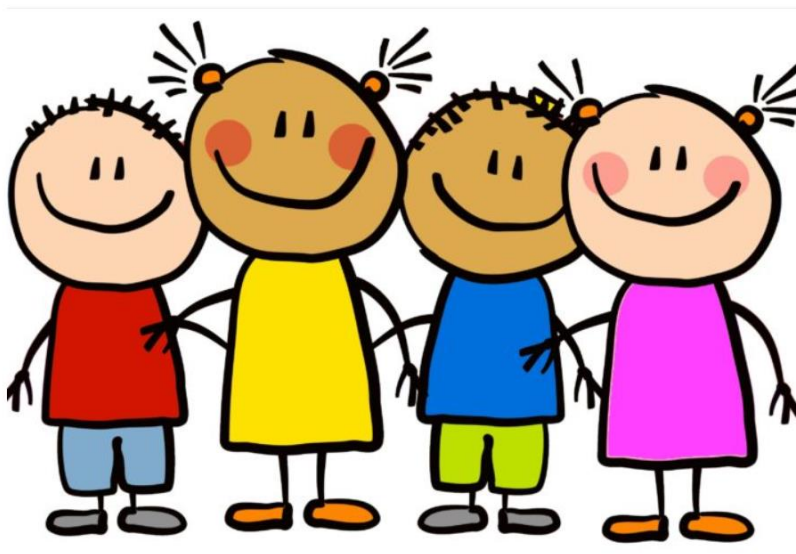




RISØR KOMMUNE

Enhet skole og barnehage

Plan for sosial kompetanse for barneskolene i Risør



Sosial kompetanse

Et sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer, som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde relasjoner, og som bidrar til å øke trivsel og fremme utvikling.
([Garbarino](#), 1985)

Revidert august 2025

Innhold

<i>Innledning.....</i>	<i>3</i>
<i>Ressurser i det sosialpedagogiske arbeidet</i>	<i>3</i>
<i>Tema i tiltaksplanen.....</i>	<i>5</i>
<i>August: Elevrollen.....</i>	<i>5</i>
<i>September: Vennskap -Samarbeidsferdigheter</i>	<i>5</i>
<i>Oktober: Mangfold, inkludering og solidaritet</i>	<i>5</i>
<i>November: Empati og god dømmekraft</i>	<i>5</i>
<i>Desember /januar: Selvhevdelse og selvrealisering.....</i>	<i>6</i>
<i>Februar: Selvkontroll</i>	<i>6</i>
<i>Mars/april: Ansvarlighet - Mot</i>	<i>6</i>
<i>Mai/juni: Undring og glede</i>	<i>6</i>
<i>Tiltaksplan for sosial kompetanse i Risørskolen.....</i>	<i>7</i>

Innledning

Sosial kompetanse har gjennom kunnskapsløftet fått status som en del av basiskompetansen som skal gjennomsyre all opplæring. For å utvikle elevenes sosiale kompetanse skal skolen legge til rette for at de i arbeid med fagene får øve seg i samhandling og problem/ konflikthåndtering.

LK 20 overordnet del er klar på at skolen skal støtte og bidra til elevenes sosiale læring og utvikling gjennom arbeid med fagene og i skolehverdagen forøvrig.

Opplæringsloven kapittel 12 pålegger skolene å drive et forebyggede arbeid for å fremme et godt skolemiljø, der den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet.

Ressurser i det sosialpedagogiske arbeidet

Kontaktlærer har hovedansvaret for oppfølging av den enkelte elev, men har tett samarbeid med skolens sosiallærer, helsesykepleier og miljøterapeut

Risørs skoler er svært ulike i størrelse og tilgang til ressurser blir derfor ulikt.

Risør barneskole har to sosiallærere, fordelt på 1.-4. og 5.-7. trinn.

