles mål.
- **Empati**, evnen til å oppdage og erkjenne andres følelser og tanker.
- **Selvkontroll**, evne til å styre egne følelser, oppførsel og lyster i møte med andre.
- **Ansvarlighet**, å stå inne for egne meninger og handlinger, og at en uten å utsettes for press er pålitelig og til å stole på.
- **Selvhevdelse**, å kunne ta ansvar for å formidle egne meninger og behov.
- **Humor og glede** er viktig for trivsel og den psykiske helsa.

1.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: - Jeg kan samarbeide med voksne og barn - Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler - Jeg kan skifte aktivitet på en god måte - Jeg kan delta aktivt i en gruppe	- Jeg følger klasseregler, skoleregler og SFO regler - Jeg følger beskjeder - Jeg er hjelpsom og vennlig - Jeg kan dele og låne bort ting til andre - Jeg kan sitte ved siden av andre å jobbe - Jeg sier takk når jeg får noe - Jeg sier takk for lånet og takk for hjelpen - Jeg ber om noe på en høflig måte - Jeg sier hei til de jeg skal sitte sammen med.	
EMPATI: - Jeg kan sette meg inn i andres situasjon - Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser - Jeg kan være en god venn - Jeg er grei mot andre	- Jeg trøster når noen er lei seg - Jeg lar andre få være med i leken - Jeg sier ifra hvis jeg ser at andre ikke har det bra - Jeg kan både si unnskyld og tilgi andre - Jeg legger merke til når noen blir lei seg - Jeg tar med andre i lek	
SELVKONTROLL:	Jeg rekker opp hånden	

• Jeg kan ta hensyn til andre • Jeg kan følge STOPP-regelen • Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger • Jeg kan lytte når andre snakker	• Jeg holder fastrekkeplassen min på skolen og på tur • Jeg bruker innestemme • Jeg lytter når andre snakker • Jeg venter på tur • Jeg tåler å tape i lek • Jeg holder armer og bein for meg selv	
ANSVARLIGHET: • Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Jeg kan holde orden rundt meg • Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra • Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	• Jeg holder orden på plassen min i garderoben • Jeg bruker innesko • Jeg rydder etter meg • Jeg holder ingen utenfor • Jeg tåler å tape i lek og konkurranser • Jeg henter voksen når noen trenger hjelp	
SELVHEVDELSE: • Jeg kan våge og være meg selv • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan dele mine synspunkter og tanker • Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil	• Jeg kan fortelle noe om meg selv • Jeg gir beskjed dersom jeg ikke har det bra • Jeg kan fortelle om ting jeg er opptatt av • Jeg kan bruke STOPP-regelen når jeg trenger det • Jeg kan gå bort fra situasjoner jeg ikke liker	

	• Jeg kan snakke slik at alle i klassen hører hva jeg sier	
HUMOR OG GLEDER: • Jeg kan uttrykke og vise glede	• Jeg ler med andre når de forteller noe morsomt • Jeg gjør andre glade • Jeg kan fortelle når jeg gleder meg til noe • Jeg gir applaus når noen opptrer	

2.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: • Jeg kan samarbeide med voksne og barn • Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler • Jeg kan skifte aktivitet på en god måte • Jeg kan delta aktivt i en gruppe	• Jeg følger klasseregler, skoleregler og SFO regler • Jeg følger beskjeder • Jeg er hjelpsom og vennlig • Jeg kan dele og låne bort ting til andre • Jeg kan sitte ved siden av andre å jobbe • Jeg sier takk når jeg får noe • Jeg sier takk for lånet og takk for hjelpen • Jeg ber om noe på en høflig måte • Jeg sier hei til de jeg skal sitte sammen med.	
EMPATI: • Jeg kan sette meg inn i andres situasjon • Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser • Jeg kan være en god venn • Jeg er grei mot andre	• Jeg trøster når noen er lei seg • Jeg lar andre få være med i leken • Jeg sier ifra hvis jeg ser at andre ikke har det bra • Jeg kan både si unnskyld og tilgi andre • Jeg legger merke til når noen blir lei seg • Jeg tar med andre i lek	

