

**Bogstad skole**

# Så langt, Mindfulness Bogstad skole

- Ledelse og sosiallærer på kurs gjennom R-BUP
- Erfaringsdeling i fellestid
- Planleggingsdag, Tema: Sosial kompetanse
- Mindfulnessøvelser på trinn v/sosiallærer
- Implementering i skolens psykiske helseplan

Mål universelt nivå:

# Bogstad skole Psykisk helseplan

1	Lærere skal få økt kompetanse om hva det er som fremmer god psykisk helse og kjennetegn ved de vanligste psykiske vansker og lidelser						
2	Personalet skal bli bedre kjent med hjelpetjenesten						
3	Elevene skal få økt kompetanse om psykisk helse og hvordan ivareta egen psykisk helse						
4							
Mål	Tiltak/ strategisk initiativ	Ansvarlig	Kritisk suksessfaktor	Oppstart/ tid	Resultatmål juni	Evaluering	Videre arbeid
1	Helsesøster/sosiallærer/ PPT/ ledelse evnt ekstern foredragsholder informerer om <ul style="list-style-type: none"> <li>• psykisk helse</li> <li>• §9a-1i Opplæringsloven</li> </ul>	Ledelse	Skolen og lærerne ser at helsearbeid i skolen er en viktig del av arbeidet med elevenes opplæringsmiljø	Høst	Alle lærerne har større kunnskap om arbeid med psykisk helse		
2	Presentasjon av hjelpetjenesten	Ledelse/ sosiallærer		Oppstart			
3	Helsesøster samtaler med elever på 1. og 7. trinn	Helsesøster	Helsesøsterressurs	Høst/ vår			
3	2. trinn: Bevisstgjøring på oppmerksomt nærvær	Sosiallærer	Sosiallærerressurs	Hele året			
3	3. og 4. trinn: Opplæring i psykologisk førstehjelp	Sosiallærer/ Ressurslærer/ Kontaktlærer		Oktober			
3	5. trinn: Grunnopplæring i Skolemegling	Kontaktlærer/ Sosiallærer					
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle jobber med leksjoner i "Det er mitt valg"</li> <li>• Alle jobber med sosial kompetanse gjennom de grunnleggende dimensjoner</li> </ul>	Kontaktlærer	Lærerne er trygge i bruk av materialet	Hele året/ Temaperioder/ Klassemøter			

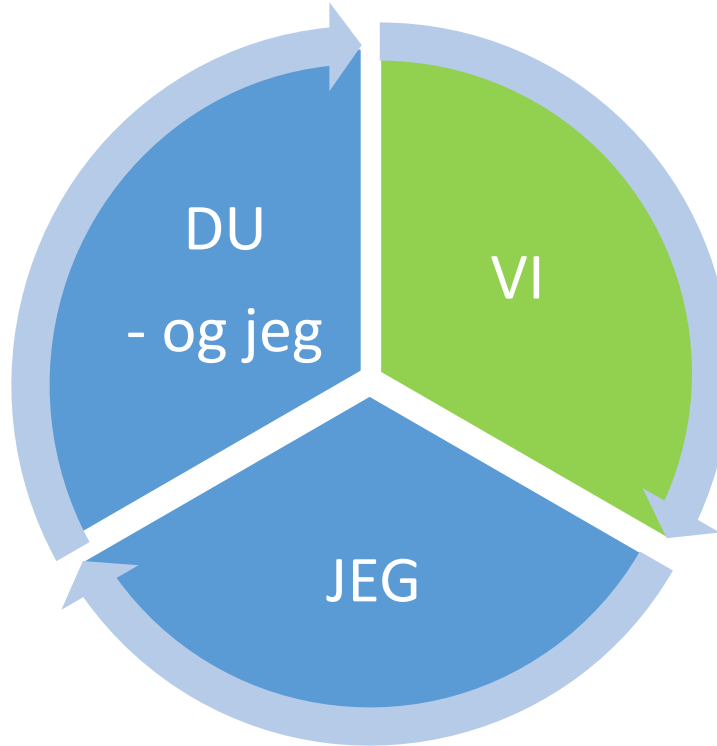
## Fem grunnleggende dimensjoner

### Empati

Empati er viktig for å kunne etablere vennskap og nære relasjoner til andre, og vil også fungere som en motvekt mot for eksempel mobbing og vold. Empati er situasjonsbestemt og kan derfor utvikles og endres. Skal elevene utvikle empati, bør de møte empatiske lærere.