Søndeled skole har en miljøterapeut som jobber aktivt i elevmiljøet. (Permisjon 2025)

Både sosiallærere og miljøterapeut har arbeidsoppgaver som:

- samarbeid med elever, lærere og foreldre i sosialpedagogiske spørsmål
- forebyggende arbeid for å skape godt læringsmiljø

Alle skolene har tilgjengelig helsesykepleier, men i ulikt omfang. Helsesykepleier har fast kontortid på skolen. I tillegg til å ha et fast program gjennom året, er hun tilgjengelig både for elever, lærere og foresatte. Sosiallærer og helsesykepleier har jevnlig kontakt og samarbeider tett. Risør barneskole har en stilling fra psykisk helse på skolen, som kan benyttes i det forbyggende arbeidet. Denne stillingen er ment å være tilgjengelig for alle barneskolene i kommunen. I løpet av skoleåret 2025/2026 skal det etableres et miljøteam i kommunen.

Skolene benytter ulike kompetansebyggende program i sosial og emosjonell læring.

Robuste barn er et fritt tilgjengelig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for 1.-7.trinn. Undervisningen består av filmer, refleksjon og samtale, lek, bevegelse, pust, søvn og samarbeidslæring. Barna lærer å skape god psykisk helse for seg selv og andre. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø. [Robuste barn](#).

Undervisningsmateriellet til bruk i klassene består av presentasjoner og samlingsbeskrivelser, laget for alle tema til alle trinn. Det er elleve samlinger på hvert trinn. Robuste Barn integrerer nye og gamle ressurser og en av hovedressursene er filmer fra Livet & Sånn. [Nettsidene til Livet & Sånn](#)

Lærerne får digitale fagøker og foreldrene får temaforeldremøter.

Undervisningsprogrammet Robuste Barn skal hjelpe skolen til å arbeide systematisk, slik at den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet.

Risør Ungdomsskole benytter [Robust ungdom](#) i sitt årshjul for sosial plan.

Lærerne har tidligere blitt kurset i "Mitt valg" utviklet av Lions.

Mitt Valg skal bidra til at barn og unge mestrer samspill med andre, tar ansvarsfulle valg og bygger en god psykisk helse. Mitt valg har også [nettressurs](#).

I tillegg anbefales [Link til livet](#) som er laget av RVTS i arbeidet med sosial kompetanse.

Sosial kompetanse er kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, og er en forutsetning for sosial mestring, sosial akseptering og for vennskap. (Ogden 2015) Sosial kompetanse er summen av ferdigheter som andre vurderer som viktige i gitte sosiale situasjoner og er en grunnleggende forutsetning for at barn og unge skal kunne forholde seg til og handle i en sosial virkelighet. (Arnesen 2017) De aller fleste barn viser god sosial kompetanse i ulike sammenhenger både i og utenfor skolen. Andre får derimot ikke helt til å være sammen med andre på en sosialt akseptert måte. Skolen er en sosial arena der barn og unge tilbringer mye tid og hvor barn og unge har mange muligheter for å trene på forventede sosiale ferdigheter.

Sosial kompetanse er en viktig faktor for å motvirke utvikling av kriminalitet, vold, diskriminering og mobbing. For at man i skolesammenheng skal få en felles forståelse av begrepet er det derfor hensiktsmessig å ta utgangspunkt i en rekke sentrale ferdigheter som: kunne vise ansvarlighet, innlevelse i andres situasjon, ha selvkontroll, kunne samarbeide, hevde seg selv positivt, kommunisere og inkludere andre. Disse ferdighetene kan oppfattes som grunnleggende for å være og lære sammen med andre.

Tema i tiltaksplanen

August: Elevrollen

Elevrollen; Elevene vet mye om hva de får til og hva de skulle ønske seg

å få til i sin elevrolle. Kunnskapsløftet 2020 har forventninger til hva elevene skal erfare i sin elevrolle. Vi skal etablere et godt klassemiljø slik at vi kan lære bort så mye som mulig. Vi skal veilede elever i elevrollen som gir muligheter for å ta med elevene i utformingen av tiltak som angår dem selv. Når de får konkretisert målene som er ønskelig, kan de begynne å jobbe konkret med å øve seg på rollen. Bruk av Drop-in metoden kan være aktuelt for elever som strever med å mestre elevrollen. [Artikkel om Drop-in metoden](#)

September: Vennskap -Samarbeidsferdigheter

Samarbeidsferdigheter; handler blant annet om å dele med andre, hjelpe andre, jobbe sammen i grupper eller med læringspartner. Det handler også om å kunne bruke tiden fornuftig mens man venter på tur, følge regler og beskjeder, samt kunne gå over til andre aktiviteter.

