

SOLHEIM SKOLE



Sosial læreplan

2022-2023

“Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte”.

Fra Læreplanverket LK20

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 prosessensom 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.

Jamfør LK-20 skal skolen 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.

Å kunne sette seg inn i hva andre tenker, føler og erfarer, er grunnlaget for empati og vennskap mellom elevene. Dialog står sentralt i sosial læring, og skolen skal formidle verdien og betydningen av en lyttende dialog for å takle motstand. I møte med elevene skal lærerne fremme kommunikasjon og samarbeid som gir elevene mot og trygghet til å ytre egne meninger og til å si ifra på andres vegne. Å lære å lytte til andre og samtidig argumentere for egne syn gir elevene et grunnlag for å håndtere uenighet og konflikter, og for å søke løsninger i fellesskap. Alle skal lære å samarbeide, fungere sammen med andre og utvikle evne til medbestemmelse og medansvar. Elevene og hjemmet har også et ansvar for å bidra til et godt fellesskap og miljø. Slik den enkelte elev bidrar til fellesskapet på skolen, bidrar fellesskapet til den enkeltes trivsel, utvikling og læring.

God dømmekraft hos den enkelte er nødvendig for å ivareta personvern og respekt for privatlivet. Respektløse og hatefulle ytringer skal ikke aksepteres i skolen. Elevene må øves i å opptre hensynsfullt og utvikle bevissthet om egne holdninger. Ulike kommunikasjonsformer og bruk av teknologi både beriker og utfordrer det sosiale miljøet. Elevene må lære seg å opptre ansvarlig i alle sammenhenger i og utenfor skolen.

I arbeid med sosial kompetanse i skolen er det hensiktsmessig å ta utgangspunkt i følgende 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

SOSIAL KOMPETANSEPLAN FOR SOLHEIM SKOLE:

Solheim skole ønsker å gi elevene kunnskap, holdninger og ferdigheter slik at de blir i stand til å mestre sine egne liv i ulike sosiale miljøer og på en inkluderende måte lede vårt samfunn videre.



Kompetansemål 1. og 2.trinn:

Trinn	Emne	Mål	Ferdighet
1.og 2.trinn	Empati (September/oktober)	Eleven er grei mot andre	<ul style="list-style-type: none">- 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 prøver å trøste noen som er lei seg- Jeg sier unnskyld dersom jeg har gjort noe galt- Jeg kan si hyggelige ting til andre- Jeg kan trøste når noen er lei seg
	Samarbeid (November/desember)	Eleven er deltakende i en gruppe	<ul style="list-style-type: none">- 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 sitte ved siden av andre å jobbe- Jeg kan dele og låne bort ting til andre
	Selvhevdelse (Januar/februar)	Eleven er trygg sammen med andre	<ul style="list-style-type: none">- 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 tør å opptre sammen med andre- Jeg leker med mange forskjellige barn
	Selvkontroll (Mars/april)	Eleven er i kontakt med andre på en god måte	<ul style="list-style-type: none">- 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)	Eleven tar ansvar for å følge klassens regler	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg deltar aktivt i felles aktiviteter - Jeg rydder pulten min - Jeg kan sortere søppel - Jeg kan holde orden på tøyet mitt i garderoben
	Humor, trivsel og glede (Juni)	Eleven kan uttrykke og vise glede	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg ler av 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

Kompetansemål 3. og 4.trinn

Trinn	Emne	Mål	Ferdighet
3.og 4.trinn	Empati (September/oktober)	Eleven kan ta hensyn til andre og kunne se en sak fra flere sider	<ul style="list-style-type: none"> - 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 gruppen Eleven skal kunne godta frilekens regler	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan følge regler i en lek - Jeg kan vente på tur - Jeg kan foreslå en inkluderende aktivitet - 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 selv Eleven våger å være ærlig og innrømme feil	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan fortelle det 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
	Selvkontroll (Mars/april)	Eleven er stille i fellessamlinger Eleven holder avtaler	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan følge med når andre snakker - Jeg kan følge instruksjoner og fullføre oppgaver - Jeg tåler å tape
	Ansvarlighet (Mai)	Eleven kan samarbeide med andre og rette seg etter flertallet	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan ta konsekvensene av det jeg gjør - Jeg gjør så godt jeg kan i skolearbeidet - Jeg gjør skolearbeidet til rett tid

		Eleven kan jobbe selvstendig med skolearbeidet	- Jeg kan ta imot og huske en beskjed
	Humor, trivsel og glede (Juni)	Eleven 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

Kompetansemål 5.og 6.trinn:

