



Undervisningsopplegg for å øke barns sosiale kompetanse



PALS-konferansen 2009 – Jan-Erik Ruud



---

---

---

---

---

---

---

---



- Historikk
  - Mål
- Hvorfor Steg for steg
- Om oppbygging og bruk
  - Erfaringer



---

---

---

---

---

---

---

---



### Historikk (1)

- 1985-88: Committee for Children, Seattle, USA, finner vesentlige fellestrekk hos overgripere
- 1988 Utprøving av Second step, Committee for Children, Seattle, USA, 1 :-9. trinn
- 1990-92 Pilotoversettelse og utprøving på Stig skole i Oslo og Heggedal skole i Asker
- 1998 Nasjonalforeningen for folkehelsen gir ut Steg for steg



---

---

---

---

---

---

---

---



## Historikk (2)

- 2001: Revisjon
- 2003: Steg for steg for barnehagen
- 2007: Nasjonalforeningen ser seg ikke i stand til å fortsette med Steg for steg. Den danske organisasjonen CESEL, Center for social og emosjonell læring som gir ut den danske og den svenske utgaven overtar ansvaret. Kursholdere danner PROSOSIAL for å bistå arbeidet i Norge
- Samarbeidet med Atferdssenteret om kombinasjonen PALS – Steg for steg starter



---

---

---

---

---

---

---

---



## Dagens utfordringer

- Manglende ferdigheter i å omgås andre
- Avbrytelser og forstyrrelser
- Atferdsvansker og tilpassingsvansker
- Mobbing/vold



---

---

---

---

---

---

---

---



## Barn i farensonen har

- tendens til stadig å bli innblandet i krangling, dytting eller annen negativ atferd
- sterk tendens til å handle på impuls
- framtrede negativ og trassig atferd
- selvsentret verbal kommunikasjon med andre



---

---

---

---

---

---

---

---



## Mangel på prososial atferd kan skyldes at barnet har:

- mangel på rollemodeller som viser alternative måter å løse konflikter på
- kunnskapen, men mangler treningen
- emosjonelle reaksjoner (sinne, frykt eller engstelse) som hemmer ønsket atferd
- uheldige oppfatninger av – og holdninger til aggresjon



---

---

---

---

---

---

---

---



## Hovedmål

Forebygge vold, atferdsproblemer og negative konflikter og øke trivselen gjennom:

- Utvikling av sosial kompetanse ved systematisk læring og trening av sosiale ferdigheter
- Styrke barns evne til empati, evne til problemløsning og mestring av sinne



---

---

---

---

---

---

---

---



## SOSIAL KOMPETANSE

- Hva er det?
- En oppgave for skolen?
- Kan det læres?



---

---

---

---

---

---

---

---



## Hva er sosial kompetanse (1)

De kunnskaper, ferdigheter, holdninger og den motivasjon mennesker trenger for å mestre de miljøene de oppholder seg i, eller trolig kommer til å ta kontakt med, samtidig som de trives og kan opprettholde et positivt selvbilde.

(Garbarino)



---

---

---

---

---

---

---

---



## Sosial kompetanse (2)

- ◆ **handler om å mestre samspill med andre**
- ◆ omfatter oppfatninger, vurderinger og handlinger som gjør barn i stand til å lykkes i sine sosiale interaksjoner. Dette inkluderer både verbal og non verbal atferd - fra å delta i samtaler til å tolke kroppsspråk og å bruke ansiktsuttrykk og bevegelser.

(Kari Lamer)



---

---

---

---

---

---

---

---



## Hva er sosial kompetanse (3)

- **Sosial kompetanse er både en forutsetning for og et resultat av samhandling mellom mennesker.**
- Hvor sosialt kompetent et barn fremstår avhenger både av individuelle forutsetninger og ferdigheter, av kontekstuelle, kulturelle, situasjonelle forhold og av om deres samspillpartnere er voksne eller jevnaldrene



---

---

---

---

---

---

---

---



## Sosial kompetanse (3)

- ◆ **Samarbeid:** dele, hjelpe, følge regler
- ◆ **Selvhevdelse:** be om informasjon, presentere seg, reagere egnet på andres handlinger
- ◆ **Selvkontroll:** vente på tur, inngå kompromiss, forholde seg til erting
- ◆ **Empati:** vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter

(Terje Ogden)



---

---

---

---

---

---

---

---



*”Opplæring må rettes ikke kun mot faginnhold, men også mot de personlige egenskaper en ønsker å utvikle, ved å utforme omgivelser som gir rike muligheter for barn og unge til å utvikle bevisst samfunnsansvar og handlingskompetanse for rollen som voksen.”*

