

# Plan for arbeid med sosial kompetanse Sæbø skule



50 ferdigheter henta frå ART



Vår 2016

Dei sosiale ferdighetane skal gjennomførast med spesielt fokus på trinna som oversikten viser, vidare vil ferdighetane verta halde vedlike.

Vidare handsaming:  
Elevråd  
FAU  
SU/SMU



**Sjekkliste for gjennomføring av 50 ferdigheter i ART/  
Framlegg til fordeling av ferdigheter på årstrinn.  
Set dato etter kvart som leksjonane er gjennomført**

nr.	Ferdighet	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Grunnleggande sosiale ferdigheter</b>	1 Lytte	x	x	x	x			
	2 Starte ein samtale	x	x	x	x			
	3 Føra ein samtale	x	x	x	x			
	4 Spørja om noko	x	x	x	x			
	5 Takka	x	x	x	x			
	6 Presentera seg sjølve	x	x	x	x			
	7 Presentera andre	x	x	x	x			
	8 Gi komplement	x	x	x	x			
	9 Be om hjelp	x	x	x	x			
	10 a Ta initiativ til å delta	x	x	x	x			
<b>Avanserte sosiale ferdigheter</b>	10 b Inkludera andre	x	x	x	x			
	11 Be nokon om å gjera noko	x	x	x	x			
	12 Gjera det du vert bedt om	x	x	x	x			
	13 Be om unnskyldning	x	x	x	x			
	14 Overtyda andre			x	x		x	
	15 Vera bevisst sine eige kjensler			x	x		x	x
	16 Uttrykkja sin kjensle			x	x		x	x
	17 Forstå andre sine kjensle			x	x		x	x
	18 Takla andre sitt sinne			x	x		x	x
	19 Fortelja at du likar nokon	x	x	x	x		x	x
	20 Takla redsle				x		x	x
21 Lønna seg sjølve				x		x	x	
<b>Ferdigheter som handlar om kjensler</b>								



## Grunnleggjande sosial ferdigheter nr 1- 8

Ferdighet	Hjelpemidler/tips:
<b><u>Nr 1: LYTTE</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sjå på personen som snakkar</li><li>2. Tenk over kva som vert sagt</li><li>3. Vent på din tur til å snakka</li><li>4. Sei kva du vil sei</li></ol>	
<b><u>Nr 2: STARTA EIN SAMTALE</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Helse på den</li><li>2. Begynn å snakka om noko enkelt</li><li>3. Følg med på om den andre personen høyrer etter</li><li>4. Ta opp det temaet du ønsker å ta opp</li></ol>	
<b><u>Nr 3: FØRA EIN SAMTALE</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. sei det du ynskjer å sei</li><li>2. spør den andre personen om kva han /ho meiner</li><li>3. lytt til kva den andre har å sei</li><li>4. sei kva du meiner</li><li>5. sei noko som avsluttar samtalen</li></ol>	
<b><u>Nr 4: SPØRJA OM NOKO</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. tenk over kva du ynskjer å veta meir om</li><li>2. bestem deg for kven du kan spørja</li><li>3. tenk over ulike måtar å spørja på, velg ein måte</li><li>4. velg rett tid og sted</li><li>5. still spørsmålet</li></ol>	
<b><u>Nr 5: Takka</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. tenk over om den andre personen sa eller gjorde noko du ynskjer å takka han/henne for</li><li>2. Velg riktig tid og stad for å takka personen</li><li>3. sei takk på ein venleg måte</li><li>4. viss det naturleg, fortell personen kvifor du takkar han/henne</li></ol>	
<b><u>Nr 6: Presenter seg sjølve</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Velg riktig stad og tid for å presentera deg sjølve</li><li>2. Helse på den andre personen og sei namnet ditt</li><li>3. Spør den andre personen kva ho/han heiter dersom du ikkje veit det</li><li>4. Fortel eller spør om noe for å hjelpe samtalen i gang.</li></ol>	

**Nr 7: Presentera andre**

1. Sei namnet på den første personen og fortell han/henne namnet på den andre personen.
2. Sei namnet til den andre personen og fortell han/henne navnet til den første personen
3. Sei noko som hjelper dei to å bli kjent.

