



VINDAFJORD  
KOMMUNE



Etne  
kommune

RETTLEIAR

# Reguleringsstøtte - førebygging og handtering for inkludering

## 2023-26

*Godkjent 12.06.2023 av kommunalsjef oppvekst Vindafjord kommune Nils Erik Eide og kommunalsjef oppvekst Etne kommune Mona Sævik Rasmussen*



# Innhald

Innhald .....	2
Forord.....	3
1. Kva er regulering? Definisjon av ulike omgrep.....	4
2. Den gode vaksne .....	5
2.1 Dialog med føresette for å førebyggja .....	5
2.2 Toleransevindauga .....	6
2.3 Den autoritative vaksne .....	7
3. Korleis laga standard i barnehage, SFO og skule? .....	8
3.1 Ramme for standard barnehage .....	9
3.2. Ramme for standard SFO .....	9
3.3 Ramme for standard skule .....	10
4. Kartlegging .....	11
5. Tilrettelegging for regulering og inkludering .....	12
6. Vedlegg.....	13
6.1 Vedlegg 1: Dørstokkregel .....	13
6.2 Vedlegg 2: Eksempel standard skule.....	13
6.3 Vedlegg 3: Forventning til den gode klasseleiaren.....	14
6.4 Vedlegg 4: Skulen si forventning til heimen ved skulestart .....	15
6.5 Vedlegg 5: Relasjonskartlegging.....	16
6.6 Vedlegg 6: Kartlegging av mangelfulle sosiale dugleikar - Ross Green .....	17
6.7 Vedlegg 7: Eksempel på biletserie for reguleringsstøtte .....	21
6.8 Vedlegg 8: Eksempel på «Konsekvenstrapp».....	21
6.9 Vedlegg 9: Eksempel på utviklingsplan for åtferd – til hjelp for å øva regulering.....	22
8.10 Vedlegg 10: Eksempel på flytskjema om eit barn utagerer .....	23
9. Kjelder .....	24



# Forord

Arbeidet med denne rettleiaren handlar om å gje barn og elevar støtte og hjelp til regulering. Dette handlar om tidleg innsats og å prøva ut om strukturert, intensivt og systematisk arbeid kan hjelpa barn og elevar til auka meistring i å møta dei formelle og uformelle reglane for samspel i leik, aktivitet og læring. Hypotesen vår er at dette kan bidra til å sikra barn og elevar til auka livsmeistring og kjensle av eigenverdi, inkludering i fellesskapet og godt læringsutbyte både personleg, sosialt og fagleg.

Innhaldet i barnehage og skule skal vera tilrettelagt for eit mangfald av barn. Det er ein realitet at mange barn og elevar strevar med god regulering i barnehage og skule. Grunnane til dette kan vera samansette. Vedvarande stress og belastningar kan påverka hjernen si utvikling og gje barn og elevar utfordringar i sosial utvikling.

Handboka skal **hjelpa oss vaksne** til å hjelpa barn og elevar på ein god måte. Alle vaksne rundt barn og elevar i profesjonelle rollar, har ansvar for relasjon til barn og skal kunna finna ut kva dei skal gjera. Korleis møter me barn som strevar med regulering? Alle barn og elevar skal bli sett og møtt med inkluderande haldningar. Vaksne i barnehage og skule skal møta barn og elevar med ei positiv haldning - «**Catch them being good**». Tilsette i barnehage og skule har ansvar for å møta, kartleggja og handtera utfordringane ved å leggja til rette gjennom varierte og inkluderande opplegg som stimulerer sansane og som fremjar læring. Er dei vaksne usikre, blir barn og elevar usikre. Det er viktig å vita kva standard som gjeld i barnehage og skule og utarbeida rutinar, samarbeida om kollektiv praksis, og i lag drøfta eigen praksis undervegs. Ein god regel er å nytta prinsippet 4:1; fire positive merksemder om ein må gje éi korrigeringsmerke. Barn og elevar lever eit heilt liv. Difor kan ei slik handbok også inkludera overgangar og situasjonar mellom barnehage, skule og heime. Tiltak må tilpassast gruppe eller individuelle behov, i dialog med føresette.

Det vert viktig å prøva ut og forbetra ein slik rettleiar etter kvart som ein ser behov. Difor vil handboka aldri verta ferdig, men vera under kontinuerleg utvikling – i takt med barn og elevar si utvikling og behov. Tiltak ved oppfølging av individsaker skjer gjennom samarbeid, kartlegging, tiltak og evaluering av tiltak dokumentert i «Stafettloggen» og Websak.

## Arbeidsgruppe

*Mona Rasmussen Sævik- kommunalsjef oppvekst Etne kommune*

*Liv Ingunn Heie Medhaug – leiar PPT Etne og Vindafjord*

*Bente Tednes Gjil, rektor Vikedal skule*

*Anne Grethe Gravdal, styrar Skjold barnehage*

*Silje Tjelmeland Øren, avdelingsleiar 1.-4.trinn Enge skule*

*Rannveig Obrestad, familieteamet Vindafjord*

*Hege Hansen, assisterande styrar barnehage*



# 1. Kva er regulering? Definisjon av ulike omgrep.

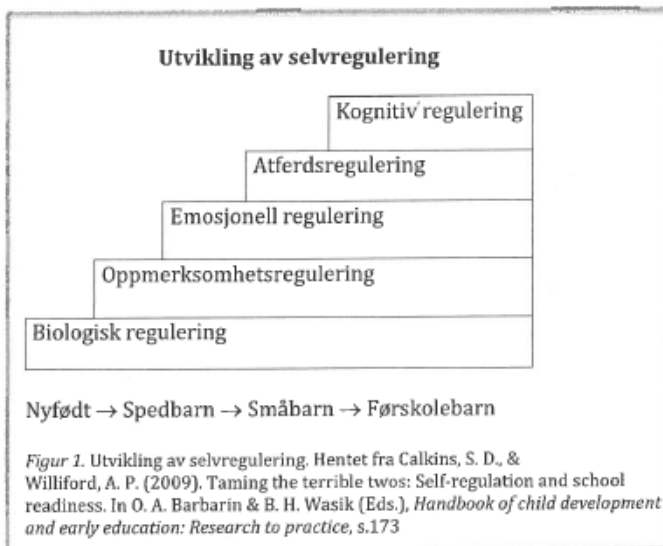
**Sjølvregering:** Evne til sjølvregering gjer oss for eksempel i stand til å styra merksemda vår mot det me skal, og ikkje mot alle andre inntrykk som til ei kvar tid er rundt oss. Det handlar vidare om å konsentrera seg over tid trass i at det skjer andre ting rundt oss som også kan verka spennande. Det handlar om å motivera seg sjølv når me skal i gang med noko som er litt trått, eller når interessa for det me jobbar med, byrjar å minska. Det handlar også om å styra både kjensler og temperament når me opplever motgang og konflikhtar, og det er evna vår til sjølvregering som gjer oss i stand til å «takka for kampen», trass i at me har tapt og eigentleg kan vera irriterte, skuffa og sinte.

**Kontroll- og reguleringsvanskar:** Kontroll- og reguleringsvanskar handlar mellom anna om å tilpassa merksemd, konsentrasjon, aktivitetsnivå, språk, kjensler, motivasjon og å ta i bruk sosiale dugleikar. Etter kvart som barn utviklar seg, vil barnet få betre og betre indre kontroll. Me snakkar då gjerne om sjølvkontroll eller evne til sjølvregering.