Læreplanen – Generell del



---

---

---

---

---

---

---

---



*”..... vesentlig å utnytte skolen som et arbeidsfellesskap for utvikling av sosiale ferdigheter.”*

Læreplanen – Generell del



---

---

---

---

---

---

---

---

## SKOLEPLAKATEN

Skolen og lærebedriften skal:

1. Gi alle elever og lærlinger like muligheter til å utvikle sine evner og talenter
2. Stimulere elevenes og lærlingenes lærelyst, utholdenhet og nysgjerrighet
3. Stimulere elevene og lærlingene til å utvikle egne læringsstrategier og evne til kritisk tenkning
4. **Stimulere elevene og lærlingene i deres personlige utvikling, i å utvikle sosial kompetanse og evne til demokratiforståelse og demokratisk deltakelse**
5. Legge til rette for at elevene og lærlingene kan foreta bevisste valg av utdanning og fremtidig arbeid
6. **Bidra til at lærere og instruktører fremstår som tydelige ledere og som forbilder for barn og unge**
7. Stimulere, bruke og videreutvikle den enkelte lærers kompetanse
8. Fremme differensiert opplæring og varierte arbeidsmåter
9. **Sikre at det fysiske og psykososiale arbeids- og læringsmiljøet fremmer helse, trivsel og læring**
10. Legge til rette for at foresatte og lokalsamfunnet blir involvert i opplæringen på en meningsfylt måte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### prososial

-senter for sosial og emosjonell læring



#### Metoder med dokumentert effekt

- ◆ Effektiv bruk av ros og sosial bekreftelse.
- ◆ Klare regler.
- ◆ Forberedte situasjonsskifter.
- ◆ Korte klare beskjeder.
- ◆ Bekrefte ønsket atferd.
- ◆ Moderate, men konsekvente reaksjoner på uønsket atferd.
- ◆ Direkte undervisning i positiv atferd, kognitive og sosiale ferdigheter.

Ogden, 2003



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### prososial

-senter for sosial og emosjonell læring



#### ”Lære for livet”

Arbeidslivet ønsker arbeidstakere som har gode samarbeidsevner, evne til omstilling, utholdenhet og vilje til stadig å lære nye ting.

Det krever:

- innlevelse og empati
- å kunne forstå med egne følelser
- å være engasjert
- å leve med andre kulturer

(Per Dalin)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

prososial  
-senter for sosial og emosjonell læring



**SLIK VIL VI HA DET PÅ SKOLEN**



● Vi vil at alle skal føle seg trygge på skolen og skolelivet.  
 ● Vi vil at alle skal tryk seg om hverandre.  
 ● Vi vil at alle skal gi beskjed hvis de våkner om natten.  
 ● Vi vil at alle skal dele sine gode historier med de andre.  
 ● Vi vil at alle skal samarbeide og være hjelpsomme.  
 ● Vi har lov til å være sinte, men har ikke lov til å slå eller brette.  
 Da har noen andre her – ingen er som deg.

**OPP TRØST:** Vi er blitt flinkere til å gi hverandre trost om noen er lei seg. sier Elise og Christine og demonstrerer med å gi godkjemmer.

*(Elevuttalelse på Strømsnes skole)*

Hvilke sosiale ferdigheter er viktige i et godt vennskap?

- samarbeid
- selvhevdelse
- selvkontroll
- omtanke for andre




---

---

---

---

---

---

---

---

prososial  
-senter for sosial og emosjonell læring



Undervisningsopplegg for å øke barns sosiale kompetanse



**Steg for Steg**

- ◆ Del I: Empati
- ◆ Del II: Impulskontroll/problemløsning
- ◆ Del III: Mestring av sinne




---

---

---

---


---

---

---


---

prososial  
-senter for sosial og emosjonell læring



**Undervisningsmetodene**

- Utgangspunkt i bilder  
På baksiden finnes forslag til:
- Samtale
- Rollespill
- Overføring til praksis
- Råd til lærer




---

---

---

---

---

---

---

---

## prososial

-senter for sosial og emosjonell læring



Hva leksjoner handler om (et lite utvalg)

- Forstå hva andre føler
- Likheter og ulikheter
- Følelser endrer seg
- Rettferdighet
- Aktiv lytting
- Vise omtanke
- Akseptere forskjeller
- Formidle følelser



