

Jeg kan regulere mine egne følelser.

Jeg kan fortelle andre hvordan jeg har det.

Jeg tar hensyn til de andre rundt meg.

Å tenke  
Å velge  
Indre kontroll



# SELVKONTROLL

## MAI/JUNI

Elevene skal lære å **gjenkjenne og regulere egne følelser, impulser og atferd**, og utvikle strategier for å konsentrere seg, fullføre arbeid og håndtere frustrasjon.

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 vesentlig her.

### Delmål:

Jeg tar hensyn til de andre rundt meg.

Jeg tar ikke igjen hvis noen ertes eller irriterer meg.

Jeg venter på tur og følger regler i lek og aktiviteter.

Jeg øver på å uttrykke mine egne følelser, og forklare hvordan jeg har det.

Jeg øver på å håndtere konflikter.