



for
Ungdom & Voksne
Skillstreaming
Elevens utgave

Basert på A.P. Goldstein. (1999) *The Prepare Curriculum. Teaching Prosocial Competences.*
Revised Edition. Campaign, Illinois: Research Press.

Oversatt ved Glenne Autismesenter av Jørgen R. Stücker Hansen, luke moynahan, Tom H.
Myrene, Truls Tønnesen, Terje Wårheim & Steinar Ytrevik.

Videre bearbeidet av Børge Strømgren og luke moynahan, NordART kooperativet.

© Arnold P. Goldstein 1988,1999

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

INNHOLDSFORTEGNELSE

Å lytte til en annen.....	4
Å starte en samtale.....	5
Å gjennomføre en samtale.....	6
Å spørre en annen.....	7
Å si takk.....	8
Å presentere seg selv.....	9
Å presentere andre (for hverandre).....	10
Å gi et kompliment.....	11
Å be om hjelp.....	12
Å bli med.....	13
Å gi en instruksjon.....	14
Å følge en instruksjon.....	15
Å be om unnskyldning.....	16
Å overbevise andre.....	17
Å kjenne egne følelser.....	18
Å uttrykke egne følelser.....	19
Å forstå følelser hos andre.....	20
Å håndtere andres sinne.....	21
Å uttrykke at du liker noen.....	22
Å håndtere frykt.....	23
Å belønne deg selv.....	24
Å be om tillatelse.....	25
Å dele noe.....	26
Å hjelpe andre.....	27
Forhandling.....	28
Å bruke selvkontrollferdigheter.....	29
Å hevde dine rettigheter.....	30
Hvordan reagere mot erting.....	31
Å unngå å bli innblandet i noe galt.....	32
Å unngå slåssing.....	33
Å klage.....	34
Å svare på en klage.....	35
Å vise sportsånd etter en konkurranse/ spill.....	36
Å håndtere det å være flau.....	37
Å takle det å bli holdt utenfor.....	38
Å forsvare en venn.....	39
Å stå i mot press/overtalelser.....	40
Å takle det å mislykkes.....	41
Å håndtere motstridende beskjeder.....	42
Å takle en anklage.....	43
Å forberede seg til en vanskelig samtale.....	44
Forholde seg til gruppepress.....	45
Å finne på noe å gjøre.....	46
Finne årsak til et problem.....	47
Sette seg mål.....	48
Vite hva du kan.....	49
Å samle inn informasjon.....	50
Rangere problemer etter hvor viktige de er.....	51
Å bestemme seg.....	52
Å fokusere på en oppgave av gangen.....	53

Ferdighet 1:

Å lytte til en annen

Trinn for trinn:

1. Se på den som snakker
2. Tenk på hva som sies
3. Vent til det er din tur til å snakke
4. Si det du ønsker å si

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Læreren forklarer oppgaven til klassen og hovedpersonen.

Hjemme: Moren er lei seg, hovedpersonen lytter.

Sammen med venner: Venn eller venner forteller om en interessant film til hovedpersonen.

Ferdighet 2:

Å starte en samtale

Trinn for trinn:

1. Hils på den andre - velg riktig tidspunkt og sted.
2. Småprat
3. Bestem om den andre lytter til deg
4. Begynn å snakke om hovedemne - det du er virkelig opptatt av å prate om

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen starter en konversasjon med kontordamen på skolen.

Hjemme: Hovedperson diskuterer lommepenger og/ eller andre belønninger med foreldrene.

Sammen med venner: Hovedpersonen foreslår weekendplaner for en venn.

Ferdighet 3:

Å gjennomføre en samtale

Trinn for trinn:

1. Si det du ønsker å si
2. Spør den andre om hva hun/han mener
3. Lytt til den andre
4. Si det du mener
5. *Avslutt* (?) med en avsluttende kommentar

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen drøfter en kommende fotball kamp med fotballtreneren.

Hjemme: Hovedpersonen snakker med bror/søster om opplevelser på skolen.

Sammen med venner: Hovedperson diskuterer ferieplaner med en venn.

Ferdighet 4:

Å spørre en annen

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva du ønsker å vite mer om/hva du trenger hjelp til.
2. Bestem deg for hvem du kan spørre
3. Tenk over ulike måter på hvordan du kan stille spørsmålet og velg en av dem
4. Velg det riktige tidspunktet og sted til å spørre
5. Still spørsmålet

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen ber læreren forklare noe som han/hun finner vanskelig.

