

Sosial ferdighetstrening i gruppe SNAP- ”Stop Now and Plan” Individuelle støttetiltak

Signe Kjelsrud, Øverby kompetansesenter
Kirsten Maast, Harestua skole
Mari Ann Johannessen, Kirkeby skole

Målgrupper

- Gruppeledere
 - To-tre medlemmer av PALS-teamet/ansatte på skolen

- Barnegruppe
 - Fem-sju barn i barneskolealder <12 år
 - Gruppesammensetning basert på kartlegging og vurdering
 - Tiltak som del av det enkelte barns individuelle støtteplan



SNAP – Stop Now And Plan

- Målsetting:
 - Lære kognitive problemløsningsferdigheter
 - Lære sinnekontroll - øve selvkontroll
(Selvregulering - Emosjonell regulering – Selvdisciplin – Impulskontroll)
 - Sosial ferdighetstrening av barn i gruppe
 - Direkte instruksjon
 - Modelløring
 - Øvelser gjennom rollespill
 - Instruksjoner underveis
 - Ros og håndfaste belønninger for positiv atferd



Grupelederens rolle

- Være veileder (coach/trener) – ikke belærende oppdrager
- Støtte barnet (uten å kritisere andre barnet er sint på)
- Hjelp barnet (uten å overta ansvaret for barnets oppgaver)
- Være en god og attraktiv modell for barnet (uten å signalisere negativ atferd)
- Lære barnet nye sosiale ferdigheter
- Lære barnet å bli en god medspiller
- Lære barnet å håndtere utfordringer (slik som barnet opplever dem)

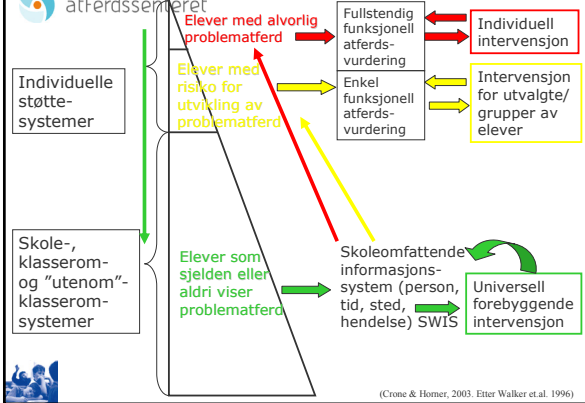


Grupelederens ferdigheter

- Kunnskap om å forebygge og håndtere problematferd
- Interesse/ferdigheter i å fremme barns sosiale kompetanse
- Handlungsorientert gjennom "å gjøre" mer enn "å snakke"
- Mestre prinsipper for atferdsendring (oppmuntre, coache, sette mål)
- Modellere selvsnakk – egne selvinstruksjoner
- Vis varme, omsorg og gi oppmerksomhet
- Rette oppmerksomheten mot hvordan barnet oppfører seg
- Skape arbeidsallianse med barn



Kartlegging og vurdering



Kartlegging av manglende sosiale ferdigheter

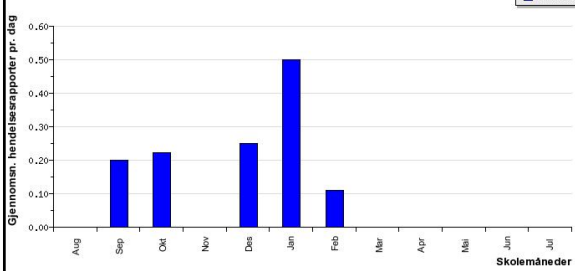
- Basert på SWIS-data, FAV og info fra lærer/foreldre
 - Kartlegg barnets problem og ressurser
 - I hvilke situasjoner er det barnet strever?

- Hva oppnår barnet med den negative atferden?