SELVKONTROLL: • Jeg kan ta hensyn til andre • Jeg kan følge STOPP-regelen • Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger • Jeg kan lytte når andre snakker	• Jeg rekker opp hånden • Jeg holder fastrekkeplassen min på skolen og på tur • Jeg bruker innestemme • Jeg lytter når andre snakker • Jeg venter på tur • Jeg tåler å tape i lek • Jeg holder armer og bein for meg selv	
ANSVARLIGHET: • Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Jeg kan holde orden rundt meg • Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra • Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	• Jeg holder orden på plassen min i garderoben • Jeg bruker innesko • Jeg rydder etter meg • Jeg holder ingen utenfor • Jeg tåler å tape i lek og konkurranser • Jeg henter voksen når noen trenger hjelp	
SELVHEVDELSE: • Jeg kan våge og være meg selv • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan dele mine synspunkter og tanker • Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil	• Jeg kan fortelle noe om meg selv • Jeg gir beskjed dersom jeg ikke har det bra • Jeg kan fortelle om ting jeg er opptatt av • Jeg kan bruke STOPP-regelen når jeg trenger det • Jeg kan gå bort fra situasjoner jeg ikke liker	

	• Jeg kan stå foran klassen å lese eller fortelle noe	
HUMOR OG GLEDER: • Jeg kan uttrykke og vise glede	• Jeg ler med andre når de forteller noe morsomt • Jeg gjør andre glade • Jeg kan fortelle når jeg gleder meg til noe • Jeg gir applaus når noen opptrer	

3.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: - Jeg kan samarbeide med voksne og barn - Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler - Jeg kan skifte aktivitet på en god måte - Jeg kan delta aktivt i en gruppe	- Jeg følger klasseregler og skoleregler - Jeg følger beskjeder og holder avtaler - Jeg jobber selvstendig i timen - Jeg er hjelpsom og vennlig - Jeg samarbeider med alle i gruppen - Jeg godtar frilekens regler	
EMPATI: - Jeg kan sette meg inn i andres situasjon - Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser - Jeg kan være en god venn	- Jeg hjelper når noen trenger det - Jeg sier fine ting om og til andre - Jeg vet hva det vil si å være en god venn	
SELVKONTROLL: - Jeg kan ta hensyn til andre - Jeg kan følge STOPP-regelen - Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger - Jeg kan lytte når andre snakker	- Jeg går rolig i inne - Jeg holder fastrekkeplassen min på skolen og på tur - Jeg avslutter leken når det ringer inn - Jeg deler på materiell og utstyr - Jeg følger regler - Jeg vet hva STOPP betyr - Jeg deler på å snakke i klassesamtaler	

	• Jeg lytter til andre	
ANSVARLIGHET: • Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Jeg kan holde orden rundt meg • Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra • Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	• Jeg er forsiktig med andres eiendeler • Jeg tar vare på tingene mine • Jeg vet hva som forventes av meg som ordenselev • Jeg holder ingen utenfor • Jeg hjelper de som trenger det • Jeg sier ifra dersom noen ikke har det bra	
SELVHEVDELSE: • Jeg kan våge og være meg selv • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan dele mine synspunkter og tanker • Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil	• Jeg forteller noe om meg selv • Jeg sier ifra til de voksne dersom jeg ikke har det bra • Jeg deltar aktivt i klassesamtaler. • Jeg bruker STOPP-regelen • Jeg går bort fra situasjoner jeg ikke liker • Jeg deltar i en fremføring foran et publikum	
HUMOR OG GLEDER • Jeg kan uttrykke og vise glede	• Jeg blir glad når jeg mestrer noe nytt • Jeg blir glad på andres vegne • Jeg kan fortelle når jeg blir glad for noe	

4.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: - Jeg kan samarbeide med voksne og barn - Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler - Jeg kan skifte aktivitet på en god måte - Jeg kan delta aktivt i en gruppe	- Jeg følger klasseregler og skoleregler - Jeg følger beskjeder og holde avtaler - Jeg jobber selvstendig i timen.	
EMPATI: - Jeg kan sette meg inn i andres situasjon - Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser - Jeg kan være en god venn - Jeg er grei mot andre	- Jeg hjelper når noen trenger det - Jeg sier fine ting om og til andre - Jeg vet hva det vil si å være en god venn - Jeg forstår at andre kan ha rett og jeg kan ta feil	
SELVKONTROLL: - Jeg kan ta hensyn til andre - Jeg kan følge STOPP-regelen - Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger	- Jeg går rolig i gangene - Jeg avslutter leken når det ringer inn - Jeg deler på materiell og utstyr - Jeg holder orden på garderobeplassen min - Jeg lytter til andre	