Hjemme: Hovedpersonen ber moren forklare om de nye tidene for når han/hun skal være inne om kvelden.

Sammen med venner: Hovedpersonen spør en klassekompis om lekseoppgave som har blitt borte.

Ferdighet 5:

Å si takk

Trinn for trinn:

1. Bestem om den andre har gjort noe du ønsker å takke hun/han for
2. Velg et godt tidspunkt og sted for å takke den andre
3. Si takk til den andre på en vennlig måte
4. Fortell den andre hvorfor du takker henne/han

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedperson takker læreren for hjelp til en oppgave.

Hjemme: Hovedpersonen takker moren for å ha reparert skjorten sin.

Sammen med venner: Hovedpersonen takker en venn for ett godt råd.

Ferdighet 6:

Å presentere seg selv

Trinn for trinn:

- 1 Velg riktig tidspunkt og sted for å presentere deg selv
- 2 Hils den andre og si hva du heter
- 3 Spør etter navnet på den andre
- 4 Fortell eller spør den andre om noe dere har til felles og still spørsmål

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen presenterer seg overfor en ny skolekompis eller ny kollega.

Hjemme: Hovedpersonen presenterer seg overfor venner til foreldrene.

Sammen med venner: Sammen med venner: Hovedpersonen presenterer seg i den nye klasse og overfor de nye klassekameratene ved begynnelsen av det nye skoleåret.

Ferdighet 7:

Å presentere andre (for hverandre)

Trinn for trinn:

1. Si navnet på den første person og fortell det til den andre
2. Si navnet på den andre personen og si det til den første
3. Si noe som hjelper de to andre til å bli bedre kjent

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen presenterer foreldrene overfor en lærer eller arbeidsleder.

Hjemme: Hovedpersonen presenterer en ny venn overfor foreldrene.

Sammen med venner: Hovedpersonen presenterer en ny venn overfor de andre vennene.

Ferdighet 8:

Å gi et kompliment

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva du ønsker å gi den andre et kompliment for
2. Bestem deg for hvordan du ønsker å gi komplimentet
3. Velg riktig tidspunkt og sted for å gi komplimentet
4. Gi komplimentet

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen gratulerer en kompis med den nye bilen.

Hjemme: Hovedpersonen gir kompliment til foreldrene for en god middag.

Sammen med venner: Hovedpersonen roser en venn for å ha unngått at han/hun kom i slåsskamp.

Ferdighet 9:

Å be om hjelp.

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for hva som er problemet
- 2 Bestem deg for om du trenger hjelp til å løse det.
- 3 Tenk på de ulike folk som kunne hjelpe deg og velg en av dem.
- 4 Fortell denne personen om problemet og be han/hun om å hjelpe deg.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen spør læreren om hjelp med en vanskelig skoleoppgave.

Hjemme: Hovedpersonen ber foreldrene om hjelp i forbindelse med et personlig problem

Sammen med venner: Hovedpersonen ber om gode råd når han/hun skal gå ut med sin kjæreste.

Ferdighet 10:

Å bli med

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for om du vil være med på en aktivitet sammen med andre.
- 2 Bestem deg for hva som er den beste måten å være med på.
- 3 Velg riktig tidspunkt..
- 4 Bli med på aktiviteten.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen skriver seg opp på en liste for nabolagets idrettslag.

Hjemme: Hovedpersonen deltar sammen med familien i en fritidssyssel.

Sammen med venner: Hovedpersonen deltar med vennene på en kamp, eller en annen fritidssyssel eller en samtale.

Ferdighet 11:

Å gi en instruksjon

Trinn for trinn:

- 1 Bestem for hva som må gjøres
- 2 Tenk over hvem som kunne gjøre det og velg en av dem
- 3 Fortell den andre hva som må gjøres
- 4 Spør den andre om hun/han forstår hva hun/han skal gjøre
- 5 Gjenta eller endre på instruksjonene dine dersom det trengs

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen fordeler oppgaver i forbindelse med forberedelser til en klassefest/firmafest.

Hjemme: Hovedpersonen instruerer lillebror/lillesøster i hvordan han/hun skal behandle CD'er.