Vennskap. Delta i fellesskapet på en god måte. Respektere og anerkjenne hverandre. Jeg er meg og du er deg. Hvordan vil du at andre skal være mot deg? Hvordan være en god venn?

Oktober: Mangfold, inkludering og solidaritet

Solidaritet; Mennesker og spesielt barn er sårbare og feilbarlige. Tilgivelse, nestekjærlighet og solidaritet er nødvendig for at alle mennesker skal vokse og utvikle seg. Solidaritet er en følelse av samhørighet mellom enkeltindivider eller grupper av individer.

Forskning viser at klasserommet og skolen i minst like stor grad er en sosial arena som en læringsarena for elevene. (Fuglestad 1993). For elevene er det svært viktig å oppleve mestring på begge arenaer. Forskning viser at elever som mestrer den sosiale arenaen på skolen, og som viser gode skolefaglige prestasjoner, er i en gunstig situasjon. (Nordahl 2002). De føler trygghet i skolesituasjonen og får lærings erfaringer som gir grunnlag for positiv selvoppfatning og positiv identitetsutvikling. Når vi arbeider med sosial kompetanse i skolen er det viktig at elevenes sosiale kompetanse og ressurser blir sett, bekreftet, anerkjent og korrigert på en respektfull måte av alle voksne på skolen.

November: Empati og god dømmekraft

Empati; evnen til å leve seg inn i andres situasjon, sette seg inn i hva andre tenker og føler. Se situasjonen fra den andres side, vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter. Empati er både en stabil egenskap og situasjonsbestemt. Derfor kan empati utvikles og endres.

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.

Elevmedvirkning må prege skolens praksis. Elevene skal både medvirke og ta medansvar i læringsfellesskapet som de skaper sammen med lærerne hver dag. Elever tenker, erfarer og lærer i samspill med andre gjennom læringsprosesser, kommunikasjon og samarbeid. Skolen skal lære elevene å utvise dømmekraft når de ytrer seg om andre, og sørge for at de lærer å samhandle på forsvarlig vis i

ulike sammenhenger. Krittisk tenkning og etisk bevissthet er både en forutsetning for og en del av det å lære i mange ulike sammenhenger, og bidrar til at elevene utvikler god dømmekraft.

Desember /januar: Selvhevdelse og selvrealisering

Selvhevdelse; er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og å reagere på andres handlinger. Å kunne uttrykke egne meninger og standpunkter, og si nei til det man helst ikke bør være med på. Selvhevdelse dreier seg om å uttrykke uavhengighet og autonomi, samt ta sosial kontakt og initiativ. I noen grad dreier det seg om forholdet mellom å være aktør i eget liv og brikke i andres liv.

Selvrealisering handler om å kunne hevde egne meninger, å kunne stå for noe og ta sosialt initiativ. Invitere andre til å delta eller til selv å delta uoppfordret i gruppeaktiviteter. Vekt på selvrealisering bidrar til å forebygge sosial isolasjon og tilbaketrekning, og til at barn og unge kan utvikle positive holdninger til seg selv og stå imot press fra andre.

Februar: Selvkontroll

Selvkontroll; regulerer forholdet mellom atferd og følelser, og noen omtaler dette som impulskontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Ha kontroll på seg selv, både verbalt og fysisk. Man må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på situasjonstilpassede måter. (Gresham & Elliot 1990)

Mars/april: Ansvarlighet - Mot

Ansvarlighet; dreier seg om å vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid, samt kunne utføre oppgaver. Man utvikler ansvarlighet gjennom å få medbestemmelse og ta konsekvensen av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit. Ansvarlighet handler også om å kommunisere med voksne. (Gresham & Elliot 1990). Det er viktig å merke seg at i en skole hvor barn og unge er omgitt av regler og kontroll på alle kanter, har de få muligheter til å utvikle ansvar.

Mot handler om å strekke egne grenser og prøve seg på utfordringer. Det handler også om å si ifra om urettferdighet og stå imot gruppepress.

