



for barn

Sosiale ferdigheter

Trenerens 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.

Treners huskeliste for skillstreaming

1. Tilstandssjekk

- a. skjer ved døra og gjennomføres av *begge* trenerne
- b. elevene skal ha ART permene med seg
- c. ART håndhilsningen – sjekk temperatur, svette, grep
- d. ansiktssjekk – pupillene, pannemuskulatur, kjeven, tinningen
- e. kroppssjekk – skuldrene, pustemønster, hendene
- f. kroppsro – rastløshet, ro, blikkontakt
- g. stemmen – stemmevolum, tempo, tonefall, ”på sporet”
- h. avvisning + tilbakeføring til vanlig time eller ”walk and talk” kan og skal utføres allerede ved døra om nødvendig

2. Siden sist

- a. hovedtreneren leder en rask sjekkerunde på hendelser siden forrige skillstreaming (eller siden forrige ART time)
- b. negative hendelser siden sist kan utløse avtale om prat på tomannshånd etter treningen

3. Oppsummering fra forrige skillstreaming

- a. elevene skal oppsummere
- b. trenerne hjelper til *om nødvendig*
- c. trenerne bør merke seg elevenes oppsummering og bør betrakte elevenes svar som feedback på kvaliteten av pedagogikken ved forrige sesjon
- d. hvis elevene ikke klarer å oppsummere helt eller delvis må trenerne betrakte dette som sitt ansvar og ikke som elevenes feil

4. Hjemmeleksesjekk

- a. hovedtreneren ber om å få observasjonslogg, lekseeskjemaet eller annen hjemmelekse materiale
- b. del gjerne gruppa i to for å spare tid – hovedtreneren tar den ene halvparten og assistenten den andre***
- c. assistenten hjelper til med å samle inn lekseeskjemaet osv
- d. elever som ikke har gjort hjemmeleksa skal gjøre rede for hvorfor. Denne forklaringen skal betraktes som informasjon om *hindringer i å gjøre lekser* – trenerne har ansvaret for å hjelpe eleven å komme forbi hindringen. Avtal i så fall et ettermøte straks etter treningen hvor trenerne sammen med eleven løser det oppståtte problemet/hindringen.

5. Presentasjon og demonstrasjon av dagens ferdighet

- a. *husk at skillstreamingsferdigheter har blitt valgt og prioritert med hjelp av foreldre, medelever, lærere, assistenter. Aller viktigste er det **eleven selv** som velger de ferdighetene som er viktige for han/hun og det miljøet han/hun er en del av*

- b. hovedtreneren presenter dagens ferdighet – bruk permen og be elevene følger med i egen perm
- c. assistenten forsterker elevenes aktive deltakelse
- d. trenerne demonstrerer ferdigheten 2 ganger, bytter rollen
 - i. situasjonen skal være realistisk
 - ii. demonstrasjonen skal ikke overstige 2 minutter
 - iii. ferdigheten føre til suksess
- e. trenerne bruker boble-snakke, selv-avsløring, time-out og time - in, sinnometer © og andre tilleggsteknikker etter behov

Husk å demonstrere ferdigheten trinn for trinn

- | | |
|---|----|
| 1 | 4. |
| 2 | 5. |
| 3 | 6. |

trenernes demonstrasjon skal **alltid** inkludere følgende ...

- en kort forklaring om
- sted
- situasjon dvs foranledning
- mål – hensikt med bruken av ferdigheten

Dette gjør det lettere for elevene å generalisere ferdigheten til egen hverdag. Spør gjerne elevene om forslag til steder og situasjoner hvor de kan selv bruke ferdigheten. Bruk trener manualen.

Gi spesifikke observasjonsoppgaver til elevene for eksempel ...

- å se på ansiktet til hovedaktør og se etter tegn på stress og sinne
 - øynene, pannemuskulaturen, tinningen, kjeven, munnen osv
- å se på pustemønster
- å høre på hva som sies
 - tonefall, tempo, innholdet, banning, skjellsord, osv.
 - snakker vedkommende om den andre eller seg selv? Snakker vedkommende om her og nå eller fortid/framtid? Bruker hun/han trusler?

6. Elevenes rollespill – alle elever skal rollespille ferdigheten

- a. husk videoopptak
- b. trenerne skal være forberedt på å gi mye hjelp, bruke time-out og time-in strategi, bubble-talk metoden, sinnometer for å hjelpe elevene å gradere graden av sinne (nyansering)
 - i. forberede gruppen på sine observasjonsoppgaver
 - ii. vis hele rollespillet en gang
 - iii. de andre elevene identifiserer suksesser og eventuelle satsingsområder (generelle ting) og forbedringspunkter (spesifikke mikroferdigheter)
 - iv. kjør rollespillet en gang til om nødvendig – denne gangen med bruk av forslag fra resten av gruppen og trenerne selv
 - v. hovedaktør kan gjerne bruke både magisk fjernkontroll og bubble talk selv for å identifisere egne tanker og følelser

- c. husk vennskapsringen etter rollespillsekvensen
- d. vis videoopptak – vektlegg hovedaktørens egne feedback og kommentarer

7. Feedback

- a. feedback gis etter hvert rollespill
- b. feedback gis vanligvis i følgende rekkefølge – medspiller(e), observatører (øvrige gruppe-medlemmer), assistenttrener, hovedtrener, hovedaktøren om seg selv
 - i. man kan variere rekkefølgen – prøv dere frem til den rekkefølgen som fungerer best for eleven

8. Oppsummering

- a. elevene skal oppsummere
- b. trenerne bør betrakte oppsummeringen som feedback på kvaliteten av treningen
 - i. hver elev gir treneren tilbakemelding om hvor nyttig timen har vært – fra 1 til 3 (eller 5) (der 3 (5) er best)
 - ii. trener spør elevene om det er noe hun/han skal forbedre til neste gang
- c. *det er trenernes ansvar og ikke elevenes skyld dersom oppsummeringen ikke svarer til trenernes forventninger 😊*

9. Hjemmelekser

- a. bruk observasjonsoppgaver, hjemmelekse-skjema osv
- b. hjemmeleksene kan gjerne utføres på skolen – friminutt, store fri, i andre klasserom, kantine, bibliotek osv; med andre elever, lærere osv.
Hjemmelekser kan også gjennomføres på vei hjem, på bussen og i lokal miljøet for øvrig. Selvfølgelig kan hjemmelekser gjennomføres i hjemmet, gjerne i samråd med foreldre eller andre foresatte
- c. elevene skal fylle ut lekse-skjema
- d. trenerne kan hjelpe til både med skjemaet, planleggingen og gjennomføring dersom eleven behov for hjelp tilsier dette.

10. Positiv avslutning

- a. tenk vennskapsringen
- b. bruk gruppens egne ritualer
- c. avslutningen brukes for å motivere elevene til å komme tilbake
- d. trenerne må gjennomføre alle inngåtte ettermøter og eventuelle avtaler om samtale m.m.
- e. husk trenernes egne de-briefing, dvs kritisk gjennomgang av sesjonen – hva synes trenerne om sesjonen, hva gikk bra, hva gikk mindre bra, hva kan gjøres annerledes til neste gang?
- f. bruk CJAA skjemaet!

INNHOILDSFORTEGNELSE

	Side
Gruppe I:	
KLASSEROMSFERDIGHETER	
1. Å lytte til det som blir sagt.	1
2. Be om hjelp	2
3. Si takk.	3
4. Organisere materiell, pakke bagasje osv.	4
5. Følge instruksjer.	5
6. Fullføre oppgaver.	6
7. Delta/bidra i diskusjoner	7
8. Tilby å hjelpe voksne.	8
9. Stille spørsmål	9
10. Ignorere forstyrrelser	10
11. Rette opp feil	11
12. Bestemme seg for å gjøre noe.	12
13. Sette seg et mål.	13
Gruppe II:	
SKAFFE SEG VENNER	
14. Presentere seg selv	14
15. Starte en samtale	15
16. Avslutte en samtale	16
17. Å bli med i en gruppeaktivitet/lek som er i gang.	17
18. Leke en lek med regler.	18
19. Be om en tjeneste.	19
20. Tilby seg å hjelpe en venn/skolekamerat.	20
21. Gi et kompliment.	21
22. Ta i mot et kompliment.	22
23. Foreslå en aktivitet.	23
24. Å dele med andre.	24
25. Å be om unnskyld.	25
Gruppe III:	
MESTRING AV FØLELSER	
26. Kjenne egne følelser.	26
27. Uttrykke egne følelser.	27
28. Kjenne igjen andres følelser.	28
29. Vise forståelse for andres følelser.	29
30. Vise bekymring for andre.	30
31. Mestre eget sinne.	31
32. Mestre andres sinne.	32
33. Uttrykke at en liker noen.	33
34. Mestre egen frykt.	34
35. Belønne seg selv.	35
Gruppe IV:	
ALTERNATIVER TIL AGGRESJON	
36. Bruke selvkontroll.	36
37. Be om tillatelse.	37
38. Å takle erting.	38
39. Å unngå trøbbel.	39
40. Å holde seg unna slagsmål.	40
41. Problemløsning.	41
42. Akseptere konsekvenser av egne feil.	42
43. Å håndtere en anklage.	43
44. Å forhandle.	44
Gruppe V:	
Å TAKLE STRESS	
45. Takle det å kjede seg.	45
46. Bestemme hva som forårsaket et problem.	46
47. Å fremføre en klage.	47
48. Å svare på en klage.	48
49. Å takle et tap/nederlag.	49
50. Å vise sportsånd.	50
51. Å takle å bli holdt utenfor.	51
52. Å takle det å bli flau.	52
53. Å takle det å mislykkes.	53
54. Å godta et nei.	54
55. Å si nei.	55
56. Å slappe av/roe seg ned når man er stressa.	56
57. Å håndtere gruppepress.	57
58. Å ha lyst på noe som tilhører andre.	58
59. Å ta en avgjørelse.	59
60. Å være ærlig.	60