Sammen med venner: Hovedpersonen instruerer venner om hvordan man skal behandle kjæledyr.

Ferdighet 12:

Å følge en instruksjon

Trinn for trinn:

- 1 Hør godt etter mens du blir fortalt hva du skal gjøre
- 2 Still spørsmål ved det du ikke forstår
- 3 Bestem deg for om du ønsker å følge denne instruksjonen og si fra til den andre om din beslutning
- 4 Gjenta instruksjonene til deg selv
- 5 Gjør det du har blitt bedt om å gjøre

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen følger en arbeidsinstruks som er gitt av lærer eller arbeidsleder

Hjemme: Hovedpersonen følger instruksjoner fra foreldrene når han skal bruke mikrobølgeovnen.

Sammen med venner: Hovedpersonen følger venners instruksjoner når han skal reparere sykkelen sin.

Ferdighet 13 :

Å be om unnskyldning

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om det ville vært best for deg å be om unnskyld for noe som du har gjort
2. Tenk over de ulike måter du kan be om unnskyld på
3. Velg den mest passende tid og sted for å be om unnskyld
4. Be om unnskyld

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen ber om unnskyld etter å ha knust naboens vindu

Hjemme: Hovedpersonen ber yngre broren om unnskyld etter å ha ertet ham

Sammen med venner: Hovedpersonen ber en venn om unnskyld etter å ha fortalt en hemmelighet videre.

Ferdighet 14:

Å overbevise andre

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for om du vil overbevise en annen om noe
- 2 Fortell om dine idéer til den andre
- 3 Spør den andre om hans/hennes meninger.
- 4 Fortell hvorfor du synes at dine idéer er bra
- 5 Be den andre tenk over hva *du* har sagt før hun/han bestemmer seg

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen overbeviser en butikkeier om at han/ hun fortjener en jobb

Hjemme: Hovedpersonen overbeviser foreldrene om at han / hun er ansvarsfull nok til å være seint ute.

Sammen med venner: Hovedpersonen overbeviser vennene til å la en ny person bli med å spille fotball *etter* at spillet har startet.

Ferdighet 15:

Å kjenne egne følelser

Trinn for trinn:

1. Vær oppmerksom på hva som skjer i kroppen din særlig på det som kan hjelpe deg å vite hva du føler
2. Bestem deg for hva som har fått deg til å føle deg slik
3. Bestem deg for hva du kan kalle denne følelsen

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen føler seg flau/sjenert når han blir hørt i lekser, og *han har ikke gjort hjemmeleksene.*

Hjemme: Hovedpersonen blir sint når han blir beskyldt for noe galt som han *ikke har gjort.*

Sammen med venner: Hovedpersonen blir glad når vennene hans gir ham et kompliment.

Ferdighet 16:

Å uttrykke egne følelser

Trinn for trinn:

1. Vær oppmerksom på hva som skjer i kroppen din.
2. Bestem deg for hva som har fått deg til å føle deg slik
3. Bestem deg for hva du føler
4. Tenk på de ulike måter på hvordan du kan gi uttrykk for dine følelser og velg en av dem
5. Uttrykk dine følelser

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen forteller læreren at han er nervøs før en prøve.

Hjemme: Hovedpersonen forteller foreldrene at han blir *flau/sjenert* når de behandler han som et barn.

Sammen med venner: Hovedpersonen gir en venn en klem når han hører at han/hun har hatt suksess. (Eks. vunnet en konkurranse, i lotto etc.)

Ferdighet 17:

Å forstå følelser hos andre

Trinn for trinn:

1. Se på den andre
2. Lytt til det den andre sier
3. Forsøk å gjette hva den andre føler akkurat nå
4. Tenk på hvordan du kan vise at du forstå hva hun/han føler
5. Bestem deg for å forsøke den beste måten, og gjør det.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/arbeidsplass:* Hovedpersonen tar med en gave til en arbeidskollega som har hatt en syk mor
- Hjemme:* Hovedpersonen skjønner at foreldrene er opptatt med økonomiske problemer, og bestemmer seg for å la de sitte i fred.
- Sammen med venner:* Hovedpersonen forteller en venn at han skjønner at vennen ikke liker å møte nye mennesker.