<https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/fokus-pa-tidlig-innsats/fokus-pa-tidlig-innsats/hva-ser-du-etter/>

**Åtferdsvanskar** eller åtferdsforstyringar hos barn og ungdom er kjenneteikna av ulike former for regelbrytande eller utagerande åtferd. Åtferda gjentek seg over tid og er tydeleg utanfor det som vert vurdert som sosialt akseptabelt. Omgrepet antisosial åtferd vert brukt dersom denne åtferda er svært alvorleg <https://oslo-universitetssykehus.no>

## Utvikling av regulering



Den første reguleringa som finn stad er *biologisk regulering*. Denne reguleringa vert utvikla i nyfødte og spedbarnsalderen og handlar om kroppen si evne til å kontrollera grunnleggjande fysiske prosessar som hjartefrekvens, respirasjon og veksling mellom til dømes aktivitet og kvile. Enkelte underleggjande biologiske prosessar og funksjonar har vist seg å spela ei viktig rolle når det gjeld å underbyggja utvikling av regulering av merksemd, emosjonar, åtferd og kognitive prosessar (Calkins & Williford, 2009)

Når barnet begynner å fokusera på gjenstandar og ansikt, utviklar dei det me kallar *sjølvregerert merksemd*. Dette er evne til å organisera, følgja med på noko og oppretthalda



merksemd, sjølv om ein skulle bli distraherert av andre stimuli. Denne forma for regulering i sped- og småbarnsalder har vist seg å vera viktig for seinare utvikling av sjølvreguleringsprosessar (Calkins & Wililford, 2009). Denne utviklinga startar gjerne rett etter fødsel ved at forelda begynner å øva på blikk-kontakt, brukar lydar, mimikk og kroppsrørsler i kommunikasjon med barnet.

*Emosjonell regulering* vert også utvikla i spedbarnsalderen og blir forbunde med dugleikar og strategiar som vert brukt til å handtera, moderera, hemma og forbetra emosjonell aktivering på måtar som passar i det sosiale miljøet. Gjennom sped- og småbarnperioden utviklar barnet gradvis evna sin til å kontrollera kjenslene sine, og denne utviklinga er gjerne relatert til eit trygt samspel mellom barnet og omsorgspersonane (Calkins & Wililford, 2009). Evna til å trøysta seg sjølv ved mindre stressbelastningar, som til dømes å vera trøytt, er døme på emosjonell regulering.

Utviklinga innanfor biologisk regulering, merksemdsregulering og emosjonell regulering ligg til grunn for ei meir avansert *åtferd og kognitiv regulering*. Desse vert utvikla i småbarns- og førskulealder, og har vist seg å vera avgjerande for akademisk og sosial utvikling i skulen. *Åtferdsregulering* inneber å ha evne til å kontrollera impulsive responsar, forseinka engasjement i spesifikke aktivitetar og å overvaka eiga åtferd. Den aukar evna til å handtera og kontrollera eiga åtferd, inkludert etterleving av krav og instruksar frå vaksne. I praksis handlar det om viljestyrt åtferd og kan til dømes dreia seg om at barnet greier å hemma impulsive reaksjonar dersom nokon ved eit uhell veltar tårnet dei har bygd.

Det øvste nivået i Calkins & Wililford sin figur, handlar om *kognitiv eller mental regulering*. Denne reguleringa blir gjerne omtalt som kognitiv kontroll eller handlekraftige funksjonar. Arbeidsminne og impuls kontroll går inn i kognitiv regulering, og det skjer ei betydeleg utvikling av denne reguleringa i løpet av førskulealderen (Calkins & Wililford, 2009).

Gjennom dei ulike fasane fram til sjølvregulering, er barnet avhengig av å få den støtta det har behov for, fram mot eigne dugleikar. Desse fasane består av *ytre regulering* som er kjenneteikna av at det er den vaksne som styrer reguleringa, neste fase blir det ein kallar *koregulering* der den vaksne rettleier og oppmuntrar barnet og til sist *sjølvregulering* der barnet no sjølv greier å regulera kjensler og åtferd sjølv.

## 2. Den gode vaksne

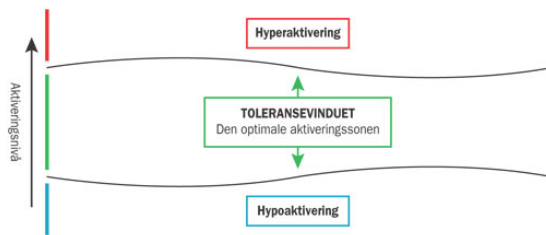
### 2.1 Dialog med føresette for å førebyggja

Dialogen med føresette er grunnleggjande for å kunne skapa felles forståing av problemet og for å jobba saman for å hjelpa barnet. Nokre hugseregjar kan vera gode å ha med: fortel kvifor du ønskjer dialogen og kva du ønskjer med dialogen. Lytt til foreldra sine perspektiv.



Søk etter aksept for barnet sine utfordringar/problem, og formuler ei felles forståing for kva ein ønskjer for barnet. Bli einige om kva ein skal fokusera på og avklar kven som gjer kva og når (skulen tek det som skjer på skulen, heim tek det som skjer heime, på veg til skulen og heimatt). Ha tett dialog i vekene som kjem. Legg merke til små endringar, positive og om den problematiske åtferda får anna uttrykk. Bevegelse er bra, og det kan ta tid for barnet å finna konstruktive måtar å handtera situasjonar som har blitt problematiske.

## 2.2 Toleransevindauga



Figur 1 Toleransevindumodellen (Tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006)

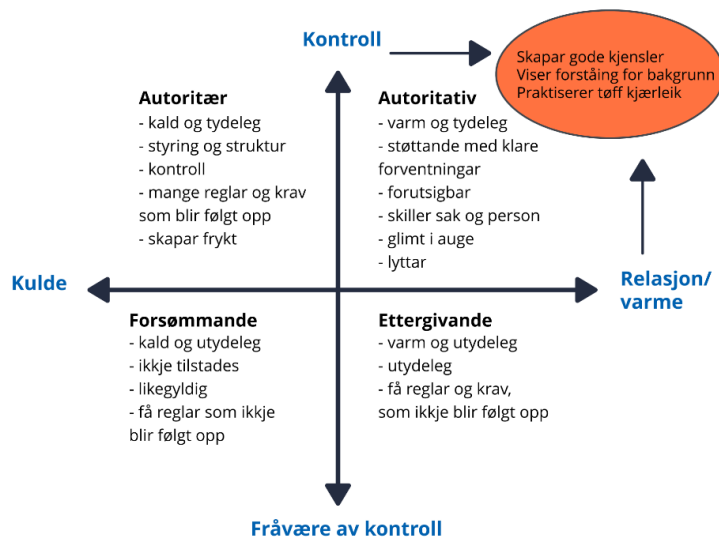
Når ein jobbar med barn, er det hensiktsmessig å ha god innsikt i seg sjølv og god evne til å regulera seg. Den vaksne treng støtte og hjelp til å vera autoritativ i møte med barn og elevar. Den vaksne skal setja grenser (samregulera) for uregulerte barn og elevar og øva dei til å handtera kjensler på ein måte som er hjelpsam for

dei sjølve og er akseptabelt i fellesskapet. (I dette; sei nei til åtferda og samregulera slik at borna kan handtera situasjonen hensiktsmessig -> grensesetting). Målet er at vaksne skal vera i den optimale aktiveringssona om barnet/eleven strevar med å vera der. For nokre barn/elevar kan toleransevidauga vera svært smalt og barnet/eleven treng hjelp til å regulera seg tilbake.