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 1:

Å lytte til en annen

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Se på den som snakker	Si til elevene at en som snakker skjønner at man følger med hvis man ser på den som snakker.
2. Husk å sitte rolig	Si til elevene at de skal være vendt mot den som snakker. Husk på at de ikke skal fnise/le eller fikle med ting.
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.	Diskutér relevante spørsmål som ikke endrer samtaletemaet.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Læreren din forklarer en oppgave
<i>Hjemme:</i>	Foreldrene dine snakker med deg om et problem
<i>Sammen med venner:</i>	En kamerat forteller om et TV-program som han/hun har sett, eller hva han/hun har gjort i helga

KOMMENTARER

Dette er en glimrende ferdighet til å innlede treningen med. Så snart ferdigheten er etablert hos elevene, vil det være nyttig å ha den som en gruppe- eller klasseromsregel. Det er viktig å understreke at elevene bruk..... Når en elev prater med læreren, er det nyttig at læreren modellerer disse lytterferdighetene.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr.2:

Å be om hjelp

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Spør deg selv: "Kan jeg gjøre dette alene?"	Elevene må først være sikker på at de har lest oppgaven og eventuelle forklaringer først, og at de har prøvd å løse den. (Minst et spørsmål)
2. Hvis ikke, rekk opp handa	Diskutér hvilke situasjoner hvor det passer å rekke opp handa. (Det passer på skolen, men ikke i vennegjengen eller hjemme)
3. Vent. Si til deg selv: "Jeg vet at jeg kan vente uten å snakke."	Instruer elevene i å si dette, helt til den ønskede hjelpen kommer.
4. Be om hjelp på en vennlig måte.	Diskutér hva som utgjør "vennlig måte", f.eks. stemmebruk, ansiktsuttrykk, innhold.

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"

KOMMENTARER

Det er viktig å diskutere kroppsspråk med elevene gjennom hele SFT. Når man introduserer begreper som "på en vennlig måte", er det helt essensielt at man først bruker tid på å diskutere og å rollespille "vennlige atferder" og ikkeverbal kommunikasjon.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 3:

Si takk.

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for om du vil takke noen	Diskutér hensikten med å si takk. (Dvs. det er en måte å si til noen at du setter pris på noe han/hun har gjort.) Fremhev at dette må være alvorlig ment. Du takker noen når du mener at vedkommende har fortjent det; som for en tjeneste, hjelp som man har fått eller et kompliment.
2. Velg riktig tid og sted for å si takk	Diskutér hvordan man velger rett tid: Når den du skal takke <i>ikke</i> er opptatt med noe eller noen andre.
3. Si takk på en vennlig måte	Si til elevene at det er OK å fortelle hvorfor man takker. Eks. "Jeg hadde <i>virkelig</i> bruk for den hjelpen som du gav meg." eller "Det du gjorde, gav meg en god følelse."

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.

KOMMENTARER

Bruken av denne ferdigheten kan fremstå som noe "mekanisk" og kunstig i begynnelsen. Elevene kan også bruke ferdigheten relativt hyppig etter at startinstruks er gitt. Dette er helt naturlig, og skal ikke tolkes som elevene "ikke mener det". Det kan være verdifullt å diskutere og trene på ulike måter å si takk på. (Eks: "Jeg hadde en god følelse når du..." Eller gjør noe hyggelig for eleven, slik at han kan takke deg for det.)

Gruppe I.	
Klasseromsferdigheter	
Ferdighet nr. : 4	
Organisere materiell, pakke bagasje osv.	
Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Spør deg selv: "Hva er det vi trenger i klassen akkurat i denne situasjonen? Hva er det jeg skal hente?"	Eleven må kanskje lage en liste over det som klassen trenger.
2. Samle sammen det du har bestemt deg for at klassen trenger.	Elevene må huske på at de ikke skal ta med overflødig materialer.
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:	
<i>Skole/SFO:</i>	Du skal hente noe i et spesialrom; f.eks.: kjemirrommet eller musikkrommet, eller delta i undervisning i et annet klasserom.
<i>Hjemme:</i>	Du skal være med på en aktivitet med en eller annen forening. F.eks. speideren, friundervisningen e.l.
<i>Sammen med venner:</i>	Du skal overnatte hjemme hos en venn eller venninne.

KOMMENTARER

Denne ferdigheten bidrar til at elevene klarer å organisere bedre. For noen elever kan en huskeliste være et nyttig hjelpemiddel i begynnelsen. Å sørge for en oversiktsliste over aktuelle materialer, kan være en hjelp for noen. En "arbeidsinstruks" med beskrivelse av ferdighetene - trinn for trinn - kan plasseres på klasseromsdøra. Dette kan fungere som en huskeliste for elevene før de går ut av klasserommet for å hente materialer, "skolemelk" osv.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr.5:

Følge instruksjer

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Lytt nøye til instruksjonene	Minn elevene på at de må tenke på det som blir sagt.
2. Still spørsmål hvis det er noe du ikke forstår.	Elevene må kunne ferdighet nr. 2 (Å be om hjelp) eller ferdighet nr. 9 (Å stille spørsmål)
3. Si instruksjen om igjen til den som har gitt den (eller til deg selv)	Dette trinnet er nødvendig for å sikre seg at instruksene er forstått fullt ut.
4. Følg instruksjen.	

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO:	En lærer beskriver fremgangsmåten for å løse en oppgave
Hjemme:	En av foreldrene dine gir deg instruksjer 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.

KOMMENTARER

Det er avgjørende at elevene er i stand til/har forutsetninger for å gjennomføre den beskrevne oppgaven selvstendig. Ferdigheten kan skape frustrasjon hos elevene hvis de følger trinnene, og så oppdager at oppgaven er for vanskelig for dem.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 6:

Fullføre oppgaver

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Spør deg selv: "Er arbeidet mitt helt ferdig?"	Få elevene til å gjennomgå hvert punkt av arbeidet for å være sikker på at alle spørsmål er besvart.
2. Se på hvert spørsmål for å være helt sikker.	Minn studentene på fylle ut svarene der hvor dette ikke har vært gjort.
3. Når du er helt sikker på at du har gjort alt, kan du levere inn arbeidet.	Hvis det finnes egne regler for innlevering av oppgaver, kan de inkluderes i dette trinnet.
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.

KOMMENTARER

Denne ferdigheten vil bidra til elevens evne til å være strukturert. Spesielt for elever med innlæringsvansker eller andre som har spesifikke vanskeligheter med å fullføre oppgaver.

Ideelt sett, skal ferdigheten trenes inn i situasjoner og på steder for den behøves i det virkelige liv. Det viktigste er likevel at eleven har ferdighetene, kunnskapen og de fysiske forutsetninger for å fullføre oppgaven på en suksessfull måte.

Gruppe I.	
Klasseromsferdigheter	
Ferdighet nr. : 7	
Delta/bidra i diskusjoner	
Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for om du har noe du vil si.	
1. Spør deg selv: "Har det jeg vil si noe med saken å gjøre?"	Drøft dette med at kommentarer må være relevante i forhold til diskusjonen. Gi eksempler på relevante kommentarer.
2. Bestem deg nøyaktig for hva du vil si.	Noen elever trenger dette trinnet i tillegg for å bestemme seg for hvordan de vil si det.
3. Løft hånden i været.	Trinn 4 og 5 skal brukes i samsvar med evt. klasseromsregler. Minn elevene på at disse trinnene ikke skal brukes sammen med venner, hjemme el. i lignende situasjoner.
4. Når du får ordet; si det du vil si.	

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	Si noe i en diskusjon i klassen når du har noe du vil si.
<i>Hjemme:</i>	Si noe på et "familiemøte" eller når man spiser middag
<i>Sammen med venner:</i>	Si noe når vennene dine diskuterer ett eller annet.

KOMMENTARER

Fokus kan rettes mot når denne ferdigheten er passende å bruke. Noen lærere vil kanskje ikke ha en diskusjon i klassen om et bestemt tema. Elevene må lære hvilke tegn en lærer kan vise for å markere at bidrag til diskusjonen ikke er ønsket. (Eks. blikkontakt kombinert med en hoderysten mot en elev som rekker opp handa, kan være en S-delta(S^Δ) for videre snakk) I tillegg bør elevene være i stand til å skille på hvilke personer som ferdigheten skal brukes i nærvær av: En diskusjon i vennegjengen vil foregå på en annen måte enn en diskusjon i klassen. I tilretteleggingen av situasjoner for å trene på ferdighetene, må læreren huske på å velge temaer som elevene har forutsetninger for å diskutere, og ikke minst; de må være interesserte i temaet.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 8:

Tilby å hjelpe voksne.

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for om den voksne trenger hjelp	Drøft hvordan eleven kan se om den voksne har bruk for hjelp
2. Tenk på <i>hva</i> du kan gjøre for å hjelpe	
3. Bestem deg for <i>hvordan</i> du kan spørre om du kan hjelpe	Få frem ulike måter å spørre på. F.eks.: "Kan jeg hjelpe deg med å..."
4. Spør deg selv: "Er dette et godt tidspunkt å spørre på?"	Minn elevene på at de må være sikre på at deres eget arbeid er gjort ferdig og at det ikke er noe annet som de skulle ha gjort i stedet. Hvis det ikke er et godt tidspunkt, bør de vente til det passer bedre.
5. Spør den voksne om du kan hjelpe	
6. Hjelp den voksne	Drøft viktigheten av at man må følge opp den hjelpen man gir.

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.

