

EMPATI

JEG KAN...

1. Være grei mot andre

2. Være en god medelev

3. Ta hensyn til andre

4. Sette meg inn i andres situasjon

5. Si hyggelige ting til andre

6. Godta at andre er annerledes enn meg

7. Forstå at alle er like verdifulle

8. Forskjell på uhell og viljestyrt

9. Se når noen ikke har det bra

10. Jeg er bevisst min bruk på sosiale medier

1

- ta med andre i lek
- kan hjelpe andre
- si i fra til en voksen hvis noen blir plaget

2

- si unnskyld
- tilgi hvis noen sier unnskyld til meg
- dele med andre
- trøste hvis noen er lei seg
- godta at vi er ulike

3

- vise forståelse for andres følelser
- jeg ler ikke av andre hvis de gjør noe feil
- jeg sprer ikke rykter

4

- gjenkjenne ansiktsuttrykk og kroppsspråk hos andre
- være en god lytter
- godta at andre sier ifra hvis jeg gjør noe de ikke liker
- bli glad når andre lykkes
- se en sak fra to sider

5

- forstå at andre kan ha det vanskelig
- glede meg over andres prestasjoner
- oppmuntre andre elever
- bli komplimenter til andre
- fremsnakke istedet for å baksnakke

6

- forstå at man tar ulike valg i ulike situasjoner
- godta at ikke alle mener det samme som meg

7

- være inkluderende
- vise toleranse og forståelse overfor andre selv om de gjør/mener noe annet enn meg

8

- forstår forskjellen på om noe er et uhell eller gjort med vilje

9

- kjenne igjen følelser hos andre
- tilby meg å hjelpe noen som har det vanskelig
- være bevisst på at min stemmebruk og mitt kroppsspråk kan påvirke andre

10

- jeg bruker sosiale medier på en måte som ikke sårer eller skader andre
- Jeg sprer ikke rykter på sosiale medier



Lierne kommune

SAMARBEID

JEG KAN...