Det er mykje god informasjon om toleransevindauget på nettsider til [RVTS Sør](#), [RVTS Vest](#), [Statped](#) og [Barn og unges helseteneste- Helse Fonna](#) (ADHD). Her finn du også tilgang til ressursar til hjelp i arbeidet med å prøva hjelpa barn til regulering i den optimale aktiveringssona. Den vaksne treng støtte og hjelp til å vera autoritativ i møte med barn og elevar. Den vaksne skal setja grenser for uregulerte barn og elevar og øva dei til å handtera kjensler på ein måte som er hjelpsam for dei sjølve og er akseptabelt i fellesskapet.



## 2.3 Den autoritative vaksne



Den autoritative vaksenstilen inneber at den vaksne viser varme og omsorg for barnet/eleven, samtidig som den er tydeleg og grensesetjande (fast). Den varme og grensesetjande vaksne arbeider medvite med å utvikla gode relasjonar til barnet og viser ein akseptierende haldning for det unike barnet.

### Som autoritativ vaksen i barnehage og skule viser eg VARME og KONTROLL:

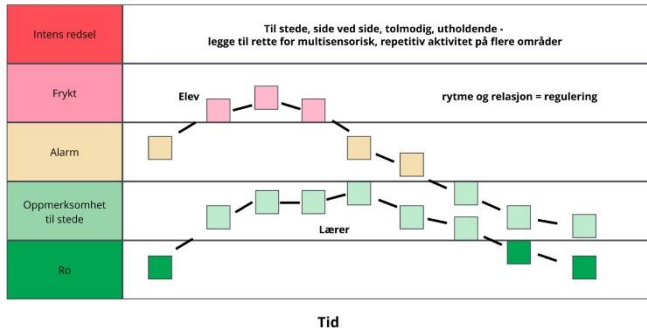
1. Eg viser med kropp og blick at eg vil at borna skal vere trygge og ha det bra
2. Eg får borna med i læringsaktivitet ved tilpassing, støtte og variasjon
3. Eg gir beskjedar som borna får med seg og forstår
4. Eg forsøker å sjå barnet innanfrå og utanfrå
5. Eg legg merke til barnet sine sterke kjensler og bekreftar desse før me går vidare
6. Eg reparerer relasjonen når noko vart dumt mellom meg og barnet
7. Eg prøver å vere god for borna og god for meg sjølv

Vaksne må *kjenne seg sjølve og klara å regulera seg* i møte med og i oppfylging av uregulerte born. Ein stessa og aktivert vaksen vil vanskeleg kunna regulera eit uregulert barn. Her treng ein som vaksen å få hjelp til å tenkja gjennom og øva på strategiar for å regulera born og elevar inn i toleransevindauga og den optimale aktiveringssona igjen.

I eit offentleg rom, som barnehage, SFO og skule er, er det viktig å læra born at den vaksne på skulen er den autoritative leiaren.

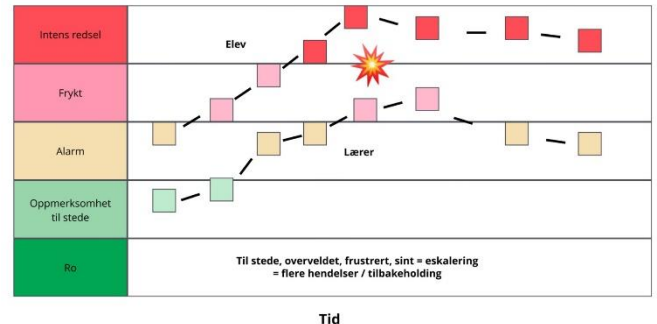


Andre-regulering  
Opprørt elev og regulert lærer



Andre-regulering mellom lærer og elev. Gjengitt med tillatelse. Alle rettigheter tilhører 2007-2020 Bruce D. Perry

Ko-dysregulering  
Opprørt elev og overveldet lærer



Gjensidig dysregulering mellom lærer og elev. Gjengitt med tillatelse. Alle rettigheter tilhører 2007-2020 Bruce D. Perry.

Sjå film frå RVTS om vaksen som regulerer seg i møte med born som har det vanskeleg  
[Profilfilm RVTS Sør](#)

### 3. Korleis laga standard i barnehage, SFO og skule?

Det finst mange måtar å handtera ulike situasjonar på, og det er eit mål at alle i det profesjonelle arbeidslaget er samstemte. Kvar barnehage, SFO og skule må drøfta, avklara og skriva ned felles forventningar gjennom felles standard som skal gjelda i ulike situasjonar gjennom barnehage- og skuledagen, tilpassa ulike aldersgrupper. Høgt medvit om standard og kva rammer ein har for utvikling av eit trygt, godt læringsmiljø i barnehage og skule, er ei hjelp for at alle vaksne i fellesskapet klarar å vera autoritative.

Gjennom ein felles standard kan både born og vaksne øva på dugleikar. Øving på sjølvregulering ut frå alder og ein felles standard er eit godt grunnlag i positiv, konstruktiv kommunikasjon med føresette. I overgang der born kan trenga reguleringshjelp, kan det vera til hjelp å ha dialog med føresette i forkant.

[Vedlegg 1 «Dørstokkregel»](#)

[Vedlegg 2 : Eksempel standard skule](#)

[Vedlegg 3: Skulen si forventning til heimen ved skulestart](#)

[Vedlegg 4 : Forventning til den gode klasseleiaren](#)

[Vedlegg 5 : Verktøy til relasjonskartlegging](#)





### 3.1 Ramme for standard barnehage

Situasjonar	Førebygging- kva gjer me konkret?	Mål for situasjon
Leveringssituasjon	Vaksen møter i garderoben	
Overgangar		
Måltid		
Garderobe		
Uteleik		
Gruppetid		
Fellessamlingar		
Tur		
Frileik		
Hentesituasjon		

### 3.2. Ramme for standard SFO

Situasjonar	Førebygging- kva gjer me konkret?	Mål for situasjon
Leveringssituasjon		
Måltid		
Leik		
Overgangar		
Hentesituasjon		



### 3.3 Ramme for standard skule

Situasjonar	Førebygging- kva gjer me konkret?	Mål for situasjon
Uteleik før skulestart		
Skulestart		
Garderobe		
Overgangar		
Morgonritual		
Måltid		
Friminutt		
Gruppetid		
Tur		
Kroppsøving		
Fellessamlingar		
Skuleslutt		
Overgang til skyss, SFO, kulturskule, heim		



## 4. Kartlegging

Det finst mange verktøy for å kartleggja. Det aller viktigaste er å kartleggja gjennom systematisk observasjon i dagleg fungering, leik og læring.

