

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης: Θεωρία & Πράξη**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

**ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΛΑΜΠΡΟΣ ΑΡΑΠΑΚΟΣ**  
**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ MSc, MSW, ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ**

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ 2022-2023**

# Τι είναι κοινωνικές δεξιότητες;

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι συμπεριφορές οι οποίες αρχικά μαθαίνονται μέσα στην οικογένεια και μετέπειτα στο σχολείο και την κοινότητα. Οι κοινωνικές δεξιότητες μαθαίνονται μέσα από μία ποικιλία διαδικασιών, όπως είναι η παρατήρηση και η μίμηση των κοινωνικών συμπεριφορών των άλλων.

Οι κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να διδαχτούν με μεθόδους όπως:

- ✓ η θέσπιση κανόνων ή προτύπων αποδέκτης συμπεριφοράς,
- ✓ η επίδειξη κοινωνικών δεξιοτήτων από τους ενήλικες,
- ✓ η άμεση διδασκαλία.

Το σημαντικό στοιχείο σχετικά με την εκμάθηση των κοινωνικών δεξιοτήτων είναι ότι αυτή προωθείται μέσω της υποστήριξης ή της ενίσχυσης των σχετικών συμπεριφορών και εξασθενεί μέσω της αδιαφορίας ή της τιμωρίας.

Πηγή φωτογραφίας: <https://www.verywellfamily.com/seven-social-skills-for-kids-4589865>,

## 7 Important Social Skills for Kids



1. Sharing



2. Cooperating



3. Listening



4. Following directions



5. Respecting personal space



6. Making eye contact



7. Using manners

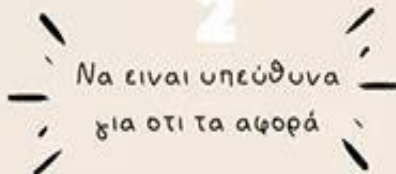
## ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

1 Να σκέφτονται πριν μιλήσουν ή δράσουν



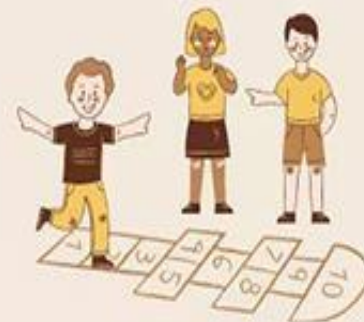
2

Να είναι υπεύθυνα για οτι τα αφορά



3

Να περιμένουν τη σειρά τους



5

Να εκφράζουν τα συναισθηματά τους



4

Να μοιράζονται



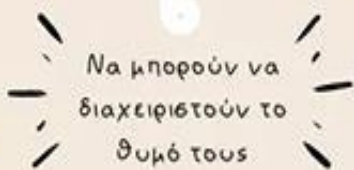
8

Να δείχνουν κατανόηση στον τρόπο που σκέφτονται και εκφρέζονται οι άλλοι



6

Να μπορούν να διαχειριστούν το θυμό τους



7

Να εκτιμούν τη διαφορετικότητα



# Η σημαντικότητα των κοινωνικών δεξιοτήτων

Η αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους είναι στη φύση μας. Ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να έχουμε επιτυχημένες διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις είναι μέσα από την σωστή εφαρμογή των κοινωνικών μας δεξιοτήτων. Η ίδια η κοινωνία θεωρεί τις κοινωνικές δεξιότητες σημαντικές για την διατήρηση της τάξης και τη μετάδοση αξιών και απαραίτητες για την επιβίωση μέσα στους κόλπους της.

**Τα παιδιά με ελλείψεις στις κοινωνικές τους δεξιότητες** καθώς και στην ικανότητα να τις χρησιμοποιούν κατάλληλα, αδυνατούν να αλληλεπιδράσουν αποτελεσματικά. Κατά συνέπεια, τα παιδιά αυτά θα δυσκολεύονται να οικοδομήσουν επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις με τους άλλους, επειδή συχνά βιώνουν άγχος στις κοινωνικές καταστάσεις και έχουν την τάση να αποσύρονται.

## Τα παιδιά με φτωχές κοινωνικές δεξιότητες

συχνά απορρίπτονται από τους συνομήλικους τους, θεωρούνται λιγότερο συμπαθή και μπορεί να κατηγορηθούν ή να αποτελέσουν αντικείμενο κακομεταχείρισης. Ως αποτέλεσμα, οδηγούνται σταδιακά σε απομόνωση και βιώνουν συναισθήματά μοναξιάς, απογοήτευσης, απόρριψης και μειωμένου αυτοσεβασμού.



