

Hva er sosial kompetanse?

Sosial kompetanse er et sett av ferdigheter, kunnskaper og holdninger som vi trenger for å mestre ulike sosiale miljøer.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 30.03.2016

Sosial kompetanse er:

- en forutsetning for verdsetting, vennskap og sosial integrering
- en ressurs for å mestre stress og problemer
- en viktig faktor for å motvirke utviklingen av problematferd

Barn og unge stiller sosiale krav til hverandre. Å være sosialt kompetent i forhold til jevnaldrende dreier seg om å mestre og tilpasse seg bestemte miljøer med sosiale verdier, krav og normer på lik linje med det som finnes i sosiale miljøer mellom voksne.

I skolen kan det være nyttig å ta utgangspunkt i 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.
- **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.
- **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.

- **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.