**Nr 8: Gi kompliment**

1. Tenk over kva slags kompliment du vil gje til den andre personen
2. Tenk over ulike måter du kan gje komplimentet på
3. Velg riktig tid og stad for å sei det
4. Gje komplimenten

## Avanserte sosiale ferdigheter nr 9-14

Ferdighet	Hjelpemidler/tips:
<b><u>Nr 9: BE OM HJELP</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finn ut kva problemet er.</li><li>2. Tenk over om du treng hjelp for å løyse problemet.</li><li>3. Tenk over kva for personer som kanskje kan hjelpe deg, og vel ein av dei.</li><li>4. Tenk igjennom korleis det er best å be om hjelp.</li><li>5. Forklar problemet, og spør personen om å hjelpe deg.</li></ol>	
<b><u>Nr 10A: TA INITIATIV TIL Å DELTA</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Avgjer om du vil vere med på det dei andre gjer.</li><li>2. Tenk over korleis du best kan spørje om å bli med.</li><li>3. Spør vennleg om du kan bli med.</li><li>4. Vent på svar og bli med.</li></ol>	
<b><u>Nr 10B: INKLUDERE ANDRE</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenk etter om personen du tenkjer på eller ser kjedar seg eller vil gjere noko anna.</li><li>2. Tenk etter om du trur at han/ho har lyst til å vere med på noko.</li><li>3. Spør på ein vennleg måte om han/ho har lyst til å vere med</li><li>4. Viss ja, sei at det var hyggeleg.</li></ol>	
<b><u>Nr 11: BE NOKON OM Å VERE NOKO.</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finn ut kva som må gjerast.</li><li>2. Tenk over kva for personar som kan gjere det du ønskjer skal bli gjort.</li><li>3. Spør om du den du valde kan gjere det du ønskjer skal bli gjort.</li><li>4. Spør den andre om han/ho forstår kva som skal gjerast.</li><li>5. Endre på, eller gjenta instruksjonen om det er nødvendig.</li></ol>	
<b><u>Nr 12: GJER DET DU BLIR BEDT OM</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lytt til det du blir bedt om.</li><li>2. Spør om det er noko du ikkje forstår.</li><li>3. Avgjer om du vil gjere det du blir bedt om.</li><li>4. Gjenta instruksjonen for deg sjølv.</li><li>5. Gjer det du blir bedt om å gjere.</li></ol>	

<p><b><u>Nr 13: BE OM UNNSKYLDNING</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Avgjer om det vil vere best for deg sjølv og den andre å be om unnskyldning for noko du har gjort.</li><li>2. Tenk over ulike måtar du kan be om unnskyldning på.</li><li>3. Vel ei tid og sted for å seie unnskyld.</li><li>4. Be om unnskyldning.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 14: OVERBEVISE ANDRE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Avgjer om du vil overbevise nokon om noko.</li><li>2. Fortell den andre personen om ideen din.</li><li>3. Spør den andre personen om kva han/ho tenkjer om din ide.</li><li>4. Fortell kvifor du meiner ideen din er god.</li><li>5. Be den andre personen om å tenkje over kva du har sagt.</li></ol>	



## Ferdigheter som handler om følelser nr 15-21

Ferdighet	Hjelpemidler/tips:
<p><b><u>Nr 15: Vere medviten om sine følelser</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenn etter kva som skjer i kroppen din som kan hjelpe deg med å finne ut kva du føler.</li><li>2. Tenk over kva som kan ha skjedd som gjer at du føler det slik.</li><li>3. Bestem kva du kan kalle følelsen</li></ol>	
<p><b><u>Nr 16: Uttrykkje sine følelser</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenne etter kva som skjer i kroppen din.</li><li>2. Tenk over kva som kan ha skjedd som gjer at du føler det slik.</li><li>3. Bestem kva du kan kalle følelsen.</li><li>4. Tenk igjennom ulike måtar du kan uttrykkje følelsen og vel ein.</li><li>5. Uttrykk følelsen.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 17: Forstå andre sine følelser</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sjå på den andre personen.</li><li>2. Høyr etter kva den andre personen seier.</li><li>3. Tenk over kva personen kan føle.</li><li>4. Tenk igjennom ulike måtar å vise at du forstår kva personen føler.</li><li>5. Vel den måten du synes passar best, og gjer det.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 18: Takle andre sitt sinne</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lytt til personen som er sint.</li><li>2. Prøv å forstå kva den andre seier og føler.</li><li>3. Tenk igjennom om du kan seie eller gjere noko som kan hjelpe situasjonen.</li><li>4. Viss du kan, sei eller gjer du trur verker best.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 19: Fortelje at du likar nokon</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenn etter om du har gode følelser for den andre personen.</li><li>2. Tenk over om du trur den andre ville lika å veta kva du føler</li><li>3. Velg ein god måte å uttrykkja følelsen</li><li>4. Velg rett tid og stad til å uttrykkja følelsen</li><li>5. Uttrykk følelsen på ein venleg måte</li></ol>	