Spørsmål i starten	Kor lenge? Kva tid? Kor? Med kven? Kor ofte? Kva? Korleis?
Fungering	Korleis er barnet si fungering?
Handlingsretteleiar Bli Z og BTI	I handlingsretteleiar fin du verktøy i dagleg arbeid, for samtale med born, samtale med føresette og for intern arbeid.
Syn og høyrse	Er dette sjekka?
Relasjon	Kartlegging av relasjon vaksen-barn. Sjå verktøy <b>vedlegg 5</b>
TRAS	Er språket kartlagt?
Alle med	Er sosiale dugleikar kartlagt?
Observasjon, usystematisk og systematisk	<a href="https://sokeresultat.udir.no/?query=systamatisk+observasjon">https://sokeresultat.udir.no/?query=systamatisk+observasjon</a>
Tidleg innsats, kva ser du etter?	<a href="https://www.statped.no">Hva ser du etter?   statped.no</a>
«Sånn vil jeg ha det på skolen»	<a href="https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/sann-vil-jeg-ha-det/">https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/sann-vil-jeg-ha-det/</a>
Kartlegging av mangelfulle sosiale ferdigheter - Ross Green	Sjå verktøy <b>vedlegg 6</b> : Kartlegging av mangelfulle sosiale dugleikar
Pedagogisk analyse, Thomas Nordahl	Film (21 min) <a href="https://youtu.be/feusM0nDzDo">https://youtu.be/feusM0nDzDo</a>
Barn og unges helseteneste «Vanskar med merksemd og uro»	<a href="https://helse-fonna.no/barn-og-unges-helseteneste/oppmerksomhetsvanskar-og-uro-hos-barn-og-unge">https://helse-fonna.no/barn-og-unges-helseteneste/oppmerksomhetsvanskar-og-uro-hos-barn-og-unge</a>
«Når dirigenten svikter»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">Reguleringsvanser hos barn med ADHD. Webinar med Helene Barone. - YouTube</a>
«Kartlegging av Triggere» - kan nyttast i barnehage og skule ved tvang, tics, raseri og sinne.	<a href="https://www.statped.no/globalassets/fagomrader/tourettessyndrom/ve-kartleggingtriggerraseri-artikkel-2013-05-02.pdf">https://www.statped.no/globalassets/fagomrader/tourettessyndrom/ve-kartleggingtriggerraseri-artikkel-2013-05-02.pdf</a>
CLASS	Verktøy for dei som har denne sertifiseringa



## 5. Tilrettelegging for regulering og inkludering

Born og elevar som treng auka sosial kompetanse for å klara å regulera seg inn i ulike situasjonar, treng vaksne som har mål om at barnet skal nå nye delmål i sosial utvikling. Det er viktig med kommunikasjon med føresette gjennom informasjon om standard, forventning og dialog for utvikling. Uansett kva utfordring ein står i, er det behov for å jobba systematisk med tiltak over tid. Alle born, særleg born med behov for reguleringsstøtte, treng øva på nye sosiale dugleikar, steg for steg. Dersom eit barn har blitt utsett for traume, vil relasjon barn-vaksen og barn-barn vera ekstra viktig å jobba med. Den vaksne må vera sensitiv på å få kontakt gjennom noko som er trygt. Nedafor finn du ulike verktøy og tiltak:

Enkle tiltak	Klappa seg sjølv, kappa seg på kinna. Drikka eit glas vatn. Lytta til musikk 5 min. Gå ein avtalt runde i 5 min. Pusta roleg- telja til 10.
Kva verkar?	God idébank i «Frå uro til ro» s.234-244 med vedlegg 2, 3 og 4
Bilde og sosiale historier	«Communicator»- t.d. bilete til reguleringsstøtte <b>Vedlegg 7</b>
Psykologisk førstehjelp	<a href="https://solfridraknes.no/">https://solfridraknes.no/</a>
Tidleg innsats	<a href="https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/fokus-pa-tidlig-innsats/fokus-pa-tidlig-innsats/tiltak--tidlig-innsats-i-barnehagen/">https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/fokus-pa-tidlig-innsats/fokus-pa-tidlig-innsats/tiltak--tidlig-innsats-i-barnehagen/</a>
Trygg før 3	<a href="https://tf3.no/reguleringsstotte/">https://tf3.no/reguleringsstotte/</a>
Reguleringsstøtte	<a href="https://flyktning.net/ressurs/traumefeltets-viktigste-terapi-reguleringsstotte">https://flyktning.net/ressurs/traumefeltets-viktigste-terapi-reguleringsstotte</a>
Udir- spes.ped-ressursar	<a href="https://www.udir.no/laring-og-trivsel/spesialpedagogikk/">https://www.udir.no/laring-og-trivsel/spesialpedagogikk/</a>
Nasjonalt kompetansenettverk om utviklingstraumer	<a href="https://www.cactusnettverk.no/pedagogiske-videoermateriell/">https://www.cactusnettverk.no/pedagogiske-videoermateriell/</a>
Psykososiale vansker	<a href="https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/pedagogiske-og-digitale-verktoy/hvem-har-sarlig-behov-for-struktur-og-forutsigbarhet/psykososiale-vansker/">https://www.statped.no/laringsressurser/teknologitema/struktur-og-forutsigbarhet-i-det-digitale-laringsmiljoet/pedagogiske-og-digitale-verktoy/hvem-har-sarlig-behov-for-struktur-og-forutsigbarhet/psykososiale-vansker/</a>
Traumebevisst klasserom	<a href="https://septemberkonferansen.no/wp-content/uploads/2019/09/Camilla-Bernhardt-Melin_Traumebevisst-h%C3%A5ndtering-i-klasserommet.pdf">https://septemberkonferansen.no/wp-content/uploads/2019/09/Camilla-Bernhardt-Melin_Traumebevisst-h%C3%A5ndtering-i-klasserommet.pdf</a>
App for regulering	«Smart» verktøykasse RVTs og E-Risk ABUP (12-18 år9)
Konsekvenstrapp	<b>Vedlegg 8:</b> Konsekvenstrapp. <b>Vedlegg 9:</b> Utviklingsplan (åtfærdsplan) <b>Vedlegg 10:</b> Flytskjema ved utgering



## 6. Vedlegg

### 6.1 Vedlegg 1: Dørstokkregel

Denne «dørstokkregelen» skal øvast inn og vera til hjelp for elevar i overgang frå SFO, friminutt og inn i klasserommet. Den kan lagast som plakat og danna grunnlag for å øva. Ein kan også laga ein tilsvarande «hjelperegel» i overgangar i barnehagen.

Dørstokkregel	
✓	Eg er stille når eg går over dørstokken
✓	Eg set meg stilt ned på stolen min
✓	Eg snakkar ikkje med nokon undervegs
✓	Eg viser <u>respekt</u> for andre

### 6.2 Vedlegg 2: Døme standard skule

Stille opp klassevis ute før skulestart	* Små inn dør til høgre, store inn dør til venstre. * Lærar hentar sine i døra.	Mål: Elevar kjapt og roleg inn. Lærarar kjapt på plass.
Morgonritual i klassane.	Tilpassast klassen: * helse på lærar i døra. * seia "god morgon" * syngje ein song * samlast i samlingskroken. * plan for dagen * mål for økta * vekeplan skal hengja synleg i klasserommet (A3).	Mål: Elevar som veit kva som skal skje den dagen. Elevar som veit kva målet er for økta.
Orden i klasserommet	* elevhyller * pennal og utstyr	Mål: Skapa arbeidsro – ta vekk det som uroar i klasserommet.
Matøkt	* alle skal sitje fint og høyre etter. * dei som ikkje klarer det skal ut på gr.rom * vakne som les må lesa på ein måte som "vinn" elevane. Les nynorsk – omset om du les frå bokmålsbok.	Mål: * Skapa leseglede. * Samla klassen om noko felles. * Øve opp konsentrasjon.
Gym	* elevane skal stille opp ved inngangen til gymnastikksalen. * lærar skal låsa opp.	Mål: * Skape orden, kontroll.
Fellessamlingar	* elevane skal stille opp ved inngangen til gymnastikksalen. * gå inn klassevis. * klassane skal sitja på anviste plassar. 7.kl lengst bak 5. kl                      6. kl 3. kl                      4. kl 1. kl                      2. kl	Mål: * God konsentrasjon, høfleg publikum og kjekke elevar.



