

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΝΑ ΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ



## Η οικογένεια

Είναι γνωστό ότι η οικογένεια αποτελεί τον πρώτο πυρήνα κοινωνικοποίησης των παιδιών.

- Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην οικογένεια θα επηρεάσουν και όλες τις άλλες σχέσεις που θα δημιουργήσουν τα παιδιά αργότερα.
- Η οικογένεια παίζει ένα ρυθμιστικό ρόλο στη συμπεριφορά του παιδιού καθώς σχηματίζει τους πρώτους κοινωνικούς κανόνες.
- Ταυτόχρονα, το παιδί μαθαίνει ρόλους μέσα από τους οποίους προσαρμόζει τη συμπεριφορά του στις προσδοκίες των άλλων.

## Τι είναι οι κοινωνικές δεξιότητες

Πρόκειται για βασικές δεξιότητες και εργαλεία που μας βοηθούν στη συμβίωσή μας με τους άλλους ανθρώπους. Μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε, να συνδεόμαστε και να συνάπτουμε κοινωνικές σχέσεις. Περιλαμβάνουν τόσο λεκτικές όσο και μη λεκτικές δεξιότητες.

Τα παιδιά αποκτούν, ασκούν και εκλεπτύνουν πλήθος κοινωνικών δεξιοτήτων μέσα από την αλληλεπίδραση τους με τους συνομηλίκους.

## Ποιες είναι οι κοινωνικές δεξιότητες;

- εκφράσεις του προσώπου
- βλεμματική επαφή
- στάση σώματος/ κατάλληλες χειρονομίες
- επιτυχής έναρξη μιας αλληλεπίδρασης
- διατήρηση μιας συζήτησης
- ευγένεια
- ικανότητα ακρόασης
- συνεργασία
- εφαρμογή κανόνων
- παροχή υποστήριξης και επαίνου στον άλλο
- εκδήλωση στοργής
- χειρισμός αρνητικών συναισθημάτων
- επιτυχής διεκδίκηση δικαιωμάτων
- ηγετικές ικανότητες
- αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων



**Οι κοινωνικές σχέσεις χρειάζονται χρόνο. Είναι σημαντικό να ακούμε τι λέει και το ίδιο το παιδί ή ο έφηβος για τις σχέσεις του.**

## Το παιχνίδι



Η κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με το παιχνίδι. Μέσα από τα παιχνίδια τα παιδιά μαθαίνουν:

- ✓ να συνεργάζονται
- ✓ να παίζουν δίκαια και ισότιμα
- ✓ να ακολουθούν κανόνες
- ✓ να κάνουν φιλίες
- ✓ να διαπραγματεύονται
- ✓ και να επικοινωνούν
- ✓ αποκτούν και αναπτύσσουν κοινωνική επίγνωση και κοινωνική συνείδηση
- ✓ μαθαίνουν τους κοινωνικούς κανόνες
- ✓ εξωτερικεύουν συναισθήματα και ανησυχίες, εκφράζουν επιθυμίες, απελευθερώνουν το φόβο, το θυμό ή το άγχος

Επομένως, είναι πολύ σημαντική η ευκαιρία να παίζει το παιδί με άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας.





## Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους Ανά ηλικία

Στην έναρξη του παιδικού σταθμού, το παιδί προσκολλάται τόσο σε άλλους ενήλικες (π.χ. νηπιαγωγός), όσο και σε συνομηλίκους και έτσι ξεκινούν οι πρώτες «φιλικές σχέσεις». Σε αυτή την ηλικία, το παιδί μπορεί να παίζει παράλληλα με άλλα παιδιά αλλά δεν εμπλέκεται σε αλληλεπίδραση, πόσο μάλλον σε μια διαπροσωπική σχέση. Σε αυτό το στάδιο, οι φιλίες είναι πολλές και ασταθείς και οργανώνονται γύρω από το παιχνίδι. «Φίλοι» είναι αυτοί που παίζουν μαζί ή κάνουν τα ίδια πράγματα. Οι συγκρούσεις με τους συνομηλίκους αφορούν τη διεκδίκηση παιχνιδιών και χρειάζεται οι ενήλικες να παρέμβουν, να κατευθύνουν τη συζήτηση και να βρουν λύση. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό το παιδί να ενθαρρύνεται να παίζει με παιδιά αυτής της ηλικίας γιατί με αυτό τον τρόπο καλλιεργεί δεξιότητες που του είναι σημαντικές για τα επόμενα αναπτυξιακά στάδια.