**Nr 20 Takla redsel**

1. kjenn etter om du føler deg redd
2. Tenk over kva du kan vera redd for
3. Tenk gjennom om redselen er realistisk
4. Gjer noko som kan hjelpa deg med å redusera redselen

**Nr 21 belønna seg sjølve**

1. bestem deg for om du har gjort noko som fortener ei belønning
2. Tenk over kva du kan sei til deg sjølve som belønning
3. Tenk over kva du kan gjera som belønning
4. Belønn deg sjølve

## Ferdigheter som aggresjonsalternativ nr 22-30

Ferdighet	Hjelpemidler/tips:
<b><u>Nr22: BE OM LOV</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bestem deg for om du treng å få lov til å gjera det du har lyst til.</li><li>2. Tenk over kven det er best å spørje om lov.</li><li>3. Tenk over korleis du kan be om lov.</li><li>4. Velg rett tid og stad.</li><li>5. Be om lov.</li></ol>	
<b><u>Nr 23:DELA NOKO.</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenk over om du har noko du vil dela med andre.</li><li>2. Tenk over om den andre vil lika å bli delt med.</li><li>3. Spør om den vil andre vil dele med deg på ein klar og hyggeleg måte.</li></ol>	
<b><u>Nr 24: HJELPA ANDRE.</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenk over om den andre personen treng og ynskje hjelp.</li><li>2. Tenk over korleis du kan vera til hjelp.</li><li>3. Spør den andre om han/ho treng og ynskjer hjelp frå deg.</li><li>4. By deg å hjelpa på ein venleg måte.</li></ol>	
<b><u>NR 25. FORHANDLE.</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenk over om du og den andre personen har ulike meiningar.</li><li>2. Fortel den andre om kva du tenkjer om dei ulike meiningane.</li><li>3. Spør den andre kva han/ho tenkjer om saka.</li><li>4. Høyr kva den andre seier.</li><li>5. Tenk over kvifor du trur den andre meiner det han/ho meiner.</li><li>6. Kom med framlegg til løysing.</li></ol>	
<b><u>Nr 26: BRUKE SJØLVKONTROLL.</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finn ut kva som skjer i kroppen din, og finn ut om det fortel deg at du er i ferd med å mista kontrollen.</li><li>2. Finn ut kva som fekk deg til å føle deg slik.</li><li>3. Tenk på ulike måtar dy kan bruke for å ta kontroll.</li><li>4. Vel den beste måten å ta kontroll over følelsane dine på.</li></ol>	

<p><b><u>Nr 27: HEVDA SIN RETT.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kjenn etter kva som skjer i kroppen din som fortel deg at du ikkje er nøgd, og vil seia i frå.</li> <li>2. Tenk over kva som gjer at du ikkje er nøgd, og om det er rett av deg å hevda retten din.</li> <li>3. Tenk over ulike måtar du kan hevda deg sjølv og dine rettar på, og vel ein.</li> <li>4. Hevd retten din på ein direkte og rimeleg måte.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 28: REAGERA PÅ ERTING</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenk over om du vert erta</li> <li>2. Tenk på ulike måtar du kan reagere og velg ein av dei</li> <li>3. Reager på ein måte som passar situasjonen</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 29: UNNGÅ BRÅK MED ANDRE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenk over om du er i ein situasjon som kan gje deg trøbbel</li> <li>2. Tenk over om du har lyst til å komma deg ut av situasjonen</li> <li>3. Fortel dei andre kva du har bestemt og kvifor du har bestemt det</li> <li>4. Foreslå noko de kan gjera istadenfor</li> <li>5. gjer det du trur er best for deg sjølve</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 30: UNNGÅ SLAGSMÅL</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stopp og tenk over kvifor du vil slåss</li> <li>2. Tenk over kva som vil skje på lang sikt</li> <li>3. Tenk over andre måtar å takla denne situasjonen enn å sloss</li> <li>4. Velg ein god måte å handtera situasjonen og gjer det.</li> </ol>	