	* alle vakne skal ta ansvar. Kontaktlærer har eit særleg ansvar.	
Friminutt "gå på isen", gå utanfor skulegarden.  Dei som ikkje går ut når dei skal.	Konsekvens: Ikkje få friminutt, brev heim.  *lærer som låser kl.rommet skal få ut elevane. Dei som likevel ikkje kjem seg ut, må etter tilsnakk få brev med seg heim.	Mål: Redusera tal elevar som bryt grensene.
Skuleslutt, ulike rituale i klassane	* setje stolen på plass, rydde klasserom, stå fint ved pulten og takke for dagen. * samling, oppsummering av dagen. * loggbok – kva har eg lært i dag?	Mål: Ritual som samlar klassen, skape orden. Oppsummere dagen – er målet nådd?

### 6.3 Vedlegg 3: Forventning til den gode klasseleiaren

Læraren skal vera på plass når det ringjer inn

Læraren skal sjå og helsa på alle elevane.

Læraren skal gje få, men klare beskjeder

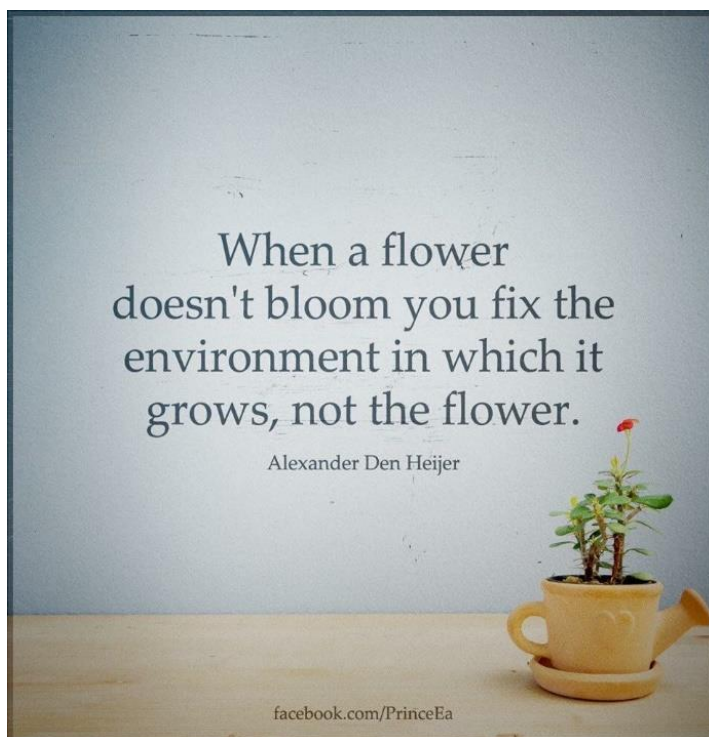
Læraren skal ha tydelege grenser/reglar, og reglane skal handhevast på en roleg og bestemt måte.

Læraren skal vera medviten kroppsspråket sitt

Læraren kan gje ros i plenum, men irettesetjingar bør skje ein til ein

Før elevane går til friminutt, skal læringsarenaen ryddast slik at det er klart til neste økt.

Læraren skal vera medviten på å byggja god relasjonar med varme og kontroll





## 6.4 Vedlegg 4: Skulen si forventning til heimen ved skulestart

Vedlagt finn de ei sommarhelsing til føresette med born som skal starta på skulen. Denne sommarhelsinga kan vera ein ide og tilpassast ulike overgangar.

### **VELKOMMEN TIL SKULEN**

#### **Forventningar**

De kan forvente:

At skulen er ein trygg stad å vera for borna dykkar.

At me vaksne på skulen er imøtekommande.

At me vaksne på skulen tek godt vare på borna dykkar, ser dei, lyttar til dei og gir dei den hjelpa og støtta dei treng.

At me vaksne på skulen møter borna dykkar godt førebudde og opplagde.

Me forventar:

At borna dykkar kjem utkvilde og opplagde på skulen.

At borna har ete ein god frukost før dei kjem på skulen.

At me kan ha eit godt samarbeid med heimen.

At elevane har med seg det dei treng på skulen, god niste, høvelege klede, sekk med bøker og anna utstyr.

At borna dykkar jobbar godt med leksene og får den hjelpa dei treng til desse.

#### **Dette er fint om de forebur borna dykkar på:**

At dei kan kle på seg sjølv.

At dei klarar å styre seg sjølv på toalettet, og lærer seg god hygiene her.

At dei øver seg på å vente på tur.

At dei øver seg på å tåle og tapa i spel og leik.

At dei øver seg på å samarbeide med andre.

At dei øver seg på å ta i mot beskjedar.

At dei kan fargane, meistrar å klippe, har godt blyantgrep.

At dei øver seg på å kjenne att og skriva namnet sitt sjølv.

At dei får øve seg litt på å nytte eit tastatur, anten på data eller iPad o.l. Skriva namnet sitt, stor/liten bokstav, viska, linjeskift.

At de gjer borna litt medvitne lydar i ord, første lyd, siste lyd, kva lydar me høyrer inne i ord.

At elevane får øve seg på å telja, sortere, tenkja rekkjefølgje, finna like/ulike o.s.v. (Ein kortstokk er god til dette). Øve seg på å bruke daglege matematiske omgrep (heil, halv, liten stor, høg, Hg, like stor, mindre, større o.s.v.)

#### **Elles:**

Les for borna dykkar, samtal om innhaldet, det aukar ordforrådet deira.

Spel spel, vanleg kortstokk og terningspel m.m.

Det er mange gode matematikkoppgåver på Multi nettoppgåver og Salaby (brukarnamn: san36, passord: sko) sine sider.

#### **Me ynskjer at elevane i 1.klasse har:**

-TØFLAR på skulen

-REGNELKEDE, OG ELLES HØVELEGE UTEKLEDE

-BYTEKLEDE SOM ER MERKA MED NAMN

-VANNFLASKE

**Me gler oss til å få den nye 1.klassen på skulen til hausten!!!!**

Men, først ynskjer me på skulen dykk alle ein  
**GOD SOMMAR!!!**









## 6.6 Vedlegg 6: Kartlegging av mangelfulle sosiale dugleikar - Ross Green

### Haldningar og handlingar hos dei vaksne

All åtferd blir gruppert i 3 kategoriar. Det er dei vaksne som arbeider tett med eleven som avgjer kva kategori åtferd som blir vist (haldning). Plassering av åtferd i kategori, avgjer oppfølging (handling.) Nedanfor finn du kartlegging ved hjelp av Ross Greene sine åtferdskategoriar:

**A-åtferd - gripa inn:** A-åtferd inneheld åtferd av den typen som det er bryet verdt å setja i gang og halde ut eit utbrot for. Der eleven er til fare for seg sjølv eller andre er A-åtferd. Det er viktig at dette berre gjeld når elevar er til fare for seg sjølv eller andre, ikkje "misbruk" denne. Då mister det krafta si den gongen det verkeleg er fare på ferde.