---

---

---

---

---

---

---

---

## prososial

-senter for sosial og emosjonell læring



Hva leksjoner handler om (et lite utvalg)

- Forstå et problem
- Velge en løsning
- Overse forstyrrelser
- Avbryte høflig
- Be om unnskyldning
- Motstå press fra jevnaldrende
- Ta ansvar for egne handlinger
- Føre en samtale
- Forholde seg til sladder
- Sette seg mål



---

---

---

---

---

---

---

---

## prososial

-senter for sosial og emosjonell læring



Hva leksjoner handler om (et lite utvalg)

- Det som utløser sinne
- Roe seg ned
- Unngå en slåsskamp
- Akseptere konkvenser
- Forholde seg til beskyldninger
- Å bli holdt utenfor
- Komme med en klage og svare på en klage



---

---

---

---

---

---

---

---



## Del I: Empati

- Kjenne igjen og forstå egne og andres følelser
- Ta andres perspektiv
- Vise medfølelse og omtanke for andre



---

---

---

---

---

---

---

---



## Empati er:

"Forståelse, oppmerksomhet og følsomhet overfor en annen persons følelser, og evnen til å leve seg inn i disse"



---

---

---

---

---

---

---

---



## Del II: Impulskontroll og problemløsning

- Anvende en metode for problemløsning
- Trene sosiale ferdigheter
- Kognitivt og praktisk
- Personer som klarer å mestre egne impulser (beherske seg) har et fortrinn fremfor de som ikke klarer det.
- Forutsetter likeverdige parter.



---

---

---

---

---

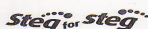
---

---

---



Problemløsning



1. Hva er problemet?



2. Hvilke løsninger kan du tenke deg?



3. Spør før hver løsning:

- Kan det skade noen?
- Hva vil andre føle?
- Er det rettferdig?
- Vil det hjelpe?



4. Velg en løsning og prøv den



5. Hjelper det?

Hvis ikke, spør deg selv:  
"Hva kan jeg gjøre nå?"



---

---

---

---

---

---

---

---

"La barnet få beholde problemet så lenge som mulig. Om du er for snar med å foreslå en løsning, vil du ta fra barnet muligheten til å bli en selvhjulpent problemløser"

Anne Marie Brendmo,  
kursleder

---

---

---

---

---

---

---

---



Del III: Mestring av sinne

- Kjenne igjen hvordan sinne føles
- Legge merke til hva som utløser sinne
- Bruke teknikker for å roe seg ned

---

---

---

---

---

---

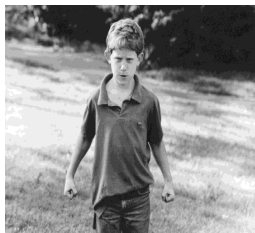
---

---



## Sinne er:

- Ikke destruktivt eller av det onde
- En kraft som kan føre oss videre og kan gjøre oss tydelige som individer
- En hjelp til å sette grenser



---

---

---

---

---





---

---

---



## Når du blir sint – løst det *Steg for steg*

1. Hva føler du?  

2. Ro deg ned:
  - Trekk pusten dypt tre ganger
  - Tell sakte baklengs
  - Tenk positivt
  - Si til deg selv: «Ta det med ro»
3. Tenk høyt og løs problemet steg for steg  

4. Tenk igjennom det som skjedde, og spør deg selv:
  - Hvorfor var jeg sint?
  - Hva gjorde jeg?
  - Hva hjalp?
  - Hva hjalp ikke?
  - Greide jeg det bra?
  - Kunne jeg gjort noe annerledes?

---

---

---

---

---

---

---

---



## SAMTALEN

- Lag regler for samtale i gruppe
- Forbered deg godt slik at du kan improvisere og ha øyekontakt med barna
- Skal leksjonene ha en annen ramme enn leksjoner i andre emner?
- Oppvarming. Start med noe elevene liker
- Rutiner
- Korte leksjoner i ring

---

---

---

---

---

---

---

---



### Viktige delemner

- Tenke høyt
- Aktiv lytting
- "Idemyldring" – "brain-storming"
- "Jeg-budskap"



---

---

---

---

---

---

---

---



### ROLLESPILLENE

- Den voksne som forbilde
- Trening
- La barna være med på å lage en handlingsplan for oppførsel i gitte situasjoner
- Spille rollespillet
- Vurdere sammen med barna



---

---

---

---

---

---

---

---



### Avslutning på en leksjon

- Repetisjon
- Når kan barna bruke det "de har lært?"

