

# SOSIAL PLAN FOR SØRLI SKOLE/SFO



**Sørli skole 14.01.2021**

Revidert 02.12.2024

## Innholdsfortegnelse

Mål .....	3
Sørli skoles visjon: Lek, læring og livsmestring .....	3
Sørli skoles standard for et inkluderende læringsmiljø .....	4
«Lek, Læring og Livsmestring» .....	4
Sentrale ferdigheter som utvikler sosial- og emosjonell kompetanse: .....	5
SFO .....	5
1.trinn .....	6
2.trinn .....	6
3.trinn .....	7
4.trinn .....	7
5.trinn .....	8
6.trinn .....	8
7.trinn .....	9
Relasjonsbasert klasseledelse- den gode skoledagen/timen .....	10
Relasjonsbasert SFO-hverdag .....	11
Trivselsregler for Sørli skole .....	12
Trivselstiltak .....	12
Selvfølelse .....	13
Å ta andres perspektiver .....	13
Å gjenopprette relasjonen .....	13
Følelser -sjelens GPS .....	14
Stress/traumebevisst tilnærming .....	14
Foreldre- en viktig ressurs .....	18
Tillit og samarbeid .....	18
Rutiner for å følge opp at alle har det bra .....	19
Handlingsplan når elev forstyrrer undervisningen og/eller krenker medelev og må hjelpes ut av klasserommet .....	21

*Planen må ses i sammenheng med Nittedal kommunes handlingsplan for et godt psykososialt læringsmiljø, Skoleregler for nittedalskolen, Kommunal standard for SFO og Strategiplan for kvalitet i Nittedalskolen.*

## Mål

Skolen skal gi elevene et godt utgangspunkt for å mestre livene sine, både der de er nå og i videre utdanning, familie-, samfunns- og arbeidsliv. Skolemiljøet skal være inkluderende og fremme helse, trivsel og læring.

## Sørli skoles visjon: Lek, læring og livsmestring

**Lek:** Det er mye læring i lek. Barn lærer språk, vente på tur, samarbeide, dele, ta hensyn, takle motgang, tåle å tape, hevde seg selv og mye mer. Lek inneholder både sosial og emosjonell læring.

**Læring:** Læring er målet med alt vi driver med i skolen. Vi er opptatt av at læringsbegrepet omhandler både faglig, sosial og emosjonell læring.

**Livsmestring:** Livsmestring er ett av nøkkelordene i ny læreplan-kunnskapsløftet 2020. Vi har som mål å utruste elevene til å mestre livene sine. Vår tanke er at det å håndtere både «medgang og motgang» er relevant i alle fag og livsområder.

### Sosial kompetanse kan defineres som:

*Garbarino 1985, s.80*

«Et sett av ferdigheter, kunnskap og holdninger som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer, som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde relasjoner, og som bidrar til å øke trivsel og fremme utvikling»

*Ogden, 2015*

«Sosial kompetanse er kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, og er en forutsetning for sosial mestring, sosial akseptering og for vennskap.»

## Sørli skoles standard for et inkluderende læringsmiljø «Lek, Læring og Livsmestring»

TRYGT MILJØ	MESTRING	MEDVIRKNING
<p><b>Kjennetegnes ved:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi er autoritative voksne</li> <li>• Vi er tydelige klasseledere</li> <li>• Vi skaper trygge relasjoner</li> <li>• Vi setter tydelige rammer og har gode rutiner</li> <li>• Vi er forutsigbare</li> <li>• Vi er gode emosjonsveiledere</li> <li>• Vi viser empati, humor og varme</li> <li>• Eleven opplever tilhørighet til klassen, trinnet og skolen</li> <li>• Elevene opplever «vi følelsen»</li> <li>• Det er lov å gjøre feil</li> <li>• Toleranse for ulikheter</li> <li>• Vi liker hele deg</li> </ul>	<p><b>Vi legger til rette for motivasjon og lærelyst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vi bruker åpne og rike oppgaver</li> <li>• Vi bruker meningsfulle oppgaver som møter elevene på interesser og behov</li> <li>• Vi bruker ulike læringsstrategier</li> <li>• Vi bruker varierte og differensierte oppgaver</li> <li>• Vi bruker ulike metoder</li> <li>• Vi legger til rette for praktisk tilnærming til læring og fysisk aktivitet</li> </ul> <p><b>Livsmestring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lære å vise respekt og toleranse for ulikheter</li> <li>• Hjelper elevene til å mestre det sosiale samspillet og forstå seg selv som en del av fellesskapet</li> <li>• Hjelp elevene til å kjenne igjen og håndtere følelser</li> <li>• Legger til rette for å skape og opprettholde vennskap</li> <li>• Hjelper elevene til å lære å håndtere konflikter</li> <li>• Lære å oppdage hverdagsgleder “Lag en god dag”</li> </ul>	<p><b>Elevmedvirkning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene blir lyttet til og har reell innflytelse på egen skolehverdag</li> <li>• Medvirkning i planlegging, gjennomføring og vurdering</li> <li>• Medvirkning i valg av tema, oppgaver og metode</li> <li>• Medvirkning i forhold til det sosiale miljøet i klassen</li> <li>• Klassedialog som tar høyde for forskjeller</li> <li>• Elevråd og klasseråd</li> </ul> <p><b>Samarbeid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læringspartner</li> <li>• Gruppearbeid</li> </ul>

