



**for**  
**Ungdom & Voksne**

**Skillstreaming**

**Trenerens manual**

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

Oversatt ved Glenne Autismesenter av luke moynahan, Jørgen R. Stücker Hansen, 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.

## INNHold

Treners huskeliste for skillstreaming .....	3
Å lytte til en annen .....	6
Å starte en samtale .....	7
Å gjennomføre en samtale .....	8
Å spørre en annen .....	9
Å si takk .....	10
Å presentere seg selv .....	11
Å gi et kompliment .....	13
Å be om hjelp .....	14
Å bli med .....	15
Å gi en instruksjon .....	16
Å følge en instruksjon .....	17
Å be om unnskyldning .....	18
Å overbevise andre .....	19
Å kjenne egne følelser .....	20
Å uttrykke egne følelser .....	21
Å forstå følelser hos andre .....	22
Å håndtere andres sinne .....	23
Å uttrykke at du liker noen .....	24
Å håndtere frykt .....	25
Å belønne deg selv .....	26
Å be om tillatelse .....	27
Å dele noe .....	28
Å hjelpe andre .....	29
Forhandling .....	30
Å bruke selvkontrollferdigheter .....	31
Å hevde dine rettigheter .....	32
Hvordan reagere mot erting .....	33
Å unngå å bli innblandet i noe galt .....	34
Å unngå slåssing .....	35
Å klage .....	36
Å svare på en klage .....	37
Å vise sportsånd etter en konkurranse/spill .....	38
Å håndtere det å være flau .....	39
Å takle det å bli holdt utenfor .....	40
Å forsvare en venn .....	41
Å stå i mot press/overtalelser .....	42
Å takle det å mislykkes .....	43
Å håndtere motstridende beskjeder .....	44
Å takle en anklage .....	45
Å forberede seg til en vanskelig samtale .....	46
Forholde seg til gruppepress .....	47
Å finne på noe å gjøre .....	48
Finne årsak til et problem .....	49
Sette seg mål .....	50
Vite hva du kan .....	51
Å samle inn informasjon .....	52
Rangere problemer etter hvor viktige de er .....	53
Å bestemme seg .....	54
Å fokusere på en oppgave av gangen .....	55

## 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 hjemmeleksemateriale
- 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. de 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 skillstreamingferdigheter har blitt valgt og prioritert med hjelp av foreldre, medelever, lærere, assistenter. Aller viktigst er det at **eleven selv** velger de ferdighetene som er viktige for ham/henne 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 boblesnakk, selvavsløring, 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 pustemønstret
- 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, boblesnakk 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 gruppede 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, hjemmelekseeskjema 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 lekseeskjema
- 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 avtalte ettermøter og eventuelle avtaler om samtale m.m.
- e. husk trenernes egne debriefing, 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!

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Se på personen – etabler øyekontakt

Vis det ved å nikke – si hm -mm.

Vær tålmodig ikke rastløs – ikke trippe med føttene.

Still spørsmål - gi uttrykk for dine følelser og ideer.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Alle begynnende sosiale ferdigheter er grunnleggende i forhold til gruppen og dens fungering.*

*I oppstarten av en sosial ferdighetstreningssgruppe er det nødvendig for treneren å ha en rimelig forståelse av ferdighetene før man går videre til andre ferdigheter.*

*Som trinn 2 ovenfor vil mange av de oppførselsmessige trinn som beskrives i dette kapittel være "tenkte" trinn. Det er faktisk i virkeligheten bruk av mange ferdigheter, forskjellige trinn er private og forekommer kun i tankene til den som bruker ferdighetene.*

*Når man modellerer eller rollespiller slike "tenkte" trinn i sosial ferdighets trening er det likevel avgjørende at disse trinnene sies høyt. Slike offentliggjøring av "tenkte" trinn er effektivt for rask og varig læring.*

Egne tips ...

