



# 1.trinn



# Idèbank for arbeid med ansvarlighet på 1.trinn

**Ansvarlighet** dreier seg om å vise respekt for egne og andre sine eiendeler og arbeid, samt å kunne utføre oppgaver. En utvikler ansvarlighet gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit. Ansvarlighet handler også om å kommunisere med voksne.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Klasseregler lages sammen
- Skolesteg1 Del 1: Ferdigheter som fremmer læring.
- Respektmålene - fremmes og henges opp
- Vennskapsuker - sosial med klasse, trinn, faddere

## RESPEKTMÅL

**August:** Vi hilser på hverandre.

**September:** Vi sier unnskyld og kan ta imot en unnskyldning.

**Oktober:** Vi behandler andre sine ting fint.



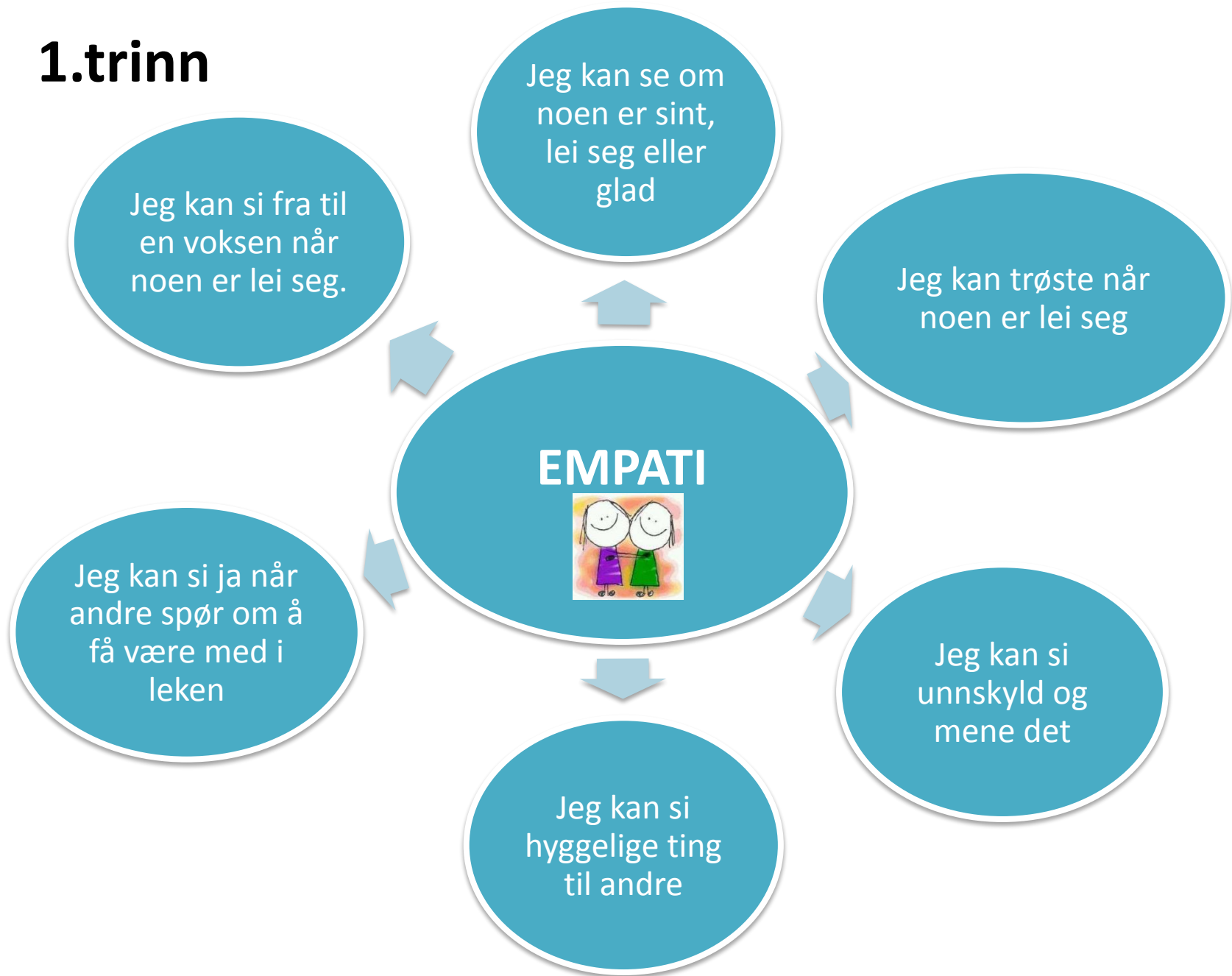
## Materiell

- Klasseregler
- BlimE-dans
- Vennskapssanger
- Skolesteg: Del 1 - 5 leksjoner
- Plakat med respektmål
  - Filmer om vennskap: Vaffelhjerte, Sammys eventyr. Biler,

## Aktiviteter

- Belønning for ryddig garderobe
- Vennskapssanger og danser
- Lekegrupper ute/inne
- Rollespill - vi hilser på forskjellige måter.
- Rollespill - øve på å si unnskyld og på å ta imot en unnskyldning
- Øve på å spørre om å få låne - si takk for lånet
- Jobbe med arbeidsro - belønningssystem?

# 1.trinn



# Idèbank for arbeid med empati på 1.trinn

**Empati** vil si evnen til å leve seg inn i andre sin situasjon. Det handler om å se situasjonen fra den andre sin side, vise omtanke og respekt for andre sine følelser og meninger. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære relasjoner og være en motvekt mot mobbing og vold. Empati er både en stabil egenskap og situasjonsbestemt. Derfor kan empati utvikles og endres.

## Arbeid i klassemøte

- Skolesteg: Del 2 - Empati
- Kan vi se når noen ikke har det bra?
- Fremme respektmålene

## RESPEKTMÅL

**November:** Vi sier ifra når noen ikke har det bra.

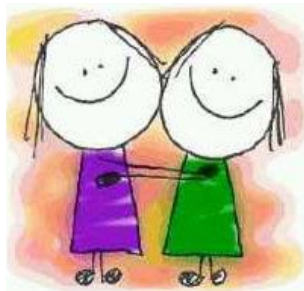
**Desember:** Vi snakker fint om andre og til andre.

## Materiell

- Skolesteg: Del 2 - 8 leksjoner
- Plakat av respektmålene
- [15 aktiviteter og spill for å utvikle empati hos barn - Utforsk Sinnet](#)
- [5 leker for å jobbe med empati hos barn \(duermamma.no\)](#)
- [NRK Super - Kort fortalt - Livsmestring](#)
- 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Hemmelig venn
- Si hyggelige ting til en i klassen (julekalender?)
- Rollespill - Kan jeg bli med å leke? Hva svarer du?
- Er det greit å være alene?



# 1.trinn



# Idèbank for arbeid med selvhevdelse på 1.trinn

**Selvhevdelse** er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og reagere på andre sine handlinger. Videre handler det om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å utrykke egne meninger og standpunkt og si nei til det en helst ikke bør være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljø og fellesskap. Selvhevdelse dreier seg om å utrykke seg uavhengig og autonomt, samt å ta sosial kontakt og sosialt initiativ. I noen grad dreier det seg om forholdet mellom å være aktør i eget og brikke i andre sitt liv.