Inkludering er et grunnleggende prinsipp i all planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisning. «Vi ser eleven innenfra og oss selv utenfra»

## Sentrale ferdigheter som utvikler sosial- og emosjonell kompetanse:

1. **Samarbeid** dreier seg om å dele med og hjelpe andre, følge regler og beskjeder.
2. **Selvkontroll** handler om å bringe følelser under tankemessig kontroll.
3. **Selvhevdelse** omfatter å hevde egne meninger og rettigheter på positive og tydelige måter, ta initiativ, presentere seg og motstå negativt gruppepress.
4. **Empati**: å kunne se ting fra andres synsvinkel, forstå hvordan andre har det, vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter.
5. **Ansvarlighet** vil si å ta ansvar for egne valg og for hverandre, utføre oppgaver og vise respekt for eiendeler og arbeid.
6. **Lek, glede og humor** vil si å kunne leke, glede seg og ha det fint med andre, og i ulike typer lek og samspill kunne ta hensyn, følge regler, jenne seg for flertallet og utvise fantasi.

Alle trinn, samt SFO har oppmerksomhet rundt ulike sosiale- og emosjonelle ferdigheter som elevene skal trene på for å utvikle sosial- og emosjonell kompetanse.

### SFO

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Jeg kan være en venn og har en venn	Empati. Lek, glede og humor
Jeg støtter en som trenger det	Empati
Jeg spør om hjelp	Selvhevdelse
Jeg roser andre	Empati
Jeg rydder etter meg	Samarbeid. Ansvarlighet
Jeg kan starte, bli med og ta med andre i en lek	Ansvarlighet. Samarbeid. Empati. Lek, glede og humor
Jeg vet det er sunt å ikke få viljen sin hele tiden	Selvkontroll
Jeg forsøker å se saken fra den andre siden	Samarbeid
Jeg har lov å være uenig	Selvhevdelse

## 1. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Kunne vente på tur	Selvkontroll
Kunne snakke høyt i gruppe	Selvhevdelse
Kunne dele på utstyr	Samarbeid
Bli bevisst på, og sette ord på følelser	Empati
Delta i lek med medelever	Lek, glede og humor
Holde orden i garderoben	Ansvarlighet
Lytte til andre	Empati
Kunne fortelle om selvopplevde ting i en gruppe	Selvhevdelse
Rekke opp hånden	Selvkontroll
Forstå og delta i regellek	Lek, glede og humor
Holde orden i klasserommet	Ansvarlighet

## 2. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Vi tar alle med i leken	Samarbeid. Empati
Vi smiler og sier hei til hverandre og til de voksne på skolen	Empati Selvhevdelse
Kunne jobbe i små grupper og med læringsvenn	Samarbeid
Kunne ta ordet i gruppen og i klassen	Selvhevdelse
Ta gode valg når jeg blir sint. Jeg kan være sint uten å gjøre vondt mot andre	Selvkontroll
Lytte til andre. Være bevisst på og kunne sette ord på følelser	Empati Selvkontroll
Vi hjelper hverandre	Samarbeid. Empati
Vi snakker fint om hverandre	Selvkontroll. Empati
Ta ansvar for orden i garderoben og rydding av uteområdet	Ansvarlighet
Forstå og delta i regellek/fysiske aktiviteter	Lek, glede og humor