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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 virkelig er opptatt av å prate om

#### TRENERNOTATER

Hils igjen/ håndhils

Sjekk om den andre lytter - ser på deg - nikker og sier hm – med mer.

#### Forslag til rollespill:

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

*Hjemme:* Hovedperson diskuterer lommepenger og eller andre belønninger med foreldrene

*Sammen med venner:* Hovedpersonen foreslår weekendplaner for en venn.

#### KOMMENTARER

*Vi har funnet ut at denne ofte er en av de beste ferdighetene å lære seg innen en SFT trenings sesjon med en gruppe av nye deltakere.*

Egne tips ...

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Si ifra til den andre - tilføre ny informasjon - still spørsmål.

1 - 4 kan gjentas flere ganger før man går til femte trinn

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Denne ferdighet starter hvor ferdighet 2 slutter. Etter å ha trent på hver ferdighet separat – vil hovedtrener gi deltakerne øvelse i bruk av disse ferdigheter slik at det blir vellykket.*

Egne tips ...



## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Spør gjerne om det er noe du ikke forstår - hvis du ikke hørte eller om noe var forvirrende.

Tenk over hvem som har den beste informasjon om emnet - overvei å spørre flere.

Tenk på hvordan du ordlegger deg. Opptre hyggelig og spør pent.

Vent til en pause og til dere er alene

#### Forslag til rollespill:

*Skole/ arbeidsplass:* Hovedperson 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.

#### KOMMENTARER

*Trener blir tilrådd å demonstrere enkle og relevante ansvarlige spørsmål.*

*I rollespill må deltakerne bli instruert til å gjøre det samme.*

Egne tips ...

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Det kan være en kompliment, en tjeneste eller en gave.

Uttrykk din takknemlighet med ord - en gave - et brev eller tilby deg å yte en tjeneste til gjengjeld

#### Forslag til rollespill:

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

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

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

Egne tips ...

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Hils på den andre og opptre høflig

Fortell om deg selv - nevnt noe som for å innlede en samtale

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Denne ferdigheten og nr.7 er meget viktig i f. h. t. til en ungdoms muligheter til å etablere sosial kontakt. Det er ikke intensjonen at ferdighetene skal være leksjoner i etikette. Trenere skal være innstilt på å velge det språk som passer inn i de enkelte situasjoner.*

Egne tips ...

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Snakk tydelig og høyt - slik at navnene blir hørt av begge personer

Nevn ting de har til felles - inviter til prat eller å gjøre noe sammen med deg - si hvordan du lærte hver av dem å kjenne

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe I. Grunnleggende sosiale ferdigheter

Ferdighet 8:

### Å gi et kompliment

#### Trinn for trinn:

- |  | TRENERNOTATER   |
|--|---|
| 1. Bestem deg for hva du ønsker å gi den andre et kompliment for | Det kan være personens tilstedeværelse eller opptreden – atferd eller måte å være på. |
| 2. Bestem deg for hvordan du ønsker å gi komplementet            | Tenk på hva du sier; unngå at den andre og du selv flauer                             |
| 3. Velg riktig tidspunkt og sted for å gi komplimentert          | Det kan være i enerom – eller på et tidspunkt hvor den andre ikke er opptatt.         |
| 4. Gi komplementet   | Vær vennlig og høflig.  |

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe II. Viderekommende sosiale ferdigheter

Ferdighet 9:

### Å be om hjelp.

#### Trinn for trinn:

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 Bestem deg for hva som er problemet</b>                                | <i>TRENERNOTATER</i><br>Vær spesifikk - hvordan eller hva kan du tilføre for at problemet løses hva/hvilken effekt det har på deg. |
| <b>2 Bestem deg for om du trenger hjelp til å løse det</b>                  | Finn ut om du kan løse problemet alene.  |
| <b>3 Tenk på de ulike folk som kunne hjelpe deg og velg en av dem.</b>      | Overvei alle mulige som kan hjelpe deg og velg den beste.  |
| <b>4 Fortell denne personen om problemet, og be han/hun om å hjelpe deg</b> |  |

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Definisjonen på et problem slik den er brukt i denne ferdigheten, er alt en behøver hjelp til. Det være seg problemer med andre mennesker eller problemer på skolen eller andre informative problemer.*

Egne tips ...