KOMMENTARER

Overfor noen elever, er det viktig å betone trinn 1. Enkelte som ofte tilbyr å hjelpe andre, bruker dette som oppmerksomhetssøkende atferd, eller for å unngå skolearbeid. Hvis det er tilfelle, kan ferdigheten være nyttig for å trene eleven i å vurdere hvilke situasjoner det er riktig å bruke ferdigheten.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 9:

Stille spørsmål

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for hva du må spørre om.	Drøft hvordan elevene kan bestemme om de virkelig trenger å stille dette spørsmålet.
2. Bestem deg for hvem du kan spørre.	Drøft med elevene hvordan de kan avgjøre om de skal spørre læreren, elevassistenten eller en klassekamerat om hjelp. (Eller noen andre)
3. Bestem deg for hvordan du skal spørre.	Understrek dette med å spørre på en vennlig måte - ikke bare det som blir sagt, men måten det blir sagt på. Man har større mulighet for svar hvis man har et behagelig tonfall og volum. (Ikke snakk for fort, for lavt eller for høyt). Husk det som er sagt om kroppsspråk.
4. Velg rett tid og sted	Drøft med elevene hvordan man velger et godt tidspunkt, (Når den andre ikke er opptatt med noe eller noen.) og når man skal følge klasseromsreglene.
5. Still spørsmålet.	
6. Si takk når du har fått svar.	Elevene må beherske ferdighet nr. 3: Å si takk

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.

KOMMENTARER

Drøft med elevene hvilke ganger det er nødvendig å stille spørsmål. Elevene må oppmuntres til å bruke ferdigheten kun når det er legitime spørsmål som skal stilles. Elevene må også opplyses om at det finnes andre måter å skaffe seg kunnskap på, som ordbok, leksikon eller Internett.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 10:

Ignorere forstyrrelser

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Tell til fem	Si at å telle til fem, vil gi elevene tid til å huske å bruke ferdigheten.
2. Si til deg selv: "Jeg vil ikke se. Jeg fortsetter med å jobbe."	Dette må sies høyt under demonstrasjonene og rollespillene.
3. Fortsett med å gjøre det du gjorde.	
4. Si til deg selv: "Bra for meg. Jeg gjorde det."	Drøft ulike måter å belønne deg selv på

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	En annen lærer kommer inn og avbryter undervisningen for å snakke med læreren din.
<i>Hjemme:</i>	Du sitter hjemme og gjør lekser. Da kommer en av dine søsken (eller noen andre) inn og forstyrrer deg.
<i>Sammen med venner:</i>	Du konsentrerer deg om en aktivitet/lek i friminuttet. Da roper en kamerat høyt til deg slik at du blir forstyrret.

KOMMENTARER

Noen elever kan ha et selvrapportsystem hvor de registrerer hver gang de har brukt ferdigheten på en heldig måte. Selvrapportskjemaet kan vises til læreren eller andre nærpå personer for ytterligere forsterkning. "Selvforsterkning" (trinn 4) er en ferdighet (nr. 35) som muligens gjør elevens målatferd i stand til å tåle en utsatt forsterkning fra læreren eller andre nærpå personer.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 11:

Rette opp feil

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Se på den første rettelsen/feilen	Si at elevene må ta en rettelse/feil av gangen. Det vil minske en eventuell frustrasjon over å måtte gjøre en oppgave om igjen.
2. Prøv å besvare spørsmålet (eller å gjøre oppgaven) på nytt.	
3. Hvis du ikke forstår spørsmålet, spør noen om hjelp	Elevene må kunne ferdighet nr. 2. Å be om hjelp
4. Skriv ned det nye svaret ditt. (Eller gjør oppgaven på nytt)	Snakk om frustrasjonen som man kan ha i forbindelse med å gjøre en oppgave 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.

KOMMENTARER

Å måtte gjøre oppgaver, praktiske som akademiske, om igjen, kan være veldig frustrerende for noen. Denne ferdigheten skal bidra til å håndtere denne type frustrasjon. Det er avgjørende at de krav som blir stilt overfor elevene ikke er så vanskelig at elevene ikke klarer å besvare/gjennomføre de. Læreren må analysere de feil som elevene gjør, og evt. repetere/gjeninnlære ferdighetene. Ferdigheten; "Rette opp feil" kan med fordel etterfølge en repetisjon/gjeninnlæringsperiode, eller brukes etter oppgaver som er løst på en ikke tilfredsstillende måte.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 12:

Bestemme seg for å gjøre noe.

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Kontroller først at du har gjort det du skal gjøre	For noen, vil en sjekkliste hvor man kan krysse av for utførte oppgaver være nyttig
2. Tenk på hva du kan gjøre.	Lag en liste over akseptable aktiviteter. Elevene må være sikre på at aktivitetene er innenfor "gjeldende regler".
3. Velg en ting du kan gjøre	Elevene må være sikre på at aktiviteten de velger ikke forstyrrer de som er rundt ham/henne.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	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.
<i>Hjemme:</i>	Du er ferdig med alle leksene dine og alle pliktene dine. Finn på noe du kan gjøre.

KOMMENTARER

Elevene bør være med på å lage en liste over "stille aktiviteter" som de kan bruke når de ikke skal forstyrre andre elever, og en liste over aktiviteter som lager mere støy, som kan brukes når alle er ferdig med det de skal gjøre eller i friminuttet. Disse listene kan i tillegg til en trinn for trinn beskrivelse av ferdigheten, henges opp på en godt synlig plass. Ferdighet nr. 45; å takle det å kjede seg, er en tilsvarende ferdighet som er beregnet for bruk utenom akademiske læringssituasjoner.

Gruppe I.

Klasseromsferdigheter

Ferdighet nr. 13:

Å sette seg et mål

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for et mål du vil nå	Drøft dette med å velge et realistisk mål. Legg vekt på innhold og tidsrammer.
2. Bestem deg for hvilke trinn du må gjennomføre for å nå målet	Det kan være nyttig å skrive ned disse trinnene, og henge de opp på en oppslagstavle eller i en elevperm. Understrek viktigheten av at trinnene er atferdsbeskrivende.
3. Ta det første trinnet	
4. Ta de andre trinnene, ett trinn av gangen	Få elevene til å krysse av for hvert trinn når de er gjennomført.
5. Gi deg selv en belønning når målet ditt er nådd.	Snakk om ulike måter å belønne seg selv på. (Rose seg selv for godt utført arbeide, unne seg en cola e.l.)

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

KOMMENTARER

Mange barneskoleelever liker å sette seg akademiske mål. Det er viktig at disse målene er oppnåelig innenfor et relativt kort tidsrom. Enkle mål som er lette å nå, vil være mer fordelaktig for eleven fremfor mål som elevene vil bruke lang tid å nå. Målsettings-ferdigheter vil være nyttig på andre områder. Ved innlæring og utvikling av sosial akseptable ferdigheter, kan man f. eks. sette som mål å trene på målferdigheten et visst antall ganger. "Selvforsterkning" (trinn 5 er en ferdighet (nr. 35) som muligens gjør elevens målatferd i stand til å tåle en utsatt forsterkning fra læreren eller andre nærpå personer på et senere tidspunkt.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 14:

Presentere seg selv

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du vil møte/hilse på den andre	Drøft hva som gjør at man vil treffe andre. Den andre ser vennlig ut, er ny på skolen etc.
2. Sjekk om det er et godt tidspunkt for å treffe ham/henne.	Snakk med elevene om når det er et godt tids-punkt. (Den andre ikke snakker med andre per-soner, ikke er opptatt med å gjøre noe annet etc.)
3. Gå bort til den andre	Vær oppmerksom på å stå på passende avstand
4. Presenter deg selv.	Snakk om ulike måter å introdusere deg selv på. Si f.eks. "Hei, jeg heter..."
5. Vent til den andre sier sitt navn. Hvis han/hun ikke gjør det, spør.	Drøft ulike passende måter å spørre på.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Det har begynt en ny elev i klassen din. Du treffer ham for første gang i klasserommet.
<i>Hjemme:</i>	En venn av foreldrene dine er kommet på besøk.
<i>Sammen med venner:</i>	En ny gutt/jente har flyttet til strøket ditt.

KOMMENTARER

Trening på denne ferdigheten, kan også lære eleven hva han skal gjøre hvis noen presenterer seg overfor ham/henne. Når denne ferdigheten er etablert, bør eleven begynne på neste ferdighet, ferdighet nr. 15: Å starte en samtale. Tenk kjeding.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 15:

Starte en samtale

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Velg hvem du vil snakke med.	Be elevene om å tenke på om den andre vil høre på det de har å si. (Den andre har hastverk, jobber e.l.)
2. Bestem deg for hva du vil si	Foreslå temaer á la hva de har gjort i helgen, eller noe de er svært opptatt av eller som bekymrer dem.
3. Velg riktig tid og sted.	Drøft hvordan man velger rett tid. (Når den andre ikke er opptatt eller når eleven ikke skulle ha gjort noe annet.)
4. Snakk om det du har bestemt deg for på en vennlig måte	Snakk om kroppsspråk, og signaler som viser en vennlig holdning. Samtidig skal eleven se etter signaler hos den andre som kan si noe om han/hun er interessert i emnet. Eleven må også huske på å ikke snakke for lenge av gangen. Den andre må også få mulighet til å snakke.

Egne tips ...

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

KOMMENTARER

Det anbefales at ferdigheten trenes inn direkte etter ferdighet nr. 14. Ferdighet nr. 16 bør være den neste ferdigheten som trenes inn. (Igjen, tenk kjeding)

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 16:

Avslutte en samtale

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for om du bør avslutte samtalen.	
2. Bestem deg for hvilken grunn du har for å avslutte samtalen.	Be elevene om å spørre seg selv: "Er jeg forsinket, burde jeg ha gjort noe annet?"
3. Bestem deg for hva du vil si.	Gi elevene eksempler: - "Jeg må gå nå, men vi snakkes en annen gang" - "Jeg må jobbe litt igjen" Elevene har kanskje forslag til <i>når</i> de kan fortsette samtalen
4. Vent til den andre stopper å snakke.	Drøft viktigheten av å ikke avbryte andre som snakker. Be de også å tenke på om det er et godt tidspunkt å avslutte samtalen på.
5. Si det til den andre på en vennlig måte.	Minn elevene på kroppsspråk og "vennlige signaler".

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Friminuttet er over
<i>Hjemme:</i>	Du snakker med foreldrene dine. Samtidig venter en venn på deg.
<i>Sammen med venner:</i>	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.

