



# Sosial ferdighetstrening for barn

## SFT

## fargekodet

© Arnold P. Goldstein 1988,1999

© Habiliteringstjenesten i Vestfold: Autisme-og atferdsseksjon  
Glenn Senter



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 1:

# Å lytte til en annen

Trinn for trinn:

1. Se på den som snakker
2. Husk å sitte rolig
3. Tenk på hva som sies
4. Si ja, m-mm, eller nikk på hodet
5. Hvis du ikke skjønner alt som blir sagt, still spørsmål, så får du svar.



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr.2:

# Å be om hjelp

Trinn for trinn:

1. Spør deg selv: "Kan jeg gjøre dette alene?"
2. Hvis ikke, rekk opp handa
3. Vent. Si til deg selv: "Jeg vet at jeg kan vente uten å snakke."
4. Be om hjelp på en vennlig måte.



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 3:

# Si takk.

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du vil takke noen

2. Velg riktig tid og sted for å si takk

3. Si takk på en vennlig måte

Egne tips ...



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. : 4

Organisere materiell, pakke bagasje osv.

# Organisere materiell, pakke bagasje osv.

Trinn for trinn:

1. Spør deg selv: "Hva er det vi trenger i klassen akkurat i denne situasjonen?  
Hva er det jeg skal hente?"

2. Samle sammen det du har bestemt deg for at klassen trenger.

3. Spør deg selv; "Har jeg alt som jeg trenger nå?"

4. Kontroller det du har samlet sammen opp mot listen. Pakk det ned.

Egne tips ...



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr.5:

# Følge instruksjer

Trinn for trinn:

1. Lytt nøye til instruksjonene
2. Still spørsmål hvis det er noe du ikke forstår.
3. Si instruksjonen om igjen til den som har gitt den (eller til deg selv)
4. Følg instruksjonen.

Egne tips ...



Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 6:

# Fullføre oppgaver

Trinn for trinn:

1. Spør deg selv: "Er arbeidet mitt *helt* ferdig?"

2. Se på hvert spørsmål for å være helt sikker.

3. Når du er helt sikker på at du har gjort alt, kan du levere inn arbeidet.

4. Si til deg selv: "Bra for meg! Nå har jeg gjort meg ferdig"

Egne tips ...



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. : 7

# Delta/bidra i diskusjoner

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du har noe du vil si.

2. Spør deg selv: "Har det jeg vil si noe med saken å gjøre?"

3. Bestem deg nøyaktig for hva du vil si.

4. Løft hånden i været.

5. Når du får ordet; si det du vil si.

Egne tips ...





## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 8:

# Tilby å hjelpe voksne.

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om den voksne trenger hjelp

2. Tenk på *hva* du kan gjøre for å hjelpe

3. Bestem deg for *hvordan* du kan spørre om du kan hjelpe

4. Spør deg selv: "Er dette et godt tidspunkt å spørre på?"

5. Spør den voksne om du kan hjelpe

6. Hjelp den voksne



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 9:

# Stille spørsmål

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva du må spørre om.

2. Bestem deg for hvem du kan spørre.

3. Bestem deg for hvordan du skal spørre.

4. Velg rett tid og sted

5. Still spørsmålet.

6. Si takk når du har fått svar.

Egne tips ...





## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 10:

# Ignorere forstyrrelser

Trinn for trinn:

1. Tell til fem

2. Si til deg selv: "Jeg vil ikke se. Jeg fortsetter med å jobbe."

3. Fortsett med å gjøre det du gjorde.

4. Si til deg selv: "Bra for meg. Jeg gjorde det."

Egne tips ...



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 11:

# Rette opp feil

Trinn for trinn:

1. Se på den første rettelsen/feilen
2. Prøv å besvare spørsmålet (eller å gjøre oppgaven) på nytt.
3. Hvis du ikke forstår spørsmålet, spør noen om hjelp
4. Skriv ned det nye svaret ditt. (Eller gjør oppgaven på nytt)
5. Si: "Bra. Nå har jeg rettet opp denne feilen.
6. Gå videre til neste rettelse.

Egne tips ...



## Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 12:

Bestemme seg for å gjøre noe.

Trinn for trinn:

1. Kontroller først at du har gjort det du skal gjøre

2. Tenk på hva du kan gjøre.

3. Velg en ting du kan gjøre

Egne tips ...



# Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 13:

## Å sette seg et mål

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for et mål du vil nå

2. Bestem deg for hvilke trinn du må gjennomføre for å nå målet

3. Ta det første trinnet

4. Ta de andre trinnene, ett trinn av gangen

5. Gi deg selv en belønning når målet ditt er nådd.



Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 14:

# Presentere seg selv

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du vil møte/  
hilse på den andre
2. Sjekk om det er et godt tidspunkt  
for å treffe ham/henne.
3. Gå bort til den andre
4. Presenter deg selv.
5. Vent til den andre sier sitt navn.  
Hvis han/hun ikke gjør det, spør.





## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 15:

# Starte en samtale

Trinn for trinn:

1. Velg hvem du vil snakke med.

2. Bestem deg for hva du vil si

3. Velg riktig tid og sted.

4. Snakk om det du har bestemt deg for på en vennlig måte



## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 16:

# Avslutte en samtale

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du bør avslutte samtalen.
2. Bestem deg for hvilken grunn du har for å avslutte samtalen.
3. Bestem deg for hva du vil si.
4. Vent til den andre stopper å snakke.
5. Si det til den andre på en vennlig måte.



Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 17:

# Å bli med i en gruppeaktivitet lek som er i gang

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du vil bli med

2. Bestem deg for hva du vil si

3. Velg et godt tidspunkt

4. Si det på en vennlig måte

Egne tips ...



## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 18:

# Leke en lek med regler.

### Trinn for trinn:

1. Vær sikker på at du kan reglene

2. Bestem hvem som skal starte leken eller spillet.

3. Husk å vente til det er din tur.

4. Når spillet/leken er ferdig, så si noe hyggelig til den/de andre.

Egne tips ...



## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 19:

# Be om en tjeneste

### Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du vil be noen om en tjeneste, eller om du trenger å be noen om en tjeneste.

2. Planlegg hva du vil si.

3. Be om tjenesten på en vennlig måte

4. Takk den som gjorde deg tjenesten.

Egne tips ...



Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 20:

# Tilby seg å hjelpe en venn/ skolekamerat.

Trinn for trinn:

1. Avgjør om den andre trenger og ønsker hjelp fra deg.
2. Tenk på hva du kan gjøre for å hjelpe.
3. Bestem deg for hvordan man skal tilby hjelpen.
4. Spør deg selv: "Er dette et godt tidspunkt å tilby hjelp
5. Spør den andre på en vennlig måte om han trenger hjelp.
6. Hjelp den andre



Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 21:

# Gi et kompliment

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva du vil si til den andre.

2. Bestem deg for hvordan du vil si det

3. Velg et godt tidspunkt, og et godt sted.

4. Gi komplementet på en vennlig måte.

Egne tips ...



## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 22:

# Motta et kompliment

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om noen har gitt deg et kompliment.

2. Si "Tusen takk".

3. Si noe i tillegg, hvis du ønsker det

Egne tips ...





## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 23:

# Foreslå en aktivitet

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for en aktivitet som du vil foreslå

2. Bestem deg for hva du vil si

3. Velg rett tidspunkt

4. Si det på en vennlig måte

Egne tips ...



## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 24:

# Å dele med andre

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du vil dele noe med noen andre.

2. Bestem deg for hvem du vil dele med.

3. Velg riktig tid og sted

4. Tilby å dele på en vennlig og oppriktig måte.

Egne tips ...



## Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 25:

# Å si unnskyld

### Trinn for trinn:

1. Bestem om du trenger å si unnskyld til noen for noe du har gjort.

2. Tenk på hvilke muligheter som du har:

a) Si det høyt til den det gjelder

b) Skriv et brev/lapp/SMS til den

det gjelder

3. Velg et riktig tidspunkt og sted.

4. Gjennomfør det beste alternativet på en oppriktig måte.

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 26:

# Kjenne egne følelser

Trinn for trinn:

1. Tenk på hva du føler i kroppen din

2. Bestem deg for hva du vil kalle følelsen.

3. Si til deg selv; "Jeg føler meg..."

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 27:

# Uttrykke egne følelser

Trinn for trinn:

1. Stopp og tenk på hvordan du føler deg.

2. Bestem deg for hva det er som du føler.

3. Tenk på hvilke valg du har:

a) Si til den andre: "Jeg føler at..."

b) Gå vekk fra situasjonen

4. Gjennomfør det alternativet som du synes er best.



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 28:

# Kjenne igjen andres følelser

Trinn for trinn:

1. Se på den andre
2. Si hva du tror at den andre føler.
3. Avgjør deretter om du skal eller ikke spørre om han/hun føler som du tror.

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 29:

# Vise forståelse for andres følelser

Trinn for trinn:

1. Si hva du tror at den andre føler.

2. Tenk gjennom hvilke valg som du har:

a) Spør den andre om han føler slik du tror.

b) Spør den andre om du kan hjelpe

c) La den andre være alene

3. Gjennomfør det valget som du tror er det beste.



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 30:

# Vise bekymring for andre

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om andre har et problem.

2. Tenk på hvilke valg du har:

a) Si: "Kan jeg hjelpe deg?"

b) Gjør noe som du tror den andre vil sette pris på

3. Gjør det du tror er det beste.

Egne tips ...





## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 31:

# Mestre eget sinne

Trinn for trinn:

1. Stopp og tell til 10.

2. Tenk på hvilke valg du har:

- a) Fortell den andre med ord hvorfor du er sint.
- b) Gå vekk fra situasjonen
- c) Gjør en avslappende øvelse

3. Velg det du tror er det beste.

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 32:

# Mestre andres sinne

### Trinn for trinn:

1. Hør på hva den andre har å si

2. Tenk på hvilke valg du har:

a) Fortsett å lytte

b) Spør den andre hvorfor han/hun er sinna.

c) Gi den andre en ide om hvordan han/hun kan løse problemet

d) Gå vekk fra situasjonen

3. Gjør det du tror er det beste

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 33:

# Uttrykke at en liker noen

### Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du har gode følelser for noen.
2. Bestem deg for om du tror at den andre vil like å høre at du føler det på denne måten.
3. Bestem deg for hva du vil si.
4. Velg et godt tidspunkt og et godt sted for å si det.
5. Si det til den andre på en vennlig måte.

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 34:

# Mestre egen frykt

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du er redd.

2. Bestem deg for hva du er redd for.

3. Tenk på de valgene som du har:

a) Snakk med noen om det

b) Gjør en avslappende øvelse

c) Prøv å gjøre det du er redd for  
uansett.

4. Gjør det du tror er det beste.

Egne tips ...



## Mestring av følelser

Ferdighet nr. 35:

# Belønne seg selv

Trinn for trinn:

1. Bestem om du har gjort en god jobb

2. Si: "Nå har jeg gjort en god jobb"

3. Bestem deg for andre måter du vil belønne deg selv på.

4. Gjør det

Egne tips ...



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 36:

# Bruke selvkontroll

Trinn for trinn:

1. Stopp og tell til 10

2. Tenk på hvordan det kjennes i kroppen din.

3. Tenk på hvilke valg du har:

a) Gå vekk fra situasjonen

b) Gjør en avslappende øvelse

c) Skriv ned det du føler.

d) Snakk med noen om hvordan du føler deg.

4. Gjør det som du tror er det beste.



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 37:

# Be om tillatelse

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva du vil gjøre.

2. Bestem deg for hvem du vil spørre

3. Bestem deg for hva du skal si

4. Velg et godt sted og tidspunkt

5. Spør på en vennlig måte.

Egne tips ...



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 38:

# Å takle erting

Trinn for trinn:

1. Stopp og tell til fem.

2. Tenk på hvilke valg som du har:

a) Overse ertingen

b) Si hvordan du føler det når du blir ertet på en vennlig måte

c) Gi den andre en grunn til å slutte med å erte deg.