Trinn	Emne	Mål	Ferdighet
5. og 6.trinn	Empati (September/oktober)	Eleven kan godta at andre er annerledes enn seg selv	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan forstå at andre kan ha det vanskelig - Jeg har forståelse for at man kan reagere forskjellig på ting - Jeg roser og oppmuntrer andre - Jeg er hjelpsom mot voksne og barn
	Samarbeid (November/desember)	Eleven kan ta initiativ Eleven kan fremheve det positive i andre	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan diskutere uten å heve stemmen - Jeg kan lytte til og akseptere andres meninger - 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 trygg på seg selv og gjør egne valg	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg tar kontakt med andre på en positiv måte - Jeg kan presentere meg selv - Jeg kan håndtere gruppepress - Jeg har tro på at jeg betyr noe for meg selv og for andre - Jeg prøver å løse konflikter uten hjelp fra voksne
	Selvkontroll (Mars/april)	Eleven kan vise høflighet Eleven kan tåle motgang	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan ignorere forstyrrelser - Jeg kan ta en avgjørelse og bestemme meg for noe - Jeg kan bli sint uten at det går utover andre - Jeg takler og ikke ha rett - Jeg kan motstå gruppepress - Jeg takler å bli misunnelig - Jeg lytter til andre uten å avbryte
	Ansvarlighet (Mai)	Eleven bidrar til at alle i gruppen trives	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg takler å kjede meg - Jeg tar avstand fra mobbing - Jeg tar ansvar for å ha ro og orden rundt meg

		Eleven føler et ansvar for fellesskapet	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg baksnakker ikke andre - Jeg viser respekt for skolens eiendom - Jeg ber om hjelp når jeg trenger det
	Humor, trivsel og glede (Juni)	Eleven kan kjenne glede når andre gjør det bra og lykkes	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Kompetansemål 7.trinn:

Trinn	Emne	Mål	Ferdighet
7.trinn	Empati (September/oktober)	Eleven kan forstå at alle er like verdifulle	<ul style="list-style-type: none">- Jeg viser toleranse og forståelse ovenfor andre selv om de gjør/mener noe annet- Jeg er inkluderende
	Samarbeid (November/desember)	Elevne skal kunne utnytte hverandres egenskaper i en gruppe	<ul style="list-style-type: none">- Jeg takler å arbeide med oppgaver jeg ikke liker så godt å jobbe med
	Selvhevdelse (Januar/februar)	Eleven er bevisst egne følelser	<ul style="list-style-type: none">- Jeg kan beskrive/gi uttrykk for ulike følelser hos meg selv (misunnelig, sjalu, glad, sår, lei seg, lykkelig, fornøyd, stolt, sint..)
	Selvkontroll (Mars/april)	Eleven kan løse konflikter med ord og hjelpe andre når de trenger det	<ul style="list-style-type: none">- Jeg våger å være selvstendig- Jeg kan være uenig uten å bli ubehagelig eller kranglete- Jeg kan løse konflikter uten å bruke vold eller vonde ord
	Ansvarlighet (Mai)	Eleven tar ansvar for egne handlinger i faglige og sosiale sammenhenger	<ul style="list-style-type: none">- Jeg tar ansvar for egen læring- Jeg tar ansvar for egen oppførsel- Jeg vet at mine handlinger kan få konsekvenser for andre, både på godt og vondt
	Humor, trivsel og glede (Juni)	Eleven kan le av seg selv (selvironi)	<ul style="list-style-type: none">- Jeg takler å ikke ta meg selv så høytidelig- Jeg kjenner glede ved å gjøre noe for andre

Forebyggende undervisning skoleåret 2022-2023

«Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet» (LK-20).

På Solheim skole ønsker vi å jobbe systematisk med både med innlæring av sosiale ferdigheter, samt å tilby forebyggende undervisning innenfor konkrete fokusområder tilpasset de ulike alderstrinnene. Følgende plan skal sikre kontinuitet og forutsigbarhet slik at vi sikrer at i dekker sentrale temaer innenfor overordnet del fra LK-20.

Trinn	Tema
1	Skolestart, trygging i oppstart
4-7	Valg av Trivselsledere
4-7	Lekekurs Trivselsledere
1	Klassemøte «vennskap»
4	Voldsundervisning 4.trinn (mandag + onsdag)
1	Klassemøte- få presentert klassereglene
	HØSTFERIE
5	Undervisning psykologisk førstehjelp, prosjekt- markering av Verdensdagen for psykisk helse + skoleløp 14.okt
7	Klassemøte- forberedelse leirskole + klassemøte «på godt og vondt» (LINK)
7	Leirskole
3	Barns rettigheter- barnekonvensjonen (redd barna) + BlimE -dansen 11.nov
5	PIS-grupper (barn med to hjem), (tirsdager 1.økt x 8 økter)
Alle	Julekalender klassevis + skolenivå (julelunsj med rektor)
4-7	Valg av ny Gledespatrulje
	JULEFERIE

6	Undervisning «toleransevindu» + «den tredelte hjernen»
4-7	Lekekurs Trivselsledere (oppstart i februar)
2	Forebyggende undervisning «vold og seksuelle overgrep»
4	Nettvett- «vær en venn på nett»
	«Uke 6» (viktig å varsle helsesykepleiere + sosiallærere god tid i forkant) Ikke felles opplegg.
	VINTERFERIE
3	Kurs i psykologisk førstehjelp (tirsdager 1.økt, 4 uker)
5	«Bruk Hue- sladrehanke» + Nettvett
6	Pubertetsundervisning (m/helsesykepleiere)
6	«Delbart?»- om ulovlig bildedeling blant barn og ungdom
	PÅSKEFERIE
7	Rasisme (Redd barna)
7	«Bruk Hue- hvem ødela livet til Klara?»
4	Fadderkurs
førskolebarn	Førskoledager