KOMMENTARER

Denne ferdigheten begynner der ferdighet nr. 15 slutter. Når ferdighetene er trent inn hver for seg, bør elevene få mulighet til å trene ferdighetene i en kjede.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 17:

Å bli med i en gruppe-aktivitet/lek som er i gang.

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du vil bli med	Elevene må avgjøre om de <i>virkelig</i> vil være med, eller om de bar ønsker å forstyrre gruppen
2. Bestem deg for hva du vil si	Foreslå: - "Er det plass til en til?" - "Kan jeg også være med?"
3. Velg et godt tidspunkt	Drøft hvordan man avgjør det. (Før aktiviteten starter, en pause i aktiviteten)
4. Si det på en vennlig måte	Snakk om kroppsspråk og signaler som andre tolker som vennlige

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	Be om å få bli med noen som spiller et spill eller leker en lek i friminuttet
<i>Hjemme:</i>	Noen i familien din spiller et spill. Spør om du kan bli med.
<i>Sammen med venner:</i>	Be om å få bli med i en aktivitet som vennene dine holder på med. (Spille fotball, lager trolledeigfigurer på fritidsklubben e.l.)

KOMMENTARER

Denne ferdigheten er spesielt nyttig for elever som har vanskeligheter for å bestemme seg for hva de skal gjøre i lekesituasjoner med andre. Ferdigheten gir de utvidede muligheter for å delta i pågående lekesituasjoner sammen med jevnaldrende.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 18:

Leke en lek med regler.

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Vær sikker på at du kan reglene	Snakk om hva man kan gjøre når man ikke er sikker på reglene. (Be andre om å forklare de.)
2. Bestem hvem som skal starte leken eller spillet.	Få frem ulike metoder som avgjør rekkefølgen, (Loddtrekning, terning, kron eller mynt) eller man kan tilby noen å starte.
3. Husk å vente til det er din tur.	Elevene kan gjenta stille for seg selv: "Jeg må vente til det er min tur."
4. Når spillet/leken er ferdig, så si noe hyggelig til den/de andre.	Snakk om og tren på ulike, passende måter å reagere på. Hvis man vinner; si at det var hyggelig å leke/spille. Hvis man taper; gratulér den 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.

KOMMENTARER

Noen elever vil dra nytte av at de på forhånd har trent på de forskjellige spillene som blir spilt på forskjellige arenaer. (Skole, fritidsklubb, sammen med venner) Det kan bidra til at de føler seg sikker i de forskjellige situasjonene. En liste over "klasseromsspill" og "frimi-nuttspill" som henger oppe i klasserommet, kan bidra til å oppmuntre elevene til å prakti-sere spillene/lekene. Ferdigheter som med fordel kan etterfølge denne, er nr. 49 (Å takle et tap/nederlag) og ferdighet nr. 50 (Å vise sportsånd).

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 19:

Be om en tjeneste

Trinn for trinn:

TRENERNOTATER

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

Drøft hvordan man blir klar over at man trenger en tjeneste. (Man klarer ikke selv, man har ikke tid selv, den andre er flinkere, den andre har noe du trenger)

2. Planlegg hva du vil si.

Foreslå ting man kan si:
- "Kan du hjelpe meg med dette?"
- "Jeg kan ikke se noe når jeg sitter her. Kan du flytte deg litt?"
Hvis man i tillegg gir en begrunnelse for hvorfor man trenger tjenesten, kan det øke sjansene for å få den hjelpen man ber om.

3. Be om tjenesten på en vennlig måte

Drøft dette med kroppsspråk og signaler som viser en vennlig holdning.

4. Husk å takke den som gjorde deg en tjeneste.

Elevene må kunne ferdighet nr. 3. (Å si takk)

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.

KOMMENTARER

Her er "tjeneste" definert som noe en elev trenger hjelp med. Enten problemer med andre mennesker, noe man vil be om. Det kan være nødvendig å drøfte hva man gjør eller sier når den andre personen ikke kan utføre den tjenesten som eleven ber om.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 20:

Tilby seg å hjelpe en venn/ skolekamerat.

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Avgjør om den andre trenger og ønsker hjelp fra deg.	Hva sier den andre? Hva gjør den andre? Hvordan ser han ut? (Svette, ser oppgitt ut)
2. Tenk på hva du kan gjøre for å hjelpe.	Å observere den andre, kan være nyttig for å avgjøre om man skal gi fysisk hjelp, eller verbale instruksjoner.
3. Bestem deg for hvordan man skal tilby hjelpen.	Snakk om ulike måter man kan tilby hjelp.
4. Spør deg selv: "Er dette et godt tidspunkt å tilby hjelp	Minn elevene på at de må være sikre på at de ikke skulle ha gjort noe annet i stedet.
5. Spør den andre på en vennlig måte om han trenger hjelp.	Snakk om kroppsspråk og "vennlige signaler". Understrek at det ikke er farlig at den andre sier nei, eller heller vil ha hjelp fra noen andre.
6. Hjelp den andre	Drøft viktigheten av at man fullfører oppgaven når man først har startet "hjelpeoperasjonen".

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.

KOMMENTARER

En diskusjon om hva folk føler når de hjelper andre eller motar hjelp bør være med når elevene skal lære denne ferdigheten.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 21:

Gi et kompliment

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for hva du vil si til den andre.	Drøft hva man kan si for å gi et kompliment. (Skryte av noe en annen har gjort, nye klær, hår-frisyre etc.)
2. Bestem deg for hvordan du vil si det	Gi eksempler på komplimentet.
3. Velg et godt tidspunkt, og et godt sted.	Snakk om hvordan man velger rett tidspunkt. (Når eleven selv, og den andre ikke er opptatt med noe annet. Når det ikke er så mange rundt som kan høre på)
4. Gi komplimenten på en vennlig måte.	Understrek at man må gi komplimentet på en oppriktig måte. Snakk om kroppsspråk, ansiktsuttrykk som assosieres med "oppriktighet".

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

KOMMENTARER

Fokus bør være på det å virkelig mene det man sier. I begynnelsen vil elevene muligens fremvise ferdigheten på en mekanisk og "lite alvorlig ment" måte. Når de har fått tilstrekkelig trening, vil ferdigheten bli brukt på en mer naturlig måte. Diskuter hvordan både den som gir komplimentet og den som mottar det, kan føle det i situasjonen. (flau, sjenert, glad)

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 22:

Motta et kompliment

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for om noen har gitt deg et kompliment.	Drøft med elevene hvordan de kan vite om de har fått et kompliment. De må se på hvordan den andres uttrykk og hvordan han hørtes når han gav komplimentet. (Så vennlig ut)
2. Si "Tusen takk".	Elevene må kunne ferdighet nr. 3. (Si takk)
3. Si noe i tillegg, hvis du ønsker det	Gi et eksempel; "Ja, dette har jeg jobbet lenge med...". Foreslå at de kan bruke ferdighet nr. 15 (Starte en samtale)

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Denne ferdigheten er viktig, ettersom noen barn ofte blir flau når de får komplimenter. Barn med liten selvtillit kan også gå i forsvarsposisjon når de blir gitt et kompliment. Det virker som om de ikke tror at komplimentet er alvorlig ment. Slike barn kan tolke komplimenter som meget plagsomt.

Gruppe II.	
Skaffe seg venner	
Ferdighet nr. 23:	
Foreslå en aktivitet	
Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for en aktivitet som du vil foreslå	Snakk om flere passende aktiviteter som kan foreslås i forskjellige sammenhenger. (Lekeplassen, i klasserommet, på SFO, i skolegården)
2. Bestem deg for hva du vil si	Gi et eksempel: "Vil du/dere bli med å..."
3. Velg rett tidspunkt	Snakk om hva som er rett tidspunkt (Når andre ikke er opptatt med andre gjøremål)
4. Si det på en vennlig måte	Snakk om kroppsspråk og atferd som signaliserer "vennlig måte"

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	Foreslå ett gruppespill/gruppelek i friminuttet
<i>Hjemme:</i>	Foreslå at du og familien kan gå ut en kveld for å gjøre noe (kino, teater e.l.).
<i>Sammen med venner:</i>	Foreslå overfor en kamerat at dere skal spille et spill

KOMMENTARER

Elevene trenger en viss erfaring med flere forskjellige spill, leker eller andre aktiviteter. Om nødvendig, må eleven først lære å gjennomføre aktivitetene før han lærer denne ferdigheten. Aktiviteten må være relevant for den settingen eleven befinner seg i, og for hvor mange personer som er tilstede når aktiviteten blir foreslått. Snakk også om hva man skal gjøre hvis noen avslår å bli med på aktiviteten. (Elevene kan da spørre; "hva er det du har lyst til å gjøre?", eller de kan spørre andre om de vil være med i stedet)

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 24:

Å dele med andre

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du vil dele noe med noen andre.	Snakk om hvordan den andre vil føle det hvis noen deler eller ikke deler med andre.
2. Bestem deg for hvem du vil dele med.	Hvis eleven kun kan dele med en annen, drøft hvordan de andre som er rundt, kanskje vil føle seg utenfor.
3. Velg riktig tid og sted	Drøft dette med "riktig tid". (Når den andre trenger det du har, eller kanskje vil sette pris på å få det du har.)
4. Tilby å dele på en vennlig og opp-riktig måte.	Snakk om kroppsspråk og ansiktsuttrykk som kan assosieres med oppriktighet og vennlighet

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	Tilby deg å dele skolemateriale med en klassekamerat. (Tusjer, blyanter, papir etc)
<i>Hjemme:</i>	Tilby deg å dele godteri med søsken, foreldre eller andre som er på besøk.
<i>Sammen med venner:</i>	Si til en venn at han kan få låne et spill eller en leke av deg.

Gruppe II.