**Ein tommelfinger-regel** for kva som skal i korg A, er at i det same sekund du seier til eleven:

- Nei
- Du må
- Du skal
- Du får ikkje

har du valt å vera i korg A og må stå ved det valet. Elles gir du etter og mister autoritet.

Korg A hjelper oss til å nå mål 1: Det er dei vaksne som er autoritetspersonar.

**B-åtferd - finna løysing i lag:** B-åtferd inneheld åtferd som er viktig, men ikkje så viktig at det er bryet verdt å setja åtferd-A i gang for så å måtte tola eit utbrot grunna denne.

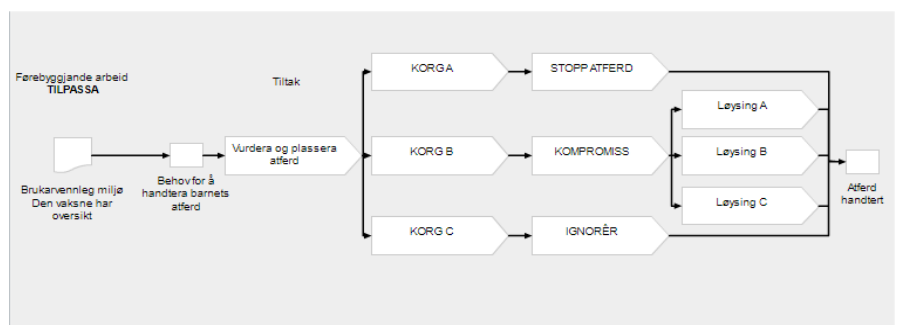
Korg B skal hjelpa oss til å nå mål 2: Ved hjelp av denne skal du læra barnet dugleikane fleksibilitet og frustrasjonstoleranse. Dei kognitive karta som barnet treng for å manøvrera.

**C-åtferd - oversjå:** C-åtferd inneheld uviktig åtferd som vi heilt skal slutte å snakke om for desse borna. Det er den typen åtferd som skal bort frå radarskjermen fullt og heilt.

Korg C skal hjelpa oss å nå mål 3: Kunnskap om barnet sine grenser/kapasitet.

Det er enorm forskjell på å gje etter og plassera åtferd i korg C. Du gjev etter når du hadde planar om å gjera noko anna, men kapitulerer for barnet si åtferd. Plassering på førehand viser at du har bestemt deg for kva åtferd du skal reagere på. Den vaksne tek avgjerd om kategori åtferd. Som

informasjon eller avklaring mellom dei vaksne som er i situasjonen, kan namn på kategori bli sagt lågt til dei andre vaksne (Er dette A, B eller C-åtferd?) Dei vaksne har avklara kva som skjer.

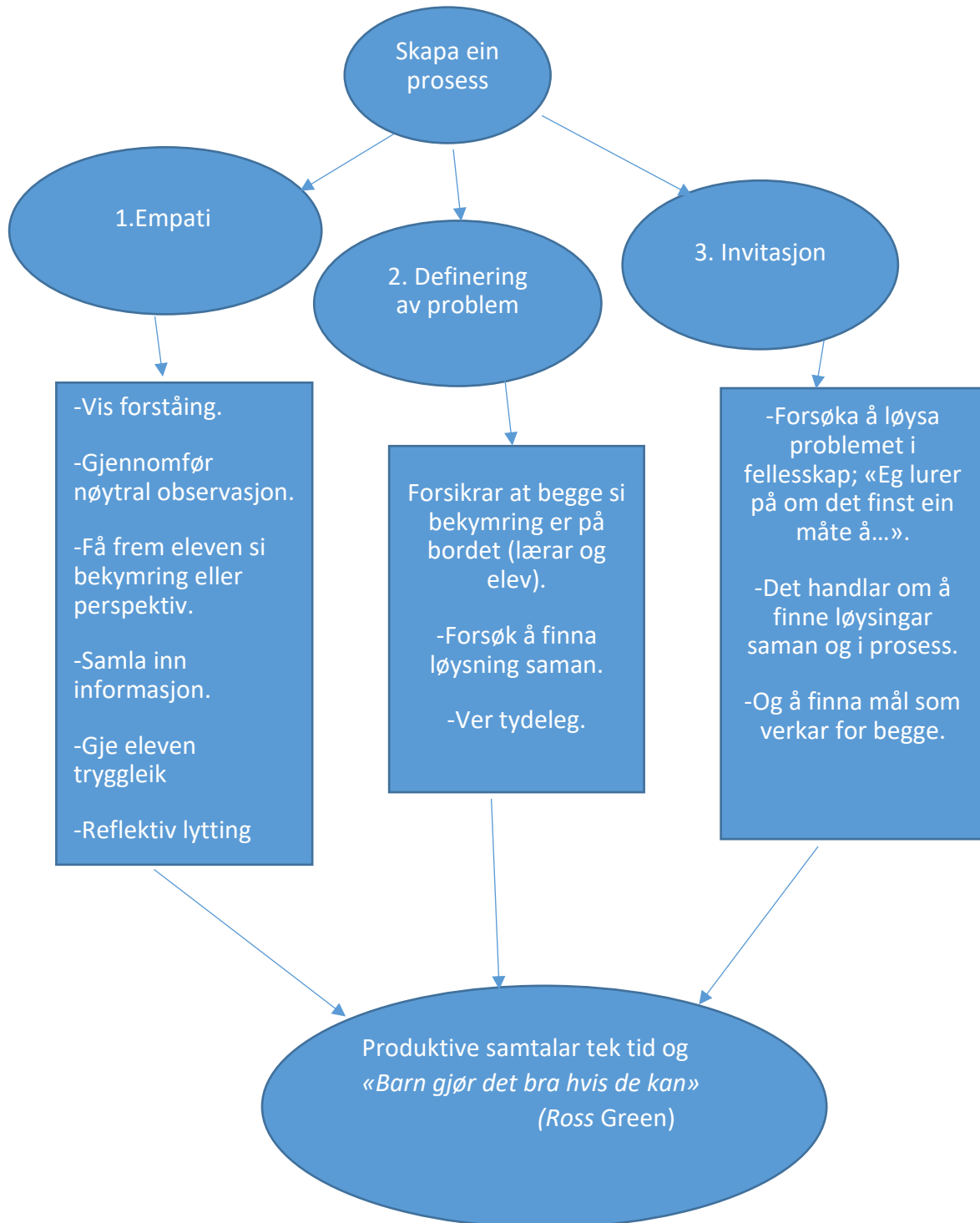




## Arbeidsmetode ved åtferd plassert i korg B

### Problemløysing gjennom samarbeid

Problemløysing gjennom samarbeid forutset at dette vert felles strategi for skulen/klassen i alle fag og situasjonar, der det er til eleven sitt beste å endra åtferd. Elev og foreldre må informerast om denne strategien. Døme på uønskt åtferd er t.d. at eleven ikkje kjem ikkje i gang med arbeidet, krotar, går vekk osb.