## Arbeid i klassemøte

- Skolesteg: Del 3 -Mestre følelser
- Jobbe med respektmålene

## RESPEKTMÅL

**Januar:** Vi gir oss når noen sier NEI eller STOPP.

**Februar:** Vi respekterer at vi er ulike.



## Materiell

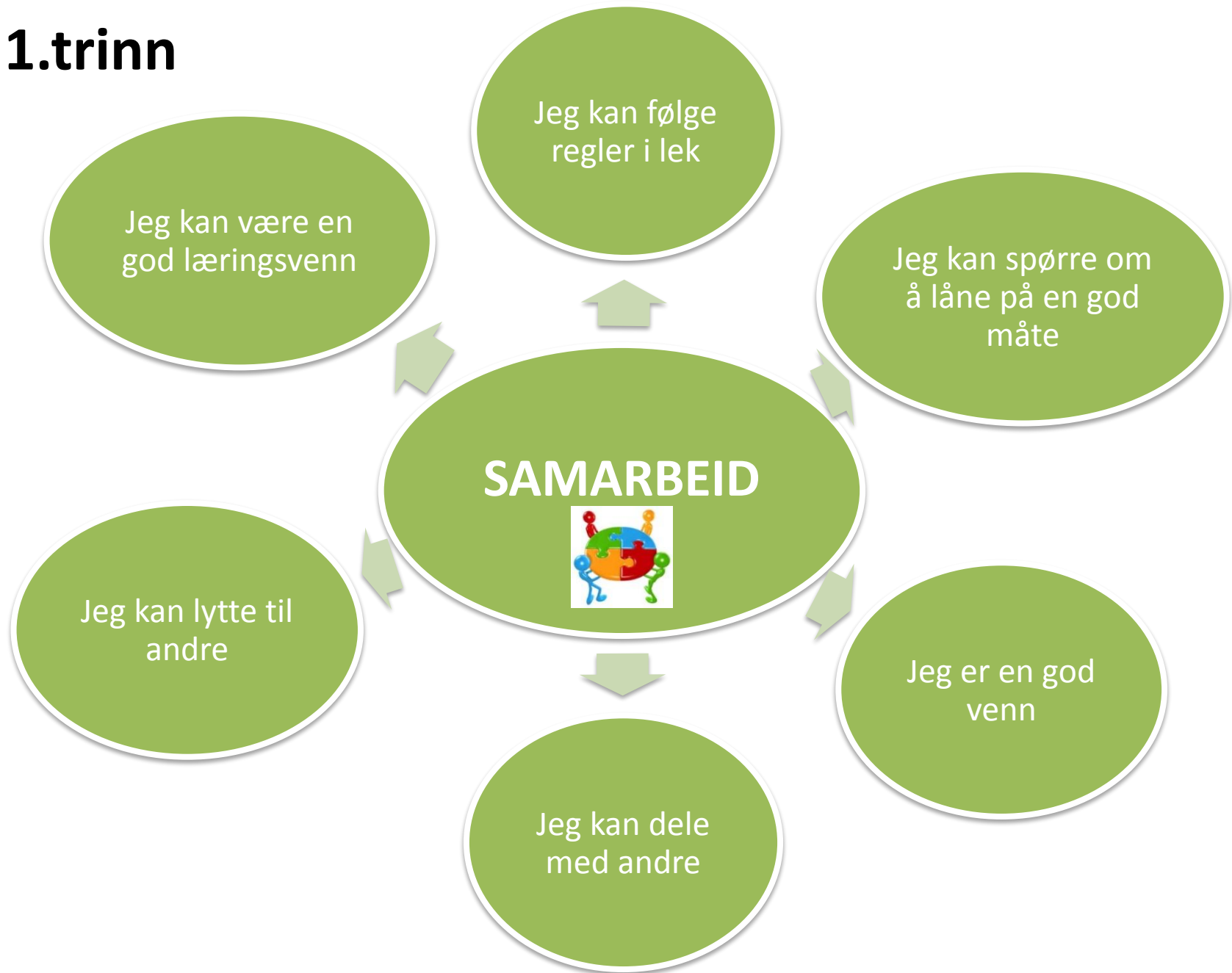
- Skolesteg- Del 3 -7 leksjoner
- Plakat av respektmålene
- Stopp ikke mobb- sangen
- 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Lekedag
- Vennegrupper inn og ute
- Vis og fortell
- Øve på å si STOPP/NEI med tydelig stemme og kroppsspråk
- 



# 1.trinn





# Idèbank for arbeid med samarbeid på 1.trinn

**Samarbeid** handler blant annet om å kunne bruke tiden fornuftig mens en venter på tur, å kunne dele med andre, hjelpe andre, følge regler og beskjeder, samt å kunne gå over til ander aktiviteter uten å protestere. Det dreier seg om å samarbeide med jevngamle og med voksne. Samarbeid øver en på i reelle samarbeidssituasjoner og når samarbeidet aktivt blir verdsatt. Barn lærer slike ferdigheter best ved at de i stor grad får samarbeide.

## Arbeid i klassemøte

- Lage samarbeidsregler med forventninger til meg selv og til andre – læringspartner/læringsvenn
- Skolesteg - Del 4 - Problemløsning
- Rollespill – «*en god læringspartner*», *være en god lytter, være en dårlig lytter.*
- Respektmålene må fremmes.

## RESPEKTMÅL

**Mars:** Vi bidrar til et godt læringsmiljø.

**April:** Alle får være med i lek, spill og samtaler.

## Materiell

- Skolesteg : Del 4 - 8 leksjoner
- [Sosiale leker | klassetrivsel](#)
- [SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf \(consortia.no\)](#)
  - 50 sosiale ferdigheter
  - Plakat av respektmålene.

## Aktiviteter

- Mitt valg - lekaktivitet
- Fellesleker inne og ute
- Fellesbilde i klasserommet
- Spilltimer



# 1.trinn



# Idèbank for arbeid med selvkontroll på 1.trinn

**Selvkontroll** regulerer forholdet mellom oppførsel og følelser, og noen omtaler dette som impulskontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Når en opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten en reagerer på erting og kommentarer på, uten å bli sint og ta igjen. En må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på en situasjonstilpasset måte.

## Arbeid i klassemøte

- Hvilke leker kan vi leke i friminuttet?
- Fellesleker i klasserommet.
- Fremme respektmålene

## RESPEKTMÅL:

**Mai:** Vi oppfører oss greit mot hverandre.

**Juni:** Vi er gode vinnere og tåler å tape.



## Materiell

- Samarbeidsleker:  
<https://smart.consortia.no/wp-content/uploads/2020/04/SMART-Samarbeidsleker-og-%C3%B8velser.pdf>
- Kommet i mål med Skolesteg 1?
  - 50 sosiale ferdigheter
  - Plakat av respektmålene.

## Aktiviteter

- Trinncup i fotball/kanonball/stafett
- Idrettsdag
- Hemmelig venn
- Tur til Smøråsen?



## 2.trinn



# Idèbank for arbeid med ansvarlighet på 2.trinn

**Ansvarlighet** dreier seg om å vise respekt for egne og andre sine eiendeler og arbeid, samt å kunne utføre oppgaver. En utvikler ansvarlighet gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit. Ansvarlighet handler også om å kommunisere med voksne.

## Arbeid i klassemøte

\* Forventninger til meg selv og til andre

- Klasseregler lages
- Vennskapsuker; sosial med klassen, trinnet, faddere
- BliMe - nrk super
- Jobbe med respektmålene
- Skolesteg Del1 - Ferdigheter som fremmer læring