## Gruppe II. Viderekommende sosiale ferdigheter

Ferdighet 10:

### Å bli med

#### Trinn for trinn:

**1 Bestem deg for om du vil være med på en aktivitet sammen med andre**

#### TRENERNOTATER

Sjekk fordeler og ulemper. Vær sikker på at du ønsker å delta og at du ikke bare er ute etter å forstyrre eller avbryte det de andre holder på med

**2 Bestem deg for hva som er den beste måten å være med på**

Du kan spørre - be om tillatelse til å bli med starte en konversasjon eller introdusere deg selv.

**3 Velg riktig tidspunkt**

Beste tidspunkter er vanligvis en pause eller opphold i aktiviteten eller før den starter.

**4 Bli med på aktiviteten**

#### Forslag til rollespill:

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

*Hjemme:* Hovedpersonen deltar sammen med familien i en fritidssysse.

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

Egne tips ...

## Gruppe II. Viderekommende sosiale ferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Det kan være en tjeneste eller en (kjedelig) rutineoppgave.

Fortell personen hvordan oppgaven skal utføres hvis det er en komplisert oppgave

Dette er valgfritt

#### 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.

#### **KOMMENTARER:**

*Denne ferdigheten henviser til det å få andre til å gjennomføre arbeidsoppgaver, og således få elevene til å tenke på emnet; ansvarsfordeling.*

Egne tips ...



## Gruppe II. Viderekommende sosiale ferdigheter

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**

#### TRENERNOTATER

Ta notater om nødvendig; nikk på hodet og si: "mm-hmm"

Målet er å gjøre instruksene tydeligere.

Bruk dine egne ord.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Denne ferdigheten skal samsvare med en forespørsel fra en annen person. Hvis oppgaven synes urimelig, kan den være et eksempel på hvilken annen ferdighet som er påkrevd. (Eks. ferdighet nr. 25, Forhandling, nr. 31, Å klage.).*

Egne tips ...

## Gruppe II. Viderekommende sosiale ferdigheter

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**

#### TRENERNOTATER

Kanskje du kunne be om unnskyld etter å ha knust noe eller at du har tatt feil, eller fordi du har avbrutt noen som er i samtale med en annen

Si noe, gjør noe, skriv noe

Gjør det på tomannshånd så fort som mulig etter hendelsen.

Du kunne også tilby om å gjøre opp for deg, erstatte det som er knust osv

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe II. Viderekommende sosiale ferdigheter

Ferdighet 14:

### Å overbevise andre

#### Trinn for trinn:

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

#### TRENERNOTATER

Det kan være å gjøre noe på *din* måte, dra til et spes. sted, tolke hendelser, vurdere ideer.

Fokuser på ideens innhold og følelser knyttet til ditt synspunkt

Her må du bruke lytterferdigheter

Spør den andre *senere* om hva han/hun har bestemt seg for.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Når man skal overtale noen om noe, må man se saken fra flere sider og ha forståelse for andres argumenter. Bruk av ferdigheten forutsetter at hvis den andre blir spurt om sitt syn og han / hun er enig med hovedpersonen, skal rollespillet avsluttes på punkt 3.*

Egne tips ...

## Gruppe III. Mestring av følelser

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

#### TRENERNOTATER

Stikkord: rødming, sommerfugler i magen, stramme muskler etc.

Vær oppmerksom på ytre hendelser; slåsskamp/krangel, en (ubehagelig) overraskelse.