• Jeg kan lytte når andre snakker	• Jeg venter på tur	
ANSVARLIGHET: • Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Jeg kan holde orden rundt meg • Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra • Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	• Jeg har respekt for andres eiendeler • Jeg leverer leksene til rett tid • Jeg holder orden på pulten min og på plassen min i garderoben • Jeg inviterer andre med i leken	
SELVHEVDELSE: • Jeg kan våge og være meg selv • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan dele mine synspunkter og tanker • Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil	• Jeg spør klassekamerater om hjelp • Jeg gir beskjed til en voksen dersom jeg ikke har det bra • Jeg bruker STOPP-regelen • Jeg går bort fra situasjoner jeg ikke liker • Jeg deltar i en fremføring foran et publikum	
HUMOR OG GLEDER: • Jeg kan uttrykke og vise glede •	• Jeg blir glad når jeg mestrer noe nytt • Jeg blir glad på andres vegne • Jeg kan fortelle når jeg blir glad for noe	

5.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: - Jeg kan samarbeide med voksne og barn - Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler - Jeg kan skifte aktivitet på en god måte - Jeg kan delta aktivt i en gruppe	- Jeg holder avtaler - Jeg deler kunnskap og forhandle om arbeidsfordeling i ulike gruppesituasjoner - Jeg lytter til lærerne og aksepterer de ulike læreres arbeidsledelse	
EMPATI: - Jeg kan sette meg inn i andres situasjon - Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser - Jeg kan være en god venn - Jeg er grei mot andre	- Jeg hjelper når noen trenger det - Jeg vet hva det vil si å være en god venn - Jeg forstår at andre kan ha rett og jeg kan ta feil - Jeg forstår at det kan være rettferdig å behandle noen ulikt	
SELVKONTROLL: - Jeg kan ta hensyn til andre - Jeg kan følge STOPP-regelen - Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger	- Jeg følger klasseregler og skoleregler - Jeg svarer andre på en hyggelig måte. - Jeg løser konflikter med ord - Jeg lytter til andre - Jeg viser respekt for andres meninger	

• Jeg kan lytte når andre snakker		
ANSVARLIGHET: • Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Jeg kan holde orden rundt meg • Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra • Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	• Jeg har med nødvendig utstyr til gymtimer og utedag • Jeg leverer leksene til rett tid • Jeg bruker innesko • Jeg kjenner min rolle som ordenselev • Jeg støtter trivselslederne • Jeg påtar meg sosiale oppgaver for fellesskapet	
SELVHEVDELSE: • Jeg kan våge og være meg selv • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan dele mine synspunkter og tanker • Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil •	• Jeg tør å si fra til en voksen dersom jeg eller noen andre trenger hjelp. • Jeg tør å være med på framføringer i store og små grupper • Jeg deltar aktivt i klassesamtaler • Jeg fremfører egenprodusert materiale	
HUMOR OG GLEDER: • Jeg kan uttrykke og vise glede •	• Jeg kan le og av andres vitser og utspill • Jeg kan skryte av andre • Jeg kan gi en spontan tilbakemelding når andre gjør noe bra/opptrer	

6.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: - Jeg kan samarbeide med voksne og barn - Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler - Jeg kan skifte aktivitet på en god måte - Jeg kan delta aktivt i en gruppe	- Jeg holder avtaler - Jeg deler kunnskap og forhandle om arbeidsfordeling - Jeg lytter til lærerne og aksepterer de ulike læreres arbeidsledelse - Jeg finner frem ulike arbeidsoppgaver - Jeg går rolig inn og ut av undervisningsrom	
EMPATI: - Jeg kan sette meg inn i andres situasjon - Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser - Jeg kan være en god venn - Jeg er grei mot andre	- Jeg tar hensyn til andres følelser når vi velger lag - Jeg hjelper når noen trenger det - Jeg vet hva det vil si å være en god venn - Jeg viser forståelse for at andre kan ha rett og jeg kan ta feil - Jeg viser forståelse for at det kan være rettferdig å behandle noen ulikt	
SELVKONTROLL: - Jeg kan ta hensyn til andre - Jeg kan følge STOPP-regelen - Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger	- Jeg kan utsette egne ønsker og behov. - Jeg løser en konflikter med ord - Jeg snakker fint om andre - Jeg lytter til andre - Jeg viser respekt for andres meninger	