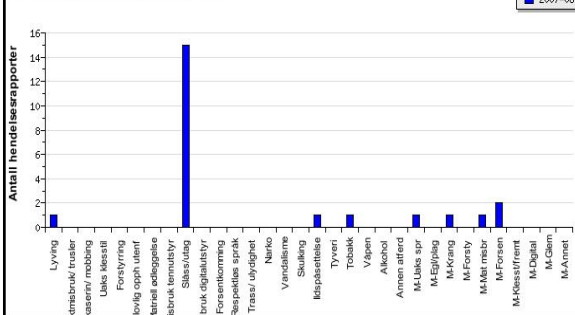
- Hvilken positiv atferd kan erstatte den negative atferden?

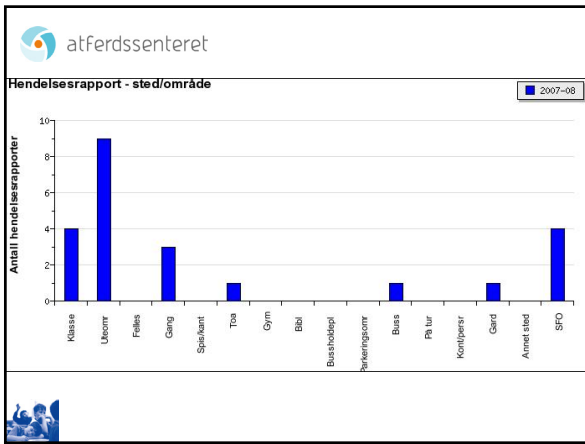


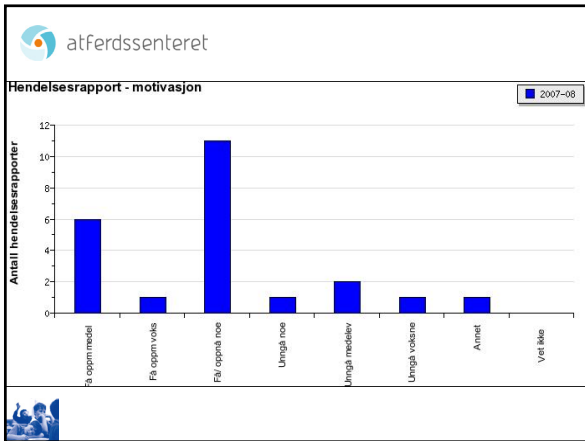
Gjennomsn. hendelser pr. dag pr. mnd.



Hendelsesrapport - problematferd







atferdssenteret

Ramme for hele treningen

- Få tillatelse fra foreldre
- Lag et mål for det enkelte barn
- Lag en tidsramme og fast tidspunkt for treningen:
 - Ukentlige møter
 - 8 til 10 ganger
- Evaluer resultatet av treningen og gi informasjon til foreldre og lærer

Prinsipper i treningsprosessen

- Arbeidsmål - Tydelige forventninger
- Gode beskjeder
- Forvent ikke det perfekte (7:10)
- Oppmuntre små steg underveis, del opp
 - Du kan klare det!
 - Sjenerøst og hyppig
 - Kombinere ros, oppmuntringstegn, konkrete belønninger
 - Fremme mestring og selvtillit



Prinsipper i treningsprosessen

- Aktiv lytting, utforskende spørsmål og problemløsning
- Vis barnet hva det skal gjøre
- Snakk høyt om det du gjør
- Bruk rollespill
- Overse ufarlig problematferd
- Vær rolig selv
- Unngå argumentering
- Gi barnet lyst til å øve
- Kontakt barnet mellom treningsøktene
- Undersøk om barnet trenger følge for å komme til treningen
- Ønsk barnet velkommen
- Gi belønning for oppmøte og for å gjøre hjemmeoppgaver



SNAP-klubbmøtenes 6 stasjoner:

- 1. Velkommenstasjon (ca. 10 min)**
 - Barna kommer, hilses velkommen og takkes for at de kommer
 - Gjennomgå målarket – hjemmeoppgaven - oppmuntringsboken
 - Oppvarming - frilek
 - Problemløsning
- 2. Pratestasjon (ca. 15 min)**
 - Introduser klubbopplegget (første møtet)
 - Grupperregler (første møtet)
 - Introduserer SNAP (første møtet)
 - Introduser dagens tema



3. Øvestasjon (ca. 25 min)