Mai/juni: Undring og glede

Undring og glede handler om å prøve og feile og utforske nye ting. Det handler om å kunne feire gode ting og føle glede ved egen og andres mestring. Evnen til å leke med andre, le med og ikke av hverandre og dele gode opplevelser er med på å styrke det sosiale samspillet og den enkeltes ferdigheter.

Tiltaksplan for sosial kompetanse i Risørskolen.

Som elev i Risørskolen må jeg huske på:

- Jeg skal bidra til at alle har det bra.
- Jeg er her for å lære for min egen del
- Vi er her for å hjelpe hverandre å lære
(Fritt etter Roald Jensen HIØ)

Gjennomgående tiltak:

Mål for sosial kompetanse på ukeplanen, plan for godt skolemiljø, «Robuste barn», TL (trivselsledere)

Måned	Tema	Mål:	Eksempler på måloppnåelse. Jeg kan (ferdigheter):	Forslag til aktiviteter:
August (uke 33-34)	Elevrollen	Etablere et trygt og godt klassemiljø og læringsmiljø	- Komme raskt inn etter friminutt - Gå fint i gangen - Være stille i garderoben - Holde orden i garderoben - Høre på beskjed fra de voksne - Rekke opp hånda når jeg skal si noe - Arbeide uten å forstyrre andre - Har orden på sakene mine - Være en god læringsvenn - Være en god ordenselev - Behandle andre med respekt	• Gå gjennom ordensreglementet • Lage klasseregler • Øve på stopp-regelen • Etablere klassemøte • Bruke læringsvenn (opplæring) • Voksne bruker gule vester • Voksne lærer strategisk viktige elevnavn • Oppmuntre elever til å lære voksennavn • Fadderordning (1.kl. og 6.kl. / 2kl. og 7.kl.) • Sosiale mål på ukeplanen • Forberede overgangssituasjoner, friminutt og arbeidsøkter • Oppgaver til ordenselevne • Kurs for elevrådsrepresentanter (før uke 40) Robuste barn

September (uke 35-39)	Vennskap og samarbeidsferdigheter	Være en god lekevenn og læringsvenn	- Vite hva en god venn er - La andre være med på leken - Behandle andre med respekt - Gi og ta imot kompliment - Hjelp andre - Dele med andre - Følge regler i spill og lek - Kunne samarbeide med alle i klassen - Vite at kroppsspråk også er et språk. - Vite at man kan kommunisere med barn som har et annet morsmål ved hjelp av kroppsspråk.	• Vennskapsuke • Hemmelig venn • Spill og felles lek • Psykisk førstehjelp v. helsesøster • Fadderordning • klassemøte • læringsvenn (modellere/øve) • vennegrupper • steg for steg perm, Unicef nettside, Kjetil og Kjartan mm • Lære navn (voksen + barn) • Bruke plan for godt skolemiljø • «Drop in metoden» • Foreldreprogram hjem- hjem samarbeid • Temaplan for foreldremøter • Kartlegging av barns sosiale ferdigheter • Robuste barn
Oktober (uke 41-43)	Mangfold, inkludering og solidaritet	Ha respekt for alle på skolen. Løse konflikter på en fredelig måte	- behandle andre med respekt - akseptere at vi er ulike / respektere den som er ulik meg selv - skjønne at rettferdighet og likhet ikke er det samme, at ikke alle kan behandles "likt" - ta ansvar om en ser at noen er alene - hjelpe andre inn i leken	• Klassemøte • Fadderordning • læringsvenn • TL • Lære leker og regler • Uteskole • FN-dag • BliMe-dansen • Link til livet «Å heie på mangfold» • Drop-In metoden • Robuste barn
November (uke 44-47)	Empati og god dømmekraft	Bidra til at alle har det bra og har lyst til å komme på skolen	- Se eller oppdage når noen er lei seg - Si i fra dersom jeg ser andre blir plaget - Forstå at vi er forskjellige og kan reagere forskjellig	• Klassemøte • Fadderordning • læringsvenn • Rollespill • uteskole • Film «innsiden ut» med for- og etterarbeid • Lese bøker om følelser/