For eksempel: sinne, frykt, glede, lykke, tristhet, skuffet, frustrasjon, angst, flau/ sjenert etc. Trener bør lage en liste over følelser på tavla og oppmuntre deltagerne til å bidra med flere forslag.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Dette har vært inkludert som en separat ferdighet som ungdom skal lære før man praktiserer det å uttrykke følelser overfor en annen person. Følelser kan ofte bli forvekslet med hverandre, med uklare men sterke følelsesuttrykk. Når en følelse kan navngis korrekt, kan eleven gå videre til den neste ferdigheten som omhandler sosialt akseptable måter å uttrykke følelser.*

*Trinn 1, å fokusere på signaler fra kroppen, er ofte en ny erfaring for mange mennesker. Bruk nødvendig tid på diskusjon, gi eksempler og tren på dette trinnet, før man tar fatt på de etterfølgende trinn.*

Egne tips ...

## Gruppe III. Mestring av følelser

Ferdighet 16:

### Å uttrykke egne følelser

#### Trinn for trinn:

Vær oppmerksom på hva som skjer i kroppen din

1. Bestem deg for hva som har fått deg til å føle deg slik

2. Bestem deg for hva du føler

3. Tenk på de ulike måter på hvordan du kan gi uttrykk for dine følelser og velg en av dem

4. Uttrykk dine følelser

#### TRENERNOTATER

Det kan være; glad, lei seg, i "dårlig humør", bekymret, redd, flau/sjenert, skuffet, frustrert etc. Trener bør sette opp en liste over dette på tavla.

Vurder ulike sosialt akseptable alternative uttrykksformer:

- \* snakke om en følelse
- \* fysisk aktivitet for å "jobbe det av seg".
- \* fortelle den som følelsene er knyttet til, om følelsene
- \* gå vekk fra en følelsemessig vanskelig situasjon, eller utsette den.
- \* vurdere hvordan, når, hvor, og til hvem man kan uttrykke følelsen overfor.

#### 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.)

Egne tips ...

## Gruppe III. Mestring av følelser

Ferdighet 17:

### Å forstå følelser hos andre

#### Trinn for trinn:

- |  |  |
|--|--|
| <b>1. Se på den andre</b>  | <i>TRENERNOTATER</i><br>Legg merke til; stemmenyansene, holdning, og ansiktsuttrykk. |
| <b>2. Lytt til det den andre sier</b>                                | Prøv å forstå innholdet.   |
| <b>3. Forsøk å gjette hva den andre føler akkurat nå</b>             | Han/hun er kanskje sint, trist, engstelig etc.                                       |
| <b>4. Tenk på hvordan du kan vise at du forstå hva hun/han føler</b> | Du kan si det til han/hun, holde rundt ham/ henne eller la ham/henne være i fred.    |
| <b>5. Bestem deg for å forsøke den beste måten, og gjør det</b>      |  |

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Denne ferdigheten relaterer seg til empati. Empatitrening er beskrevet og operasjonalisert for treningsøymed i kap. 8.*

Egne tips ...

## Gruppe III. Mestring av følelser

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.

#### TRENERNOTATER

Ikke avbryt, hold deg rolig

Still spørsmål for å få forklaringer på det du ikke forstår; gjenta dem for deg selv

Tenk på ulike måter du kan håndtere problemene på. Det kan være å lytte, være forståelsesfull, gjøre noe for å rette opp problemet, ignorere det, eller holde på ditt.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Denne ferdigheten refererer til sinne som er rettet mot eleven. for å hansktes med situasjonen, kreves det at eleven gjør bruk av ferdighet nr. 1, (lytterferdighet) for å gjennomføre det første trinnet av denne ferdigheten. Trener må påse at eleven bruker denne ferdigheten.*

Egne tips ...

## Gruppe III. Mestring av følelser

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

#### TRENERNOTATER

Overvei de mulige konsekvenser, eks. han/ hun blir glad, misforstår, flau/sjenert, man blir venner.

Gjør noe, si noe.