Ferdighet 18:

Å håndtere andres sinne

Trinn for trinn:

1. Hør etter på den som er sint
2. Forsøk å forstå hva den andre sier og føler. Gjenta det for deg selv.
3. Bestem deg for om du kan si eller gjøre noe for å håndtere situasjonen
4. Hvis det er mulig gjør noe for å håndtere den andres sinne.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen responderer overfor lærer/ arbeidsleder som er sint p. g. a. avbrytelser i klassen/for mange pauser. De blir enig om at elevene/arbeidstakerne skal følge med i timen, uten å avbryte/ta færre pauser

Hjemme: Hovedpersonen blir enig med sine sinte foreldre om at han/hun skal ta sin del av husarbeidet.

Sammen med venner: En venn er sint på hovedpersonen fordi vennen tror at hovedpersonen har vært med på å kalle ham stygge navn. Hovedpersonen nekter for at dette er tilfelle.

Ferdighet 19:

Å uttrykke at du liker noen

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du har gode følelser for den andre
2. Bestem deg for om den andre ønsker å vite om dine følelser
3. Velg den beste måte å uttrykke dine følelser på
4. Velg den beste tidspunkt og sted til å uttrykke dine følelser
5. Uttrykk dine følelser på en vennlig måte

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen uttrykker positive følelser over for en rådgiver/lærer/kollega, etter at han/hun fikk "lettet sitt hjerte" hos ham/henne

Hjemme: Hovedpersonen gir små gaver til foreldrene som et tegn på at han/hun er glad i dem.

Sammen med venner: Hovedpersonen uttrykker gode følelser overfor en ny venn.

Ferdighet 20:

Å håndtere frykt

Trinn for trinn:

- 1 Bestem om du er redd
- 2 Tenk over hva som du kan være redd for
- 3 Bestem deg for om det er grunn til å være redd
- 4 Gjør det du kan for å minske redselen

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/arbeidsplass:* Hovedpersonen frykter følgende etter at han har knust et vindu på skolen/jobben. Dette diskuterer han med sine foreldre/nærpersoner
- Hjemme:* Hovedpersonen er redd for å være alene hjemme, og ber en venn om å komme på besøk
- Sammen med venner:* Etter å ha blitt ertet av en eldre gutt i nabolaget, er hovedpersonen redd for å få juling. Han tar forholdsregler for å unngå konfrontasjon med vedkommende.

Ferdighet 21:

Å belønne deg selv

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du har gjort noe som fortjener belønning
2. Bestem deg for hva du kunne si til deg selv som virker oppmuntrende
3. Bestem deg for hva du kunne gjøre for å belønne deg selv
4. Gjør det!

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen belønner seg selv etter å ha jobbet hardt på skolen og gjort det bra til eksamen ved å gå på kino etter skolen.

Hjemme: Hovedpersonen belønner seg selv med positive tanker etter å ha unngått en slåsskamp med et eldre søsken

Sammen med venner: Hovedpersonen belønner seg selv etter å ha overtalt venner til å bli med i fritidsklubben.

Ferdighet 22:

Å be om tillatelse

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for hva det er du ønsker å gjøre og som du trenger tillatelse for
- 2 Bestem deg for hvem det er du må be om tillatelse
- 3 Bestem deg for hvordan du skal be om tillatelse
- 4 Velg riktig tidspunkt og sted
- 5 Be om tillatelse

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen spør læreren om tillatelse til å bruke det nye dataspillet.

Hjemme: Hovedpersonen spør foreldrene om tillatelse til å være ute senere enn avtalt tid

Sammen med venner: Hovedpersonen spør en venn om tillatelse til å låne hans/hennes sportsutstyr.

Ferdighet 23:

Å dele noe

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for om du ønsker å dele noe av det du har eller holder på med
- 2 Tenk på hvordan den andre kunne reagere
- 3 Del med den andre på en vennlig måte

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen tilbyr klassekameraten å låne boken han/hun har glemt hjemme.

Hjemme: Hovedpersonen tilbyr seg å dele sukkertøyene sine med et av søsknene.

Sammen med venner: Hovedpersonen tilbyr en venn å prøve den nye sykkelen sin.

Ferdighet 24:

Å hjelpe andre

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for om den andre kanskje trenger din hjelp
- 2 Tenk på de ulike måtene du kunne være til hjelp
- 3 Spør den andre om hun/han trenger din hjelp
- 4 Hjelp den andre

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen tilbyr læreren hjelp til å sette på plass stolene i klasserommet.