Skaffe seg venner

Ferdighet nr. 25:

Å be om unnskyld

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem om du trenger å be noen om unnskyld for noe du har gjort.	Drøft dette om at vi noen ganger gjør ting som vi senere angrer på. Å si unnskyld er en måte vi kan la den andre forstå at vi er lei oss for at vi gjorde det vi gjorde. Det får oss også til å føle oss bedre.
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.	Snakk om når det er larest å bruke de forskjellige måtene å be om unnskyld på.
3. Velg et riktig tidspunkt og sted.	Snakk om hvordan man velger dette. (Gjøre det så snart man blir klar over at det er på sin plass å be om unnskyld. Man vil kanskje fremføre en muntlig unnskyldning når man er allene med den andre)
4. Gjennomfør det beste alternativet på en oppriktig måte.	Drøft kroppsspråk og ansiktsuttrykk som kan assosieres med "oppriktighet".

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO:	Du kommer for sent til timen.
Hjemme:	Du ødelegger noe hjemme ved et uhell.
Sammen med venner:	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.

KOMMENTARER

Det kan være fordelaktig å diskutere at det kan være vanskelig å be om unnskyld. En diskusjon om hvordan man kan føle seg før man ber om unnskyld (engstelig, redd), såvel om hvordan en motager av en unnskyldning vil føle seg, (lettet, mindre sint osv), kan føre til at elevene blir mer villig til å prøve å be om unnskyld.

Gruppe III.	
Mestring av følelser	
Ferdighet nr. 26:	
Kjenne egne følelser	
Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Tenk på hva du føler i kroppen din	Snakk om hvilke signaler elevene kan kjenne: Rødming, stramme muskler, kvalm i magen, urolig i magen.
2. Bestem deg for hva du vil kalle følelsen.	Drøft følelser som: frustrasjon, frykt, generthet, og de fysiologiske reaksjonene som assosieres med de.
3. Si til deg selv; "Jeg føler meg..."	

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	Du er frustrert over en vanskelig oppgave
<i>Hjemme:</i>	Du er sinna fordi foreldrene dine glemte å gjøre noe som de hadde lovet deg å gjøre.
<i>Sammen med venner:</i>	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.

KOMMENTARER

Tilleggsferdigheter som spesifikt går på å identifisere og benevne ulike følelser, må kan-skje trenes på i tillegg. Dette kan inkludere en liste over "følelsesord" som kan plasseres på et synlig sted; f.eks. klasserommet, sammen med bilder/tegninger av mennesker som uttrykker disse følelsene. (Kroppsspråk).

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 27:

Uttrykke egne følelser

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Stopp og tenk på hvordan du føler deg.	En liste med "følelsesord" bør være tilgjengelig i undervisningsrommet.
2. Bestem deg for hva det er som du føler.	Drøft hvordan elevene kan identifisere deres følelser, og hva som skjedde for at de følte det slik.
3. Tenk på hvilke valg du har: <ul style="list-style-type: none">- Si til den andre: "Jeg føler at..."- Gå vekk fra situasjonen	Ta hensyn til når og hvor eleven kan snakke om følelsen. Snakk om andre ting som eleven kan gjøre.
4. Gjennomfør det alternativet som du synes er best.	Hvis eleven fortsatt er sinna etter å ha fulgt disse trinnene, skal han/hun vente før han gjennomfører valget. Hvis det ene ikke fungerer, skal han/hun prøve det andre.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Du har lyst til å svare på et spørsmål i timen, men du er redd for at du skal svare feil.
<i>Hjemme:</i>	Foreldrene dine sier at du ikke får se på en film som mange av vennene dine skal se på.
<i>Sammen med venner:</i>	Noen kaller deg for noe stygt, eller de overser deg.

KOMMENTARER

En lærer kan modellere disse atferdene gjennom hele skoleåret ved å uttrykke sine følelser overfor klassen på en passende måte.

Gruppe III.	
Mestring av følelser	
Ferdighet nr. 28:	
Kjenne igjen andres følelser	
Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Se på den andre	Drøft hvilke signaler eleven skal være på jakt etter. (Kroppsholdning/ -posisjon, ansiktsuttrykk, hva den andre gjør og sier, og hvordan han/hun sier det.)
2. Si hva du tror at den andre føler.	Bruk en liste over ulike følelsesord.
3. Avgjør deretter om du skal eller ikke spørre om han/hun føler som du tror.	Hvis den andre ser veldig sint eller urolig ut, bør eleven vente til han/hun har roet seg ned før han/hun spør.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	En i klassen begynner å gråte når han/hun har fått tilbake en hjemmeoppgaven etter at læreren har rettet den.
<i>Hjemme:</i>	En av foreldrene dine slår dørene hardt igjen etter seg, og går og mumler for seg selv.
<i>Sammen med venner:</i>	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. <i>Eller</i> ; en kamerat blir ikke valgt ut når dere skal velge lag for å spille fotball.

KOMMENTARER

Denne ferdigheten bør læres inn før, og kjedes sammen med ferdighet nr. 29 (Vise forståelse for andres følelser)

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 29:

Vise forståelse for
andres følelser

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Si hva du tror at den andre føler.	Diskuter hvordan eleven selv ville følt det hvis han/hun var i samme situasjon.
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	Drøft med elevene at deres valg må baseres på hvor godt de kjenner den andre, hvilke signaler den andre sender ut. (Kroppsspråk) Hvis den andre virker veldig sint eller urolig, kan det beste være å la han/hun være allene, for deretter å prøve et av de andre alternativene når den andre har roet seg ned.
3. Gjennomfør det valget som du tror er det beste.	Hvis det ene alternativet ikke fungerer, prøv et annet.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	En i klassen gråter fordi noen har ertet ham/henne.
<i>Hjemme:</i>	En av dine søsken vil ikke snakke med <i>noen</i> etter at han/hun har snakket med en av foreldrene deres.
<i>Sammen med venner:</i>	Du og noen venner har spilt Ludo. Den personen som taper, kaster ludo-brettet i gulvet.

KOMMENTARER

Ferdighet nr. 28 (Kjenne igjen andres følelser) bør læres inn før - og kjedes sammen med - denne ferdigheten.

Gruppe III.	
Mestring av følelser	
Ferdighet nr. 30:	
Vise bekymring for andre	
Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om andre har et problem.	Drøft med elevene hvordan man kan avgjøre om noen har et problem. (Hva gjør den andre, hvordan ser den andre ut) Diskuter hvordan man kan føle seg når man er i den situasjonen. Understrek at det er viktig at man virker alvorlig. Foreslå at elevene kan dele noe med den andre, eller spørre om den andre vil bli med på en eller annen aktivitet. Hvis det ene alternativet ikke virker, bør eleven prøve andre.
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:	
<i>Skole/SFO:</i>	En klassekamerat strever med en vanskelig oppgave
<i>Hjemme:</i>	En av foreldrene har problemer med å gjennomføre det han/hun holder på med. (Eks. bli ferdig med middagen til rett tid)
<i>Sammen med venner:</i>	En kamerat har skadet seg.

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 31:

Mestre eget sinne

Trinn for trinn:

TRENERNOTATER

1. Stopp og tell til 10.	Snakk om viktigheten av å gi seg selv tid til å roe seg ned og tenke.
2. Tenk på hvilke valg du har:	
a) Fortell den andre med ord hvorfor du er sint.	Snakk om hvordan man kan gjøre dette, uten at den andre også blir sint.
b) Gå vekk fra situasjonen	I skolesituasjonen kan det være nødvendig å spørre læreren om lov til å gå ut fra klasserommet for å gå et ærend for læreren eller bare være allene i to-tre minutter.
c) Gjør en avslappende øvelse	Elevene bør lære seg ferdighet nr. 56 (Å slappe av / roe seg når man er stressa.)
3. Velg det du tror er det beste.	Hvis det ene ikke virker, bør elevene prøve et annet alternativ.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	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.
<i>Hjemme:</i>	Foreldrene dine vil ikke la deg gå ut, eller du får ikke lov til å ta i mot besøk av en kamerat.
<i>Sammen med venner:</i>	En venn av deg forteller at en annen venn har baksnakket deg.

KOMMENTARER

For barn som blir sinte på grunn av noe de selv har gjort, kan det være nyttig å legge til følgende alternativer: "Skriv ned hvordan du føler deg" eller "Bestemm deg for hva du kan forandre for at dette ikke skal skje igjen". Ferdigheter som problemløsning (nr. 41) kan også hjelpe barn som ikke mestrer det å være sinna på seg selv.

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 32:

Mestre andres sinne

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Hør på hva den andre har å si	Det er viktig at elevene ikke avbryter den andre eller går i en aggressiv forsvarsposisjon. Om nød-vendig, bør elevene si til seg selv; "Jeg er rolig, jeg blir ikke sint."
2. Tenk på hvilke valg du har:	Snakk om mulige konsekvenser av de ulike alternativene
a) Fortsett å lytte	
b) Spør den andre hvorfor han/hun er sinna.	
c) Gi den andre en ide om hvor-dan han/hun kan løse problemet	
d) Gå vekk fra situasjonen	Hvis eleven selv begynner å bli sinna, bør han/hun gå vekk for å roe seg ned.
3. Gjør det du tror er det beste	Hvis det ene alternativet ikke virker, bør eleven prøve et av de andre.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	Læreren er sinna på deg fordi du kommer for sent til timen
<i>Hjemme:</i>	Foreldrene dine er sinna fordi du ikke har gjort rent rommet ditt.
<i>Sammen med venner:</i>	En kamerat er sinna på deg fordi du ikke vil være sammen med ham/henne.

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 33:

Uttrykke at en liker noen

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du har gode følelser for noen.	Snakk om disse følelsene
2. Bestem deg for om du tror at den andre vil like å høre at du føler det på denne måten.	Drøft ulike konsekvenser av å fortelle dette til den andre. (Han/hun blir flau, eller kanskje den andre blir veldig glad)
3. Bestem deg for hva du vil si.	
4. Velg et godt tidspunkt og et godt sted for å si det.	Diskuter hvordan man velger dette. (Den andre er ikke veldig opptatt og den andre er allene)
5. Si det til den andre på en vennlig måte.	Snakk om kroppsspråket og ikke-verbale signaler som indikerer "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.