<b>A-KORIG</b>	(Døme: Fysisk utagering som å slå, kasta ting, krenking/mobbing, stikka av)								
	<b>B-KORIG</b>	<b>Veke</b>	<b>AMFUP nr.</b>	<b>A3-analyse i forkant av tiltak (eige skjema)</b>	<b>Evaluering av tiltak</b>				
				<b>TILTAK</b>	<b>1-5 der 5 er best effekt</b>				
					1	2	3	4	5
					1	2	3	4	5
					1	2	3	4	5
				1	2	3	4	5	
<b>C-KORIG</b>									



## Kartlegging av sosial kompetanse.

Born med god sjølvregulering, har lært sosiale dugleikar til å handtera ulike sosiale situasjonar. Ross Green peikar på at nokre born treng øva på sosiale dugleikar dei strevar med, steg for steg. Nedanfor finn du eit oversyn til hjelp for å kartleggja behovet til barnet/eleven:

Nr.	Vanske:	X = har vanske
1.	Vanskar med å handtera forandringar, å bytta fra eitt tankesett til eit anna (kognitivt skifte)	
2.	Vanskar med å opparbeida seg energi til å stå i/fortsetja med oppgåver som er utfordrande, anstrengjande eller kjedelege	
3.	Vanskar med å gjera ting i logisk eller føreskriven rekkefølge	
4.	Svak tidssans	
5.	Vanskar med å reflektera over fleire tankar eller idéar samstundes	
6.	Vanskar med å oppretthalda konsentrasjonen for målretta problemløysing	
7.	Vanskar med å vurdere sannsynleg utfall eller konsekvensar av handlingar (impulsiv)	
8.	Vanskar med å vurdere eit spekter av løysningar på eit problem	
9.	Vanskar med å uttrykkja bekymringar, behov eller tankar med ord	
10.	Vanskar med å forstå kva som blir sagt	
11.	Vanskar med å handtera Kjenslemessig respons på frustrasjon slik at han/ho kan tenkja rasjonelt (affektregulering)	
12.	Kronisk irritabilitet og/eller angst som merkbart hindrar kapasiteten til problemløysing	
13.	Vanskar med å sjå «gråsoner» - konkret, bokstaveleg og kvart/kvit-tenking	
14.	Vanskar med å avvika frå reglar, rutinar, opphavleg plan	
15.	Vanskar med å handtera det føreseielege, det som er tvitydig, det som er usikkert, nyheiter	
16.	Vanskar med å skifta fra opphavleg idé eller løysing; vanskar med å tilpassa seg endringar i planen eller nye reglar; kanskje også repeterande og tvangsprega åtferd.	
17.	Vanskar med å ta situasjonsbestemte faktorar som ville krevja å justera handlingsplanen, med i betraktninga	
18.	Ufleksible, upresise tolkingar / kognitive forstyrringar eller vurderings-skeivheiter/biasar ( <i>t.d.. alle er ute etter meg, ingen likar meg, du skuldar alltid på meg, det er ikkje rettferdig, eg er dum, ting vil aldri ordna seg for meg.</i> )	
19.	Vanskar med å delta i og/eller tolka sosiale signal presist, svak oppfatningsevne av sosiale nyansar.	
20.	Vanskar med å starta ein samtale, gå inn i ei gruppe, knyta seg til menneske; manglar andre sosiale basisferdigheiter	
21.	Vanskar med å søkja merksemd på passande måtar	
22.	Vanskar med å forstå korleis si eiga åtferd påverkar andre menneske; ofte overraske over responsen frå andre menneske på eiga åtferd	
23.	Vanskar med å ha empati med andre, eller vanskar med å verdsetja andre menneske sine perspektiv eller synspunkt	
24.	Vanskar med å sjå korleis ein framstår eller blir oppfatta av andre	

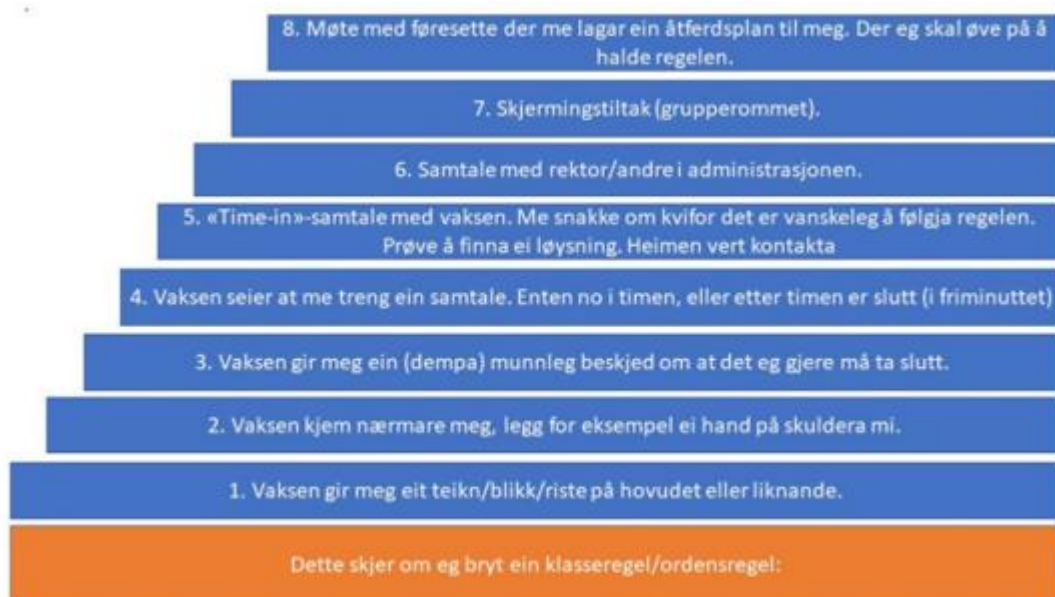


## 6.7 Vedlegg 7: Døme på biletserie for reguleringsstøtte



## 6.8 Vedlegg 8: Døme på «Konsekvenstrapp»

Det er viktig at born øver og at den vaksne veit at born forstår reglane som er laga for gruppa, situasjon og fellesskap. Denne konsekvenstrappa er laga grunna spørsmål frå Statsforvaltaren ved eit tilsyn på ein skule. Den er drøfta, sakshandsama i klassane og rådsorgana og vedteken i FAU/SU.



Denne teksten kan lagast om til plakat, og hengast på veggen.



## 6.9 Vedlegg 9: Døme på utviklingsplan for åtferd – til hjelp for å øva regulering

Målet er å gje barnet reguleringsstøtte og trenastosiale dugleikar, steg for steg.



### Utviklingsplan for

Mål: 1. Læra å fylgja reglane på skulen og i klassen. 2. Gjera det lærar gjev beskjed om.