## Παιδιά με προσαρμοστικές κοινωνικές δεξιότητες:

- έχουν μία πιο αισιόδοξη στάση απέναντι στη ζωή
- τα πηγαίνουν καλύτερα σε ακαδημαϊκό επίπεδο
- παρουσιάζουν λιγότερα συναισθηματικά προβλήματα
- είναι πιο πιθανό να θεωρούνται δημοφιλή
- να έχουν φίλους και να είναι χαρούμενα
- λειτουργούν πιο ανεξάρτητα
- έχουν καλύτερη εικόνα από τον εαυτό τους
- τείνουν να είναι πιο αρεστά και αποδεκτά από τους άλλους.

## **1. Δεξιότητα έναρξης και διατήρησης μίας αλληλεπίδρασης**

Οι δεξιότητες έναρξης και διατήρησης μίας αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο παιδί και στους άλλους θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικές για την κοινωνικοποίηση του. Ο τρόπος με τον οποίο ένα παιδί θα πλησιάσει και θα γνωρίσει ένα καινούριο πρόσωπο καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την σχέση που θα αναπτύξει μαζί του. Ωστόσο, η διαδικασία της γνωριμίας από τη φύση της προκαλεί συναισθηματική διέγερση.

## Δεξιότητα έναρξης και διατήρησης μίας αλληλεπίδρασης

Το παιδί έρχεται σε επαφή με καινούρια άτομα, τα οποία δε γνωρίζει και νιώθει τον ενθουσιασμό μίας νέας ανακάλυψης και ταυτόχρονα το άγχος για το αν θα γίνει τελικά αποδεκτό. Είναι, λοιπόν λογικό, τα παιδιά να είναι επιφυλακτικά στην πρώτη αυτή η αλληλεπίδραση, ενώ, όταν η συναισθηματική διέγερση γίνεται έντονη είναι πιθανό ακόμα και να αποφύγουν εντελώς τη γνωριμία.

Πηγή φωτογραφίας: <https://okpa-vrilissia.gr/%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CE%AF%CE%BD%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B1/>

## Κοινωνικές Δεξιότητες που Χρειάζονται τα Παιδιά

ΣΟΦΙΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ Παιδοψυχολόγος MSc



Να εκφράζουν τα συναισθήματα τους



Να περιμένουν τη σειρά τους



Να σκέφτονται πριν μιλήσουν ή δράσουν



Να διαφωνούν με σεβασμό



Να μοιράζονται



Να δείχνουν κατανόηση στον τρόπο που σκέφτονται και εκφράζονται οι άλλοι



Να είναι υπεύθυνα για ό,τι τα αφορά



Να μπορούν να διαχειριστούν τον θυμό τους



Να έχουν θετική στάση ζωής



Να εκτιμούν τη διαφορετικότητα



Να ζητούν συγγνώμη



Να ακολουθούν οδηγίες



Να αποδέχονται τις συνέπειες των πράξεων τους



Να εκφράζονται με θετικά λόγια για τον εαυτό τους



Να διατηρούν την ψυχραιμία τους ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις

## 2. Δεξιότητες καθορισμού και σεβασμού κανόνων

Η χρησιμότητα των κανόνων είναι διπλή:

- ✓ προστατεύουν τόσο το ίδιο το παιδί,
- ✓ όσο και τα άτομα με τα οποία αλληλεπιδρά.

Πιο συγκεκριμένα οι κανόνες συμβάλλουν στην επίτευξη της συνεργασίας και της συνύπαρξης στην προσωπική επικοινωνία και την ασφάλεια. Οι κανόνες δίνουν την αίσθηση της ύπαρξης των ορίων, τα οποία έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη ανάπτυξη ενός εσωτερικού αισθήματος ασφάλειας που είναι απαραίτητο για τα παιδιά.

### **3. Δεξιότητες αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων**

**α. Η επίγνωση των συναισθημάτων μας:** Αυτός ο τομέας αναφέρεται στην ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει ένα συναίσθημα την ώρα που αυτό γεννιέται μέσα του. Όταν το παιδί είναι σε θέση να αναγνωρίσει το πως νιώθει κάθε στιγμή, κατανοεί τον εαυτό του και αισθάνεται πιο σίγουρο για αυτόν για τις επιθυμίες και τις αποφάσεις του. Αντίθετα, αν το παιδί δεν έχει αναπτύξει επαρκώς την ικανότητα αυτή, νιώθει ανασφάλεια και ότι δεν έχει κανένα έλεγχο πάνω στην συναισθήματά του.