Jeg kan lytte når andre snakker		
ANSVARLIGHET: - Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid - Jeg kan holde orden rundt meg - Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra - Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	- Jeg prioriterer tiden godt og fullfører oppgavene jeg skal gjøre. - Jeg har med nødvendig utstyr til gymtimer og utedag - Jeg leverer leksene til rett tid - Jeg bruker innesko - Jeg kjenner min rolle som ordenselev - Jeg støtter trivselslederne	
SELVHEVDELSE: - Jeg kan våge og være meg selv - Jeg kan be om hjelp - Jeg kan dele mine synspunkter og tanker - Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil	- Jeg våger å ta selvstendige valg der oppgaven krever det - Jeg tør å si fra til en voksen dersom jeg eller noen andre trenger hjelp. - Jeg tør å være med på framføringer i store og små grupper - Jeg deltar aktivt i klassesamtaler - Jeg fremfører egenprodusert materiale foran et publikum	
HUMOR OG GLEDER: - Jeg kan uttrykke og vise glede	- Jeg kan le og av andres vitser og utspill - Jeg kan skryte av andre - Jeg kan gi en spontan tilbakemelding når andre gjør noe bra/opptrer	

7.trinn

Mål	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter
SAMARBEID: - Jeg kan samarbeide med voksne og barn - Jeg kan følge regler, beskjeder og avtaler - Jeg kan skifte aktivitet på en god måte - Jeg kan delta aktivt i en gruppe	- Jeg kan holde avtaler - Jeg kan dele kunnskap og forhandle om arbeidsfordeling - Jeg kan rette meg etter lærer/ gruppeleder (elev) sine arbeidsinstruksjoner	
EMPATI: - Jeg kan sette meg inn i andres situasjon - Jeg kan vise respekt for andres meninger og følelser - Jeg kan være en god venn - Jeg er grei mot andre	- Jeg kan vise respekt for at andre har forskjellig smak, utseende, meninger, tro eller legning. - Jeg bruker ikke humor og ironi for å såre - Jeg tar hensyn til andres følelser når vi velger lag - Jeg hjelper når noen trenger det - Jeg vet hva det vil si å være en god venn - Jeg viser forståelse for at andre kan ha rett og jeg kan ta feil - Jeg viser forståelse for at det kan være rettferdig å behandle noen ulikt	

SELVKONTROLL: • Jeg kan ta hensyn til andre • Jeg kan følge STOPP-regelen • Jeg kan snakke om det som plager meg for å finne løsninger • Jeg kan lytte når andre snakker	• Jeg kan følge klasseregler og skoleregler. • Jeg svarer andre på en hyggelig måte • Jeg kan løse konflikter med ord • Jeg kan viser respekt for andres meninger • Jeg kan lytter til andre	
ANSVARLIGHET: • Jeg kan vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Jeg kan holde orden rundt meg • Jeg kan ta del i ansvar for at andre rundt meg har det bra • Jeg kan fortelle til voksne når jeg selv eller andre ikke har det bra	• Jeg prioriterer tiden godt og fullfører oppgavene jeg skal gjøre. • Jeg har med nødvendig utstyr til gymtimer og utedag • Jeg leverer leksene til rett tid • Jeg bruker innesko • Jeg har orden på mine filer i One Drive og nettbrett • Jeg kjenner min rolle som ordenselev • Jeg støtter trivselslederne	
SELVHEVDELSE: • Jeg kan våge og være meg selv • Jeg kan be om hjelp • Jeg kan dele mine synspunkter og tanker • Jeg kan si nei når det er noe jeg ikke vil	• Jeg kan ta selvstendige valg uten å støtte meg på andre • Jeg tør å si fra til en voksen dersom jeg eller noen andre trenger hjelp. • Jeg tør å være med på framføringer i store og små grupper • Jeg deltar aktivt i klassesamtaler • Jeg fremfører egenprodusert materiale foran et publikum	

HUMOR OG GLEDER: Jeg kan uttrykke og vise glede	- Jeg takler å ikke ta meg selv så høytidelig - Jeg kjenner glede ved å gjøre noe for andre	
--	--	--