### 3. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Respekttere ulike meninger Holde seg til saken	Samarbeid
Kunne formulere egne meninger	Selvhevdelse
Lære gode strategier for sosialt samspill	Selvkontroll
Forstå og delta i regellek	Lek, glede og humor
Forstå begrepet rettferdighet	Selvkontroll
Se sammenheng mellom årsak og virkning	Selvkontroll
Være en god lytter	Empati
Gjenkjenne andres følelser	Empati
Kunne gi andre ros og positiv oppmerksomhet	Empati
Kunne vise respekt for andres eiendeler og arbeid	Ansvarlighet

### 4. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Vise omtanke og kunne gi positive tilbakemeldinger	Empati
Akseptere forskjeller og vise omtanke	Empati
Vise respekt for andres eiendeler og arbeid	Ansvarlighet
Kunne forholde seg til skuffelser og korrigeringer	Selvkontroll
Ta initiativ og drive regellek på egenhånd	Lek, glede og humor
Kunne være en aktiv lytter	Empati
Inkludere alle i lek	Ansvarlighet
Kunne formulere egne meninger	Samarbeid
Få øvelse i å stå fram med egne synspunkter	Selvhevdelse
Motstår fristelser og press fra medelever	Selvkontroll
Delta i og mestre ulike typer fysiske lekaktiviteter	Lek, glede og humor



## 5. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Kunne ta mer selvstendig ansvar for rydding av klasserom, gangareal og uteområde	Ansvarlighet
Pararbeid - gjensidig arbeid og støtte	Samarbeid
Bli mer bevisst eget kroppsspråk	Empati
Være i stand til å løse en konflikt gjennom dialog	Selvkontroll
Sette grenser for deg selv	Selvhevdelse
Delta i og mestre ulike fysiske leke- aktiviteter	Lek, glede og humor
Respekttere og følge klassereglene	Ansvarlighet
Vi inkluderer hverandre i lek	Samarbeid. Lek, glede og humor
Kunne snakke høyt i klassen og stå for egne meninger	Selvhevdelse
Respekttere andres grenser	Empati
Forholde seg til skuffelser og bekymringer	Selvkontroll

## 6. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Ha orden i skolesakene	Ansvarlighet
Være en god læringsvenn	Samarbeid
Respekttere andres grenser	Empati
Være i stand til å løse en konflikt	Selvkontroll
Gjennom dialog kunne lede ulike lekaktiviteter	Lek, glede og humor
Kunne stå for egne valg	Selvhevdelse
Kunne lese for / aktivisere mindre barn	Lek, glede og humor
Bli mer bevisst eget kroppsspråk	Empati og selvkontroll
Kunne gi og motta hjelp og støtte	Samarbeid
Kunne takle egen og andres frustrasjon	Selvkontroll
Kunne forholde seg til regler og rydderutiner	Ansvarlighet



## 7. trinn

Sosiale og emosjonelle ferdigheter	Kompetansemål
Kunne respektere og overholde regler bestemt av fellesskapet	Selvkontroll
Akseptere forskjeller	Empati
Utforme og ta del i ulike leke-aktiviteter	Lek, glede og humor
Motstå gruppepress	Ansvarlighet Selvhevdelse
Vise omtanke og kunne gi positive tilbakemeldinger til medelever	Empati
Gruppearbeid: Ta ansvar for å drive prosessen fremover	Samarbeid
Være en god lytter	Empati
Kunne reagere på/ta avstand fra andres negative handlinger på en ikke-krenkende måte	Selvhevdelse
Kunne ta et mer selvstendig ansvar for rydding av klasserom, gangareal og uteområde	Ansvarlighet
Kunne takle en provokasjon og forholde seg til egen frustrasjon	Selvkontroll
Delta i lek	Lek, glede og humor

## Relasjonsbasert klasseledelse- den gode skoledagen/timen

Vi er en relasjonsorientert skole. De voksne tar ansvar for relasjonen til den enkelte elev, og for bygging av godt fellesskapet i en klasse. Vi bestreber oss på å forstå elevene innenfra og bli så kjent at vi klare å møte eleven «i forkant».