3. Gjør det du mener er det beste.

Egne tips ...





## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 39:

# Å unngå trøbbel

Trinn for trinn:

1. Stopp og tenk på hvilke konsekvenser en handling vil få for deg.
2. Bestem deg for om du ønsker å unngå trøbbel.
3. Bestem deg for hva du vil si til den andre.
4. Si det til den andre.

Egne tips ...



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 40:

# Å holde seg unna slagsmål

Trinn for trinn:

1. Stopp og tell til ti

2. Bestem hva problemet er.

3. Tenk på hvilke valg som du har:

a) Gå vekk fra situasjonen

b) Snakk til den andre på en vennlig måte

c) Be noen om hjelp for å løse problemet.

4. Gjør det som du tror er det beste

Egne tips ...



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 41:

# Problemløsning

Trinn for trinn:

1. Stopp og tenk/si: "Jeg må roe meg ned"

2. Bestem hva som er problemet.

3. Tenk på ulike måter du kan løse problemet på.

4. Velg en av måtene.

5. Gjør det.

6. Spør: "Hvordan virket det?"

Egne tips ...



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 42:

# Akseptere konsekvensene av egne feil

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du tok feil.

2. Hvis du tok feil, si til deg selv, "Jeg må ta konsekvensene av mine egne feil."

3. Si til den andre, "Ja, jeg gjorde...  
(Beskriv hva du gjorde)

4. Si noe annet:

a) Hvordan du vil unngå å gjøre det samme en annen gang.

b) Si unnskyld.



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 43:

# Å håndtere en anklage

Trinn for trinn:

1. Stopp og si: "Nå må jeg roe meg ned."

2. Tenk på hva den andre anklager deg for.

3. Spør deg selv: "Har han rett?"

4. Tenk på hvilke valg du har:

a) Forklar, på en vennlig måte at du ikke har gjort det.

b) Si unnskyld

c) Tilby deg å gjøre opp for deg.

5. Gjør det du tror er det beste.



## Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 44:

# Å forhandle

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du og den andre er uenig.
2. Si hva du føler til den andre
3. Spør den andre hvordan han/hun føler i forhold til problemet.
4. Hør på svaret.
5. Foreslå, eller be om et kompromiss.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 45:

# Takle det å kjede seg

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du kjeder deg

2. Tenk på noe som du liker å gjøre.

3. Bestem deg for å gjøre en av de tingene som du liker å gjøre.

4. Gjør det.

5. Si til deg selv: "Bra for meg; jeg klarte å finne på noe".

Egne tips ...



# Å takle stress

Ferdighet nr. 46:

## Bestemme hva som forårsaker et problem

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva som er problemet.

2. Tenk på hva som kan ha forårsaket problemet.

3. Bestem hva som er den sannsynlige årsaken til problemet.

4. Kontroller det.

Egne tips ...





## Å takle stress

Ferdighet nr. 47:

# Å fremføre en klage

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva som er problemet

2. Bestem deg for hvem du skal si det til.

3. Velg et godt tidspunkt og et godt sted.

4. Fortell den andre om problemet på en vennlig måte.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 48:

# Å svare på en klage

Trinn for trinn:

1. Lytt til det som sies.
2. Spør på en vennlig måte om ting som du ikke forstår
3. Bestem deg for om klagen er berettiget. (Har klageren rett?)
4. Tenk på hvilke valg som du har:
  - a) Si unnskyld
  - b) Forklar hvorfor du gjorde som du gjorde.
  - c) Foreslå hva man kan gjøre nå.
  - d) Korriger feilaktige tolkninger.
5. Gjør det som du tror er det beste.



## Å takle stress

Ferdighet nr. 49:

# Å takle et tap/nederlag

### Trinn for trinn:

1. Si til deg selv: "Noen må tape. Det gjør ikke noe at jeg ikke vant"

2. Tenk på hvilke valg du har:

a) Spør om du kan hjelpe noen

b) Gjør noe som du liker å gjøre

c) Gjør en avslappende øvelse

3. Gjør det du tror er det beste.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 50:

# Å vise sportsånd

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hvordan du og den/de andre gjennomførte spillet.