### Selvhevdelse

Evne til selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale fellesskap. I dette ligger også evnen til å kunne si nei til det du for eksempel helst ikke bør være med på. Selvhevdelse omfatter å be andre om hjelp, kunne stå for noe selv og å reagere på andres handlinger



### Selvkontroll

Selvkontroll handler om å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Det innebærer å kunne vente på tur, være kompromissorientert og å reagere på erting og kommentarer fra andre uten å ta igjen, bli sint eller slåss. Bevissthet om egne følelser og evne til å forstå seg selv er her vesentlig.

### Samarbeid

En viktig side ved samarbeid er å følge regler og beskjeder. Samarbeid innebærer å dele, hjelpe andre og være gjensidig avhengig av hverandre. Samarbeid bør øves på i realistiske sammenhenger, og det må verdsettes og utøves aktivt.

### Ansvarlighet

Ansvarlighet dreier seg om å utføre oppgaver og vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid. Utvikling av ansvarlighet vil ha sammenheng med å få ansvar gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av ansvaret. Ansvarlighet handler også om evnen til å kunne kommunisere med voksne.

# Temaplan for Bogstad skole 2016/2017

35-39	42-45	46-50	2-7	10-14, 16	18-24
"Du og jeg og vi to"	"Mangfold"	"Digietikk"	"Slik lærer jeg"	"I morgen begynner nå"	"Peer, du lyver"
<b>Baseskole</b>	<b>Lagskole</b>	<b>Digital skole</b>	<b>Kunnskapsskole</b>	<b>Bærekraftig skole</b>	<b>Kulturskole</b>
Norsk, KRLE	Samfunnsfag, engelsk	Matematikk, IKT	Grunnleggende ferdigheter	Naturfag, K&H, KRØ	Norsk, Musikk
Klasseregler Livsmestring Klassemiljø	Deltakelse i et flerkulturelt samfunn	Etisk og kritisk bruk av IKT Kildekritikk Statistikk	Lese- og læringsstrategier Språkuke	Ta vare på behovene til menneskene i dag og i fremtiden Gjenbruk	Dans, musikk, drama Muntlig ferdighet
Samarbeid	Empati	Selvhevdelse	Selvkontroll	Ansvarlighet	
(Kommune- og stortingsvalg i valgår) (samf)	TV-aksjonen; Krig og konflikt. Mange flykter til Norge; hva flykter de fra?		Roald Dahls forfatterskap		Peer Gynt
		Fagdag i matematikk	Fagdag i engelsk	Fagdag i naturfag	Fagdag i norsk
	Innsamlingskveld	Storforeldremøte om barn og bruk av sosiale medier			Sommeravslutning

## VERKTØYKASSE 1. TRINN

Område	"Klasseledelse og relasjoner"	"Mitt valg"	Skolemegling	Lenker/ nettressurser	Annet	Skole/ hjem
Empati					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness</li> <li>- "Hånd på rygg"</li> <li>•</li> </ul>	
Samarbeid					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness</li> <li>- "Flåten"</li> <li>•</li> </ul>	
Selvhevdelse					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness</li> <li>•</li> </ul>	
Selvkontroll					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness</li> <li>•</li> </ul>	
Ansvarlighet					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness</li> <li>•</li> </ul>	

Type	Tid	Ansvarlig	
Elevsamtaler	Høst og vår	Kontaktlærer	
Utviklingssamtaler	Høst og vår	Kontaktlærer	
Sosiogram	Høst	Kontaktlærer	
Elevundersøkelsen 5.-7. trinn		Ledelse	