## RESPEKTMÅL

**August:** Vi hilser på hverandre.

**September:** Vi sier unnskyld og kan ta imot en unnskyldning.

**Oktober:** Vi behandler andre sine ting fint.



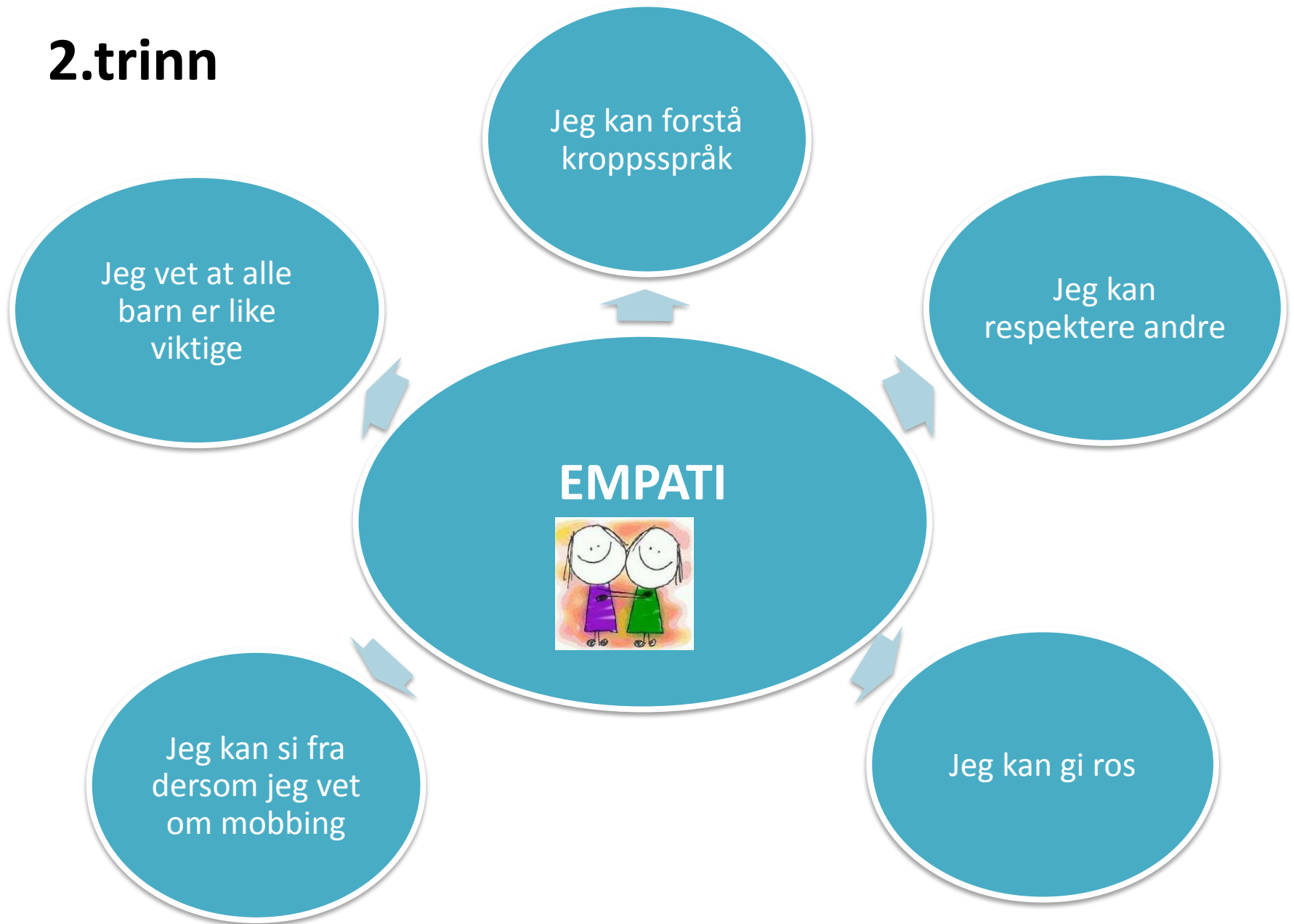
## Materiell

- Plakater med respektmålene
- Klasseregler lages og henges opp
- Skolesteg del 1 - 5 leksjoner
- BlimE-dans
- Vennskapssanger
- Filmer om vennskap: Vaffelhjerte, Sammys eventyr. Biler,

## Aktiviteter

- Garderobeaksjon?
- Lekegrupper ute/inne
- Tur
- Rollespill for å øve på respektmålene
- Rødt, gult og grønt lys knyttet til arbeidsro?
- Øve på å spørre om å få låne, og å si takk for lånet.

## 2.trinn



# Idèbank for arbeid med empati på 2.trinn



**Empati** vil si evnen til å leve seg inn i andre sin situasjon. Det handler om å se situasjonen fra den andre sin side, vise omtanke og respekt for andre sine følelser og meninger. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære relasjoner og være en motvekt mot mobbing og vold. Empati er både en stabil egenskap og situasjonsbestemt. Derfor kan empati utvikles og endres.

## Arbeid i klassemøte

- Skolesteg Del 2 - Empati
- Respektmålene
- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser

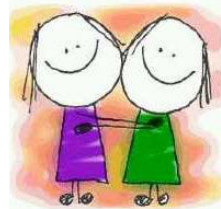
## Materiell

- Skolesteg Del 2 - 8 leksjoner
- Plakater av respektmålene
  - [15 aktiviteter og spill for å utvikle empati hos barn - Utforsk Sinnet](#)
  - [5 leker for å jobbe med empati hos barn \(duermamma.no\)](#)
  - [RK Super - Kort fortalt - Livsmestring](#)
  -
- Film: Emoji
- *Lykke er!* – (En «starter» til arbeid med positive følelser og hvordan vi viser glade følelser.)  
<http://tv.nrksuper.no/serie/lykke-er/OBUE21002508/sesong-1/episode-5#>

## RESPEKTMÅL

**November:** Vi sier ifra når noen ikke har det bra.

**Desember:** Vi snakker fint om andre og til andre.



## Aktiviteter

- Hemmelig venn
- Gi kompliment til hverandre (Julekalender?)
- Rollespill – «se og forstå følelser», «*empati; hva kan jeg si/ikke si, gjøre/ikke gjøre*».
  - Mimelek; hvordan viser vi følelser?

## 2.trinn





# Idèbank for arbeid med selvhevdelse på 2.trinn

**Selvhevdelse** er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og reagere på andre sine handlinger. Videre handler det om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å utrykke egne meninger og standpunkt og si nei til det en helst ikke bør være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljø og fellesskap. Selvhevdelse dreier seg om å utrykke seg uavhengig og autonomt, samt å ta sosial kontakt og sosialt initiativ. I noen grad dreier det seg om forholdet mellom å være aktør i eget og brikke i andre sitt liv.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Skolesteg Del 3- Mestre følelser
- Øving og modellering
- Fremme respektmålene.



## RESPEKTMÅL

**Januar:** Vi gir oss når noen sier NEI eller STOPP.

**Februar:** Vi respekterer at vi er ulike.



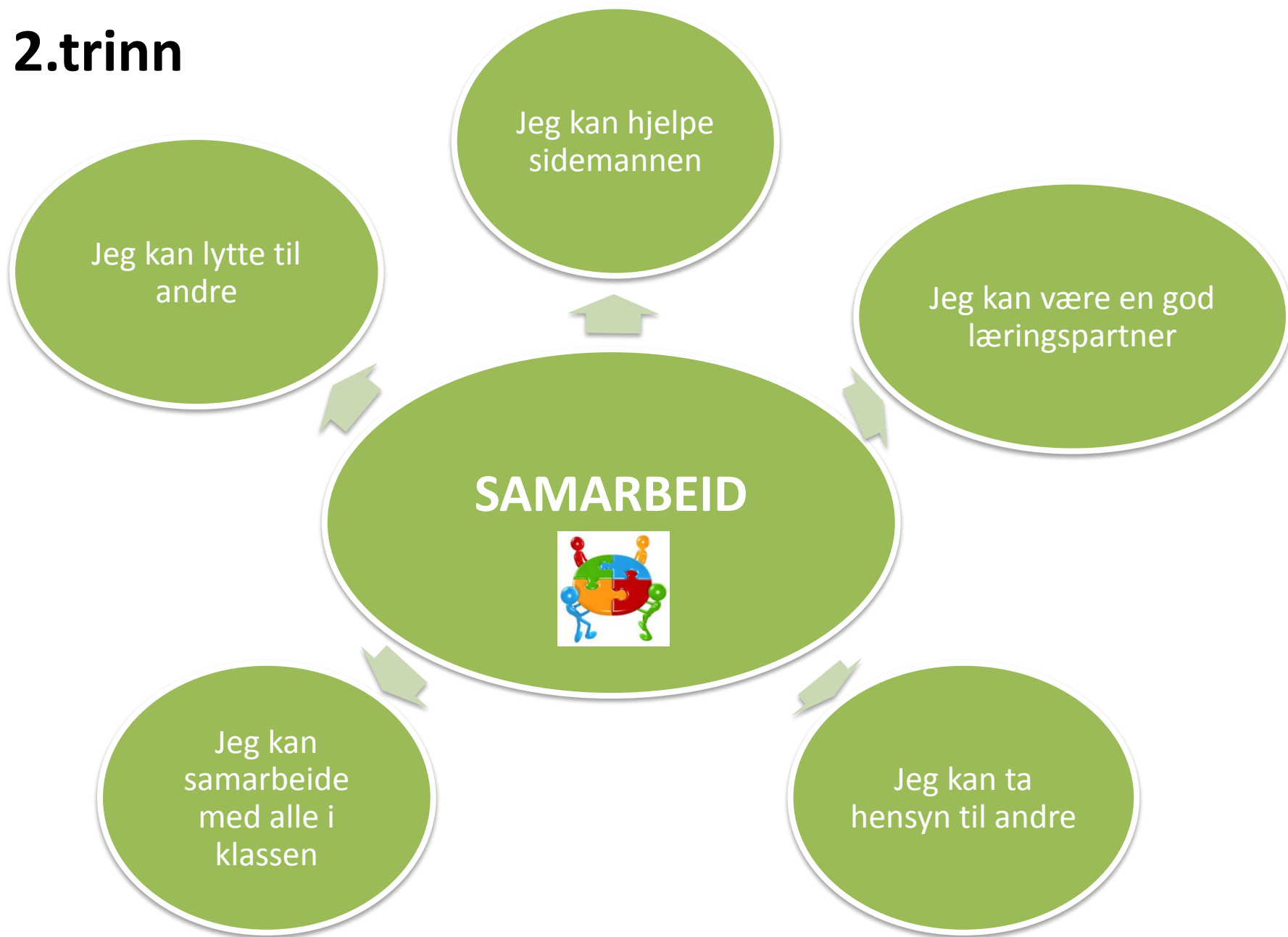
## Materiell

- Skolesteg Del 3 - 5 leksjoner
- *Hvorfor det?* Animasjonsserie – episode om det å være flink til noe.  
(<http://tv.nrksuper.no/serie/men-hvorfor-dete/MSUI25003112/sesong-1/episode-31>)
- *Klart eg kan?* Serie – episoder om det å klare/tørre noe en har lyst til  
(<http://tv.nrksuper.no/serie/klart-eg-kan/DKS F43001115/sesong-5/episode-11>)
- <https://smart.consortia.no/wp-content/uploads/2020/04/SMART-Samarbeidsleker-og-%C3%B8velser.pdf>
- 50 sosiale ferdigheter
- *Sånn er jeg, og sånn er det!* – episoder om det å være forskjellig  
<http://tv.nrksuper.no/serie/saann-er-jeg-og-saann-er-det/MSUE11005511>
- Plakat av respektmålene

## Aktiviteter

- Vennegrupper inne/ute
- Rollespill – «gode og dårlige måter å ta kontakt», «lek med en tydelig leder eller lek mellom jevnbyrdige?»
- Sang: Stopp - ikke mobb!
- Dagens hovedperson – tale for dagen

## 2.trinn



# Idèbank for arbeid med samarbeid på 2.trinn

**Samarbeid** handler blant annet om å kunne bruke tiden fornuftig mens en venter på tur, å kunne dele med andre, hjelpe andre, følge regler og beskjeder, samt å kunne gå over til ander aktiviteter uten å protestere. Det dreier seg om å samarbeide med jevngamle og med voksne. Samarbeid øver en på i reelle samarbeidssituasjoner og når samarbeidet aktivt blir verdsatt. Barn lærer slike ferdigheter best ved at de i stor grad får samarbeide.