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Selv om hovedpersonene innledningsvis vil assosiere denne ferdigheten med kjærlighetsforhold, vil de snart forstå at hengivenhet og omsorg kan rettes mot en rekke forskjellige mennesker på en rekke forskjellige måter.*

Egne tips ...



## Gruppe III. Mestring av følelser

Ferdighet 20:

### Å håndtere frykt

#### Trinn for trinn:

	<i>TRENERNOTATER</i>
1 <b>Bestem om du er redd</b>	Bruk ferdighet nr. 15: "Å kjenne sine egne Følelser".
2 <b>Tenk over hva som du kan være redd for</b>	Tenk på forskjellige alternativer, og velg den mest sannsynlige.
3 <b>Bestem deg for om det er grunn til å være redd</b>	Er det du frykter en virkelig trussel? Du trenger kanskje hjelp til å vurdere dette av en annen person, eller du trenger kanskje mer informasjon.
4 <b>Gjør det du kan for å minske redselen</b>	Du kan snakke med noen om det, trekke deg ut av situasjonen, eller <i>gradvis</i> nærme deg den farlige situasjonen.

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*For å kartlegge hvor realistiske de spesifikke formene for frykt er, kan en gruppesamtale være nyttig. Trener bør være oppmerksom på at noen elever vil være motvillig til å snakke om egen frykt til jevnaldrende. Å skape "fryktsituasjoner" (under trygge rammer) kan bidra til at de overkommer sin motvillighet.*

Egne tips ...

## Gruppe III. Mestring av følelser

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!

#### TRENERNOTATER

Det kan være noe du har lyktes med, eller noe du har blitt flinkere til å gjennomføre.

Du kan kjøpe deg noe, dra et sted, eller gjøre mer eller mindre av en aktivitet.

Si det og gjør det.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Man må være sikker på at eleven prøver å gjennomføre treningen etter følgende regler, da de vil øke effektiviteten av å belønne seg selv:*

1. Gjennomfør belønningen av deg selv så fort som mulig etter at du har gjennomført en god opptreden.
2. Gjennomfør belønningen av deg selv **etter** du har gjennomført en god opptreden, ikke før.
3. Desto bedre din opptreden er, desto bedre kan du belønne deg selv.

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon.

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

#### TRENERNOTATER

Spør om det er noe du vil låne, eller om det er noe du vil ha tillatelse til noe spesielt.

Spør eieren, treneren eller læreren.

Spørre når det er flere til stede; når du er alene med vedkommende; spør skriftlig

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Prioriter denne øvelsen, da den er egnet til å drøfte situasjoner hvor man trenger tillatelse. Noen ungdommer spør om tillatelse når de ikke trenger det, mens andre ikke spør om tillatelse når de trenger det.*

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon.

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**

#### TRENERNOTATER

Du kan dele det med andre, eller du kan tillate at andre får bruke det.

Han/henne kan bli glad, overrasket, mistenksom eller forulempet.

La den andre få avgjøre om han/hun vil låne eller ikke.

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon

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**

#### TRENERNOTATER

Tenk på hva den andre personen trenger, observer.

Du kan gjøre noe, gi gode råd, eller hente hjelp fra noen andre.

La den andre få avgjøre om han/hun vil ha hjelp eller ikke.

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon

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

#### TRENERNOTATER

Blir du anspent eller irritert?

Si ifra hvordan du oppfatter problemet, og hvordan du oppfatter den andre

Forsikre deg om at forslaget tar hensyn til hva begge føler at problemet er.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Forhandlinger er en øvelse som forutsetter at aktorene har evne til å kunne forstå andre menneskers følelser (øvelse 17). Vi anbefaler at øvelse 17 blir repetert før man begynner på øvelse 25. Forhandlinger har også likhetstrekk med "å overtale andre" (øvelse 14). I tillegg kommer aspektet med kompromiss, og det anbefales at man diskuterer hva kompromiss innebærer før man rollespiller denne øvelsen.*

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon

Ferdighet 26:

### Å bruke selvkontrollferdigheter

#### Trinn for trinn:

1. **Vær oppmerksom på hva som skjer i kroppen din, spesielt det som varsler 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**

#### TRENERNOTATER

Bli du anspent, sint, varm, rastløs eller utilpass.