### Oppstart av dagen

- Hils på hver enkelt elev
- Tydelig oppstart av timen, der du forsikrer deg om at alle får med seg hva dere skal gjøre
- Gå gjennom dagsplanen og ha gjerne et mål for dagen

### Økter/timer:

- Oppstart: Tydelig oppstart og forklaring av hva som skal foregå. Få gjerne en tilbakemelding fra elevene for å se at de har forstått hva de skal gjøre
- «Den aktive elev»: Fokus på at elevene skal utforske, prøve seg fram og medvirke til læring og bidra aktivt til et godt klassemiljø.
- Avslutning av økta: Gjennomgang av det dere har jobbet med, der elevene kan sette ord på det de har gjort/lært
- Klargjør klasserommet til neste økt, med hjelp fra elevene
- Minn på hva barna skal/bør ha på seg ute og sende dem gjerne puljevis ut
- Følg med at det går greit i garderoben

### Avslutning av dagen:

- Rydd, fei gulvet og vask over pultene
- Minn elevene på viktige beskjeder eller lekser
- Oppsummer det som har vært fint i dag og skap positive forventinger til neste dag
- Takk for dagen
- La SFO ta over mens barna følger med og er rolige, og ellers se de to siste punktene fra «økter/timer» over

## Relasjonsbasert SFO-hverdag

### Oppstart av SFO-dagen

- Elevene sitter ved pulten under opprop
- Dagsaktuelle beskjeder gis
- Barn som ikke skal på SFO gjeldende dag forlater klasserommet etter opprop
- Primærkontakt informerer om dagen på SF
- Klassen/Gruppen gjennomfører spisestund

### Generell SFO-dag

- Klassen/Gruppen forflytter seg i rekker på to og to
- Ved avslutning av dagen sier vi takk for i dag og forsikrer oss at vi er krysset ut før vi forlater SFO

### Som ansatt på Sørli SFO

- Viser jeg respekt, involverer meg og tar initiativ
- Jeg ser deg, trøster deg, veileder og utfordrer deg
- Jeg er til å stole på, er med på leken og samtaler med deg
- Jeg deler av det jeg kan, skaper trygge rammer og møter deg og dine foreldre med et hei og et smil

Strategier og verktøy for å mestre situasjoner som utfordrer lages i fredstid. SFO samarbeider godt med barn i konkret utvikling og barnets foreldre. Barn på Sørli SFO involveres i arbeidet med å skape hverdagen på SFO. Dette gjøres via Sosialt verksted og gjennom å daglig utfordre barn på å ta eierskap i sin egen hverdag.

## Trivselsregler for Sørli skole

Slik gjør vi det for å ha det trivelig hos oss:

- Jeg er her for å lære og medvirker slik at alle har det bra
- Vi hilser på hverandre hver dag
- Jeg holder orden på tingene mine og tar godt vare på skolen vår
- Jeg er aktiv og ute i friminuttene

## Trivselstiltak

- Aktivitetsleder
- Sosiale mål på alle trinn
- Faddere for alle 1. klassinger og også for nye elever
- Bli-kjent-samtale med nye foreldre og nye elever til skolen
- Lekevenn
- Hemmelig venn
- Læringspartner
- «Vi bryr oss» aktiviteter
- Turer (klasse-, trinn- og skoleturer)
- Fellesarrangement; for eksempel Luciasamling, aktivitetsdager, sommer og juleavslutning og andre merkedager jf. egen plan.
- Tilsynsbekrivelse jf. Nittedal kommunes handlingsplan for et godt psykososialt læringsmiljø
- God informasjonsflyt hvis det er spesielle ting som skjer med eller rundt enkeltelever: ALLE ELEVER, ER ALLES ANSVAR.

## Selvfølelse

Selvfølelse handler ikke om prestasjoner, men det innebærer at man skal ha det bra med seg selv. Det er et viktig fundament for å mestre relasjoner med de rundt seg. Selvbildet vårt påvirker hvordan vi håndterer sosiale situasjoner, hvordan vi løser oppgaver og utfordringer som vi møter på i hverdagen. Et godt selvbilde vil gjøre oss robuste, og i stand til å stole på oss selv og ta gode valg. Dette vil igjen spille inn som et viktig bidrag i utviklingen av en sunn psykisk helse. Selvfølelsen er erfaringsbasert, det vil si at den er lært gjennom interaksjoner med menneskene man omgås i sitt nettverk.

### Hvordan kan vi styrke elevenes selvfølelse?

- Anerkjenn eleven for det den er og ikke for det de gjør
- Positive tilbakemeldinger
- Oppmuntring, glede og begrunnet ros
- Gi eleven en opplevelse av at han eller hun er verdifull. «Det er så hyggelig å være sammen med deg».