## Arbeid i klassemøte

- Lage samarbeidsregler med forventninger til meg selv og til andre – læringspartner/læringsvenn
- Rollespill – «*en god læringspartner*», - Øving og modellering
  - Skolesteg Del 4: Problemløsning
  - Fremme respektmålet.

## RESPEKTMÅL

**Mars:** Vi bidrar til et godt læringsmiljø.

**April:** Alle får være med i lek, spill og samtaler.



## Materiell

- Skolesteg Del 4; 6 leksjoner
- <https://smart.consortia.no/wp-content/uploads/2020/04/SMART-Samarbeidsleker-og-%C3%B8velser.pdf>
- 50 sosiale ferdigheter
- Plakat med respektmålene.

## Aktiviteter

- Læringspartner
- Utarbeide samarbeidsregler
- Rollespill “Å være en god lytter”
- Spilltimer
- Felleleker i klasserommet.

## 2.trinn



# Idèbank for arbeid med selvkontroll på 2.trinn

**Selvkontroll** regulerer forholdet mellom oppførsel og følelser, og noen omtaler dette som impulskontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Når en opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten en reagerer på erting og kommentarer på, uten å bli sint og ta igjen. En må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på en situasjonstilpasset måte.

## Arbeid i klassemøte

- Hvilke leker kan vi leke i friminuttet?
- Fellesleker i klasserommet.
- Fremme respektmålene.

## RESPEKTMÅL:

**Mai:** Vi oppfører oss greit mot hverandre.

**Juni:** Vi er gode vinnere og tåler å tape.



## Materiell

- Skolesteg; Ferdig med skolesteg 2?
- Plakat med respektmålene.
  - 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Trinncup i fotball/kanonball/stafett
- Idrettsdag
- Hemmelig venn
- Tur til Smøråsen?
- Gi kompliment til hverandre.



# 3.trinn



# Idèbank for arbeid med ansvarlighet på 3.trinn

**Ansvarlighet** dreier seg om å vise respekt for egne og andre sine eiendeler og arbeid, samt å kunne utføre oppgaver. En utvikler ansvarlighet gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit. Ansvarlighet handler også om å kommunisere med voksne.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Positiv støtte; hvordan kan jeg på en god måte hjelpe andre til å vise ansvarlighet.
- Arbeid med begreper; *orden, eiendeler, respekt, ansvar, tillit, kommunikasjon, «passe på», et fellesskap, mobbing, plaging, «si fra», vennskap*
- Rollespill – «*hvordan støtte og hjelpe hverandre på gode måter*»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**August:** Vi hilser på hverandre.

**September:** Vi sier unnskyld og kan ta imot en unnskyldning.

**Oktober:** Vi behandler andre sine ting fint.

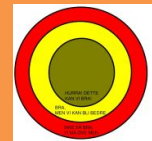


## Materiell

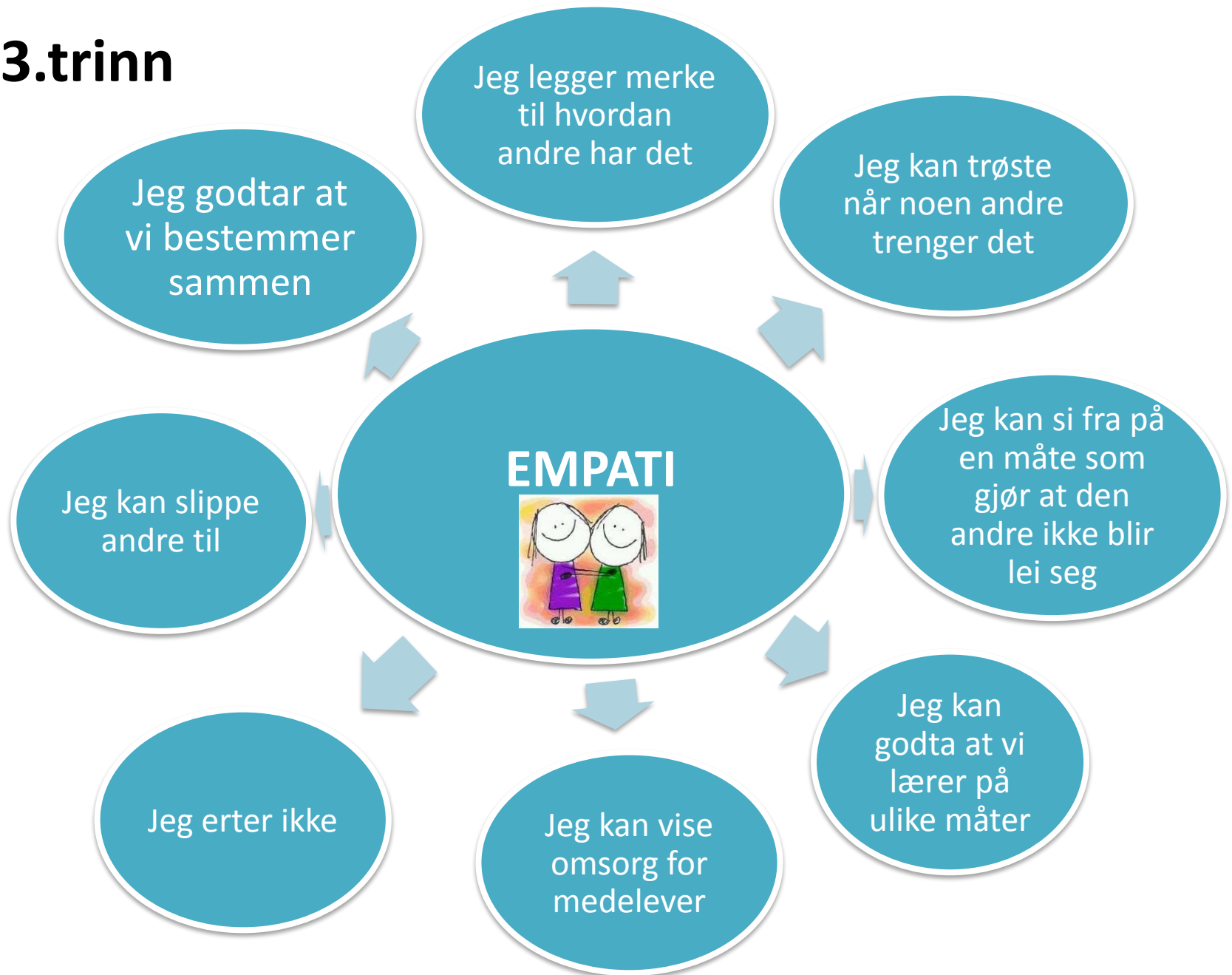
- Regler for garderobeaksjon
- Klasseregler

## Aktiviteter

- Garderobeaksjon
- Blinken og elevinspektører
- Rollespill



# 3.trinn





# Idèbank for arbeid med empati på 3.trinn

**Empati** vil si evnen til å leve seg inn i andre sin situasjon. Det handler om å se situasjonen fra den andre sin side, vise omtanke og respekt for andre sine følelser og meninger. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære relasjoner og være en motvekt mot mobbing og vold. Empati er både en stabil egenskap og situasjonsbestemt. Derfor kan empati utvikles og endres.

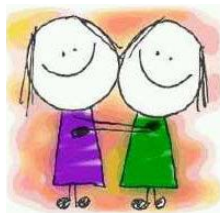
## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser
- Arbeid med begreper; *følelser, empati, meninger, respekt, omsorg, vennskap, forståelse for den andre sin situasjon, mobbing, plaging, si fra, omtanke, kompliment*
- Mimelek; hvordan viser vi følelser?
- Rollespill – «*hvordan vise empati, hva kan vi si, gjøre?*»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**November:** Vi sier ifra når noen ikke har det bra.