Hjemme: Hovedpersonen tilbyr seg å forberede middagen.

Sammen med venner: Hovedpersonen tilbyr seg å ta med leksene hjem til en syk venn.

Ferdighet 25:

Forhandling

Trinn for trinn:

- 1 Bestem deg for om du og den andre er uenige med hverandre
- 2 Fortell den andre hva du mener om problemet
- 3 Spør den andre hva hun/han mener
- 4 Lytt til den andre og vær åpen for hennes/hans meninger
- 5 Tenk over hvorfor hun/han kunne mene det hun/han mener
- 6 Lag et forslag til kompromiss

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen forhandler med naboen om betaling for plikter etter skoletid.

Hjemme: Hovedpersonen forhandler med foreldrene om hvor lenge han skal få være ute om kveldene

Sammen med venner: Hovedpersonen forhandler med venn om hvilken fritidsaktivitet de skal delta i.

Ferdighet 26:

Å bruke selvkontrollferdigheter

Trinn for trinn:

1. Vær oppmerksom på hva som skjer i kroppen din, spesielt det som varslers deg at du kan miste kontroll over deg selv
2. Bestem deg for hva som har fått deg til å føle deg slik
3. Tenk på de ulike måtene du kan gjenvinne kontroll over deg selv på
4. Velg den beste måten å gjøre det på

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

- Skole/arbeidsplass:* Hovedpersonen kontrollerer skriking til læreren når læreren kritiserer ham hardt
- Hjemme:* Hovedpersonen kontrollerer seg selv når en forelder forbyr ham å delta på noe han har veldig lyst til.
- Sammen med venner:* Hovedpersonen kontrollerer seg selv når en venn har tatt noe av ham uten å spørre om tillatelse.

Ferdighet 27:

Å hevde dine rettigheter

Trinn for trinn:

1. Vær oppmerksom på ting som skjer i kroppen din, spesielt signaler på at du er misfornøyd og at du bør hevde dine rettigheter
2. Bestem deg for hva som har gjort deg misfornøyd.
3. Tenk over de ulike måtene du kan hevde deg selv på og velg en av dem.
4. Bruk dine selvhevdelsesferdigheter på en direkte og fornuftig måte.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen går fram til læreren og sier ifra at han synes han har blitt urettferdig behandlet.

Hjemme: Hovedpersonen snakker med foreldrene om behov for å være alene.

Sammen med venner: Hovedpersonen snakker med en klubbkamerat om at han ikke har blitt tatt ut på laget.

Ferdighet 28:

Hvordan reagere mot erting

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om noen ertes deg
2. Tenk over de ulike måter du kan reagere på.
3. Velg den beste måten å vise din reaksjon.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen ignorerer at han får kommentarer når han melder seg frivillig til å hjelpe læreren etter skoletimen.

Hjemme: Hovedpersonen ber søsken om å slutte å erte ham for den nye frisyren.

Sammen med venner: Hovedpersonen takler erting om kjæreste ved selv å lage en artig episode ut av det.

Ferdighet 29:

Å unngå å bli innblandet i noe galt

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du er i en situasjon som kan føre til noe galt (ulovlig)
2. Bestem deg for om du ønsker å komme deg ut av situasjonen
3. Fortell de andre om din beslutning, og hvorfor du har bestemt deg.
4. Foreslå andre ting dere kan gjøre
5. Gjør uansett det som er best for deg.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen sier til klasse-/arbeidskamerater at han ikke vil skulke skolen/arbeidet

Hjemme: Hovedpersonen nekter å tyvlåne familiens bil.

Sammen med venner: Hovedpersonen bestemmer seg for ikke å bli med kameratene på butikktveri.

Ferdighet 30:

Å unngå slåssing

Trinn for trinn:

1. Stopp og tenk over hvorfor du ønsker å slåss.
2. Bestem deg for hva du ønsker skal skje (på lang sikt).
3. Tenk over måter å håndtere situasjonen uten å slåss.
4. Bestem deg for den beste måten å håndtere situasjonen på og gjør det!

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen sier til klassekameraten at han/hun heller vil snakke ut om det de er uenige om i stedet for å slåss

Hjemme: Hovedpersonen unngår å slåss med et eldre søsken ved å be foreldrene om å delta i situasjonen.