## Å ta andres perspektiver

En og samme hendelse kan oppleves og tolkes ulikt av de involverte. Barn forteller "sin sannhet" og kan ha vansker med å ta andres perspektiver. Som voksne må vi være kloke og undersøke hendelsen før vi konkluderer. En sak har flere sider og tolkningsmuligheter. Å ta andres perspektiver er en ferdighet som krever øvelse og modning. Voksne må ta barnas opplevelse på alvor samtidig som vi hjelper barnet til å se hendelsen fra ulike sider og gi dem strategier for å håndtere lignende situasjoner i fremtiden.

## Å gjenopprette relasjonen

Når mennesker er sammen, skjer det situasjoner hvor man sårer og krenker hverandre. Disse situasjonene kan bli mindre skadelig ved at den som forårsaker noe, ber om unnskyldning. Da kan man gjenopprette relasjonen, og man kan gå videre sammen. Noen ganger har begge parter sagt eller gjort dumme ting. Da er det en konflikt som må løses, og maktbalansen er ofte lik mellom partene.

Det å lære seg å «si unnskyld» eller «kan du tilgi meg» er en viktig sosial ferdighet som utvikles og trenes, i aktuelle situasjoner, via gode rollemodeller i hverdagen. Å gjenopprette brutte relasjoner er betydningsfullt for å beholde gode relasjoner gjennom livet. Det er også viktig for å bli ferdig, og få lagt en uheldig episode bak seg.

## Følelser –sjelens GPS

Når barn viser sterke følelser er det viktig å føle seg trygg på hvordan vi som voksne skal møte barnet. Vi er opptatt av å lære elevene å kjenne igjen følelser og hjelpe dem til å regulere dem. Følelser inneholder mye informasjon. Følelser kan være «hjelpsomme» eller «problematiske» De mest vanlige grunnfølelsene er glede, interesse/engasjement, sinne, frykt, avsky, skam, skyld og tristhet.

### Emosjonsveiledning/emosjonsregulering:

1. Finn ut hva barnet føler, forsøke å avdekke emosjonen
2. Forstå at emosjoner er en mulighet til å få kontakt med barnet, ikke avvise
3. Lytt med empati, unngå å fordømme eller kritisere
4. Hjelp barnet med å sette ord på følelsen, identifiser følelsen
5. Sett grenser og finn gode løsninger (John-Gottmann)

## Stress/traumebevisst tilnærming

Sørli skole og SFO benytter en stress/traume-bevisst tilnærming. Tilnærmingen er svært godt egnet ovenfor barn som strever med å regulere egne følelser, og den fungerer godt for eventuelle elever som blir berørt av ulike hendelser og utageringer.

Stress/traume-bevisst tilnærming er ikke én enkel metode, men består av flere metoder og teorier som danner grunnlaget for en helhetlig tilnærming til elevene.

Skolens ansatte har opparbeidet seg en forståelse av, og kunnskap om at ulike hendelser og stress barn kan ha møtt på tidligere i livet, kan påvirke hvordan barn reagerer i ulike situasjoner. Vi kan ikke vite hvilke barn som har opplevd traumatiske eller stressende hendelser, og vi kan heller ikke vite hvilke situasjoner i skole- og SFO hverdagen som kan være potensielt stressende. Å ha en traumeforståelse innebærer å være bevisst at belastende hendelser og stress kan innvirke på barnets utvikling og psykiske helse.

Uforståelig eller uakseptabel atferd eller oppførsel kan ses på som traumeutrykk som en følge av å ha opplevd traumatiserende hendelser. Typiske smerteutrykk vi ser i skolen og på SFO kan være sinne, frykt, angst og konsentrasjonsvansker.

Det er verdt å merke seg at ikke alle som er utsatt for traumer har «uforståelig eller uakseptabel atferd» og ikke alle med «uforståelig eller uakseptabel atferd» er utsatt for traumer.

Det finnes ulike typer potensielt traumatiske/stressende hendelser.

Type 1 - Ulike former for vold og overgrep i nære relasjoner, krig, ulykker, naturkatastrofer, mobbing, mangel på reguleringsstøtte/grenser, ettergivende voksenstil, neglekt og omsorgssvikt.

Type 2 - Konflikter i familien, tap av kontroll, usikkerhet, uforutsigbarhet, ved sykdom og dødsfall, ved diskriminering, å være vitne til andres lidelse og ved kronisk høyt stressnivå hjemme eller på skolen.

