



for barn

Sosiale ferdigheter

Elevens utgave

60 ferdigheter fra © Ellen McGinnis & Arnold P. Goldstein. (1997). *Skillstreaming the Elementary School Child*.

Oversatt av Børge Strømgren og luke moynahan, NordART kooperativet.

© NordART kooperativet/Glenne Autismesenter 2003. Kan kopieres til eget bruk.

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Læreren din forklarer en oppgave

Hjemme: Foreldrene dine snakker med deg om et problem

Sammen med venner: En kamerat forteller om et TV-program som han/hun har sett, eller hva han/hun har gjort i helga

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du vil ha hjelp med en matteoppgave, eller du skjønner ikke hva du skal gjøre.

Hjemme: Du kan ikke finne rulleskøytene dine (eller en annen ting), og du ber moren din om hjelp.

Sammen med venner: Du vil at kameratene dine skal lære deg de siste "in-dansetrinnene"

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Noen hjelper deg med en vanskelig oppgave.

Hjemme: Foreldrene dine hjelper deg med å rydde rommet, leksene dine, eller de lar deg få lov til å gjøre noe som du har spurt om å få lov til å gjøre i lang tid.

Sammen med venner: En kamerat gir deg et kompliment, eller du får låne noe av ham/henne.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. : 4

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Du skal hente noe i et spesialrom; f.eks.: kjemirommet eller musikkrommet, eller delta i undervisning i et annet klasserom.
- Hjemme:* Du skal være med på en aktivitet med en eller annen forening. F.eks. speideren, friundervisningen e.l.
- Sammen med venner:* Du skal overnatte hjemme hos en venn eller venninne.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr.5:

Følge instruksjoner

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: En lærer beskriver fremgangsmåten for å løse en oppgave

Hjemme: En av foreldrene dine gir deg instruksjoner for hvordan du skal lage ostesmørbrød.
(Eller annen mat)

Sammen med venner: En venn/venninne forteller hvordan du skal finne veien hjem til ham/henne.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Gjør ferdig en prøve som du har fått av læreren.

Hjemme: Gjør deg ferdig med å rydde på rommet.

Sammen med venner: Gjør deg ferdig med et prosjekt som du lovte å gjøre for en venn/venninne.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Si noe i en diskusjon i klassen når du har noe du vil si.

Hjemme: Si noe på et "familiemøte" eller når man spiser middag

Sammen med venner: Si noe når vennene dine diskuterer ett eller annet.

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

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Læreren setter opp en oppslagstavle eller skal sette pultene i gruppe.

Hjemme: Moren eller faren din lager middag.

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Spør læreren om noe som du ikke forstår
- Hjemme:* Spør mor eller far om hva de gjør på jobben, eller om deres hobbyer.
- Sammen med venner:* Spør en kamerat om hvordan reglene er i et eller annet spill/lek.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: En annen lærer kommer inn og avbryter undervisningen for å snakke med læreren din.

Hjemme: Du sitter hjemme og gjør lekser. Da kommer en av dine søsken (eller noen andre) inn og forstyrrer deg.

Sammen med venner: Du konsentrerer deg om en aktivitet/lek i friminuttet. Da roper en kamerat høyt til deg slik at du blir forstyrret.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du får tilbake en matteprøve, med beskjed om å rette opp de feilene du har gjort.

Hjemme: Moren eller faren din sier at du må rydde rommet ditt en gang til. Du hadde ikke gjort det bra nok første gangen.

Sammen med venner: Du skulle gi en kopi av et dataspill til en kamerat. Av en eller annen grunn virker det ikke.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du er ferdig med det du skal gjøre i timen. Det er ti minutter til det ringer ut. Bestem deg for noe du kan gjøre før det ringer ut.

Hjemme: Du er ferdig med alle leksene dine og alle pliktene dine. Finn på noe du kan gjøre.

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Sett deg et mål om å lære noe nytt om matte el. norsk.

Hjemme: Sett deg et mål om hva/hvor du skal rydde og gjøre rent.

Sammen med venner: Sett deg et mål om å skaffe deg en ny venn,

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Det har begynt en ny elev i klassen din. Du treffer ham for første gang i klasserommet.

Hjemme: En venn av foreldrene dine er kommet på besøk.

Sammen med venner: En ny gutt/jente har flyttet til strøket ditt.