Sammen med venner: Hovedpersonen henter hjelp når han/ser at venner slåss i skolegården.

Ferdighet 31:

Å klage

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva det er du skal klage over
2. Bestem deg for hvem du skal klage til
3. Si fra til vedkommende
4. Fortell vedkommende hva du ønsker skal skje
5. Spør vedkommende om hvordan hun/han oppfatter det du har sagt

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen klager til rådgiver/sjef fordi han/hun mener at han er blitt plassert i en arbeidsgruppe som har for høye arbeidskrav.

Hjemme: Hovedpersonen klager til søsken over en urettferdig fordeling av pliktene i hjemmet.

Sammen med venner: Hovedpersonen klager til en venn fordi han har spredd rykter.

Ferdighet 32:

Å svare på en klage

Trinn for trinn:

1. Hør etter på innholdet i klagen
2. Be den andre om forklaringer på det du ikke forstår
3. Si fra om du forstår klagen
4. Fortell din versjon og akseptere skyld dersom det er riktig
5. Foreslår hva dere kan gjøre for å rette opp feilen

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Lærer/arbeidsleder klager over at hovedpersonen ikke har overholdt en tidsfrist.

Hjemme: Foreldrene klager over hovedpersonens valg av venner.

Sammen med venner: En venn klager over at hovedpersonen ikke har gjort rent noe sportsutstyr som han/hun har levert tilbake etter å ha lånt det.

Ferdighet 33:

Å vise sportsånd etter en konkurranse/ spill.

Trinn for trinn:

1. Tenk over hvordan du gjorde det, og hvordan den andre gjorde i spillet.
2. Tenk på hva du kan si for å skryte av den andre.
3. Tenk over hvordan den andre kan reagere på det du kommer til å si.
4. Velg det komplimentet som du tror er det beste, og si det.

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen snakker med en klassekamerat som har kvalifisert seg til skolelaget

Hjemme: Hovedpersonen vinner over søsken i "Monopol" eller lignende

Sammen med venner: En ny person i venneflokken gjør det bra i et spill som man spiller sammen.

Ferdighet 34:

Å håndtere det å være flau

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du er flau eller ikke
2. Bestem deg for hva som har gjort deg flau
3. Bestem deg for hva du kan gjøre for å redusere følelsen av å være flau

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen er flau når han skal på skolen/jobben, og han skal bruke briller for første gang.

Hjemme: Hovedpersonen blir tatt på fersk gjerning av mor/far når han/hun kliner med kjæresten sin.

Sammen med venner: Hovedpersonen blir flau når han innser at en fortrolig samtale blir overhørt av flere venner.

Ferdighet 35:

Å takle det å bli holdt utenfor

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du blir holdt utenfor
2. Tenk over hvorfor de andre overser deg
3. Bestem deg for hvordan du kan takle dette
4. Velg den beste måten å gjøre det på og gjør det

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen forteller lærer/arbeidsleder at han/hun er skuffet fordi han/hun ikke fikk bli med i en festkomité/prosjektgruppe, eller lignende.

Hjemme: Hovedpersonen spør søsken om han/hun kan få bli med på noe som han/hun skal gjøre sammen med sine venner.

Sammen med venner: Vennene skal ha en fest. Av en eller annen grunn har ikke hovedpersonen blitt invitert.

Ferdighet 36:

Å forsvare en venn

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om din venn har blitt urettferdig behandlet
2. Bestem deg for om din venn ønsker at du skal forsvare henne/han
3. Bestem deg for hvordan du skal forsvare henne/han
4. Forsvar din venn

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen forklarer lærer/ arbeidsleder at en klassekamerat/ kollega har blitt beskyldt for noe vedkommende ikke har gjort.

Hjemme: Hovedpersonen forsvarer en venns navn og rykte når foreldrene kritiserer vedkommende.

Sammen med venner: Hovedpersonen forsvarer en venn når andre jevnaldrende erter ham/henne.

Ferdighet 37:

Å stå i mot press/overtalelser

Trinn for trinn:

1. Hør på den andres idéer
2. Bestem deg for hva du synes om saken
3. Sammenligne det du mener og det den andre sier
4. Bestem deg for hva du foretrekker og si fra om dette til den andre

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Elever/kolleger prøver å overtale hovedpersonen til å løse en oppgave på en bestemt måte, selv om hovedpersonen vet hvordan han skal gjøre det.