2. Tenk på hva du kan si til den/de andre:

a) "Gratulerer"

b) "Du spilte bra"

c) "Du spilte mye bedre denne gangen"

3. Velg det du tror er det beste

4. Hjelp den andre til å rydde bort det dere har brukt. (Spillebrett, baller)

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 51:

# Å takle å bli holdt utenfor.

Trinn for trinn:

1. Bestem hva som forårsaket at du ble holdt utenfor.

2. Tenk på hvilke valg du har:

a) Spør om å få bli med

b) Velg noen andre du kan være sammen med.

c) Gjør noe som du liker.

3. Gjør det du tror er best.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 52:

# Å takle det å bli flau

Trinn for trinn:

1. Bestem hva som gjorde at du ble flau.

2. Tenk på hva du kan gjøre for å føle mindre flau.

a) Overse det.

b) Bestem deg for hva du kan gjøre neste gang.

c) Si til deg selv: "Det er over. Gjort er gjort. Folk glemmer dette fort".

3. Gjør det du tror er best.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 53:

# Å takle det å mislykkes

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du har mislykkes

2. Tenk på hvorfor du mislyktes

3. Tenk på hva du kan gjøre neste gang.

4. Legg en plan for hvordan man kan gjennomføre det en annen gang.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 54:

# Å godta et nei.

Trinn for trinn:

1. Bestem hvorfor du fikk et nei.

2. Tenk på hvilke valg du har:

a) Gjør noe annet

b) Si hvordan du føler det på en vennlig måte.

c) Skriv ned hvordan du føler deg.

3. Gjør det du tror er det beste.

Egne tips ...





## Å takle stress

Ferdighet nr. 55:

Å si nei

### Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du vil gjøre det som du blir bedt om.

2. Tenk på hvorfor du ikke vil gjøre dette

3. Si det til den andre på en vennlig måte

4. Si hvorfor du ikke vil gjøre som den andre sier.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 56:

# Å slappe av/

# roe seg ned når man

Trinn for trinn:

1. Bestem om du trenger å slappe av.
2. Trekk pusten dypt og sakte tre ganger.
3. Stram en del av kroppen din, tell til tre, og slapp av.
4. Gjenta dette med andre deler av kroppen.
5. Spør deg selv om hvordan du føler deg.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 57:

# Å håndtere gruppepress

Trinn for trinn:

1. Lytt til hva de andre ønsker at du skal gjøre.

2. Tenk på hva som kan skje hvis du gjør som du blir bedt om.

3. Bestem deg for hva du vil gjøre.

4. Hvis du bestemmer deg for å ikke gjøre som de sier, si; "Nei, jeg kan ikke gjøre det, fordi... (si grunnen)

5. Foreslå å gjøre noe annet.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 58:

# Å ha lyst på noe som tilhører andre.

Trinn for trinn:

1. Si til deg selv: "Jeg har lyst på dette, men jeg kan ikke bare ta det."

2. Si; "Denne tilhører..."

3. Tenk på hvilke valg du har:

a) Jeg kan be om å få låne den/det.

b) Jeg kan tjene nok penger slik at jeg kan kjøpe det.

c) Jeg kan spørre den andre om vi skal bytte eller byttelåne.

d) Jeg kan gjøre noe annet som jeg liker å gjøre.

4. Gjør det du tror er det beste.

5. Si; "Bra for meg, jeg tok den/det ikke."



## Å takle stress

Ferdighet nr. 59:

# Å ta en avgjørelse.

Trinn for trinn:

1. Tenk på hva problemet er.

2. Bestem deg for hvilke valg du har.

3. Tenk på de mulige konsekvensene  
hvert valg har.

3. Velg det du tror er det beste.

Egne tips ...



## Å takle stress

Ferdighet nr. 60:

# Å være ærlig

### Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva som skjer hvis du er ærlig.

2. Bestem deg for hva som kan skje hvis du er uærlig.

3. Tenk på hvordan du skal si det du ønsker å si.

4. Si det.

5. Si til deg selv: "Bra for meg at jeg sa sannheten."

Egne tips ...