			- Sette seg inn i hva andre tenker, føler og erfarer - Rose og oppmuntre andre - Inkludere alle i lek og spill - Sette ord på egne følelser	sette ord på ulikefølelser • Link til livet.no • NRK Super «Pust» (5.-7. trinn, 3 filmer om psykisk helse) • Omvendt julekalender (uke 47-48) • Robuste barn
Desember/ Januar (uke 48-51 og 1-4)	Positiv selvhevdelse og selv- realisering	Delta i fellesskapet på en god måte Ta bevisste valg	- Følge regler i lek og spill - Ta kontakt med andre på en passende måte - Vise at det er greit å ta i mot hjelp fra andre - Si takk - Si i fra til en voksen hvis jeg blir plaget - Lytte til andre og argumentere for eget syn - Være fornøyd med eget arbeid og vise det frem for gruppa - Være med i en forestilling eller samling, og ta imot applaus	• Klassesempe • Fadderordning • læringsvenn • TL • uteskole • Lagspill gym • Spilletime i klassene / bibliotek • Øve på fremføring • Ulike presentasjoner i klassen / trinnet • Øve på situasjoner vi ikke mester / ikke våger • Sangsamling/ Adventsamling • Juleforestilling • Drop-In metoden • Robuste barn
Februar (uke 5-7)	Selvkontroll	Ha kontroll på meg selv slik at jeg ikke skader eller ødelegger for meg selv og andre. Regulere forhold mellom atferd og følelser	- takle at noen av og til bestemmer over meg - være sint uten å gjøre noe vondt mot andre - la være å bruke stygge ord - tåle å bli motsagt - tåle å tape - akseptere andres valg - mestre "stopp-regelen" - vise respekt for det de voksne	• øve på overgangssituasjoner, friminutt og arbeidsøkter • fadderordning • klassesempe • læringsvenn • TL • Lagspill og regler i gym og friminutt • Modellere konfliktløsning i rollespill • Utvikle strategier i klassen for problem- og konfliktløsning • Uteskole • Lek i friminutt • Du bestemmer.no • Nettvett.no • Barnevakten.no

			/faddere, eldre elever sier. - ta i mot korreksjon og endre adferd etter det - takle å kjede meg	• Robuste barn • Redd barna
Mars/ April (uke 9-17)	Ansvarlighet og mot	Være ærlig, selv om det kan være vanskelig Delta i samarbeid, dialog og meningsbryting	- Tørre å si og stå for det jeg mener selv om jeg er alene - Si i fra hvis jeg selv eller andre ikke har det bra - Si nei hvis noen vil ha meg med på noe jeg vet er galt eller farlig - Rette opp feil jeg har gjort - Snakke sant - Ta utfordringer og prøve meg på vanskelige ting - Delta aktivt og gjøre mitt beste	• Klassemøte • læringsvenn • Uteskole • “passelig grad av plaster” (trene robusthet) • Forskjell på å si ifra og sladre • To stjerner og et ønske • Elevene er med på å lage kriterier for måloppnåelse • Høye forventninger • Rydde opp etter seg • Holde orden i klasserom, fellesareal og uteområde • Foreldreprogram hjem-hjemsamarbeid • Temaplan foreldremøter • Robuste barn • Kartlegging av barns sosiale ferdigheter
Mai/juni (uke 18-24)	Undring og glede	Bidra til trivsel på skolen. Bidra til at det er spennende å være elev i Risørskolen	- Hilse vennlig på andre - Le sammen med andre - Le av meg selv - Glede meg når andre lykkes med noe - Smile og gi applaus når andre opptrer - Prøve å gjøre andre glad - Gi et kompliment - Kjenne til og oppfatte ironi - Si i fra når jeg blir glad for noe - Prøve, feile og utforske	• Klassemøte • Læringsvenn • Fadderordning • Uteskole • rollelek • Sangsamling / elle melle • Sommeravslutning/hagefest • Vitser, morsomme videosnutter • Samtale om at smil og latter smitter • Forskjell på å le AV og le MED • “ekthet” i smilet/ smile med øynene • Nysgjerrigpermetoden • Prosjekt – tema • Robuste barn