**Dette er en viktig overgang til praksis – oppfølging i hverdagen**



---

---

---

---

---

---

---

---



## Overføring til praksis

### Imitering

- barn trenger gode rollemodeller.

### Erfaring

- barn lærer ved å gjøre.

### Forsterkning av atferd

- voksne forsterker nye ferdigheter.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Vi repeterer undervisningsstrategien

Rollespillene

Læreren må:

- Komme med konkrete forslag
- Være forbilde – rollemodell
- Sørgе for positiv tilbakemelding



---

---

---

---

---

---

---

---



## Overføring til praksis

Læreren må plante ideer ved å:

- Repetere ferdigheten
- Snakke om når den brukes
- Snakke om hvordan den brukes



---

---

---

---

---

---

---

---



## Overføring til praksis

Læreren må evaluere (høste) ved å:

- Kontrollere at ferdigheter er i bruk
- Evaluere resultater
- Bevare positiv holdning og optimisme



---

---

---

---

---

---

---

---



## STEG FOR STEG ER FRED SARBEID

Fredsforsker Johan Galtung sier fredsarbeid må bygges på:

- Empati
- Ikke-vold
- Kreative løsninger



---

---

---

---

---

---

---

---



## Erfaringer med Steg for steg?

- Systematisk bygget opp - god progresjon, lett å bruke
- Et hjelpemiddel for å skape et godt miljø i klassen
- Språk- og begrepsutvikling
- Gode eksempler - aktuelle situasjoner
- Variert opplegg



---

---

---

---

---

---

---

---



### Effekt på voksne som bruker Steg for steg

- Bevissthet om egen rolle
- Refleksjon over egen praksis
- Felles plattform
- Nye måter å løse problemer på



---

---

---

---

---

---

---

---



### Praktiske tips

- Plakater i klasserommet
- Månedens elev
- Vurder elevens sosiale kompetanse og sett mål på linje med hva du gjør i andre fag
- La elevene skrive logg!



---

---

---

---

---

---

---

---



### Steg for steg og skolen som organisasjon

- Utarbeid en plan for arbeidet på skolen
- Motiver alle til å bruke metoden
- Steg for steg også for de voksne, (empati, problemløsning, mestring av sinne)



---

---

---

---

---

---

---

---



### Foreldreoppgaver

- Hva er dine viktigste oppgaver som mor eller far når det gjelder barns sosiale utvikling?
- Hva ser du som skolens viktigste oppgaver på samme område?



---

---

---

---

---

---

---

---



### Læreroppgaver

- Hva er dine viktigste oppgaver som lærer når det gjelder barns sosiale utvikling?
- Hva ser du som hjemmets viktigste oppgaver på samme område?
- 



---

---

---

---

---

---

---

---



### Gjensidige forventninger?

- Hvilke oppgaver bør skole og hjem samarbeide om?
- Er det områder som peker seg ut der en av partene bør ha hovedansvaret?
- Foresattes rolle i samarbeidet om videreutvikling av skolens sosiale læreplan?
- Hva bør gjøres hvis skole og foreldre finner ut at de har ulik oppfatning om hvilke grenser og regler som skal praktiseres for barna?



---

---

---

---

---

---

---

---



## Skoleundersøkelsen 2001

- 83% er godt fornøyde med Steg for steg.
- 91% mener å ha fått et godt hjelpemiddel å bruke for å løse problemer.
- 58% mener å ha redusert problematferd og konfliktnivået ved skolen.
- Over 50% svarer positivt på at de har fått et bedre læringsmiljø og et bedre sosialt miljø.




---

---

---

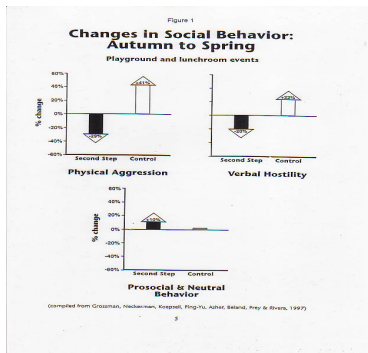
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---



## Annen evaluering

- Hovedoppgave Bente Granberg
- Hovedoppgave "Hvordan egner Steg for steg seg i læreres arbeid med elevers sosiale kompetanse og problematferd", skrevet av **Anja Sire**. Universitetet i Oslo, 2003
- Doktorgradsarbeid:  
Torill Larsen – Implementeringsstudie (2005)  
Ingrid Holsen – Effektstudie (2007)




---

---

---

---

---

---

---

---