## Ferdigheter for å hanskas med stress nr 31-42

Ferdighet	Hjelpemidler/tips:
<p><b><u>Nr 31: KLAGE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenk over kva de er misfornøgd med.</li><li>2. Tenk over kven du bør klage til.</li><li>3. Fortel den andre kva du er misnøgd med.</li><li>4. Fortel den andre kva du ønskjer å gjere med problemet.</li><li>5. Spør kva han/ho tenkjer om det du har sagt.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 32: SVARE PÅ EIN KLAGE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lytt til klagen.</li><li>2. Spør den andre om å forklare dersom du ikkje forstår klagen.</li><li>3. Fortel den andre at du forstår klagen.</li><li>4. Fortel kva du tenkjer om det som klagen gjeldar og aksepterer kritikken dersom det er rimeleg.</li><li>5. Foreslå kva kvar av deke kan gjere for å betre situasjonen.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 33: VISE GOD SPORTSÅND</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenk over korleis du sjølv og den andre gjorde det i spelet eller konkurransen.</li><li>2. Finn noe positivt du kan seie om prestasjonen eller innsats til den andre.</li><li>3. Tenk over den andre sin moglege reaksjonar på det du har tenkt å seie.</li><li>4. Vel eit kompliment som passar i situasjonen og gje det.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 34: TAKLE Å BLI FLAU</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenn etter om du føler deg flau.</li><li>2. Tenk over kva som har skjedd som kan vere årsaken til at du føler deg flau.</li><li>3. Tenk over kva du kan gjere for å føle deg mindre flau og gjer det.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 35: TAKLE Å BLI HOLDT UTANFOR</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vurder om du blir halde utanfor.</li><li>2. Tenk over kvifor nokon andre kan ha grunn til å halde deg utanfor.</li><li>3. Tenk ulike ting du kan gjere for å takle situasjonen.</li><li>4. Vel den beste måten å gjere det på.</li></ol>	

<p><b><u>Nr 36: FORSVARE EIN VENN</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vurder om vennen din har blitt behandla på ein urimeleg måte.</li> <li>2. Tenk over om du trur vennen din ønskjer ar du skal stå opp for han/ho.</li> <li>3. Tenk over på korleis du kan stå opp for vennen din og vel ein.</li> <li>4. Stå opp for vennen din.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 37: MØTE EI OVERTALING</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lytt til kva den andre personen meiner om saka.</li> <li>2. Tenk over kva du sjølv meiner om saka.</li> <li>3. Samanlikn det han/ho seier med det du sjølv meiner.</li> <li>4. Bestem deg for kva du sjølv liker best og fortel det til den andre.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 38: TAKLE Å MISLYKKAS</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vurder om du har mislykkas i noko.</li> <li>2. Tenk over kvifor du ikkje lykkas.</li> <li>3. Tenk over kva du kan gjere for å lykkas betre neste gong.</li> <li>4. Bestem deg for om du vil prøve igjen.</li> <li>5. Prøv igjen ved å nytte din nye ide'.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 39: TAKLE MOTSTRIDANDE BESKJEDAR</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vurder om nokon fortel deg to motstridande ting på ein gong.</li> <li>2. Tenk på ulike måtar du kan fortelje den andre personen at du ikkje forstår kva han/ho meiner,</li> <li>3. Vel ein god måte og fortel den andre at du ikkje forstår.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 40: TAKLE EIN KLAGE/EI SKULDING</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenk over kva den andre personen har skulda deg for.</li> <li>2. Tenk over ulike grunnar til at han/ho kan ha skulda deg.</li> <li>3. Tenk på ulike måtar å svare på skuldinga.</li> <li>4. Vel ein god måte og svar på skuldinga.</li> </ol>	