**Desember:** Vi snakker fint om andre og til andre.



## Materiell

- Psykologisk førstehjelpsskrin
- Løsningshjulet
  - 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Løsningshjulet
- Psykologisk førstehjelpsskrin – røde og grønne tanker
- Psykologisk førstehjelpsskrin – hjelpehånden
- [15 aktiviteter og spill for å utvikle empati hos barn - Utforsk Sinnet](#)

# 3.trinn



# Idèbank for arbeid med selvhevdelse på 3.trinn

**Selvhevdelse** er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og reagere på andre sine handlinger. Videre handler det om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å uttrykke egne meninger og standpunkt og si nei til det en helst ikke bør være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljø og fellesskap. Selvhevdelse dreier seg om å uttrykke seg uavhengig og autonomt, samt å ta sosial kontakt og sosialt initiativ. I noen grad dreier det seg om forholdet mellom å være aktør i eget og brikke i andre sitt liv.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Jentemøter og guttemøter; *hvordan endrer leken, kommunikasjonen og samspillet seg når vi blir eldre?»*
- Arbeid med begreper; «*meg*», *ulikheter, meninger, «si nei», «ta kontakt», fellesskap, bestemme, løsninger, «be om hjelp», markere seg, initiativ, mot, kroppsspråk, baksnakking, misforståelser*
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**Januar:** Vi gir oss når noen sier NEI eller STOPP.

**Februar:** Vi respekterer at vi er ulike.



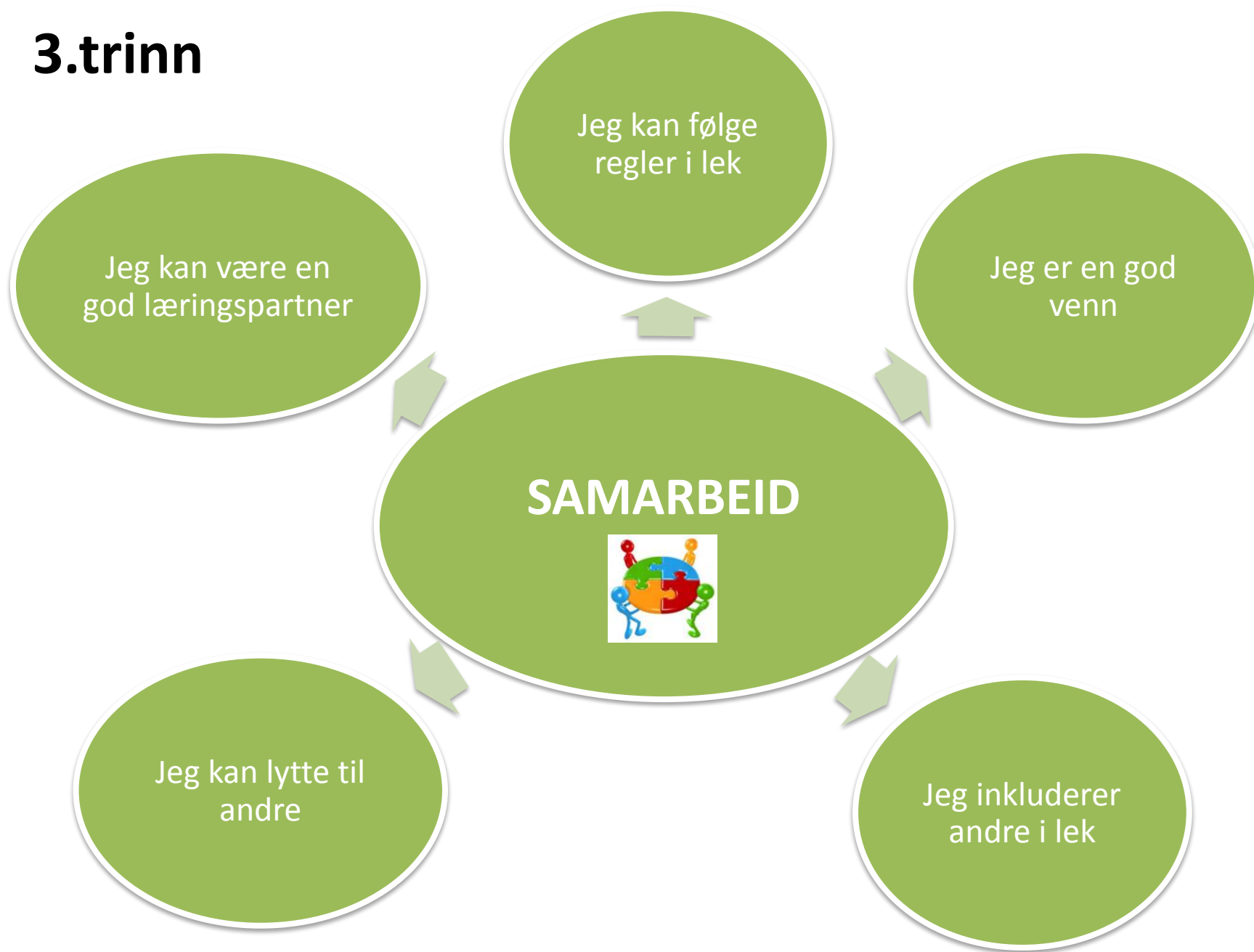
## Materiell

- Psykologisk førstehjelpsskrin
- *Hvorfor det?* Animasjonsserie – episode om?? <https://smart.consortia.no/wp-content/uploads/2020/04/SMART-Samarbeidsleker-og-%C3%B8velser.pdf>
- 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Løsningshjulet
- Jentelunsj og guttelunsj

# 3.trinn



# Idèbank for arbeid med samarbeid på 3.trinn

**Samarbeid** handler blant annet om å kunne bruke tiden fornuftig mens en venter på tur, å kunne dele med andre, hjelpe andre, følge regler og beskjeder, samt å kunne gå over til andre aktiviteter uten å protestere. Det dreier seg om å samarbeide med jevngamle og med voksne. Samarbeid øver en på i reelle samarbeidssituasjoner og når samarbeidet aktivt blir verdsatt. Barn lærer slike ferdigheter best ved at de i stor grad får samarbeide.

## Arbeid i klassemøte

- Lage samarbeidsregler med forventninger til meg selv og til andre – læringspartner/læringsvenn
- Arbeid med begreper; *læringsvenn/læringspartner, samarbeid, lytte, protestere, rett og galt, diskutere, enighet, uenighet, styrker, regler, kompliment, ros, konstruktiv kritikk*
- Rollespill – «en god læringspartner», «en samarbeidsdiskusjon», «hvordan være enig om at en er uenig?»
- Øving og modellering

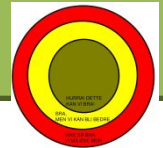
## RESPEKTMÅL

**Mars:** Vi bidrar til et godt læringsmiljø.  
**April:** Alle får være med i lek, spill og samtaler.



## Materiell

- Samarbeidsregler
- [SMART-Samarbeidsleker-og-ovelser.pdf \(consortia.no\)](https://www.consortia.no/SMART-Samarbeidsleker-og-ovelser.pdf)
  - 50 sosiale ferdigheter



## Aktiviteter

- Blinken – egenvurdering av samarbeid
- Utarbeide samarbeidsregler
- Rollespill

# 3.trinn



# Idèbank for arbeid med selvkontroll på 3.trinn

**Selvkontroll** regulerer forholdet mellom oppførsel og følelser, og noen omtaler dette som impuls kontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Når en opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten en reagerer på erting og kommentarer på, uten å bli sint og ta igjen. En må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på en situasjonstilpasset måte.

## Arbeid i klassemøte

- Lage klasseregler
- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser
- Arbeid med begreper; *problem, løsning, følelser, reaksjoner, uenigheter, konflikter, fellesskap, forstyrre, overse, avbryte, høflig, arbeidsro.*
- Rollespill – «*oppleve frustrasjon og motgang*», «*utsette behov*»
- Øving og modellering

## ESPEKTMÅL:

**Mai:** Vi oppfører oss greit mot hverandre.

**Juni:** Vi er gode vinnere og tåler å tape.



## Materiell

- Psykologisk førstehjelpsskrin
- Steg for steg – del 2 «*Vi trener impuls kontroll*»
- Plakat «*Når du blir sint – løs det steg for steg*»
- *Hvorfor det?* Animasjonsserie – episode om følelser og sjalusi  
(<http://tv.nrksuper.no/serie/men-hvorfor-dete/MSUI25000412/sesong-1/episode-4>)
- *Løsningshjul*
- [SMART-Samarbeidsleker-og-ovelser.pdf \(consortia.no\)](http://SMART-Samarbeidsleker-og-ovelser.pdf)
- 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Utarbeide klasseregler
- Friminutt - logg
- Steg for steg – tillegget for 2.-4.klasse – tilleggsaktiviteter s. 10 (en rekke praktiske aktiviteter knyttet til samarbeid, vennskap, kommunikasjon, presentasjon, sinnemestring, )
- Psykologisk førstehjelpsskrin- røde og grønne tanker.
- Psykologisk førstehjelpsskrin - hjelpehånden

# 4.trinn





# Idèbank for arbeid med ansvarlighet på 4.trinn

**Ansvarlighet** dreier seg om å vise respekt for egne og andre sine eiendeler og arbeid, samt å kunne utføre oppgaver. En utvikler ansvarlighet gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit. Ansvarlighet handler også om å kommunisere med voksne.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Positiv støtte; hvordan kan jeg på en god måte hjelpe andre til å vise ansvarlighet.
- Elevrådsrepresentant; hva innebærer det å ha denne rollen? Hva vil det si å ha et klasseråd?
- Fadderrollen; hvordan være en god fadder?
- Arbeid med begreper; *orden, eiendeler, respekt, ansvar, tillit, kommunikasjon, medbestemmelse, et fellesskap, mobbing, vennskap, konsekvenser*
- Rollespill – «*hvordan støtte og hjelpe hverandre på gode måter*»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**August:** Vi hilser på hverandre.