Hjemme: Hovedpersonen håndterer maset fra foreldrene i forhold til hvordan han/hun skal kle seg på jobbintervju

Sammen med venner: Hovedpersonen blir forsøkt overtalt til å prøve alkohol eller narkotika av en jevnaldrende.

Ferdighet 38:

Å takle det å mislykkes

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du har mislykkes i det du har foretatt deg
2. Tenk over hvorfor du mislyktes
3. Tenk over hva du kunne gjøre neste gang for å unngå mislykkes

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen fikk dårlig karakter på en prøve.

Hjemme: Hovedpersonen mislyktes når han/hun skulle hjelpe yngre søsken med leksene.

Sammen med venner: Hovedpersonen får nei når han ber en annen ut på en "date".

Ferdighet 39:

Å håndtere motstridende beskjeder

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om noen gir deg to motstridende beskjeder på samme tid
2. Tenk på ulike måter på hvordan du kunne si til den andre at du ikke forstår det hun/han sier - at hun/han sier to ting samtidig
3. Velg den beste måte å si fra til den andre om dette

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen får et samtykke til å gjøre noe av lærer/ arbeidsleder, samtidig som denne skuler til ham/henne

Hjemme: Hovedpersonen konfronterer foreldrene sine da de sier at de stoler på vedkommende samtidig som at de nekter ham/henne et privilegium. (Reise på tur alene eller lignende.)

Sammen med venner: Hovedpersonen samhandler med en venn som har invitert til "åpent hus", men samtidig har signalisert at hovedpersonen ikke er velkommen.

Ferdighet 40:

Å takle en anklage

Trinn for trinn:

1. Tenk over hva den andre anklager deg for
2. Tenk over hvorfor den andre har anklaget deg
3. Tenk på hvordan du kan svare på anklagene
4. Velg den beste måten, og gjennomføre denne

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen er anklaget for å ha knust naboens vindu.

Hjemme: Forelder (mor/far) beskylder hovedpersonen for å såre sine søskens følelser

Sammen med venner: En venn anklager hovedpersonen for å lyve.

Ferdighet 41:

Å forberede seg til en vanskelig samtale

Trinn for trinn:

1. Tenk på hvordan du kommer til å oppleve samtalen
2. Tenk på hvordan den andre kommer til å oppleve samtalen
3. Tenk over ulike måter du kan si det du ønsker å si
4. Tenk på hva den andre kan komme til å svare
5. Tenk på andre ting som kan skje under samtalen
6. Tenk på den beste måten du kan gjennomføre samtalen på, og prøv dette

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen forbereder seg til å snakke med læreren ang. å slutte i et fag.

Hjemme: Hovedpersonen forbereder seg til å fortelle foreldrene om et nederlag på skolen.

Sammen med venner: Hovedpersonen forbereder seg til å spørre om et stevnemøte/en date for første gang.

Ferdighet 42:

Forholde seg til gruppepress

Trinn for trinn:

1. Tenk på hva gruppen vil at du skal gjøre, og hvorfor
2. Tenk på hva du ønsker å gjøre
3. Bestem deg for hvordan du skal si det til gruppa
4. Gjennomfør valget ditt

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen må takle gruppepress som går på å gjøre hærverk i nabolaget.

Hjemme: Hovedpersonen står overfor press fra familien som ønsker å gjøre slutt på et vennskap.

Sammen med venner: Hovedpersonen står ovenfor press for å slåss.

Ferdighet 43:

Å finne på noe å gjøre

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for om du kjeder deg eller er misfornøyd med det du driver med
2. Tenk på aktiviteter som du har likt å gjøre tidligere
3. Bestem deg for en av disse som det er mulig for deg å gjøre nå
4. Gjennomfør valget ditt

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen velger en fritidsaktivitet som han/ hun deltar i.

Hjemme: Hovedpersonen finner på aktiviteter som han/hun kan tjene penger på.

Sammen med venner: Hovedpersonen foreslår at vennene spiller basketball i stedet for å stå og henge.

