Umiejętności społeczne dzieci

Podstawą efektywnego funkcjonowania w dzisiejszym świecie jest posiadanie niezbędnej wiedzy społecznej. Dzięki temu możemy określić kompetencje społeczne, czyli zdolność do tworzenia i utrzymywania relacji z innymi ludźmi oraz nadawania im określonych wartości. Umiejętności społeczne uważa się zazwyczaj za behawioralną stronę kompetencji społecznej, na którą składają się wiedza, zrozumienie oraz brak lęku.

Do umiejętności społecznych zalicza się:

- ***asertywność*** - odrzucanie próśb, zwracanie się z prośbą i wydawanie poleceń, wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych, rozmowa
- ***nagradzanie, wzmacnianie*** - wzmocnienia werbalne obejmują aprobatę, pochwałę, akceptację, zgodę, zachętę i współczucie. Nagrodami niewerbalnymi są uśmiechy, skinienia głową, spojrzenia, dotyk (w pewnych sytuacjach) i ton głosu. Nagrody mogą mieć również postać pomocy, prezentów, poczęstunków, porad i informacji. Nagradzające jest też zaangażowanie w przyjemne wspólne działania (sport, taniec, muzyka i spotkania towarzyskie)
- ***komunikacja niewerbalna*** - zmienność wyrazu twarzy, czyli bogata mimika, kontakt wzrokowy, dopuszczanie do siebie osób z otoczenia, więcej gestów skierowanych na innych a mniej – w swoją stronę (jak dotykanie siebie)
- ***komunikacja werbalna*** - znajomość właściwej formy wypowiedzi, która nawiązuje do tego, co powiedziano wcześniej. Dostarcza ona bowiem taką ilość informacji, aby wypowiedź była jasna i prawdziwa.
- ***empatia, współdziałanie i wzgląd na innych*** – empatia to zdolność podzielania postrzeganych emocji innych ludzi i rozumienia ich punktu widzenia, „podejmowanie cudzej roli". Współdziałanie *polega na wspólnym działaniu i pomocy wzajemnej w osiągnięciu danego celu.* Wzgląd na innych jest istotą wszystkich bliskich stosunków.
- ***rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów*** - wykorzystywanie informacji zwrotnych, znajomość nieformalnych reguł zachowania i wiedza dotycząca relacji społecznych.
- ***autoprezentacja*** - przedstawianie się, niebycie anonimowym. Sposób, w jaki każdy człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje na zewnątrz kim jest, albo za kogo chciałby być uważany.

Samo posiadanie tych kompetencji nie gwarantuje jednak umiejętności przełożenia ich na codzienne życie i zachowanie. Jeżeli dziecko ma problemy z umiejętnościami społecznymi, powinno zostać objęte **treningiem umiejętności społecznych** dającym możliwość przećwiczenia, modelowania czy też całkowitej zmiany zachowania. Naturalny trening społeczny, to przede wszystkim doświadczenia społeczne i rodzinne. Każda codzienna sytuacja jest możliwością do doskonalenia umiejętności. Niestety, nie każde dziecko z równą efektywnością uczy się tych umiejętności.

Trening umiejętności społecznych polega na nabywaniu konkretnych umiejętności społecznych, czyli konkretnych zachowań stosowanych do zaistniałej sytuacji, ale także na oduczaniu zachowań niepożądanych i nieadekwatnych. Uczestnik treningu uczy się zachowań, które może skutecznie wykorzystać w konkretnej rzeczywistej sytuacji.

Trening u niektórych dzieci może trwać od kilku miesięcy do nawet kilku lat. Zachowanie nie zmieni się w mgnieniu oka, poza tym w szybkim tempie nie zmienimy zachowania dziecka na adekwatne i akceptowane społecznie. Trening jest długim i systematycznym procesem.

Najczęściej treningi umiejętności społecznych prowadzi się w diadach (dwie osoby) lub grupowo. Najbardziej sprzyjająca liczebność grupy to 6-8 osób. Dobór dzieci do grupy też nie może być przypadkowy. Ważnym kryterium doboru jest wiek (różnica wieku nie powinna przekraczać 2 lat), podobny rodzaj niepełnosprawności, możliwości uczestniczenia i podążania za treściami oraz trybem pracy całej grupy.

Trening umiejętności społecznych spełnia następujące role:

- edukacyjną – dziecko uczy się czegoś nowego z zakresu umiejętności społecznych
- kompensacyjną – pomaga w osiąganiu możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania społecznego, z uwzględnieniem wszelkich ograniczeń wynikających z deficytów np. niepełnosprawność ruchowa, intelektualna itp.
- korekcyjną – zmienia zachowanie uczestnika, jest to odpowiedź na żądania społeczne
- terapeutyczną – trening umożliwia dziecku zrozumienie własnego potencjału i możliwości.

Zajęcia indywidualne prowadzone z dzieckiem, to również trening umiejętności społecznych (np. nauka otwierania drzwi, trening higieniczny czy trening jedzenia, to część TUS-u).

Znaczenie kompetencji społecznych jest ogromne, pomagają one w poprawnych stosunkach interpersonalnych. Dzieci z prawidłowo rozwiniętymi umiejętnościami społecznymi lepiej przystosowują się do zmian życiowych, prezentują większą plastyczność, niższy poziom lęku i niewłaściwych zachowań.

mgr Celina Tymińska
psycholog PP-P15