**September:** Vi sier unnskyld og kan ta imot en unnskyldning.

**Oktober:** Vi behandler andre sine ting fint.



## Materiell

- Regler for garderobeaksjon

## Aktiviteter

- Garderobeaksjon
- Blinken og elevinspektører
- Rollespill
- Gjennomføre klasseråd

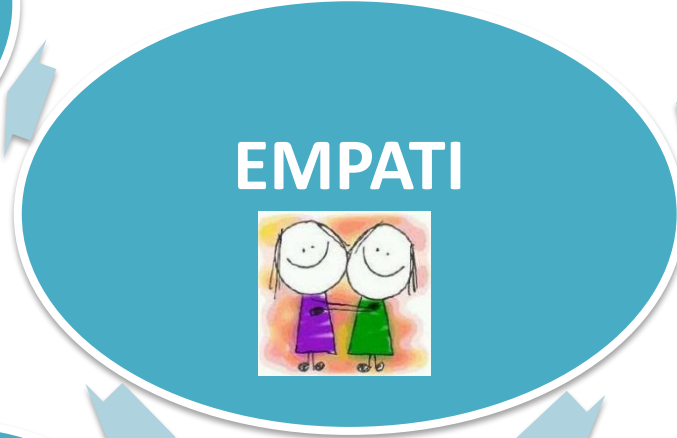


# 4.trinn

Jeg godtar at vi lærer på ulike måter

Jeg prøver å ikke såre den jeg snakker med

Jeg kan forstå hvordan andre har det



Jeg kan gratulere andre med seieren

Jeg kan ta hensyn til hvordan andre har det

# Idèbank for arbeid med empati på 4.trinn

**Empati** vil si evnen til å leve seg inn i andre sin situasjon. Det handler om å se situasjonen fra den andre sin side, vise omtanke og respekt for andre sine følelser og meninger. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære relasjoner og være en motvekt mot mobbing og vold. Empati er både en stabil egenskap og situasjonsbestemt. Derfor kan empati utvikles og endres.

## Materiell

- Psykologisk førstehjelpsskrin
- 50 sosiale ferdigheter

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser
- Arbeid med begreper; *følelser, omtanke, empati, meninger, respekt, omsorg, forståelse for den andre sin situasjon, mobbing, relasjoner, egenskaper, kompliment, kroppsspråk, samhold,*
- Mimelek; hvordan viser vi følelser?
- Rollespill – «*hvordan vise empati, hva kan vi si, gjøre?*»
- Øving og modellering

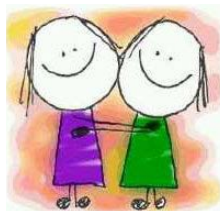
## Aktiviteter

- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Friminutt-logg
- Løsningshjulet
- Psykologisk førstehjelpsskrin - hjelpehånden

## ESPEKTMÅL

**November:** Vi sier ifra når noen ikke har det bra.

**Desember:** Vi snakker fint om andre og til andre.



# 4.trinn



## SELVHEVDELSE



Jeg kan se egne sterke og svake sider

Jeg kan innrømme feil

Jeg våger å snakke høyt i klassen

Jeg følger klassens og skolens regler

Jeg tør å mene noe annet enn vennene mine

# Idèbank for arbeid med selvhevdelse på 4.trinn

**Selvhevdelse** er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og reagere på andre sine handlinger. Videre handler det om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å utrykke egne meninger og standpunkt og si nei til det en helst ikke bør være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljø og fellesskap. Selvhevdelse dreier seg om å utrykke seg uavhengig og autonomt, samt å ta sosial kontakt og sosialt initiativ. I noen grad dreier det seg om forholdet mellom å være aktør i eget og brikke i andre sitt liv.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Jentemøter og guttemøter; *hvordan endrer leken, kommunikasjonen og samspillet seg når vi blir eldre?»*
- Arbeid med begreper; *«meg», meninger, fellesskap, løsninger, markere seg, initiativ, sosiale miljø, standpunkt, uavhengig, vennepress, selvbilde, stolthet, baksnakking, misforståelser*
- Rollespill – *«gode og dårlige måter å ta kontakt», «lek med en tydelig leder eller lek mellom jevnbyrdige?»*
- Øving og modellering

## Materiell

- Psykologisk førstehjelpsskrin
- [SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf \(consortia.no\)](https://www.consortia.no)
- 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Friminutt-logg
- Løsningshjulet
- Rollespill

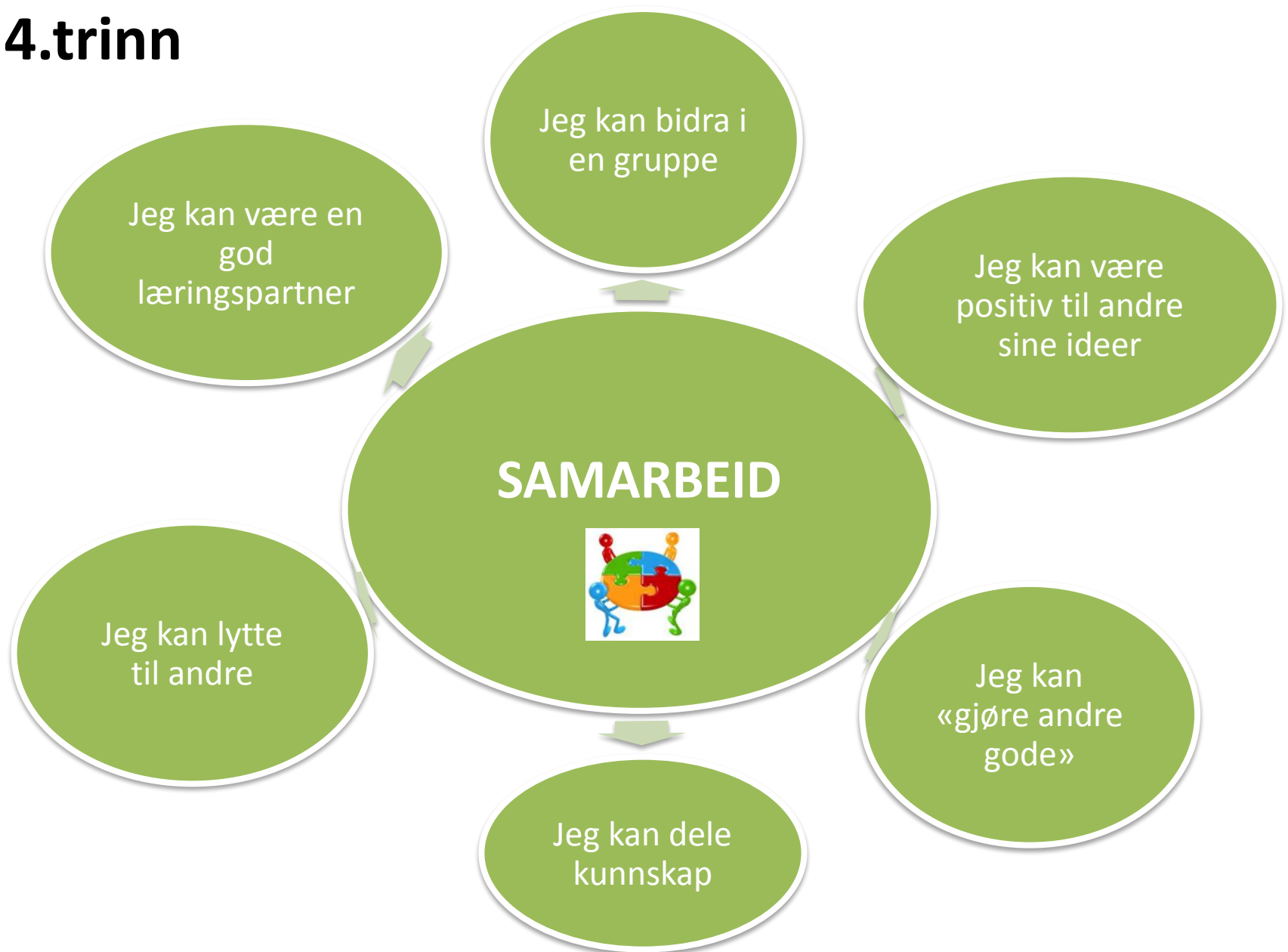
## RESPEKTMÅL

**Januar:** Vi gir oss når noen sier NEI eller STOPP.

**Februar:** Vi respekterer at vi er ulike.



# 4.trinn



# Idèbank for arbeid med samarbeid på 4.trinn

**Samarbeid** handler blant annet om å kunne bruke tiden fornuftig mens en venter på tur, å kunne dele med andre, hjelpe andre, følge regler og beskjeder, samt å kunne gå over til andre aktiviteter uten å protestere. Det dreier seg om å samarbeide med jevngamle og med voksne. Samarbeid øver en på i reelle samarbeidssituasjoner og når samarbeidet aktivt blir verdsatt. Barn lærer slike ferdigheter best ved at de i stor grad får samarbeide.