Ferdighet 44:

Finne årsak til et problem

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva problemet er for noe
2. Tenk på mulige grunner til hvorfor problemet er oppstått
3. Bestem deg for hva som er den mest sannsynlige årsaken til problemet
4. Spør noen andre om hva som virkelig var årsaken til problemet

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen prøver å finne årsaken til at læreren er brysk/ avvisende.

Hjemme: Hovedpersonen prøver å finne forskjellige grunner til at foreldrene krangler

Sammen med venner: Hovedpersonen prøver å finne ut hvorfor han/hun føler seg nervøs sammen med enkelte venner.

Ferdighet 45:

Sette seg mål

Trinn for trinn:

1. Velg et mål blant dem du ønsker å nå
2. Skaff deg all den informasjon du klarer om hvordan du skal nå målet ditt
3. Tenk på hvilke steg du må gjennomføre, og begynn med det først

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen bestemmer seg for å finne en jobb.

Hjemme: Hovedpersonen bestemmer seg for å forbedre sitt utseende etc.

Sammen med venner: Hovedpersonen bestemmer seg for å ha en fest

Ferdighet 46:

Vite hva du kan

Trinn for trinn:

1. Tenk på hvilke ferdigheter du har lyst til å bruke
2. Tenk på hva du har gjort tidligere når du har brukt dine ferdigheter
3. Få tak i andres meninger om hva du kan/hva som er dine ferdigheter
4. Tenk igjennom de svarene du har fått, og vurder om du bruker dine ferdigheter godt nok

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen bestemmer seg for hvilke skolepensum han/hun skal begynne med

Hjemme: Hovedpersonen vurderer evnen han/hun har til å reparere en ødelagt sykkel.

Sammen med venner: Hovedpersonen bestemmer seg for om han/hun skal prøvespille for et lag.

Ferdighet 47:

Å samle inn informasjon

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva du ønsker informasjon om
2. Bestem deg for hvordan du kan få tak i den informasjonen
3. Gjør det du må for å få tak i den informasjonen

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen samler inn informasjon om ledige jobber.

Hjemme: Hovedpersonen samler inn informasjon om hvor han/hun skal få kjøpt en bestemt gjenstand.

Sammen med venner: Hovedpersonen finner ut hva de andre liker å gjøre

Ferdighet 48:

Rangere problemer etter hvor viktige de er

Trinn for trinn:

1. Tenk på de problemene som plager deg
2. Lag en liste over disse problemene i forhold til hvilke som irriterer deg mest og hvilke som irriterer deg minst.
3. Gjør det du kan for ikke å konsentrere deg om de minst viktige problemene
4. Begynn å jobbe med de viktigste problemene

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen er bekymret pga. et stort antall skoleoppgaver (lekser).

Hjemme: Foreldrene gir hovedpersonen beskjed om at han/hun skal gjøre en del plikter før han/hun går ut.

Sammen med venner: Hovedpersonen har vanskeligheter med å finne balansegangen mellom skoleplikter og tiden med venner.

Ferdighet 49:

Å bestemme seg

Trinn for trinn:

1. Tenk over problemet som krever at du tar en beslutning
2. Tenk over de ulike beslutninger som er mulige for deg
3. Skaff deg så god informasjon som mulig om hver av disse beslutningene
4. Tenk igjennom mulige beslutninger på bakgrunn av den informasjonen som du har fått.
5. Velg den beste

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen bestemmer seg for hvilken jobb han/hun skal søke på.

Hjemme: Hovedpersonen bestemmer seg for hvordan han/hun skal bruke opptjente penger.

Sammen med venner: Hovedpersonen bestemmer seg for om han/hun skal være med på en helgeaktivitet med venner.

Ferdighet 50:

Å fokusere på en oppgave av gangen

Trinn for trinn:

1. Bestem deg for hva som er oppgaven
2. Bestem deg for når du skal jobbe med denne oppgaven
3. Samle materialene du trenger
4. Bestem deg for hvor du kan arbeide med oppgaven
5. Bestem deg om du er klar for å ta fatt på oppgaven

Egne tips ...

Forslag til rollespill:

Skole/arbeidsplass: Hovedpersonen forbereder en undersøkelse og skriver en rapport

Hjemme: Hovedpersonen forbereder seg på å reparere sykkelen.

Sammen med venner: Hovedpersonen samler inn nødvendig utstyr som trengs til turen han/hun skal på sammen med venner.