Plan utarbeida av: Rektor, kontaktlærar og PPT dato:

Start dato:

Evaluerings dato:

Planen er lasta opp under «Notat» i «Stafettloggen». Øving steg for steg. NB! «Lysglimt»

#### PLAN A:

Beskriving av negativ åtferd <i>Beskriv den konkrete åtferda.</i>	Motiv? <i>Merksemd</i> <i>Makt</i> <i>Unngåing</i>	Beskriving av ønska åtferd <i>Ver realistisk i høve til føresetnadane.</i>	Vera i forkant <i>Kva kan leiling/lærar/fagarbeidar gjera i forkant for at eleven skal velja den ønska åtferda?</i>	Forsterking <i>Kva kan lærar/fagarbeidar gjera for å forsterka den ønska åtferda?</i>
Vandrar av og til. Vandrar dagleg frå plassen sin. Slår av og på lysbrytaren	<del>Unngåing</del> Merksemd  Makt	Eleven tek sekken med seg og går roleg inn i klasserommet. Eleven heng sekken på stolen sin. Eleven set seg på eigen stol. Eleven rettar opp handa og spør om lov å gå frå avtalt plass. Lyttar og lyer den vaksne.	1. Gå gjennom <del>dagsplan</del> . 2. Gå gjennom reglane. 3. <del>Evt, øva</del> på ny regel. 4. Fortelja at når eleven går over dørstokken, er timen i gang og den vaksne er sjefen. 5. Fylgja eleven inn i klasserommet og gje stilleteikn på veg inn kl.08:15.	1. Positiv forsterking, smil, tommel opp, klapp på hovudet, forvente god åtferd. 2. Tett kontakt og oppfylgning av kontaktlærar.
Hentar ikkje bøkene i hylla. Hentar ikkje <del>load</del> . Dyttar bøkene ned på golvet. Tek ikkje i blyanten Tek ikkje leksebøker med seg heim.	<del>Unngåing</del> Merksemd Makt	Lærar gir signal for beskjed. Lærar set i gong timen. Eleven fylgjer dei vaksne sin beskjed. Eleven gjerdet han får beskjed om.	1. Oppskrift for timen på tavla. 2. Eleven får tilpassa oppgåver 3. Den vaksne brukar avtalt teikn for beskjed (3-2-1-0)	1. Oppmoda eleven til å lesa planen på tavla. Gje positiv forsterking. 2. Planleggja pausar som del av <del>dagsplan</del> , for å unngå at eleven tek pausar sjølv.

**PLAN B:** Om eleven uroar i klasserommet, vert ressursperson tilkalla. Lærar i klasserommet tek avgjer. Han vert leia ut av rommet til TRYGG BASE, med same opplæringsprogram. Målet er hjelp for regulering og læring. Ny time- ny start. Lærar har hovudansvaret.

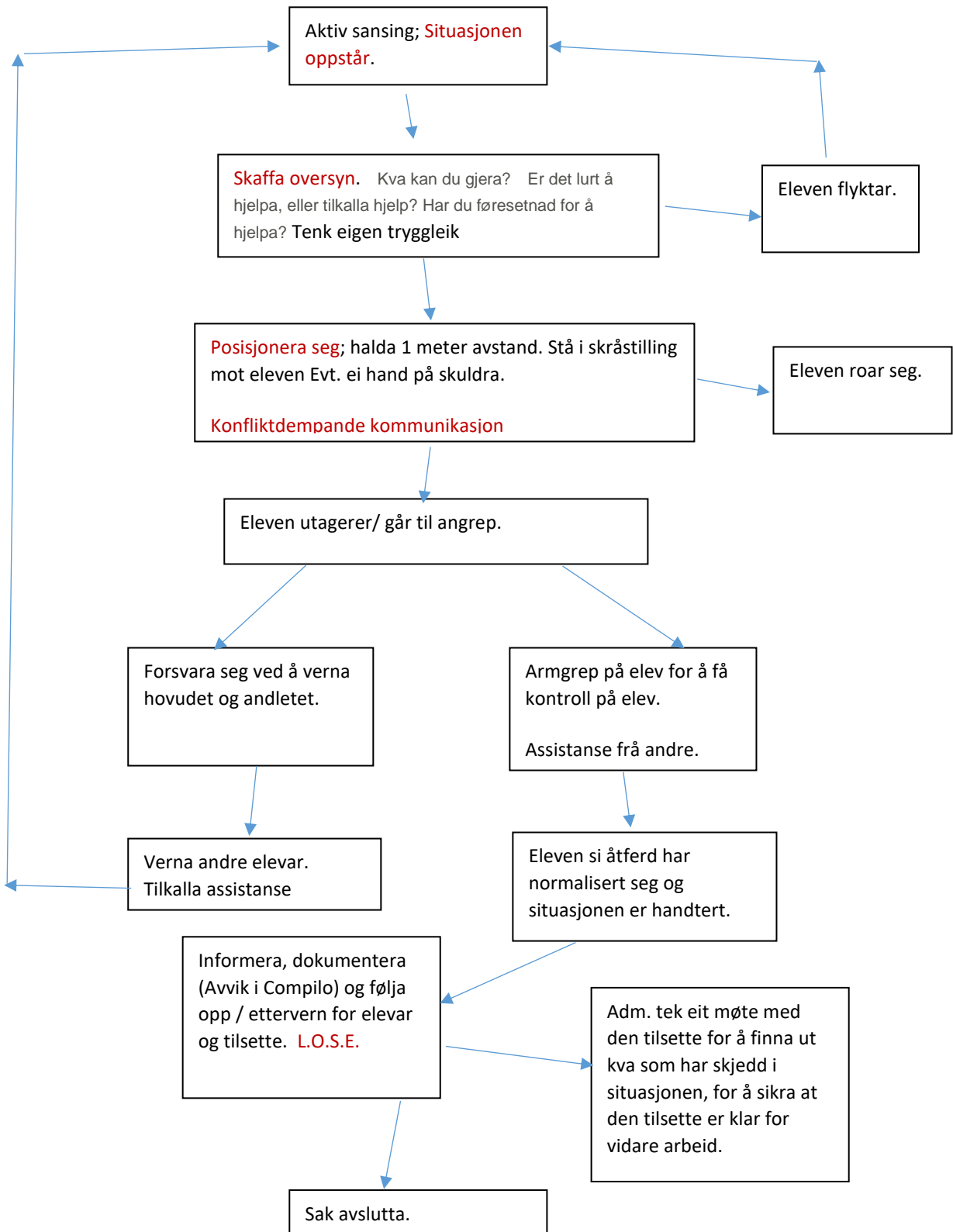


Born  
treng  
øva  
øva  
øva  
på  
sosiale  
dugleikar



## 8.10 Vedlegg 10: Døme på flytskjema om eit barn utagerer

Ølen skule har utvikla dette flytskjemaet etter kurs med «Verge». Skulen har sertifisert to tilsette og alle i personalet har fått opplæring.





## 9. Kjelder

Handbok frå Vikedal skule

Foreldreinformasjon frå Sandeid skule

Forskingsartikkel - Calkins & Williford, 2009

Ordensreglementet til Ølen skule

Etne kommune sin plan for handtering av utfordrande åtferd

“Livet og sånn”

Statped.no

Udir.no

Barn og unges helseteneste <https://helse-fonna.no/barn-og-unges-helseteneste>

«Utenfor» av Ross Green

«Fra uro til ro» av Kaja Næss Johannessen og Ann-Karin Bakken.

Idebank:

Livsmestring i norske klasserom “LINK”: [www.linktillivet.no/om.php](http://www.linktillivet.no/om.php)

Profilfilm frå RVTS: [Profilfilm RVTS Sør](#)