# Ενδιαφέροντα videos

## ΜΑΘΑΙΝΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

[https://www.youtube.com/watch?v=ApT4buaDZAM&ab\\_channel=KoukouKidsGreece](https://www.youtube.com/watch?v=ApT4buaDZAM&ab_channel=KoukouKidsGreece)

[https://www.youtube.com/watch?v=1XZAVrKGGAg&ab\\_channel=abebablomkidstv](https://www.youtube.com/watch?v=1XZAVrKGGAg&ab_channel=abebablomkidstv)



## Αναγνωρίζω τα συναισθήματα



χαρά



λύπη



αηδία



αγάπη



ευτυχία



απόλαυση



τρόμος



θυμός



φόβος



σύγχυση



## **Δεξιότητες αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων**

**β. Αφορά την ικανότητα του παιδιού να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, ώστε να μπορεί να τα εκφράζει με τον τρόπο που ταιριάζει σε κάθε περίπτωση. Για παράδειγμα, το παιδί που διαχειρίζεται τον θυμό του, μπορεί να τον αναγνωρίσει και να τον εκφράσει, ενώ στην αντίθετη περίπτωση της ξεσπά ουρλιάζοντας και χτυπώντας. Ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι σημαντικός για τα παιδιά καθώς τα βοηθά να ξεπερνούν πιο εύκολα τις δύσκολες καταστάσεις της ζωής.**

## **Δεξιότητες αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων**

**γ. Εξεύρεση κίνητρων:** Έχει να κάνει με την ικανότητα του παιδιού να έχει την αισιοδοξία και την ελπίδα, το πείσμα και την υπομονή που είναι απαραίτητα για να συνεχίζει την προσπάθεια μέχρι να πετύχει τους στόχους του. Τα παιδιά που μπορούν να βρίσκουν κίνητρα για τον εαυτό τους είναι πιο παραγωγικά και δημιουργικά και πετυχαίνουν πιο συχνά τους στόχους τους.

# Δεξιότητες αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων

## **δ. Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων:**

Είναι θεμελιώδης ανθρώπινη δεξιότητα να κατανοούμε τα συναισθήματά των άλλων, η οποία είναι γνωστή και ως ενσυναίσθηση. Τα παιδιά που έχουν αναπτύξει την ικανότητα της ενσυναίσθησης μπορούν να συνδέονται με τους άλλους με μεγαλύτερη ευκολία και μέσα από θετικούς τρόπους.

Πηγή φωτογραφίας:

<https://kalimeristherapist.com/%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7/>

**Τι νομίζουν οι περισσότεροι ότι σημαίνει ενσυναίσθηση**

↓

**Να λυπάσαι τους άλλους ή να σε λυπούνται**

**Τι σημαίνει πραγματικά ενσυναίσθηση**

		
Να νιώθεις τα συναισθήματα των άλλων	Να φαντάζεσαι πως νιώθουν οι άλλοι	Να καταλαβαίνεις πως νιώθουν οι άλλοι
		
Να ακούς τι έχουν να πουν οι άλλοι	Να μιλάς με τους άλλους για το πως νιώθουν	Να βλέπεις τα πράγματα από άλλη οπτική γωνία

<https://kalimeristherapist.com/>

# Δεξιότητες αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων

**ε. Διαχείριση των σχέσεων:** Αφορά τις κοινωνικές δεξιότητες που κάνουν αποτελεσματικές τις διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν το παιδί έχει την ικανότητα να διαχειρίζεται τις σχέσεις του, να πείθει και να επηρεάζει τους άλλους χωρίς να τους κάνει να νιώθουν άβολα, τότε μπορεί να δημιουργήσει επιτυχημένες σχέσεις. Αντίθετα, το παιδί που δεν ξέρει να διαχειρίζεται τις σχέσεις του, συχνά συγκαταλέγεται στα μη δημοφιλή παιδιά και απομονώνεται.

## **4. Δεξιότητες επικοινωνίας**

Οι δεξιότητες επικοινωνίας παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση των παιδιών. Τα παιδιά που ξέρουν πως να εκφράζονται και να συμμετέχουν σε μία συνομιλία, είναι σε θέση να διεκδικούν, να ανταλλάσσουν ιδέες και πληροφορίες, να κάνουν φίλους και να διασκεδάζουν. Επιπλέον, όσο περισσότερο συμμετέχουν τα παιδιά σε συζητήσεις, τόσο πιο πολύ εξελίσσονται σε κοινωνικό, γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο. Αντίθετα, τα παιδιά που δεν έχουν αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες εμφανίζονται ντροπαλά, νιώθουν ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις κοινωνικές εκδηλώσεις και τελικά απομονώνονται.