Tilnærmingen kjennetegnes av:

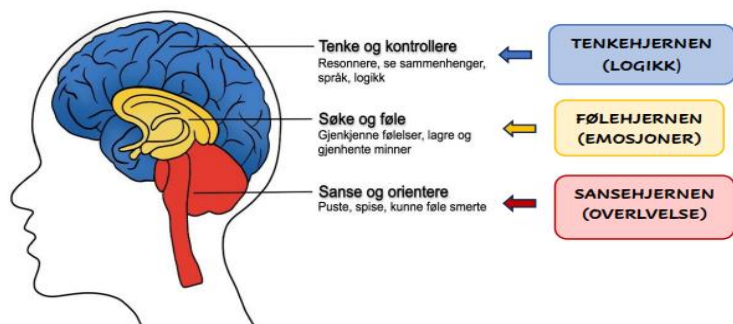
- Den tredelte hjernen
- Håndmodellen
- Toleransevinduet
- Reguleringsstøtte
- Emosjonsregulering

### Den tredelte hjernen

En forenklet og upresis metafor som brukes innen traumebevisst tilnærming for å gjøre komplisert fagstoff forståelig.

Barn som utviser sterke smerteutrykk, har ikke tilgang til tenkehjernen. I tenkehjernen foregår refleksjon, analyser, fornuftstenking, planlegging og gjennomføring. Ved sterke smerteutrykk, hvor følehjernen og sansehjernen er i fullt arbeid, vil det ikke være mulig å nå inn til barnet ved å snakke. Vi må nå inn til barnet via sansehjernen, for deretter å få tilgang til følehjernen og tenkehjernen. For å hjelpe barnet til å få tilgang til tenkehjernen, må vi bruke andre metoder for å få kontakt. Kontakten foregår ved bruk av våre og barnets sanser.

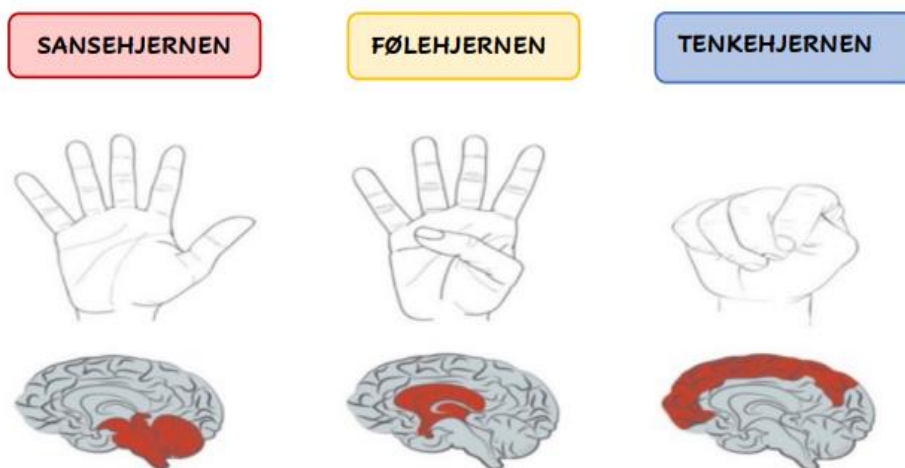




## Håndmodellen

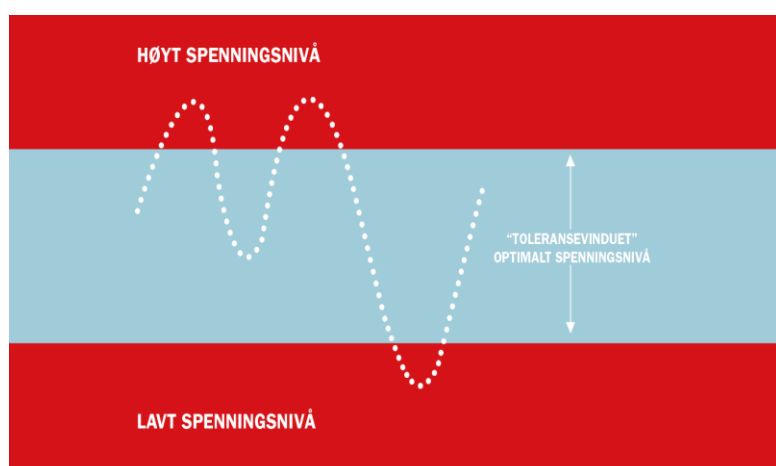
En pedagogisk modell som også er en metafor. Modellen kan hjelpe barnet til å få kontroll på følelsene sine.