KOMMENTARER

Dette er en ferdighet som mange voksne har problemer med å bruke. Av den grunn har elevene sjelden fått den demonstrert for seg. Det er viktig for læreren at denne sørger for adekvate modeller for elevene.

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 34:

Mestre egen frykt

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du er redd.	Snakk om ulike tilstander i kroppen. (Svett i hånda, kvalm)
2. Bestem deg for hva du er redd for.	Drøft reelle trusler i forhold til innbilte trusler. Elevene må spørre seg selv om det de frykter er en virkelig trussel mot deres fysiske sikkerhet. Dette må de kanskje ha hjelp til av en annen.
3. Tenk på de valgene som du har:	
a) Snakk med noen om det	Få frem hvilke som kan berolige eleven. (Lærere, foreldre)
b) Gjør en avslappende øvelse	Elevene bør lære seg ferdighet nr. 56. (Å slappe av / roe seg ned når man er stressa.)
c) Prøv å gjøre det du er redd for uansett.	
4. Gjør det du tror er det beste.	Hvis det ene forsøket ikke fører frem, bør eleven prøve et annet alternativ.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Elevene bør oppmuntres til å vurdere reell frykt opp mot ureell frykt. Hvis det dreier seg om reell frykt, bør det å snakke med andre om det, foreslås som et alternativ. Elevene bør også prøve problemløsning (ferdighet nr. 41) som en annen måte å håndtere reell frykt på.

Gruppe III.

Mestring av følelser

Ferdighet nr. 35:

Belønne seg selv

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem om du har gjort en god jobb	Drøft ulike måter man kan vurdere sin egen innsats på
2. Si: "Nå har jeg gjort en god jobb"	Gi eksempler som: ta en pause i arbeidet, gjøre noe morsomt. Diskuter de ulike valgene som man har.
3. Bestem deg for andre måter du vil belønne deg selv på.	Poengter at elevene skal belønne seg selv så fort som mulig etter at jobben er gjort.
4. Gjør det	

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Du har gjort alle oppgavene som du er pålagt
<i>Hjemme:</i>	Du har ryddet og gjort rent rommet ditt.
<i>Sammen med venner:</i>	Du har hjulpet en venn med å utføre noen plikter som han har hjemme

KOMMENTARER

Understrek at man er ikke alltid avhengig av at andre personer skal belønne ens handlinger

Gruppe IV.

Alternativer til
aggresjon

Ferdighet nr. 36:

Bruke selvkontroll

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Stopp og tell til 10	Snakk om viktigheten av å gi seg selv tid til å roe seg ned og tenke
2. Tenk på hvordan det kjennes i kroppen din.	Snakk om ulike signaler i kroppen som er tegn på at man mister kontrollen. (Svett i hånda, føler seg het)
3. Tenk på hvilke valg du har:	
a) Gå vekk fra situasjonen	Elevene bør be om å forlate klasserommet for noen minutter, hvis nødvendig; helt til de har fått tilbake selvkontrollen.
b) Gjør en avslappende øvelse	(Ferdighet nr. 56. Å slappe av/roe seg ned når man er stressa)
c) Skriv ned det du føler.	
d) Snakk med noen om hvordan du føler deg.	Snakk om å velge noen som forstår hvordan eleven har det.
4. Gjør det som du tror er det beste.	Hvis det ene ikke virker, prøv noen av de andre.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Denne ferdigheten skal brukes når elevene er så sinte at de ikke klarer å identifisere følelsene sine og i første rekke har behov for å kontrollere seg før de prøver å løse problemet direkte.

Gruppe IV.

Alternativer til
aggresjon

Ferdighet nr. 37:

Be om tillatelse

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for hva du vil gjøre.	Minn elevene på at de må være sikre på at det de vil gjøre ikke er skadelig for dem selv eller andre.
2. Bestem deg for hvem du vil spørre	Vanligvis lærere eller foreldre
3. Bestem deg for hva du skal si	Den andre bør ikke være veldig opptatt, det kan kanskje være fordelaktig å spørre slik at ingen andre hører det.
4. Velg et godt sted og tidspunkt	
5. Spør på en vennlig måte.	Snakk om kroppsspråk, ikke verbale signaler som indikerer en "vennlig måte".

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	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)
<i>Hjemme:</i>	Spør om du kan få bli med en venn hjem, eller om du kan få bli med på en spesiell aktivitet i skolens regi.
<i>Sammen med venner:</i>	Spør om du får låne en leke av en venn.

KOMMENTARER

Det er vårt håp at elevene som har lært ferdighetene som er presentert her, lykkes de fleste gangene de praktiserer ferdighetene. Denne ferdigheten spesielt, vil ikke alltid bli forsterket - med andre ord; det lykkes ikke hver gang å få tillatelse. Av den grunn bør elevene forberedes på dette, gjennom å lære selvbønning (ferdighet nr. 35) og/eller å godta et nei (ferdighet nr. 54). Dette bør læres inn umiddelbart etter denne ferdigheten.

Gruppe IV.

Alternativer til
aggresjon

Ferdighet nr. 38:

Å takle erting

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Stopp og tell til fem.	Snakk om hvordan dette kan bidra til at man ikke mister kontrollen
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	Pek på at det å overse/ignorere ikke alltid har umiddelbar effekt. Eleven må kanskje gjøre dette flere ganger før det virker. Snakk også om for-skjellige måter å overse på. (Gå vekk fra situasjonen, fortsette med det man gjør uten å vise tegn til at man har hørt det som blir sagt)
c) Gi den andre en grunn til å slutte med å erte deg.	Gi et eksempel på et "jeg føler meg..." utsagn. For eksempel: "Jeg blir...når du/dere..."
3. Gjør det du mener er det beste.	Foreslå noen muligheter: Eleven kan si det til noen voksne eller læreren, han kan si at han tar det ille opp etc. Understrek at eleven må gjøre det på en vennlig måte.
	Hvis den ene måten ikke virker, prøv et annet alternativ

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 ertes deg på grunn av hårsveisen eller klærne dine.

KOMMENTARER

Elevene bør trene på å bruke "Jeg føler..."-ferdighetene på en ikke-truende måte.

Gruppe IV.

Alternativer til
aggresjon

Ferdighet nr. 39:

Å unngå trøbbel

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Stopp og tenk på hvilke konsekvenser en handling vil få for deg.	Det vil være nyttig om man listet opp og diskuterte de mulige konsekvenser forskjellige handlinger vil få for dem.
2. Bestem deg for om du ønsker å unngå trøbbel.	Drøft hvordan elevene kan bestemme om det er viktig at de unngår disse konsekvensene
3. Bestem deg for hva du vil si til den andre.	
4. Si det til den andre.	Diskuter hvordan man kan si nei på en vennlig, men bestemt måte.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	En annen elev vil at du skal hjelpe ham/henne med å jukse på en prøve.
<i>Hjemme:</i>	En av dine søsken sier at du skal stjele penger fra foreldrene deres.
<i>Sammen med venner:</i>	En venn vil at du skal erte en annen.

Gruppe IV.	
Alternativer til aggresjon	
Ferdighet nr. 40:	
Å holde seg unna slagsmål	
Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Stopp og tell til ti	Snakk om hvordan dette kan bidra til at man kan roe seg ned.
2. Bestem hva problemet er.	Diskuter hvilke konsekvenser slagsmål kan ha, og hvorvidt slossing er en god måte å løse problemer på.
3. Tenk på hvilke valg som du har:	
a) Gå vekk fra situasjonen	Om nødvendig, skal elevene instrueres i å forlate rommet for noen minutter.
b) Snakk til den andre på en vennlig måte	Drøft med elevene hvordan man kan observere og tolke den andres atferd. (Er den andre så rolig at man kan snakke med ham/henne). Elevene må også vurdere hvor rolig han selv er, og hvor villig han/hun er til å snakke om problemet. Diskuter ulike måter å fastslå problemet på uten å bli offensiv/angripende.
c) Be noen om hjelp for å løse problemet.	Snakk om hvem som kan gi den beste hjelpen. (Foreldre, lærere, venner)
4. Gjør det som du tror er det beste	Hvis det ikke lykkes med det første alternativet, prøv et annet.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	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.
<i>Hjemme:</i>	Broren eller søsteren din sladrer på deg.
<i>Sammen med venner:</i>	Noen jukser når dere spiller et spill, eller kaller deg for noe du ikke vil bli kalt.

Gruppe IV.

Alternativer til
aggresjon

Ferdighet nr. 41:

Problemløsning

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Stopp og tenk/si: "Jeg må roe meg ned"	Snakk om andre måter å roe seg ned på. (Puste dypt tre ganger, telle til ti)
2. Bestem hva som er problemet.	Snakk om at elevene må tenke over <i>hvorfor</i> de er opphisset.
3. Tenk på ulike måter som du kan løse problemet på.	List opp og diskuter forskjellige måter å løse problemet på. Diskuter også konsekvensene av de ulike forslagene.
4. Velg en av måtene.	Snakk om hvordan man skal veie de ulike alternativene opp mot hverandre, slik at man kan velge den beste løsningen.
5. Gjør det.	
6. Spør: "Hvordan virket det?"	Hvis den ene måten ikke virker, skal eleven prøve en annen måte.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Hvis det dukker opp problemer i klassen, kan det være en fordel at læreren leder klassen i en diskusjon hvor man snakker om hvilke alternativer man har for å løse problemene og de mulige konsekvensene de ulike alternativene har. Gjennom å lytte til, og diskutere disse alternativene og konsekvensene, kan elevene selv velge de beste løsningene. Å bruke problemløsningsteknikker på klasseproblemer, vil dette fremme elevenes evne til å bruke ferdigheten og vil også lære dem når ferdigheten kan bli brukt. Dette er en god grunnferdighet for ferdighet nr. 42 (Akseptere konsekvenser av egne feil)

Gruppe IV.