- Gruppelederne demonstrerer og setter opp rollespill
- Barna øver gjennom rollespill
- Gjennomgå rollespillene – se på videoopptakene
- Oppmuntre til positive tilbakemeldinger
- Problemløs vanskelige punkter
- Prøv ut nye løsninger

4. Gymstasjon om mulig (ca. 20 min)



5. Snacks- og oppgavestasjon (ca. 10 min)

- Introdusere oppmuntringsboken og belønningssystemet (første gangen)
- Oppsummer og belønn forrige ukes hjemmeoppgave
- Gi neste ukes hjemmeoppgave

6. Avslapningsstasjonen (ca. 10 min)

- Avslutt med avslapningsøvelsen
- Optelling og innveksling av dagens innsats/poeng



Temaer for 8-10 møter

1. Få bli med i lek
2. Følge spillereglene
3. Gruppepress
4. Rose og oppmuntre seg selv
5. Håndtere vanskelige følelser
6. Unngå trøbbel
7. Stoppe å stjele
8. Håndtere beskyldninger
9. Be om unnskyldning
10. Når du er usikker



Verktøy barnet selv kan bruke

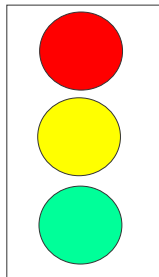
- SNAP i utfordrende situasjoner
- Stoppjul og planhjul
- Problemløsning
 - Blir problemet større eller mindre
 - Finne nye løsninger
 - Prøve dem ut
- "Krangle/sinna" - logg



Rødt lys: Stopp og ro ned

Gult lys: Ta pause og tenk

Grønt lys: Planlegg



Rødt lys: STOPP

- Stopp og ro deg ned
 - Snap fingrene/ slå deg på låret
 - Pust dypt
 - Ta et skritt tilbake/Gå unna
 - Tell til 10
 - Tenk på konsekvensen
- Hva utløste stopplyset? (Triggere)
- Hva kjenner du i kroppen din?
- Hva sier hodet ditt?
- Hvordan føler du deg?



Gult lys: Ta en pause og tenk

- Et kritisk øyeblikk
- Det øyeblikket hvor barnet velger en god eller dårlig reaksjon/handling
- Beroligende tanker – selvinstruksjoner om mestring
- Gjør valget barnets problem større eller mindre?



Grønt lys: Legg en plan

- Planen bør
 - Få deg til å føle deg som en vinner
 - Gjøre problemet mindre, ikke større
 - Ikke skade noen andre



1 - Rekk opp hånda (ROH)

- Det første vi gjør i hver time
- Rekk opp hånda hvis du noen gang..
- Alle, store som små, kjenner seg igjen og rekker opp hånda
- Skaper et samhold
- Avdramatiserer



2 - Forklaring

- Hva menes med.....
 - Her får alle barna svare
- Vi har laget noen regler
 - Bla: respektere det andre mener betyr...



3 - Forståelse

- Hva er grunnen til at.....
- Hvordan føler du deg når...
- Hva kan du gjøre når du...



4 - Handlingstrinn

- Hva er det første du bør gjøre når noen beskylder deg for noe og du føler at du begynner å bli sint?
- SNAP-hjulene tegnes og vi fyller inn barnas svar



5 - Rollespill

- Vi skifter plass, barna setter seg på gulvet
- Først viser vi voksne ett til to rollespill
- Barna er observatører og har som oppgave å se hva vi bruker av SNAP teknikker



6 - Barna øver

- Barna rollespiller
- Bytt roller slik at alle får brukt SNAP
- Gjennomgå rollespillene og videoopptakene
- Stopp videoen før under og etter
- La barna reflektere underveis



7 - Hjemmeoppgave

- Flytt tilbake til bordene
- Gi hjemmeoppgave
- God forklaring er nødvendig
- Hjelp hvis vi ser at barna har problemer med å få gjort hjemmeoppgavene



8 - Avslutning/avslapning

- Beregn alltid ca 20 min til slutt for en eller annen form for avslapning/nedtrapping
- Cd, avkoblingshistorie (se eksempel i materielldelen) eller bok (tema)
- Opptelling av poeng og utvelgelse av belønning