

## Miljøteamet på Solås

Vi tilbyr sosiale treningsgrupper og intensive kurs i skolehverdagene, perioder med fokus på å styrke elevenes sosiale kompetanse, trivsel og å bli kjent med seg selv. Hensikten er å lære seg sosiale ferdigheter, takle vanskelige situasjoner og ha tro på seg selv.

Vi har både individfokus (tro på seg selv, forstå seg selv og ta ansvar for egen oppførsel) og samfunnsfokus (sosiale relasjoner og fellesskap).

Gode relasjoner skaper trygghet. Alle trenger å fungere sammen med andre for å ha det bra, samtidig er det like viktig at alle kan kjenne at de har en verdi, dermed vektlegges verdien av enkeltindividet og grunnleggende trygghet i stor grad.

Skolen har standarder for at alle skal ha det trygt på skolen. Dette er noe vi følger tett opp gjennom hva som er akseptabel og hva som er uakseptabel oppførsel. Vi krever noe av elevene fordi vi vet at de kan, og for at alle skal ha det bra. Vi ønsker å hjelpe elevene til å bli selvstendig tenkende mennesker som tar ansvar for sine handlinger, holdninger og fellesskapet.

Elevene er hele tiden i utvikling, fra 1. trinn til 7. trinn, og de skal gjennom mange faser i løpet av tiden de er her på skolen. Gjennom sosiale relasjoner får de øve seg på hverandre, og får mulighet til å lære seg å stå i motstand. Det vil normalt være noen utfordringer gjennom skolegangen, mye av dette tilhører livet og er med på å gi øvelse i livsmestring.

**Morgenkurs:** Vi har fokus på å forstå følelser, hjernens oppgave, selvkontroll, empati (evnen til å sette seg inn i andres ståsted), triggere (hva trigger meg, hva gjør jeg som trigger andre), ta perspektiv og ta gode valg for seg selv og andre.

**Tankevirus:** Vi er mennesker, ikke roboter. Vi har følelser og tanker, og disse påvirker oss. Tankene kan vi styre selv. Samtidig kan vi ikke alltid stole på tankene våre, og tankene påvirker følelsene våre. Negative holdninger og følelser påvirker kroppen. Hvordan kan vi snu tankene våre, og hvordan kan tankene snu følelsene? Dette er tema på tankeviruskurs.

**Gymgruppe:** Vi driver timene som en tradisjonell gymtime, men med utfordringer vi legger inn underveis. Det er for eksempel å stoppe en lek for å innføre nye regler underveis. Dette er for å utfordre barna i hvordan de takler endringer, og for å gi dem trening i å mestre noe de kan oppleve som urettferdig.

Vi ønsker å hjelpe dem til å bli selvstendige individ som forstår seg selv og dermed kan ta vare på seg selv i utvikling med andre og bli rustet til å håndtere livet. Lære dem til å snakke om vanskelige tema. Sammen bygger vi borgere!

Ta gjerne kontakt om dere har noen spørsmål!

Torill Tornes Leder miljøteam Mob: 940 04 596

[torill-tor@gjesdalskolen.com](mailto:torill-tor@gjesdalskolen.com)