Alternativer til aggresjon

Ferdighet nr. 42:

Akseptere
konsekvensene av
egne feil

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du tok feil.	Snakk med elevene om at det er OK å ta feil. Det er ikke verdens undergang.
2. Hvis du tok feil, si til deg selv, "Jeg må ta konsekvensene av mine egne feil."	Diskuter de mulige konsekvensene av bestemte handlinger.
3. Si til den andre, "Ja, jeg gjorde... (Beskriv hva du gjorde)	Drøft med elevene hvordan man kan beskrive atferden uten å komme med unnskyldninger
4. Si noe annet: a) Hvordan du vil unngå å gjøre det samme en annen gang. b) Si unnskyld.	Husk å understrek at dette må gjøres på en vennlig måte. Elevene må gjøre det på en måte som oppfattes seriøst av den andre.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Siden denne ferdigheten inneholder elementer av problemløsning, anbefales det at den læres inn etter ferdighet nr. 41 (problemløsning)

Gruppe IV.

Alternativer til
aggresjon

Ferdighet nr. 43:

Å håndtere en
anklage

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Stopp og si: "Nå må jeg roe meg ned."	Drøft med elevene ulike måter å roe seg ned på. (Puste dypt tre ganger, telle til ti)
2. Tenk på hva den andre anklager deg for.	
3. Spør deg selv: "Har han rett?"	Hvis eleven bestemmer seg for at den andre har rett, kan ferdighet nr. 42 (Akseptere konse-kvensene av egne feil) brukes.
4. Tenk på hvilke valg du har:	
a) Forklar, på en vennlig måte at du ikke har gjort det.	Snakk om kroppsspråk. Pek på atferder som signaliserer "vennlig måte".
b) Si unnskyld	Understrek at det skal gjøres på en måte som den andre kan tolke som alvorlig ment.
c) Tilby deg å gjøre opp for deg.	Diskuter ulike måter å gi den andre oppreisning på. (Tjene penger for å erstatte for en mistet eller ødelagt gjenstand, gi den andre noe som tilhører en selv, eller gi tilbake noe som eleven har stjålet)
5. Gjør det du tror er det beste.	Hvis det ene ikke virker, bør eleven prøve et annet alternativ.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

Gruppe IV.

Alternativer til
agresjon

Ferdighet nr. 44:

Å forhandle

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du og den andre er uenig.	Drøft hvilke tegn på uenighet som kan sees. (Er en av partene sint?)
2. Si hva du føler til den andre	Drøft måten man bør si dette på: En vennlig måte slik at den andre ikke blir mere sint.
3. Spør den andre hvordan han/hun føler i forhold til problemet.	
4. Hør på svaret.	Snakk om viktigheten av å ikke avbryte den andre.
5. Foreslå, eller be om et kompromiss.	Diskuter hvordan man skal bestemme om en løsning vil tilfredsstillе både eleven og den andre.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Læreren gir deg en oppgave som du er helt sikker på at du ikke kan løse.
<i>Hjemme:</i>	Foreldrene vil at du skal sitte barnevakt (eller gjøre noe annet). Det kan du ikke gjøre, for du skal gjøre leksene dine.
<i>Sammen med venner:</i>	Kameraten din ønsker å spille et spill, men du vil gjøre noe annet.

KOMMENTARER

Denne ferdigheten kan være vanskelig for noen barn, og er beregnet på barn fra ca. 10 år.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 45:

Takle det å kjede seg

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du kjeder deg	Diskuter med elevene hvordan man føler seg når man kjeder seg. (Vet ikke hva man skal gjøre, nervøs)
2. Tenk på noe som du liker å gjøre.	Elevene bør lage og diskutere personlige lister over aktiviteter.
3. Bestem deg for å gjøre en av de tingene som du liker å gjøre.	
4. Gjør det.	Diskuter ulike måter å belønne seg selv på.
5. Si til deg selv: "Bra for meg; jeg klarte å finne på noe".	

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	I friminuttet er det ingen av aktivitetene som frister.
<i>Hjemme:</i>	Det er lørdag, og det er ingen hjemme som du kan gjøre noe interessant med.
<i>Sammen med venner:</i>	Du og kameraten din finner ikke på noe å gjøre.

KOMMENTARER

Denne ferdigheten er i likhet med ferdighet nr. 12 (Bestemme seg for å gjøre noe) beregnet til å bruke utenom akademiske læresituasjoner. Det anbefales at elevene lager en liste over akseptable aktiviteter som de kan gjøre i skolegården/ på lekeplassen, hjemme og i nabolaget/sammen med venner, og at de legger listen i deres "Prepare-perm". Å belønne seg selv (trinn 5) er en ferdighet (nr. 35) som kan forsterke elevenes atferd inntil en lærer eller andre kan gjøre det.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 46:

Bestemme hva som for-årsaket et problem.

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for hva som er problemet.	Diskuter hvordan elevene kan kjenne igjen et problem. (På måten de føler seg innvendig, på hva noen har sagt til de, eller hvordan noen har oppført seg mot dem.)
2. Tenk på hva som kan ha forårsaket problemet.	Snakk om hvordan man kan vurdere mulige årsaker til et problem (egen atferd, andres atferd eller ingens feil)
3. Bestem hva som er den sannsynlige årsaken til problemet.	Snakk om hvordan man kan fastslå den sann-synlige årsaken.
4. Kontroller det.	Spør noen. (Enten den andre, eller en upartisk tredjemann)

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Denne ferdigheten skal hjelpe elevene til å skille mellom de problemene som de selv er ansvarlige for og de som skyldes utenforliggende faktorer.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 47:

Å fremføre en klage

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Bestem deg for hva som er problemet	Diskuter hvordan elevene kan kjenne igjen et problem. (På måten de føler seg innvendig, på hva noen har sagt til de, eller hvordan noen har oppført seg mot dem.)
2. Bestem deg for hvem du skal si det til.	Elevene bør avgjøre med <i>hvem</i> de har et problem. Å snakke om problemet med den det gjelder, kan bidra til å løse det.
3. Velg et godt tidspunkt og et godt sted.	Drøft med elevene om hvordan man velger rett tid og sted. (Når den andre ikke er opptatt, eller er alene.)
4. Fortell den andre om problemet på en vennlig måte.	Si til elevene at de skal vente til de ikke lenger er sinte eller opphisset før de snakker om problemet. Diskuter kroppsspråk og atferd som signaliserer en "vennlig måte."

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Læreren din gir deg en oppgave som virker for vanskelig for deg.
<i>Hjemme:</i>	Du mener foreldrene dine er urettferdige når de ikke lar deg gå på kino sammen med en venn.
<i>Sammen med venner:</i>	En av vennene dine bestemmer ofte hva dere skal finne på når dere er sammen.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 48:

Å svare på en klage

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Lytt til det som sies.	Drøft hva som er passende lytteratferd i denne situasjonen. (Se på den som snakker, nikke på hodet, unngå å gå i forsvar)
2. Spør på en vennlig måte om ting som du ikke forstår.	Snakk om kroppsspråk. Hvilke atferder som signaliserer en "vennlig måte".
3. Bestem deg for om klagen er be-rettiget. (Har klageren rett?)	
4. Tenk på hvilke valg som du har:	
a) Si unnskyld	Understrek at det skal gjøres på en slik måte at den andre tolker det som om eleven mener det.
b) Forklar hvorfor du gjorde som du gjorde.	Diskuter med elevene: Selv om det ikke er tilsiktet, skaper det man gjør, noen ganger problemer for andre.
c) Foreslå hva man kan gjøre nå.	
d) Korrigjer feilaktige tolkninger.	Snakk om hvordan man skal svare på en uberettiget klage, ved å forklare <i>hvorfor</i> han/hun tar feil.
5. Gjør det som du tror er det beste.	Hvis den ene måten ikke fører frem; prøv en annen måte.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 49:

Å takle et tap/nederlag

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Si til deg selv: "Noen må tape. Det gjør ikke noe at jeg ikke vant"	Hvis eleven lærer denne setningen utenat, kan det få en impulskontroll-funksjon.
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	Eleven kan tilby hjelp til foreldre eller lærer. Elevene bør lage og diskutere en liste over akseptable aktiviteter. Elevene bør lære ferdighet nr. 56 (Å slappe av / roe seg ned når man er stressa)
3. Gjør det du tror er det beste.	Hvis det ene ikke virker, prøv noe annet.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Du taper en konkurranse eller et lotteri.
<i>Hjemme:</i>	Du taper et spill mot broren eller søsteren din.
<i>Sammen med venner:</i>	Laget "ditt" taper en match. (Fotball, håndball el. lign)

KOMMENTARER

Dette er en god grunnferdighet til neste ferdighet (nr. 50; Vise sportsånd).

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 50:

Å vise sportsånd

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for hvordan du og den/de andre gjennomførte spillet.	Drøft måter for å vurdere egne og andres ferdigheter. (Antall mål, poeng etc.)
2. Tenk på hva du kan si til den/de andre: a) "Gratulerer" b) "Du spilte bra" c) "Du spilte mye bedre denne gangen"	Understrek at eleven må si det på en slik måte at den/de andre tolker det slik at det er ærlig ment. Eleven kan godt ta den andre i hånda.
3. Velg det du tror er det beste	Snakk om kroppsspråk. Drøft hvilke atferder som signaliserer vennlighet og ærlige intensjoner.
4. Hjelp den andre til å rydde bort det dere har brukt. (Spillebrett, baller)	

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

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

KOMMENTARER

Elevene bør lære ferdighet nr. 50 (Å takle et tap/nederlag) før de lærer denne ferdigheten

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 51:

Å takle å bli holdt utenfor.