Στη σχολική ηλικία, σημειώνονται σημαντικές αλλαγές στις φιλικές σχέσεις. Οι φιλίες γίνονται σιγά-σιγά πιο συντροφικές, σταθερές και στενές και αρχίζουν να αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τις φιλίες ως μια αμφίδρομη σχέση που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και των δύο μερών. Παράλληλα, εμφανίζεται προτίμηση σε φίλους του ίδιου φύλου και μειώνεται ο αριθμός τους. Επίσης, παίζει ρόλο γι' αυτά η γνώμη των άλλων και η εκτίμηση της ομάδας.

Κατά την εφηβεία αυξάνεται το ενδιαφέρον για τους συνομηλίκους καθώς ο έφηβος αναζητά στον άλλο - φίλο ένα άτομο που να νιώθει και να βιώνει τα ίδια πράγματα. Αρχίζουν να επιλέγονται οι πρώτοι κολλητοί / κολλητές, όπου συνθήκη της σχέσης είναι μία κάποια αποκλειστικότητα.

Ταυτόχρονα συμμετέχουν σε μεγάλες ομάδες 7-8 ατόμων με κοινά ενδιαφέροντα, ασχολίες και τρόπους διασκέδασης. Μέσα από τις ομάδες συνομηλίκων, ο έφηβος μπορεί να :

- Δοκιμάσει κοινωνικούς ρόλους και καταστάσεις
- Καλλιεργήσει σε σημαντικό βαθμό τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες
- Διαμορφώσει την ταυτότητά του
- Αναπτύξει απόψεις και συμπεριφορές
- Διαφοροποιηθεί από τους ενήλικες ανήκοντας στην δική του ομάδα και στηριζόμενος στον «όμοιο»
- Έχει συναισθηματική υποστήριξη και να βιώσει καινούργια συναισθήματα
- Ρυθμίσει και ελέγξει τις συμπεριφορές του, κυρίως τις επιθετικές
- Ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του



## Πώς βοηθάμε τα παιδιά να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες :

- ▶ Μπορούμε να κάνουμε εξάσκηση σε κοινωνικές δεξιότητες: πώς ξεκινάμε μια συζήτηση, πώς είμαστε ευγενικοί, πώς δείχνουμε το ενδιαφέρον μας για τον άλλο.
- ▶ Στις μικρές ηλικίες ενθαρρύνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν λέξεις για να ζητήσουν αυτό που θέλουν παρά να χτυπούν και να αρπάζουν.
- ▶ Οργανώνουμε συναντήσεις και δραστηριότητες για να φέρουμε σε επαφή το παιδί με άλλα παιδιά.
- ▶ Εάν το παιδί μας δυσκολεύεται να αλληλεπιδράσει με τα άλλα παιδιά, μπορούμε να καθοδηγήσουμε και να εποπτεύσουμε το παιχνίδι, τουλάχιστον στην αρχή.
- ▶ Δείχνουμε στα παιδιά πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους, να αναγνωρίζουν τι αισθάνονται τα ίδια και οι άλλοι, να αντιλαμβάνονται πώς θα αντιδράσουν κατάλληλα και να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους.
- ▶ Θεωρούμε ότι το παιχνίδι είναι ποιοτικός χρόνος. Παίζουμε με το παιδί, το βοηθάμε να μάθει να τηρεί κανόνες, να περιμένει τη σειρά του, να δέχεται την ήττα.
- ▶ Οι δικές μας κοινωνικές και φιλικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό πρότυπο και παράδειγμα.
- ▶ Παρακινούμε το παιδί ή τον έφηβο να συμμετέχει σε οργανωμένες δραστηριότητες (π.χ. ομαδικά αθλήματα, πρόσκοποι, θεατρικές ομάδες...).
- ▶ Για τους εφήβους είναι σημαντικό να διαφυλάττουμε επαρκή ελεύθερο χρόνο για κοινωνικές συναναστροφές.
- ▶ Ενθαρρύνουμε την αυτονομία και την ανάληψη πρωτοβουλιών από τα παιδιά και τους εφήβους.
- ▶ Συζητάμε και δίνουμε συμβουλές σε δυσκολίες που αντιμετωπίζει το παιδί ή ο έφηβος στις κοινωνικές του σχέσεις.
- ▶ Προτρέπουμε το παιδί ή τον έφηβο να μπει στη θέση του άλλου και να σκεφτεί τι αντίκτυπο έχουν η συμπεριφορά ή τα λόγια του προκειμένου να αναγνωρίσει και τη δική του ευθύνη.
- ▶ Δεν λύνουμε εμείς τις διαφωνίες των παιδιών / εφήβων μας με τους φίλους τους. Μπορούμε, όμως, να τους παρακινήσουμε να ζητήσουν συγγνώμη, αν έχουν φταίξει, ή να τους ενθαρρύνουμε να δώσουν άλλη μια ευκαιρία στη φιλία τους.