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

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Fortell en klassekamerat om et kunstprosjekt som du har laget. (Eller et annet prosjekt)
- Hjemme:* Fortell foreldrene dine hva du har gjort på skolen
- Sammen med venner:* Fortell en kamerat hva du har gjort i løpet av helga/ferien

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Friminuttet er over
- Hjemme:* Du snakker med foreldrene dine. Samtidig venter en venn på deg.
- Sammen med venner:* Du står og snakker med en kamerat på telefonen. En av foreldrene dine ber deg om å legge på. Eller: Du står på utsiden av der du bor og snakker med vennene dine. En av foreldrene dine ber deg om å komme inn et øyeblikk.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Be om å få bli med noen som spiller et spill eller leker en lek i friminuttet

Hjemme: Noen i familien din spiller et spill. Spør om du kan bli med.

Sammen med venner: Be om å få bli med i en aktivitet som vennene dine holder på med. (Spille fotball, lager troldeigfigurer på fritidsklubben e.l.)

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Spill et brettspill (ludo, monopol) med en eller flere andre i friminuttet.
- Hjemme:* Spill et spill med en eller flere i familien din
- Sammen med venner:* Spill/lek en/et gruppespill/gruppelek sammen med kameratene dine i nabolaget.

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. Husk å takke den som gjorde deg en tjeneste.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du vil stå sammen med en gjeng i friminuttet, og må be noen om å flytte seg, slik at du får plass. *Eller;* noen bråker slik at de forstyrrer deg når du jobber. Du må be de om å være litt rolig-ere. (Snakke lavere, eller gå ett annet sted)

Hjemme: TV-en står på så høyt at du ikke klarer å få gjort leksene.

Sammen med venner: Du vil gjerne låne noe av en kamerat.

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

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* En klassekamerat mister bøkene sine eller har problemer med å fullføre en oppgave/prosjekt.
- Sammen med venner:* En kamerat har problemer med å male om sykkelen sin, eller å rydde ferdig på rommet sitt.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: En i klassen har vært kjempeflink på en prøve, eller han har gjort en stor innsats på et gruppeprosjekt.

Hjemme: Moren eller faren din har laget en kjempegod middag.

Sammen med venner: Du liker den nye jakka til kameraten din

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Læreren skryter av deg for bra utført hjemmearbeid.
- Hjemme:* Foreldrene dine roser deg fordi du har gjort pliktene dine på en bra måte.
- Sammen med venner:* En venn gir deg et kompliment for de nye klærne dine.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Foreslå ett gruppespill/gruppelek i friminuttet

Hjemme: Foreslå at du og familien kan gå ut en kveld for å gjøre noe (kino, teater e.l.).

Sammen med venner: Foreslå overfor en kamerat at dere skal spille et spill

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Tilby deg å dele skolemateriale med en klassekamerat. (Tusjer, blyanter, papir etc)

Hjemme: Tilby deg å dele godteri med søsken, foreldre eller andre som er på besøk.

Sammen med venner: Si til en venn at han kan få låne et spill eller en leke av deg.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 25:

Å be om unnskyld

Trinn for trinn:

1. Bestem om du trenger å be noen om unnskyld 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 til den det gjelder.
3. Velg et riktig tidspunkt og sted.
4. Gjennomfør det beste alternativet på en oppriktig måte.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- | | |
|---------------------------|--|
| <i>Skole/SFO:</i> | Du kommer for sent til timen. |
| <i>Hjemme:</i> | Du ødelegger noe hjemme ved et uhell. |
| <i>Sammen med venner:</i> | Du var sinna på en kamerat, og har sagt noe stygt om ham. Eller du må bryte en avtale med en kamerat fordi du må reise bort med dine foreldre. |

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du er frustrert over en vanskelig oppgave.

Hjemme: Du er sinna fordi foreldrene dine glemte å gjøre noe som de hadde lovet deg å gjøre.

Sammen med venner: Du er skuffet fordi en venn hadde lovet deg å gå på kino med deg, men så sier han at han ikke kan bli med.

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du har lyst til å svare på et spørsmål i timen, men du er redd for at du skal svare feil.

Hjemme: Foreldrene dine sier at du ikke får se på en film som mange av vennene dine skal se på.

Sammen med venner: Noen kaller deg for noe stygt, eller de overser deg.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: En i klassen begynner å gråte når han/hun har fått tilbake en hjemmeoppgaven etter at læreren har rettet den.

Hjemme: En av foreldrene dine slår dørene hardt igjen etter seg, og går og mumler for seg selv.

Sammen med venner: En kamerat står for seg selv og ser på at dere leker en lek, i stedet for å spørre om han/hun kan bli med. *Eller;* en kamerat blir ikke valgt ut når dere skal velge lag for å spille fotball.

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 allene

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

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: En i klassen gråter fordi noen har ertet Ham/henne.

Hjemme: En av dine søsken vil ikke snakke med *noen* etter at han/hun har snakket med en av foreldrene deres.

Sammen med venner: Du og noen venner har spilt Ludo. Den personen som taper, kaster ludo-brettet i gulvet.