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem hva som forårsaket at du ble holdt utenfor.	Drøft med elevene hvilke mulige årsaker som er til at noen kan bli holdt utenfor av jevnaldrende
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.	Elevene bør lære ferdighet nr. 17. (Å bli med i en gruppeaktivitet/lek som er igang) Elevene bør lage og diskutere sine egne lister med akseptable aktiviteter
3. Gjør det du tror er best.	Hvis det ikke lykkes med det ene valget, velg noe annet.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Du blir ikke invitert til å bli med på en lek/spill i friminuttet
<i>Hjemme:</i>	Broren eller søsteren din lar deg ikke få bli med på noe som han/hun gjør med sine venner.
<i>Sammen med venner:</i>	Mange av dine venner skal på kino eller i bursdagselskap uten at du er invitert.

KOMMENTARER

Det kan være viktig å diskutere disse typer følelser som kan oppstå som følge av å bli holdt utenfor. (Bli sint, føle seg såret eller frustrert) Læreren må fremheve at det er bedre å håndtere dette med å bli utelukket gjennom å bruke denne ferdigheten, enn å gå rundt å være sint eller såret.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 52:

Å takle det å bli flau

Trinn for trinn:

TRENERNOTATER

1. Bestem hva som gjorde at du ble flau.
2. Tenk på hva du kan gjøre for å føle deg 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.

Diskuter: Hvilke tegn har vi på at vi er flau? (Rødmer, tenker; dette skulle jeg ikke ha gjort)

Drøft mulige konsekvenser av hvert valg.

Hvis den ene måten ikke virker, prøv noe annet.

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.

KOMMENTARER

Det er nyttig å trene på ferdighet nr. 26 (å kjenne egne følelser) i forkant av denne ferdigheten.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 53:

Å takle det å mislykkes

Trinn for trinn:

TRENERNOTATER

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.

Diskuter forskjellen mellom å mislykkes og ikke gjøre det så bra som man hadde håpet på.

Drøft mulig årsaker til å mislykkes med noe. (Eleven prøvde ikke så godt han/hun kunne, eleven hadde ikke forutsetninger for det, eleven tok sjansen på å lykkes)

Foreslå at elevene kan trene mer, prøve hardere eller be om hjelp.

Denne planen kan være skriftlig, for eksempel i form av en kontingens-kontrakt som beskriver konsekvensene av handlingen.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Du strøk på en prøve/gjorde det veldig dårlig
<i>Hjemme:</i>	Du klarte ikke å gjennomføre pliktene dine hjemme
<i>Sammen med venner:</i>	Du klarte ikke å få med noen andre på det du hadde lyst til å gjøre.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 54:

Å godta et nei.

Trinn for trinn:

TRENERNOTATER

1. Bestem hvorfor du fikk et nei.

Drøft mulige årsaker for at man får et nei i ulike situasjoner

2. Tenk på hvilke valg du har:

Diskuter ulike konsekvenser som hvert av valgene kan få

a) Gjør noe annet

Elevene bør lage og diskutere egne lister over akseptable aktiviteter

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

Tren på "Jeg føler..." utsagn med elevene. Diskuter kroppsspråk og atferder som den andre kan tolke som "en vennlig måte".

c) Skriv ned hvordan du føler deg.

3. Gjør det du tror er det beste.

Hvis den ene måten ikke virker, bør elevene prøve en annen måte

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/SFO:

Læreren sier at du ikke får lov til å gjøre noe som du har lyst til

Hjemme:

Foreldrene dine sier at du ikke får lov til å være seint oppe

Sammen med venner:

En venn sier at han/hun ikke vil komme å besøke deg.

KOMMENTARER

Valget "skriv ned hvordan du føler deg", vil kanskje ikke passe for de helt yngste elevene, eller elever som mangler/har reduserte skriveferdigheter. Be disse elevene om å komme med andre valg i stedet.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 55:

Å si nei

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for om du vil gjøre det som du blir bedt om.	Diskuter hvilke situasjoner hvor det passer å si nei til andre.
2. Tenk på hvorfor du ikke vil gjøre dette	Snakk om hvilke grunner som man kan ha for å si nei. (Man kan komme i trøbbel, eller eleven har noe annet som han/hun skal gjøre)
3. Si det til den andre på en vennlig måte	Snakk om kroppsspråk og hvilke atferder som den andre kan tolke som en "vennlig måte".
4. Si hvorfor du ikke vil gjøre som den andre sier.	Minn elevene på at dette også skal sies på en vennlig måte.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:	
<i>Skole/SFO:</i>	En skolekamerat vil at du skal bli med på å skulke skolen sammen med ham/henne.
<i>Hjemme:</i>	Broren eller søsteren din vil at dere skal spille et spill sammen, men du vil se på TV.
<i>Sammen med venner:</i>	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.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 56:

Å slappe av/roe seg ned når man er stressa

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem om du trenger å slappe av.	Drøft med elevene hvordan man kan kjenne igjen signaler i kroppen på at man er anspent. (Stramme muskler, nervøs, det velter seg i magen). Instruer elevene i hvilke deler av kroppen som man skal stramme/ikke stramme. Trinn tre og fire vil kreve mye øvelse Diskuter med elevene hvordan de opplever forskjellene i kroppen før og etter de har gjennomført øvelsene.
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:

<i>Skole/SFO:</i>	Du er nervøs før en prøve.
<i>Hjemme:</i>	Du skal få besøk av dine besteforeldre, og du er kjempespent.
<i>Sammen med venner:</i>	Du er sint på en venn, men du aner ikke hvorfor.

KOMMENTARER

Elevene trenger kanskje mye trening på denne ferdigheten før den kan brukes effektivt. Kapittel 7 i "The Prepare Curriculum" (1988) © (stressmestringstrening), kan være til hjelp i denne treningen.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 57:

Å håndtere gruppepress

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Lytt til hva de andre ønsker at du skal gjøre.	Diskuter mulige årsaker til hvorfor gruppen/ gjengen vil at eleven skal delta i en bestemt type handling
2. Tenk på hva som kan skje hvis du gjør som du blir bedt om.	Diskuter mulige konsekvenser av bestemte handlinger. (Noen kan bli skadet, eller eleven vil få trøbbel hvis han er med på det som blir foreslått)
3. Bestem deg for hva du vil gjøre.	Diskuter hvor vanskelig det er å motstå press fra en gruppe med venner, når de vil at du skal gjøre noe.
4. Hvis du bestemmer deg for å ikke gjøre som de sier, si; "Nei, jeg kan ikke gjøre det, fordi... (si grunnen)	Diskuter dette med at en begrunnelse for å ikke gjøre som gruppen vil, kan hjelpe gruppen til å tenke på å gjøre noe annet.
5. Foreslå å gjøre noe annet.	Elevene bør lage og diskutere en liste med forslag over akseptable gruppeaktiviteter.

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.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 58:

Å ha lyst på noe som tilhører andre.

Trinn for trinn:	TRENERNOTATER
1. Si til deg selv: "Jeg har lyst på dette, men jeg kan ikke bare ta det."	Snakk om at det kan være vanskelig dette med å ønske å ha noe, uten å ta det.
2. Si; "Denne tilhører..."	Snakk om hvordan den andre kan føle det hvis den aktuelle gjenstanden blir borte.
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.	Drøft hvilke andre alternativer som finnes, avhengig av elevenes muligheter for å skaffe seg det de ønsker. Elevene bør lage hver sin liste med akseptable aktiviteter og diskutere disse. Hvis det ene ikke virker, prøv noe annet.
4. Gjør det du tror er det beste.	Snakk om ulike måter å belønne seg selv på.
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/på gangen.

KOMMENTARER

Trinn fem i denne ferdigheten kan være et kritisk punkt for mange barn. Siden en observatør ikke vil være i stand til å observere om barnet virkelig ønsket seg den aktuelle gjenstanden, kan ekstern forsterkning være vanskelig å gjennomføre korrekt. Barna må derfor selv være i stand til å rose egen atferd.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 59:

Å ta en avgjørelse.

Trinn for trinn:	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Tenk på hva problemet er.	Snakk om hvordan elevene kan oppleve motstridende ønsker eller ønsker som strider i mot ansvar.
2. Bestem deg for hvilke valg du har.	Få elevene til å lage en liste over hvilke valg som de kan gjøre.
3. Tenk på de mulige konsekvensene hvert valg har.	Få elevene til å lage en liste med mulige konsekvenser av de forskjellige valgene.
4. Velg det du tror er det beste.	Drøft hvordan man kan vurdere konkurrerende alternativ for å ta den beste avgjørelsen.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Avgjør hvilken gruppe/gjeng du vil leke med/være med.
<i>Hjemme:</i>	Avgjør hva du vil bruke lommepengene dine til
<i>Sammen med venner:</i>	Avgjør om du vil bli med noen venner på kino, eller om du skal bli hjemme for å gjøre lekser.

Gruppe V.

Å takle stress

Ferdighet nr. 60:

Å være ærlig

Trinn for trinn:

TRENERNOTATER

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."

Drøft høflighet opp mot ærlighet. Elevene skal ikke være ærlig kun for å såre andre, ved å f.eks. si at en person har stygge klær. Snakk også om dette at andre kanskje vil respektere og/eller stole på eleven i fremtiden, hvis han/hun viser at han/ hun er ærlig nå.

Snakk med elevene om at straffende konsekvenser vil være mindre strenge hvis en person er ærlig fra begynnelsen av.

Gi eksempler: "Jeg er lei meg, men jeg gjorde..."
eller "Ja, jeg gjorde det, men jeg mente det ikke"

Understrek at det skal sies på en slik måte at den andre tolker det som alvorlig ment

Drøft ulike måter å belønne seg selv.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

<i>Skole/SFO:</i>	Du ødela hjemmeleksene dine, eller du har mistet leseboka di.
<i>Hjemme:</i>	Du knuste en rute når du spilte ball eller lekte med noe.
<i>Sammen med venner:</i>	Du lånte en sykkel uten å spørre om lov.

KOMMENTARER

Å belønne seg selv (trinn 5) er en ferdighet (nr. 35), som kan virke som betinget forsterker for elevens atferd, inntil atferden kan bli forsterket av en lærer eller en annen voksen.