1. Være deltakende i en gruppe

2. Være hjelpsom

3. Samarbeide med alle i gruppen

4. Godta at andre vil bestemme

5. Ta initiativ

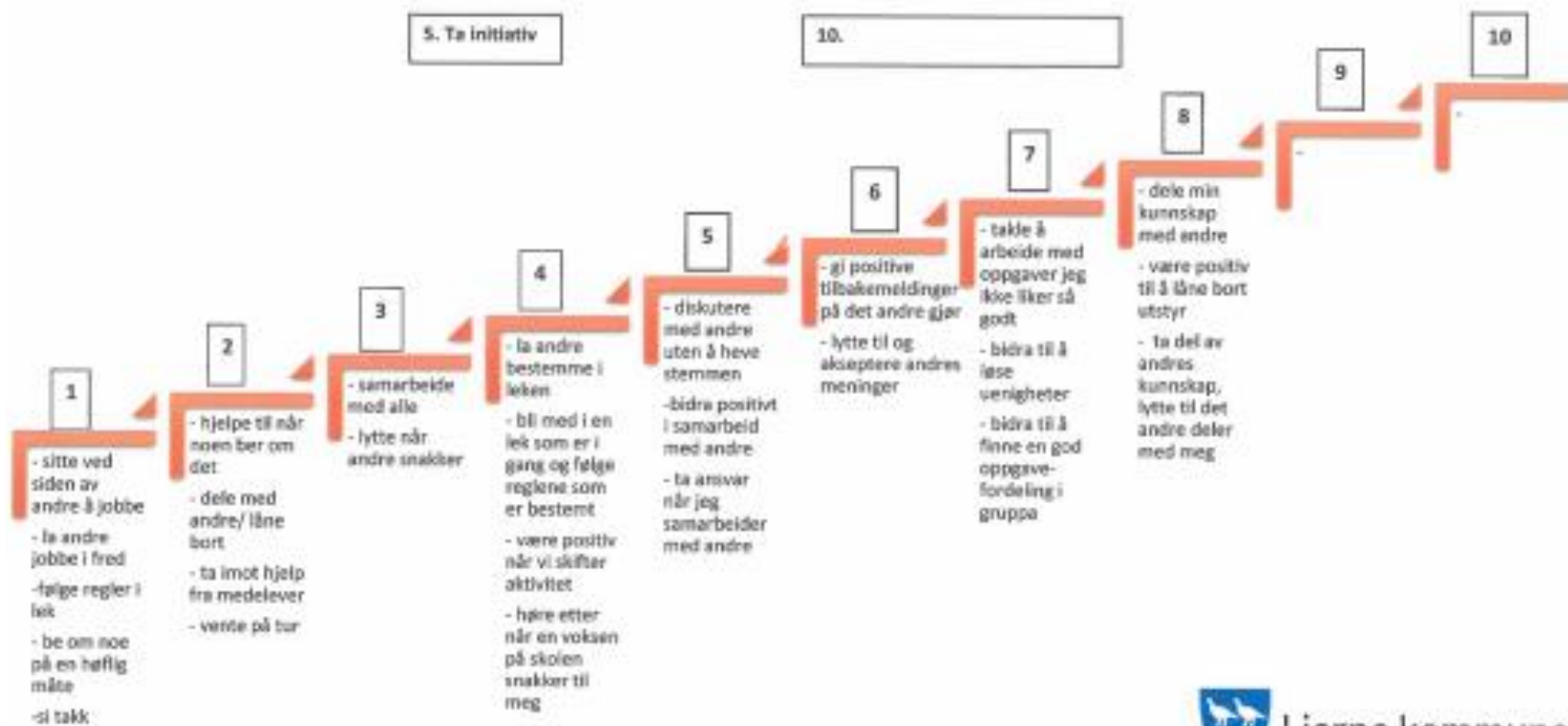
6. Fremheve det positive i andre

7. Utnytte hverandres egenskaper i en gruppe

8. Dele med andre

9.

10.



Lierne kommune

SELVHEVDELSE

JEG KAN...

1. Være trygg sammen med andre

2. Tørre å være meg selv

3. Være meg selv

4. Våge å være ærlig, og innrømme feil

5. Være trygg på meg selv

6. Gjøre egne valg

7. Være bevisst mine egne følelser

8. Si ifra hvis jeg føler meg krenket

9. Vise frem eget arbeid

10. Ta valg basert på den jeg er

1

- gi uttrykk for om jeg er glad, sint eller lei meg
- fortelle om egne opplevelser og erfaringer
- være med i en scene-fremførelse

2

- se på den jeg snakker med
- si hva jeg mener i en gruppe
- si hva jeg er flink til
- fortelle hvordan jeg har det

3

- være stolt av egne ferdigheter
- gi ros
- ta imot ros
- prøve å løse konflikter uten å kontakte en voksen
- jeg vet at jeg betyr noe for andre

4

- fortelle om noe jeg er flink til
- starte en samtale
- avslutte en samtale
- tørre å gjøre feil

5

- presentere meg selv
- la være å gi opp selv om jeg møter motgang
- si nei hvis det er noe jeg ikke vil være med på

6

- gjøre valg og ta egne beslutninger
- håndtere gruppepress

7

- beskrive ulike følelser jeg har (mbunnelig, glad, stolt, sår, lykkelig, fornøyd)
- vet hva jeg kan, og hva jeg må jobbe med for å bli bedre

8

- si ifra til en voksen hvis jeg føler meg krenket
- si ifra hvis jeg ikke har det bra

9

- presentere arbeid/oppgaver
- holde et foredrag
- stå fremfor andre og vise hva jeg kan

10

- ta egne valg uten å bli påvirket av hva andre mener
- stå for det jeg sier
- jeg vet hva jeg kan, og gir ikke opp selv om jeg møter motgang



Lierne kommune

SELVKONTROLL

JEG KAN...