## Arbeid i klassemøte

- Lage samarbeidsregler med forventninger til meg selv og til andre – læringspartner/læringsvenn
- Arbeid med begreper; *læringsvenn/læringspartner, protestere, rett og galt, diskutere, enighet, uenighet, hjelpe, styrker, regler, beskjeder, kompliment, ros, konstruktiv kritikk*
- Rollespill – «en god læringspartner», «en samarbeidssamtale», «hvordan være enig om at en er uenig?»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**Mars:** Vi bidrar til et godt læringsmiljø.  
**April:** Alle får være med i lek, spill og samtaler.

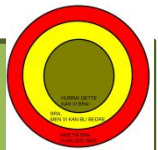


## Materiell

- *Energikampen?* Serie – fokus på samarbeid. *Hvilket lag samarbeidet godt/dårlig, hvorfor? Hva er viktig når en skal samarbeide; kommunikasjon, anerkjennelse, struktur o.s.v.*  
<http://tv.nrksuper.no/serie/energikampen/MSUE11000211>
- \* [SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf \(consortia.no\)](#)
- \* 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Blinken – egenvurdering av samarbeid
- Utarbeide samarbeidsregler
- Problemløsningsaktiviteter; grubliser, praktiske, fysiske og kreative samarbeidsoppgaver



# 4.trinn





# Idèbank for arbeid med selvkontroll på 4.trinn

**Selvkontroll** regulerer forholdet mellom oppførsel og følelser, og noen omtaler dette som impuls kontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Når en opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten en reagerer på erting og kommentarer på, uten å bli sint og ta igjen. En må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på en situasjonstilpasset måte.

## Arbeid i klassemøte

- Lage klasseregler
- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser
- Arbeid med begreper; *løsning, følelser, uenigheter, konflikter, forstyrre, overse, avbryte, impulser, reaksjoner, tilpasning*
- Rollespill – «*oppleve frustrasjon og motgang*», «*utsette behov*»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL:

**Mai:** Vi oppfører oss greit mot hverandre.

**Juni:** Vi er gode vinnere og tåler å tape.



## Materiell

- Psykologisk førstehjelpsskrin
- Trivsel for alle»: Hjørneøvelse 2.
- Plakat «*Når du blir sint – løs det steg for steg*»
- *Hvorfor det?* Animasjonsserie – episode om følelser og sjalusi  
(<http://tv.nrksuper.no/serie/men-hvorfor-dete/MSUI25000412/sesong-1/episode-4>)
- *Løsningshjul*
- [SMART-Samarbeidsleker-og-ovelser.pdf](http://SMART-Samarbeidsleker-og-ovelser.pdf) ([consortia.no](http://consortia.no))
- 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

- Løsningshjulet
- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Friminutt-logg
- Utarbeide klasseregler
- Psykologisk førstehjelpsskrin - hjelpehånden

# 5.-7.trinn



# Idèbank for arbeid med ansvarlighet på 5.-7.trinn

**Ansvarlighet** dreier seg om å vise respekt for egne og andre sine eiendeler og arbeid, samt å kunne utføre oppgaver. En utvikler ansvarlighet gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av det. En forutsetning for ansvarlighet er derfor tillit. Ansvarlighet handler også om å kommunisere med voksne.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Positiv støtte; hvordan kan jeg på en god måte hjelpe andre til å vise ansvarlighet.
- Elevrådsrepresentant; hva innebærer det å være elevrådsrepresentant?
- Fadderrollen; hvordan være fadder?
- TL-leder; hva innebærer det å være TL-leder?
- Arbeid med begreper; *orden, eiendeler, respekt, ansvar, tillit, kommunikasjon, medbestemmelse, et fellesskap, mobbing, vennskap, konsekvenser, gruppepress, klassemiljø, læringsmiljø,*
- Rollespill – «*hvordan støtte og hjelpe hverandre på gode måter*»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**August:** Vi hilser på hverandre.

**September:** Vi sier unnskyld og kan ta imot en unnskyldning.

**Oktober:** Vi behandler andre sine ting fint.



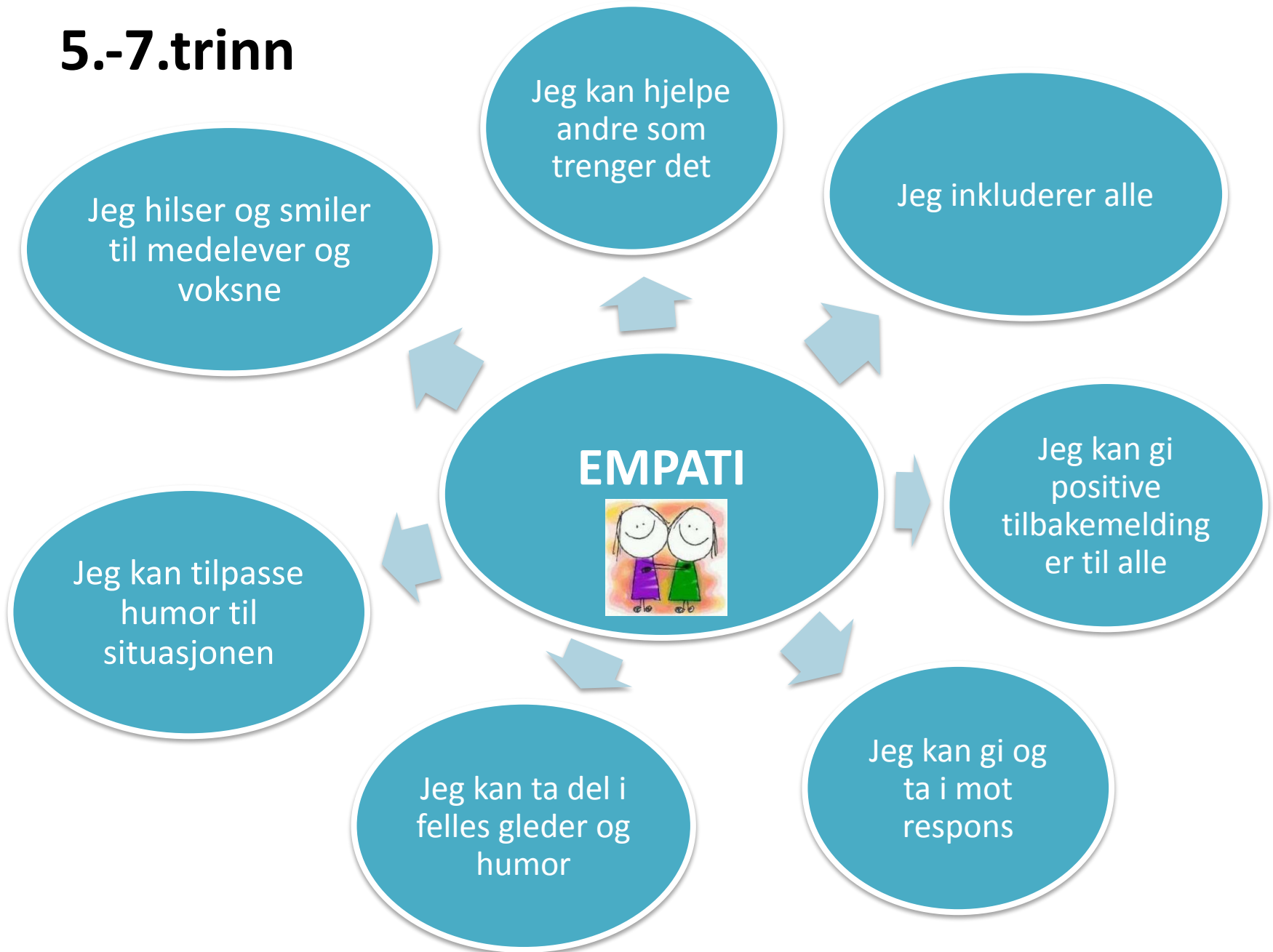
## Materiell

- Trivsel til alle! Dansk program
- På nett med barna. Redd barna
- Regler for garderobeaksjon
- TL-materiell på nettet
- Materiell for elevråd på <http://elevmedvirkning.no/> eller <http://barneombudet.no/dine-rettigheter/pa-skolen/elevrad/elevrad/>