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* En klassekamerat strever med en vanskelig oppgave
- Hjemme:* En av foreldrene har problemer med å gjennomføre det han/hun holder på med. (Eks. bli ferdig med middagen til rett tid)
- Sammen med venner:* En kamerat har skadet seg.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: **I.** Du mener at læreren har behandlet deg urettferdig. **II.** Du er sinna på deg selv fordi du har glemt leksene dine. **III.** Du har en dag hvor alt går galt.

Hjemme: Foreldrene dine vil ikke la deg gå ut, eller du får ikke lov til å ta i mot besøk av en kamerat.

Sammen med venner: En venn av deg forteller at en annen venn har baksnakket deg.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Læreren er sinna på deg fordi du kommer for sent til timen

Hjemme: Foreldrene dine er sinna fordi du ikke har gjort rent rommet ditt.

Sammen med venner: En kamerat er sinna på deg fordi du ikke vil være sammen med ham/henne.

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 ...

Forslag til rollespill:

- | | |
|---------------------------|--|
| <i>Skole/SFO:</i> | Takk læreren for noe som han/hun har gjort. |
| <i>Hjemme:</i> | Si til mor og/eller far at du er glad i dem. |
| <i>Sammen med venner:</i> | Fortell vennene dine at du liker de og at du vil fortsette med å være venn med de. |

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Du er redd for å ta en prøve. Eller du er redd for å gå ut i friminuttet, fordi noen har sagt at de skal gi deg juling.
- Hjemme:* Du er hjemme alene på kvelden/natta.
- Sammen med venner:* Noen på fritidsklubben/treninga erter deg.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du har gjort alle oppgavene som du er pålagt.

Hjemme: Du har ryddet og gjort rent rommet ditt.

Sammen med venner: Du har hjulpet en venn med å utføre noen plikter som han har hjemme.

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Du ligger etter de andre med skolearbeidet.
- Hjemme:* Foreldrene dine vil ikke gi deg tillatelse til å gjøre noe som du har lyst til.
- Sammen med venner:* En venn låner noe av deg og ødelegger det.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Spør læreren om du kan få et spesielt gode (Eks. lese tegneserier mens du venter på at de andre skal bli ferdig med oppgavene sine)

Hjemme: Spør om du kan få bli med en venn hjem, eller om du kan få bli med på en spesiell aktivitet i skolens regi.

Sammen med venner: Spør om du får låne en leke av en venn.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Noen knuffer til deg, eller gjør grimaser til deg i klassen.

Hjemme: Broren eller søsteren din ler av deg.

Sammen med venner: Noen kaller deg for noe du ikke liker, eller erte deg på grunn av hårsveisen eller klærne dine.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: En annen elev vil at du skal hjelpe ham/henne med å jukse på en prøve.

Hjemme: En av dine søsken sier at du skal stjele penger fra foreldrene deres.

Sammen med venner: En venn vil at du skal erte en annen.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: På skolen har du vært med på gruppearbeid. En i gruppen sier at din innsats var skikkelig dårlig, og at du ikke skulle vært på gruppa.

Hjemme: Broren eller søsteren din sladrer på deg.

Sammen med venner: Noen jukser når dere spiller et spill, eller kaller deg for noe du ikke vil bli kalt.

Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 41:

Problemløsing

Trinn for trinn:

1. Stopp og tenk/si: "Jeg må roe meg ned"
2. Bestem hva som er problemet.
3. Tenk på ulike måter som du kan løse problemet på.
4. Velg en av måtene.
5. Gjør det.
6. Spør: "Hvordan virket det?"

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Du forstår ikke en skoleoppgave, eller du har glemt matpakka eller melkekuponger.
- Hjemme:* Du har knust et kjøkkenvindu hjemme hos deg selv.
- Sammen med venner:* Du har rotet bort noe som du har lånt av en kamerat

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Du har glemt å gjøre/ta med hjemmeleksene.
- Hjemme:* Foreldrene dine lar deg ikke gå på kino fordi du ikke har gjort pliktene dine.
- Sammen med venner:* Du har mistet noen penger som du skulle ta vare på for en venn.

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* En lærer anklager deg for å ha jukset på en prøve.
- Hjemme:* En av foreldrene dine anklager deg for å ha ødelagt noe.
- Sammen med venner:* En venn beskylder deg for å ha tatt noe som ikke var ditt.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Læreren gir deg en oppgave som du er helt sikker på at du ikke kan løse.

Hjemme: Foreldrene vil at du skal sitte barnevakt (eller gjøre noe annet). Det kan du ikke gjøre, for du skal gjøre leksene dine.

Sammen med venner: Kameraten din ønsker å spille et spill, men du vil gjøre noe annet.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: I friminuttet er det ingen av aktivitetene som frister.