Tenk på hva som skjer rundt deg, eller det som skjer inni deg som hva du tenker på

Ta det med ro; tell til ti; opptre rolig; gå vekk; gjør noe annet.

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Det er ofte til god hjelp å diskutere forskjellige teknikker å kontrollere seg selv på før man begynner på rollespillet. Listen over teknikkene kan skrives opp på tavla og prøves ut som teknikker ungdommer kan bruke i mange forskjellige situasjoner.*

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon

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**

#### TRENERNOTATER

Vanlige signaler er spente muskler, sommerfugler i magen og lignende.

Blir du utnyttet, oversett, mishandlet eller ertet?

Oppsøk hjelp; fortell hva som plager deg, velg riktig tid og sted.

#### Forslag til rollespill:

*Skole/ arbeidsplass:* Hovedpersonen går fram til læreren og sier ifra at han syns 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.

#### **KOMMENTARER**

*Denne øvelsen er like viktig for tilbaketrukne og sjenerte ungdommer som for de som reagerer med upassende aggressive handlinger.*

Egne tips ...



## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon

Ferdighet 28:

### Hvordan reagere mot erting

#### Trinn for trinn:

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

#### TRENERNOTATER

Er det noen andre som forteller vitser eller visker?

Ta det med et smil, lag en artig episode av det, ignorer det.

Unngå alternativer som innebærer aggresjon hvis det er mulig.

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon.

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

#### TRENERNOTATER

Tenk fort igjennom hva dere gjør, og hvilke konsekvenser det kan få.

Vurder fordeler og ulemper.

Vurder sosialt akseptable alternativer

#### 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 butikkyveri.

#### KOMMENTARER

*I trinn tre, vil begrunnelsene som eleven gir være basert på hans/ hennes kompetansenivå i forhold til "moralsk resonnering" for eksempel; frykt for straff, sosial konformitet, eller bekymring for andre.*

Egne tips ...

## Gruppe IV. Alternativer til aggresjon

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!

#### TRENERNOTATER

Hva kan komme til å skje til slutt?

Du kan forhandle, hevde din rett, be om hjelp eller ikke ta igjen med vedkommende.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Før elevene lærer denne ferdigheten, er det ofte nyttig å repetere ferdighet nr. 26 (bruke selvkontrollferdigheter)*

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

Ferdighet 31:

### Å klage

#### Trinn for trinn:

	<i>TRENERNOTATER</i>
1. Bestem deg for hva det er du skal klage over	Hva er problemet?
2. Bestem deg for hvem du skal klage til	Hvem kan løse problemet?
3. Si fra til vedkommende	Vurder ulike måter du kan si i fra på; høflig, påståelig/ bestemt (du <i>vet</i> at du har rett til å klage), i enerom eller slik at andre hører det.
4. Fortell vedkommende hva du ønsker skal skje	Kom med et forslag til løsning.
5. Spør vedkommende om hvordan hun/han oppfatter det du har sagt	

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

Ferdighet 32:

### Å svare på en klage

#### Trinn for trinn:

- |   |   |
|---|---|
| <b>1. Hør etter på innholdet i klagen</b>                             | <i>TRENERNOTATER</i><br>Vis at du lytter, nikk på hodet, ikke "gå" i "aggressivt forsvar".        |
| <b>2. Be den andre om forklaringer på det du ikke forstår</b>         |   |
| <b>3. Si fra om du forstår klagen</b>                                 | Formuler klagen med egne ord. Si at du respekterer innholdet og hvordan den andre føler det.      |
| <b>4. Fortell din versjon og akseptere skyld dersom det er riktig</b> |   |
| <b>5. Foreslå hva dere kan gjøre for å rette opp feilen</b>           | Du må kanskje inngå kompromiss. Du kan forsvare det du har gjort, eller du må be om unnskyldning. |

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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 komplementet som du tror er det beste, og si det

#### TRENERNOTATER

Si: ”Godt forsøk”, ”Gratulerer” eller ”Du har blitt bedre”.