## Aktiviteter

- Ryddeaksjon- garderobe og klasserom
- Rollespill
- Øve inn TL-leker (kommer dette tilbake?)
- Gjennomføre klasseråd

# 5.-7.trinn



# Idèbank for arbeid med empati på 5.-7.trinn

**Empati** vil si evnen til å leve seg inn i andre sin situasjon. Det handler om å se situasjonen fra den andre sin side, vise omtanke og respekt for andre sine følelser og meninger. Empati er vesentlig for å kunne etablere nære relasjoner og være en motvekt mot mobbing og vold. Empati er både en stabil egenskap og situasjonsbestemt. Derfor kan empati utvikles og endres.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser
- Arbeid med begreper; *følelser, omtanke, empati, meninger, respekt, omsorg, forståelse for den andre sin situasjon, mobbing, relasjoner, egenskaper, kompliment, kroppsspråk, samhold,*
- Rollespill – «*hvordan vise empati, hva kan vi si, gjøre?*»
- Øving og modellering

## Materiell

- Trivsel for alle. ( Dansk program)
- På nett med barna. ( redd barna.)
- Psykologisk førstehjelpsskrin

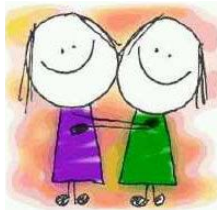
## Aktiviteter

- Friminutt-logg
- «Jentemøter» og «guttemøter»
- Psykologisk førstehjelpsskrin - hjelpehånden

## RESPEKTMÅL

**November:** Vi sier ifra når noen ikke har det bra.

**Desember:** Vi snakker fint om andre og til andre.



# 5.-7.trinn



# Idèbank for arbeid med selvhevdelse på 5.-7.trinn

**Selvhevdelse** er å kunne be om hjelp og informasjon, å presentere seg og reagere på andre sine handlinger. Videre handler det om å kunne markere seg sosialt, blant annet ved å uttrykke egne meninger og standpunkt og si nei til det en helst ikke bør være med på. Evne til hensiktsmessig selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale miljø og fellesskap. Selvhevdelse dreier seg om å uttrykke seg uavhengig og autonomt, samt å ta sosial kontakt og sosialt initiativ. I noen grad dreier det seg om forholdet mellom å være aktør i eget og brikke i andre sitt liv.

## Arbeid i klassemøte

- Forventninger til meg selv og til andre
- Jentemøter og guttemøter; *hvordan endrer leken, kommunikasjonen og samspillet seg når vi blir eldre?»*
- Arbeid med begreper; «*meg*», *meninger, fellesskap, løsninger, markere seg, initiativ, sosiale miljø, standpunkt, uavhengig, vennepress, selvbilde, stolthet, baksnakking, misforståelser, respons, konstruktiv kritikk, respons*
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**Januar:** Vi gir oss når noen sier NEI eller STOPP.

**Februar:** Vi respekterer at vi er ulike.

## Materiell

- Trivsel for alle. (Dansk program.)
  - På nett med barna. (Redd barna)
  - Psykologisk førstehjelpsskrin
  - \* [SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf](http://SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf) ([consortia.no](http://consortia.no))
- \* 50 sosiale ferdigheter

## Aktiviteter

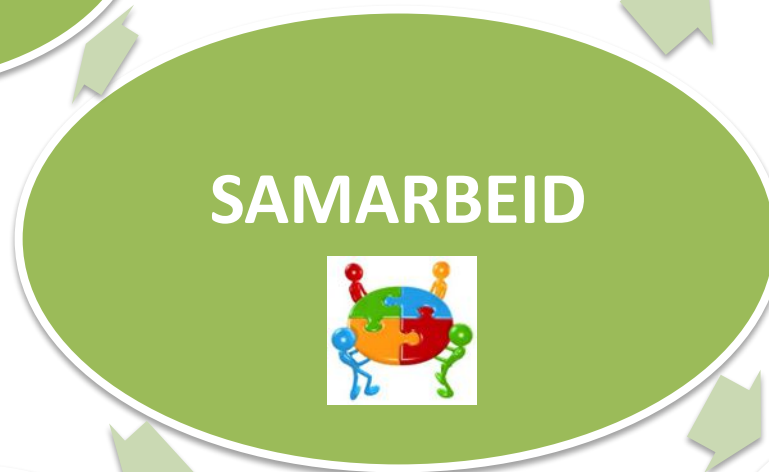
- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Friminutt-logg
- «*Jentemøter*» og «*guttemøter*»
- Lage biografi; meg selv, mine styrker og egenskaper.
- Gruppediskusjoner – la elevene lage etiske dilemmaer



# 5.-7.trinn

Jeg kan følge klassereglene og ordensreglene

Jeg kan samarbeide med andre i faglige og praktiske oppgaver



Jeg er en aktiv læringspartner

Jeg kan rette meg etter beskjeder fra alle voksne på skolen



# Idèbank for arbeid med samarbeid på 5.-7.trinn

**Samarbeid** handler blant annet om å kunne bruke tiden fornuftig mens en venter på tur, å kunne dele med andre, hjelpe andre, følge regler og beskjeder, samt å kunne gå over til andre aktiviteter uten å protestere. Det dreier seg om å samarbeide med jevngamle og med voksne. Samarbeid øver en på i reelle samarbeidssituasjoner og når samarbeidet aktivt blir verdsatt. Barn lærer slike ferdigheter best ved at de i stor grad får samarbeide.

## Arbeid i klassemøte

- Lage samarbeidsregler med forventninger til meg selv og til andre – læringspartner/læringsvenn
- Arbeid med begreper; *læringsvenn/læringspartner, protestere, rett og galt, diskutere, enighet, uenighet, hjelpe, styrker, regler, beskjeder, kompliment, ros, konstruktiv kritikk*
- Rollespill – «en god læringspartner», «en samarbeidsdiskusjon», «hvordan være enig om at en er uenig?»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL

**Mars:** Vi bidrar til et godt læringsmiljø.

**April:** Alle får være med i lek, spill og samtaler.



## Materiell

- *Mesternes mester?*
- *Energikampen?* Serie – fokus på samarbeid. *Hvilket lag samarbeidet godt/dårlig, hvorfor? Hva er viktig når en skal samarbeide; kommunikasjon, anerkjennelse, struktur o.s.v.*  
<http://tv.nrksuper.no/serie/energikampen/MSUE11000211>
- [SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf \(consortia.no\)](#)
- 50 sosiale ferdigheter)



## Aktiviteter

- Blinken – egenvurdering av samarbeid
- Utarbeide samarbeidsregler
- Teambuildingsaktiviteter;  
<http://org.ntnu.no/kast/oppgaver.html>
- Problemløsningsaktiviteter; grubliser, praktiske, fysiske og kreative samarbeidsoppgaver
- Prosjektarbeid med samarbeidsferdigheter i fokus

# 5.-7.trinn



# Idèbank for arbeid med selvkontroll på 5.-7.trinn

**Selvkontroll** regulerer forholdet mellom oppførsel og følelser, og noen omtaler dette som impuls kontroll. Det handler om evnen til å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Når en opplever frustrasjoner og motgang, eller når det oppstår uenigheter eller konflikter, kommer evnen til selvkontroll tydelig fram i måten en reagerer på erting og kommentarer på, uten å bli sint og ta igjen. En må kunne utsette behov, for eksempel vente på tur, og kunne vise glede og sinne på en situasjonstilpasset måte.

## Arbeid i klassemøte

- Lage klasseregler
- Forventninger til meg selv og til andre
- Gjenkjenne, vise og sette ord på følelser
- Arbeid med begreper; *respekt, impuls kontroll, fellesskap, «Fairplay», kroppsspråk, følelser, aggresjon, sinne, motgang, styrker, svakheter*
- Rollespill – «*oppleve frustrasjon og motgang*», «*konfliktløsning*»
- Øving og modellering

## RESPEKTMÅL:

**Mai:** Vi oppfører oss greit mot hverandre.

**Juni:** Vi er gode vinnere og tåler å tape.

## Materiell

- Trivsel til Alle. Dansk program
- På nett med barna. Redd barna
- Psykologisk førstehjelpsskrin
- <http://smartoppvekst.no/blog/>
- Løsningshjul
- [SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf \(consortia.no\)](http://SMART-Samarbeidsleker-og-øvelser.pdf)
- 50 sosiale ferdigheter)

## Aktiviteter

- Rollespill
- Trafikklys - egenvurdering av friminutt
- Friminutt-logg
- Lage klasseregler
- Psykologisk førstehjelpsskrin - hjelpehånden