**Nr 41: FØREBU SEG TIL EIN****VANSKELEG SAMTALE**

1. Tenk på korleis du kan komme til å føle deg under samtalen.
2. Tenk over korleis du trur den andre kan komme til å føle seg.
3. Tenk på ulike måtar du kan seie det du vil fortelje.
4. Tenk på korleis du trur den andre personen kan komme til å svare tilbake.
5. Tenk på andre ting som kan komme til å oppstå under samtalen.
6. Vel ei god tilnærming til samtalen og prøv denne ut.

**Nr 42: TAKLE GRUPPEPRESS**

1. Tenk over kva gruppa ønskjer at du skal gjere og kvifor dei ønskjer det.
2. Tenk over kva du sjølv ønskjer å gjere.
3. Tenk på ulike måtar du kan formidle ditt val til gruppa på.
4. Fortel gruppa det du har bestemt deg for.





## Planleggingsferdigheter nr 43-50

Ferdighet	Hjelpemidler/tips:
<p><b><u>Nr 43 FINNA PÅ NOKO</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kjenn etter om du kjeder deg eller om du er misfornøgd med det du heldt på med</li><li>2. Tenk på ulike ting du har likt å gjera i det siste</li><li>3. Finn ut om det er noko av det du kan gjera no</li><li>4. Gjer det du bestemme deg for</li></ol>	
<p><b><u>Nr 44 FINNA ÅRSAKA TIL EIT PROBLEM</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finn ut kva som er problemet.</li><li>2. Tenk på ulike årsaker til problemet.</li><li>3. Prøv å finn ut kva som er den mest sannsynlege årsaken til problemet.</li><li>4. Sjekk ut om kva som faktisk er årsaken til problemet.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 45 SETJA SEG EIT MÅL</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bestem deg for kva mål du har lyst til å nå.</li><li>2. Finn mest mulig informasjon om kva som skal til for å nå målet.</li><li>3. Tenk over kva steg du må ta for å nå målet ditt.</li><li>4. Ta det første steget mot målet.</li></ol>	
<p><b><u>Nr 46 BEDØMMA EIGNE FERDIGHETER</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Finn ut kva ferdigheter du ynskjer å nytta</li><li>2. Tenk over korleis det gjekk dei siste gongane du prøvde å nytta denne ferdigheten.</li><li>3. Få andre sitt synspunkt på kor flink du er til det du har lyst til å gjera.</li><li>4. Tenk over det du har funne ut og tenk over kor flink du er til å gjera det du har lyst til</li></ol>	

<p><b><u>Nr 47 SAMLA INFORMASJON</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenk over kva for ein informasjon du treng.</li> <li>2. Tenk over korleis du kan skaffa denne informasjonen.</li> <li>3. Ta nødvendige steg for å skaffa deg informasjonen.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 48 RANGERA PROBLEMER ETTER VIKTIGHET</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenk på dine problem.</li> <li>2. Lag ei liste over problema frå mest til minst viktig.</li> <li>3. Prøv så godt du kan å ikkje bry deg med dei minste problema.</li> <li>4. Gå i gang med å løysa dei viktigaste problema.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 49 TA EI SLUTNING</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenk over dei problema som krev at du ta ei slutning.</li> <li>2. Tenk på ulike slutningar du kan ta</li> <li>3. Prøv å innhente nødvendig informasjon om dei ulike slutningane.</li> <li>4. Revurder dei ulike slutningane på grunnlag av den nye informasjonen du har innhenta.</li> <li>5. Ta ei god slutning.</li> </ol>	
<p><b><u>Nr 50 KONSENTRERA SEG OM EI OPPGÅVE</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finn ut kva oppgåva di er.</li> <li>2. Bestem deg for når du skal jobbe med oppgåva.</li> <li>3. Finn fram materiale og utstyr som du treng til oppgåva.</li> <li>4. Finn ein god plass for å jobbe.</li> <li>5. Bestem deg for om du er klar til å konsentrere deg om oppgåva.</li> </ol>	