Reaksjoner kan være; glede, sinne eller den andre blir flau.

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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**

**TRENERNOTATER**

Om mulig; gjør noe med årsaken, minimaliser årsaken, ignorer det, distraher de andre, bruk humor, berolige deg selv.

**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.

### **KOMMENTARER**

*I forkant av denne ferdigheten, bør man kjøre en repetisjon av ferdighet nr. 15 (Å kjenne egne følelser).*

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Blir du bare oversett, eller avvist.

Du kan vente litt, gå vekk, fortelle de andre hvordan deres atferd oppleves av deg, du kan be om å få bli med.

#### 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.

Egne tips ...



## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Har vedkommende blitt kritisert, ertet eller utnyttet?

Du kan hevde hans/hennes rettigheter, du kan forklare hvorfor han/hun handlet slik, du kan be om unnskyldning på vegne av vennen, eller forlange at andre ber vennen om unnskyldning.

#### 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 ertter ham/henne.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

Ferdighet 37:

### Å stå i mot press/overtalelser

#### Trinn for trinn:

1. Hør på den andres ideer
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

#### TRENERNOTATER

Skill mellom egne ideer/meninger og de andres

Vær enig, vær uenig, kom med endringsforslag, utsett avgjørelsen

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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**

#### TRENERNOTATER

Feilen kan være sosiale sammenhenger, skolefaglig eller at man ikke strekker til fysisk.

Det kan være manglende ferdigheter, motivasjon eller uflaks. Inkluder personlige årsaker og miljømessige årsaker

Vurder hvilke faktorer som du kan kontrollere; nedsatte ferdigheter – øv! Liten motivasjon – øk innsatsen! Utenforliggende årsaker – prøv å endre de!

#### 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”.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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**

#### TRENERNOTATER

Det kan være gjennom rene ord, nonverbal atferd, eller gjennom å si en ting og gjøre noe annet.

Konfronter den andre med dette. Still spørsmål.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Ved innlæring av denne ferdigheten bør man oppmuntre elevene til å nøye observere andres atferd. Spør om de kan tenke seg noen som sier ja, samtidig som de rister på hodet for å signalisere nei. Spør om de vet om noen som sier "ta den tiden som du trenger", samtidig som vedkommende får de til å skynde seg. Vær sikker på å inkludere situasjoner hvor eleven blir gitt to motstridende beskjeder, og situasjoner hvor den andre sier en ting og gjør noe annet. I trinn en, er "dekoding" av innholdet viktig. Hvis ikke, kan ikke eleven gå videre med trinn to og tre.*

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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 gjennomfør den

#### TRENERNOTATER

Er beskyldningene riktige eller gale? Ble det sagt på en ondskapsfull eller konstruktiv måte?

Har du krenket på hennes/hans rettigheter eller eiendom? Har noen andre satt ut rykter?

Benekt det, forklar din egen oppførsel; Rett opp den andre personens tolkning; marker deg selv; be om unnskyldning; tilby deg å gjøre opp for det som har skjedd

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Du kan føle deg anspent, engstelig eller utålmodig.

Han/hun kan føle seg engstelig, kjede seg eller bli sint.

Repetér trinn 1-5 minst 2 g. ved å bruke ulike tilnæringsmåter til situasjonen.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*I forberedelsen til en vanskelig og stressende samtale, er det nyttig for de yngste å se at måten de tilnærmer seg en situasjon på, kan ha innflytelse på sluttresultatet. Denne øvelsen omhandler gjentakelse av forskjellige tilnæringsmåter og deretter refleksjon over hvilken tilnæringsmåte som gir best resultat. Tilbakemelding fra hvert gruppe medlem på effektiviteten av hver tilnæringsmåte kan være spesielt nyttig i denne betraktning.*

Egne tips ...