På en enkel måte kan vi ved hjelp av hånden vår vise barnet hvordan tenkehjernen kan trenes opp til å beskytte barnets følelser. Når et barn har vonde tanker og traumeminner, klarer ikke alltid tenkehjernen å beskytte følelsene. For hver gang tenkehjernen klarer å beskytte følehjernen, vil det bli gradvis lettere for barnet og regulere egne sterke følelser.



## Toleransevinduet

Toleransevinduet er også en metafor. Når barnet er innenfor sitt toleransevindu, som kan være ulikt fra barn til barn, har barnet mulighet til å nå sitt læringspotensiale. Når barnet er utenfor sitt toleransevindu, over eller under, når ikke barnet eller voksne rundt barnet inn til barnets tenkehjerne. Vi må ved hjelp av reguleringsstøtte hjelpe barnet til å komme innenfor sitt toleransevindu. Ønsket vårt er å hjelpe barnet med regulering over tid, slik at vi etter hvert kan komme i forkant å unngå at barnet faller ut sin læringszone.



## Reguleringsstøtte

Barnet speiler oss. For å klare å gi reguleringsstøtte til barnet, må vi først regulere oss selv. Reguleringsstøtte må alltid gis i denne rekkefølgen.

- Regulere
- Relatere
- Reflektere

## Emosjonsregulering

Vi benytter John-Gottmans emosjonstreningstige. Det er viktig å alltid møte barnet på følelser, før vi går inn og setter grenser. Vi skal hjelpe barnet til å håndtere følelser og finne bedre måter å håndtere dem på. Emosjonsregulering må alltid gjøres i rekkefølgen 1-5. Se under punktet Følelser- sjelens GPS

## Foreldre- en viktig ressurs

Skolen vil, i samarbeid med foresatte, hjelpe barna til å utvikle ferdigheter som de trenger for å handle kompetent i en sosial sammenheng innenfor områder som empati, samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet.

Foreldre er de viktigste rollemodellene for barna. Det er derfor viktig å være bevisst egne handlinger og holdninger og ta et aktivt valg på å være en god rollemodell.

Foreldre er involvert i skolens forebyggende arbeid gjennom foreldrenes arbeidsrådsutvalg (FAU).

Skolens råd og utvalg:

- Foreldrekontakter
- FAU
- SU/SMU Her er elevenes trivsel og skolemiljø et viktig tema.

Læringsplakaten og FNs menneskerettigheter understreker at hovedansvaret for oppdragelse og opplæring ligger hos foreldrene.

## Tillit og samarbeid

Både foreldre og ansatte i skole og SFO er viktige rollemodeller for barna. En rollemodell er en person som man imiterer i handling og ord. For å lykkes med å være gode rollemodeller og hjelpe barna til å utvikle gode holdninger og verdier, er samarbeid viktig. Tillit er helt avgjørende i dette samarbeidet.

**Tillit er «Å føle seg helt trygg på at den andre vil deg vel» (Per Fugelli)**



## Rutiner for å følge opp at alle har det bra

### Kartlegging av skolemiljøet

- Det gjennomføres minst tre elevsamtaler pr. år. Ansvar kontaktlærer.
- En gang i halvåret gjennomføres utviklingssamtaler med foreldre. Ansvar kontaktlærer.
- En gang i halvåret gjennomføres det sosiogram i klassene. Ansvar kontaktlærer og kompetanseteam
- Hver høst gjennomføres UDIR sin elevundersøkelse for 5.-7. trinn Ansvar kontaktlærer og inspektør.
- Annet hvert år gjennomføres foreldreundersøkelsen. Ansvar ledelsen
- Resultater fra brukerundersøkelsene presenteres for FAU, SU, elevrådet og ansatte. Ansvar ledelsen
- Klassemøter gjennomføres minst en gang i måneden i alle klasser. Trivsel, klasseregler og sosiale mål for måneden er alltid tema.

### Kompetanseteamet

- Bidrar med kartlegging av klassemiljø /relasjonskartlegging
- Bidrar med støtte og hjelp til å komme i gang med arbeid rundt klassemiljø
- Jobber med jente- og guttegrupper på ulike trinn
- Observasjon, samtale og støtte
- Bidrar i konfliktløsning
- Kartlegging i mobbesaker, tiltak og oppfølging.