1. Ta kontakt med andre på en god måte

6. Tåle motgang

2. Vise vennlighet

7. Løse konflikter med ord og hjelpe andre når de trenger det

3. Være stille i fellesskap med andre

8. Jeg kan kontrollere temperamentet mitt

4. Holde avtaler

9. Snakke med vanlig språk

5. Vise vanlig høflighet

10. Vise høflighet på sosiale medier

10

1

- tørre å be om hjelp
- rekke opp hånda når jeg vil si noe
- vente på tur

2

- hils, og si takk
- godta et nei
- godta ei unnskyldning fra andre
- takle motgang i spill og lek
- følge en muntlig beskjed

3

- følger med når andre snakker
- være en god publikummer
- oppføre meg riktig i ulike situasjoner

4

- følge instruksjoner og fullføre oppgaver
- ta imot og huske en beskjed
- lytte til andres meninger
- tåle å tape
- respekterer når andre sier STOPP!

5

- ignorere forstyrrelser
- respektere alle elevene på skolen uansett klassetrinn
- respektere alle voksne på skolen

6

- takle å tape/ikke ha rett
- motstå gruppepress
- takle å bli misunnelig
- innrømme at jeg tar feil
- ta imot konstruktiv kritikk

7

- løse konflikter med ord
- være uenig uten å være kranglete
- akseptere andres valg

8

- tåle at noen kommer bort i meg uten å ta igjen
- kontrollere følelser og temperament
- ignorere når andre irriterer eller provosierer meg

9

- snakke med andre og vise dem respekt
- snakke uten å banne
- la være å bruke stygge kallenavn på andre

10

- Jeg krenker ikke andre på sosiale medier
- Jeg er kritisk til hva jeg legger ut på sosiale medier



ANSVARLIGET

JEG KAN...

1. Følge skolens og klassens regler

2. Jeg vet forskjell på «mitt og ditt»

3. Samarbeide med andre og følge flertallet

4. Ta ansvar for mitt skolearbeid

5. Bidra til at alle i gruppa/klassen trives

6. Føle ansvar for fellesskapet

7. Ta ansvar for egne handlinger i faglige sammenhenger

8. Ta ansvar for egne handlinger i sosiale sammenhenger

9. Holde avtaler

10. Si ifra hvis jeg eller andre blir krenket

1
- klasse-reglene
- ta ansvar for mine ting i garderoben og på klasserommet
- kje på meg selv

2
- spør om lov hvis jeg trenger å låne noe av andre
- jeg holder orden i sakene mine
- hjelpe til med å rydde opp
- jeg tar vare på skolens eiendeler

3
- samarbeide med alle
- gi meg når flertallet mener noe annet
- utføre min del av fellesoppgaver

4
- jeg kommer raskt i gang med skolearbeid
- ta imot og huske en beskjed
- jeg gjør alltid så godt jeg kan med skolearbeid
- jeg har med det jeg trenger av utstyr hver dag
- prøve selv før jeg spør

5
- være et godt eksempel for yngre elever
- ta avstand fra mobbing
- bidra til å holde ro og orden rundt meg
- jeg deltar aktivt i fellesaktiviteter

6
- snakker ikke stygt om andre
- være en god representant for skolen min
- ta ansvar for det som er skolens eiendom og eiendeler
- hjelpe til med å rydde

7
- vurdere hvilken arbeidsmåte som er best for ulike oppgaver
- planlegge og fullføre oppgaver jeg skal gjøre

8
- ta ansvar for min oppførsel
- vet at det jeg gjør kan få konsekvenser, både positive og negative
- be om unnskyldning, og ordne opp hvis jeg har gjort noe mot andre

9
- møte opp til rett tid
- levere oppgaver innen tidsfrister

10
- si ifra hvis noen blir dårlig behandlet
- si ifra hvis jeg blir dårlig behandlet
- si ifra til en voksen hvis jeg oppdager at noen blir krenket på sosiale medier



Lierne kommune