## Gruppe V. Stressmestringsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Hør på andre; finn ut av hva som egentlig menes; Prøv å forstå hva som blir sagt.

Gi etter; motstå; utsett; forhandle.

Gi begrunnelse; snakk med en person av gangen; utsett; marker deg selv.

#### 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.

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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**

#### TRENERNOTATER

Konsentrerer du deg ikke, blir du urolig/rastløs, eller forstyrrer/avbryter du andre som er involvert i en aktivitet?

Fokuser på sosialt akseptable alternativer; inkluder andre, hvis det er mulig.

#### 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.

Egne tips ...



## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Var det deg selv, andre eller situasjonen?

Spør andre; observer / se tilbake på situasjonen en gang til.

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Denne øvelsen er ment for å hjelpe de yngste til å avgjøre/ beslutte i hvilken grad de er ansvarlige for et bestemt problem og avgjøre om grunnlaget for problemet er utenfor deres kontroll.*

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

Ferdighet 45:

### Sette seg mål

#### Trinn for trinn:

1. Velg et mål blant dem du ønsker å nå

1. Skaff deg all den informasjon du klarer om hvordan du skal nå målet ditt

2. Tenk på hvilke steg du må gjennomføre, og begynn med det først

#### TRENERNOTATER

Snakk med venner; les; spør de som du tror vet mest om temaet.

Bestem deg for rekkefølgen, materiale, hjelp fra andre og ferdigheter som trengs.

#### 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

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Ta situasjonen, omstendighetene og målet i beregning

Spør andre; ta tester; sjekk journal.

Ta i betraktning ”bevis” fra trinn 2 og 3.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Denne øvelsen er ment som hjelp for de yngste til å realistisk evaluere deres evne til å vurdere hva de er i stand til. Denne øvelsen bærer ofte sammen med øvelse 45 (sette seg mål).*

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Kan få informasjon fra andre, fra bøker etc.

Still spørsmål; ta noen telefoner; se i bøker.

#### 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

#### **KOMMENTARER**

*Denne øvelsen kommer ofte i etterkant av øvelser 49 (ta en avgjørelse). Selv om begge utgjør forskjellige øvelser, når man tar de sammen, omfatter de en effektiv tilnærming for problemløsning.*

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Lag en liste; vær inkluderende.

Deleger dem; utsett dem; unngå dem.

Planlegg trinn for trinn på hvordan man skal takle det viktigste problemet; øv deg på disse trinnene i din fantasi.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Denne øvelsen er ment som hjelp for de yngste som føler seg overkjørt av en rekke med problemer. De yngste har blitt instruert til hvordan de skal evaluere viktigheten av de forskjellige problemene og til å håndtere hvert enkelt problem i samsvar med hvor viktige de er.*

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Sett opp en liste med mulige alternativer; unngå å avslutte for tidlig.

Spør andre; les; observer.

#### 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.

#### KOMMENTARER

*Denne øvelsen følger vanligvis øvelse 47 (å samle inn informasjon) for å etablere generelle ferdigheter i problemløsning.*

Egne tips ...

## Gruppe VI. Planleggingsferdigheter

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

#### TRENERNOTATER

Vurder når og hvor lenge du skal jobbe.

Vurder hvor; reduser forstyrrelser.

#### 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.

#### **KOMMENTARER**

*Denne øvelsen hjelper de unge til å overkomme forstyrrelser gjennom å fokusere på relevant planlegging før du starter på en oppgave. Planlegging involverer i denne sammenhengen, tidsbestemmelser og arrangering av materialer i et arbeidsmiljø*

Egne tips ...