### Tverrfaglig samarbeid

- Helsesykepleier
- PPT
- BUP

### Andre ting:

- God kommunikasjon og jevnlig møter mellom SFO-leder og skoleledelsen
- God kommunikasjon og jevnlig møter mellom kompetanseteam og skolens ledelse
- God kommunikasjon og jevnlig møter mellom kontaktlærer, timelærer, assistent og SFO som samarbeider om elever eller klasser
- Det utarbeides pedagogisk analyse/ros analyse for oppfølging av enkeltelever
- Eget system/rutiner for å ta imot og følge opp nye elever på skolen
- Bruk av soner i skolegården for å sikre oppfølging av aktivitetsplikten.

- Sosial plan, Sørli skoles standard for et inkluderende læringsmiljø, Nittedal kommunes handlingsplan for et godt psykososialt læringsmiljø, Skoleregler/Ordensreglementet for nittedalskolen, Strategiplan for kvalitet i Nittedalskolen gjennomgås hver høst i personalet.
- Aktivitetsplikten og Nittedal kommunes handlingsplan for et godt psykososialt læringsmiljø, gjøres kjent for foreldre på høstens foreldremøter.

## Handlingsplan når elev forstyrrer undervisningen og/eller krenker medelev og må hjelpes ut av klasserommet

Planen igangsettes etter en påminnelse.

- Når eleven fortsetter å forstyrre, eller sier/gjør dumme ting mot andre
- Dersom eleven reiser seg opp og vandrer rundt i klasserommet
- Når eleven ikke klarer å gjøre det som er avtalt
- Når eleven er utenfor sitt toleransevindu og trenger reguleringsstøtte av en voksen.

Hva skal gjøres og sies?

De gangene vi voksne må hjelpe deg ut av klasserommet er det fordi du trenger hjelp til å roe deg ned og få tilbake kontakten med tenkehjernen din. Det kan kanskje oppleves som urettferdig og som en straff, men vi har hjulpet mange barn på denne måten og vet at det hjelper.

Når du har fått en påminnelse og du fremdeles strever med å følge avtalen ber vi deg først om å bli med oss voksne selv (du går selv). Dersom du ikke klarer å gå selv, vil vi voksne lede deg ut (må vise eleven hvordan dette gjøres) til gangen/grupperom/annet rom.

Du trenger en rolig plass for deg selv hvor du kan være litt i fred å få puste litt. Det er for at du lettere skal få roet kroppen og etter hvert kjenne at hjertet slår saktere.

Mange barn lurer på om vi voksne kommer til å kjeftte på deg når vi går ut. Det kommer vi ikke til å gjøre. Kjefting hjelper ikke på barn som har det vanskelig. Du kommer heller ikke til å få noe straff. Du trenger støtte og hjelp.

Vi voksne vil være sammen med deg hele tiden for å hjelpe deg. Du kan være med på å tenke ut forslag til hva som hjelper deg til å roe ned.

Det er lurt å høre med eleven om hva som kan hjelpe.

Noen barn synes at det hjelper å:

- Høre på musikk
- Tegne
- Ligge å slappe av
- Sitte stille uten å prate
- At den voksne stryker barnet på ryggen
- Gå en tur
- Drikke vann

Vi kommer ikke til å spørre deg hvorfor du gjorde dette. Det er ikke alltid barn vet hvorfor, men vi skal prøve å finne ut hva som var vanskelig. Det kan være at du ikke trenger å gå ut neste gang det skjer. Når vi voksne tenker at du har roet deg ned og har det bedre inni deg, fortsetter vi med planen for dagen.

Viktige felles regler for klassen:

Det er ikke lov å si eller gjøre dumme ting mot andre elever eller mot voksne  
Alle elever skal være rolige og følge med på undervisningen.

Oppsummering:

- Eleven får en påminnelse
- Eleven hjelpes ut av klasserommet og får reguleringsstøtte utenfor klasserommet
- Klassen forlater klasserommet, og eleven får reguleringsstøtte inne i klasserommet



### Kilder:

- Se eleven innenfra av Ida Brandtzæg, Stig Torsteinson og Guro Øiestad
- Hjerteforeldre av John M. Gottmann
- Klok på følelser -Det følelsene prøver å fortelle deg av Jan Reidar Stiegler, Aksel Inge Sinding og Leslie Greenberg
- Kaja Næss Johannesen, 2023, Fra uro til ro, 2023, Gyldendal
- Sosial plan for Lyngdal kommune
- Handlingsplan når elev forstyrrer undervisning..., Kleivane skole, 2023/2024
- RVTS Sør digitalt grunnkurs traumebevisst omsorg
- <https://psykologisk.no/2021/09/herregud-er-alt-traumer-na/>