

## **De tre delene i Steg for steg**

Steg for steg tar for seg tre hovedområder: Empati, problemløsning og mestring av sinne. Målsettingen er å øke barnas sosiale kompetanse gjennom positiv sosial ferdighetstrening.

### **Empati:**

Empati betyr å ha evnen til å gjenkjenne egne og andres følelser og kunne se ting fra en annens synsvinkel.

Sosial kompetanse handler om å mestre samspill med andre, og dette inkluderer både verbal og non-verbal atferd. Sosial kompetanse omfatter:

- Empati (vise omtanke, leve seg inn i)
- Selvkontroll (vente på tur, kompromisse)
- Selvhevdelse (presentere seg, be om info)
- Samarbeid (dele, hjelpe, følge regler)
- Humor og glede (være spontan, glede seg)

### **Problemløsning Steg for steg:**

- 1 Hva er problemet?
- 2 Hvilke løsninger finnes?
- 3 Spør for hver løsning: Er det trygt? Hva vil andre føle? Er det rettferdig? Vil det hjelpe?
- 4 Velg en løsning og prøv den
- 5 Hjelper det?

### **Mestring av sinne:**

I de fleste familier er konflikter og sinne en vanlig del av hverdagen. Det viktigste spørsmålet er hva man gjør med sinnet. Sinne er i seg selv ikke negativt. Rutiner for å takle sinne kan hjelpe alle til å gjenkjenne, forstå og mestre sinne.

I Steg for steg lærer barna å være oppmerksomme på kroppens signaler når de blir sinte. Før man forsøker å finne årsaken til at barna blir sinte, bør man prøve å lære dem å roe seg ned og løse problemet steg for steg. Hvorfor var jeg sint, hva gjorde jeg, hva hjalp, hva hjalp ikke, hva kunne jeg gjort annerledes, greide jeg det bra? Det er lov å bli sint, men det er ikke lov å la det gå utover andre.