Hjemme: Det er lørdag, og det er ingen hjemme som du kan gjøre noe interessant med.

Sammen med venner: Du og kameraten din finner ikke på noe å gjøre.

Å takle stress

Ferdighet nr. 46:

Bestemme hva som forårsaket 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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* Læreren virker veldig sinna på deg.
- Hjemme:* Foreldrene dine har en høylydt diskusjon om deg.
- Sammen med venner:* du merker at du er sint på en av vennene dine, men du vet ikke hvorfor. Eller du føler at noen ikke liker deg.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Læreren din gir deg en oppgave som virker for vanskelig for deg.

Hjemme: Du mener foreldrene dine er urettferdige når de ikke lar deg gå på kino sammen med en venn.

Sammen med venner: En av vennene dine bestemmer ofte hva dere skal finne på når dere er sammen.

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.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- | | |
|---------------------------|--|
| <i>Skole/SFO:</i> | Læreren klager på at du er for høylydt. |
| <i>Hjemme:</i> | Dine foreldre klager på at du ikke har hjulpet til hjemme. |
| <i>Sammen med venner:</i> | En venn klager på at du har ertet ham. |

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du taper en konkurranse eller et lotteri.

Hjemme: Du taper et spill mot broren eller søsteren din.

Sammen med venner: Laget "ditt" taper en match. (Fotball, håndball el. lign)

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* I friminuttet spiller dere fotball. Laget ditt vinner eller taper. (Rollespill begge situasjonene)
- Hjemme:* Du taper eller vinner et spill med din søster eller bror. (Rollespill begge situasjonene)
- Sammen med venner:* Du taper eller vinner et spill med en kamerat. (Rollespill begge situasjonene),

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du blir ikke invitert til å bli med på en lek/spill i friminuttet.

Hjemme: Broren eller søsteren din lar deg ikke få bli med på noe som han/hun gjør med sine venner.

Sammen med venner: Mange av dine venner skal på kino eller i bursdagsselskap uten at du er invitert.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du svarer feil på et spørsmål som blir stilt til klassen.

Hjemme: Du mister og knuser noe som tilhører foreldrene dine.

Sammen med venner: Du opptrer klønete på lekeplassen, eller gjør en skikkelig tabbe når dere spiller et spill.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du strøk på en prøve/gjorde det veldig dårlig.

Hjemme: Du klarte ikke å gjennomføre pliktene dine hjemme.

Sammen med venner: Du klarte ikke å få med noen andre på det du hadde lyst til å gjøre.

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 ...

Forslag til rollespill:

- | | |
|---------------------------|--|
| <i>Skole/SFO:</i> | Læreren sier at du ikke får lov til å gjøre noe som du har lyst til. |
| <i>Hjemme:</i> | Foreldrene dine sier at du ikke får lov til å være seint oppe. |
| <i>Sammen med venner:</i> | En venn sier at han/hun ikke vil komme å besøke deg. |

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 ...

Forslag til rollespill:

- Skole/SFO:* En skolekamerat vil at du skal bli med på å skulke skolen sammen med ham/henne.
- Hjemme:* Broren eller søsteren din vil at dere skal spille et spill sammen, men du vil se på TV.
- Sammen med venner:* En venn vil at dere skal leke sammen, men du må gjøre lekser. Eller; han/hun vil at dere skal gå på kino etter skolen, men du vil heller spille basketball.

Å takle stress

Ferdighet nr. 56:

Å slappe av/roe seg ned når man er stressa

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du er nervøs før en prøve.

Hjemme: Du skal få besøk av dine besteforeldre, og du er kjempespent.

Sammen med venner: Du er sint på en venn, men du aner ikke hvorfor.

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 ...

Forslag til rollespill:

Sammen med venner: Flere av dine venner erter noen, eller planlegger å stjele noe fra noen andre. De vil at du skal bli med på dette.

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."

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du ser en skoledagbok som du gjerne vil ha.

Hjemme: Foreldrene dine har lagt penger på bordet.

Sammen med venner: En venn av deg har et spill som du ønsker deg, eller han/hun har godterier i jakka som henger i skapet/gangen.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Avgjør hvilken gruppe/gjeng du vil leke med/være med.

Hjemme: Avgjør hva du vil bruke lommepengene dine til.

Sammen med venner: Avgjør om du vil bli med noen venner på kino, eller om du skal bli hjemme for å gjøre lekser.

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 ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO: Du ødela hjemmeleksene dine, eller du har mistet leseboka di.

Hjemme: Du knuste en rute når du spilte ball eller lekte med noe.

Sammen med venner: Du lånte en sykkel uten å spørre om lov.