## Δεξιότητες επικοινωνίας

- Όταν μιλάμε για δεξιότητες επικοινωνίας, αναφερόμαστε στην ικανότητα του ατόμου να ξεκίνα μία συζήτηση, να συμμετέχει σε αυτή με τις ιδέες του και όταν επιθυμεί, να την τερματίζει με ομαλό τρόπο, χωρίς να προσβάλλει το συνομιλητή του.
- Οι πιο βασικές απ' αυτές είναι να μπορεί το παιδί να ακούει και να καταλαβαίνει το συνομιλητή του, να μοιράζεται τις σκέψεις του, να περιμένει την σειρά του και να μιλήσει, να ζητά αυτά που χρειάζεται, να δίνει την κατάλληλη ανατροφοδότηση και να έχει αναπτύξει την μη λεκτική επικοινωνία.

# Δεξιότητες επικοινωνίας

## α) Ακούω

- Η ικανότητα ακρόασης είναι πολύ σημαντική για την ύπαρξη αποτελεσματικής επικοινωνίας. Για να μπορέσω να καταλάβω τι μου λέει ή τι μου ζητάει ο συνομιλητής μου, για να του δείξω ότι τον σέβομαι και έτσι να κερδίσω τον σεβασμό του και τελικά, για να διατηρήσω το ενδιαφέρον μία συζήτησης, χρειάζεται να μπορώ να ακούω τον άλλον προσεκτικά.
- Συχνά τα παιδιά δυσκολεύονται να επιδείξουν την απαραίτητη υπομονή και να συγκεντρωθούν σε όσα λέει ο συνομιλητής τους με αποτέλεσμα να διακόπτεται η επικοινωνία. Ωστόσο, η υπομονή και η συγκέντρωση είναι απαραίτητα συστατικά μιας καλής ακρόασης, στοιχεία τα οποία τα παιδιά μπορούν να εξασκήσουν και τελικά να κατακτήσουν. Μέσα από την εξάσκηση θα μπορέσουν επιπλέον να αναγνωρίσουν την αξία της ακρόασης και θα νιώσουν πιο ικανά να αλληλεπιδρούν με τους άλλους.



# Δεξιότητες επικοινωνίας

## β) Μοιράζομαι

- Το μοίρασμα είναι εξίσου σημαντική ικανότητα με την ακρόαση. Για να διατηρηθεί η επικοινωνία χρειάζεται να υπάρχουν τουλάχιστον δύο συνομιλητές, οι οποίοι να συνεισφέρουν στη συζήτηση.
- Ωστόσο, το μοίρασμα εμπεριέχει κάτι περισσότερο από το να μιλάω απλά. Δείχνει την διάθεση να σκεφτώ και να εκθέσω τις απόψεις μου για να τις μάθει και ο συνομιλητής μου. Επιπλέον, το μοίρασμα είναι ευεργετικό και για το ίδιο το παιδί που μιλάει. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί να κινητοποιηθεί για να σκεφτεί, να θέσει τις απόψεις του προς εξέταση και να λάβει την ανάλογη ανατροφοδότηση που θα του δώσει τα στοιχεία που χρειάζεται για να διαμορφώσει την αυτόεικόνα του. Τέλος, είναι σημαντικό να μάθει το παιδί να κρίνει πόσα μπορεί να μοιραστεί με τους άλλους ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται.
- Ένας πρακτικός τρόπος για να μάθουν τα παιδιά μιας ομάδας τόσο να ακούν με σεβασμό όσο και να μοιράζονται με μένα μιλάει το καθένας τη σειρά του. Όταν ο συντονιστής θέτει ένα θέμα συζήτησης, μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να ανταλλάξουν απόψεις το ένα μετά το άλλο με στόχο να μάθουν αυτόν τον βασικό κανόνα επικοινωνίας. Με αυτό τον τρόπο το παιδί μαθαίνει πόσο σημαντικό είναι τόσο για το ίδιο όσο και για τους συνομιλητές του να έχουν το δικό τους χώρο και χρόνο για να εκφραστούν.

# Δεξιότητες επικοινωνίας

## γ) Ανατροφοδότηση

- Είναι μία ικανότητα που έχει μεγάλη χρησιμότητα μέσα σε μία ομάδα παιδιών. Ο συντονιστής παρέχει ανατροφοδότηση για να βοηθήσει τα παιδιά να εκτιμήσουν την συμπεριφορά τους και να κινητοποιηθούν για την αλλαγή. Ωστόσο, η ανατροφοδότηση δεν ωφελεί μόνο αυτόν που λαμβάνει, αλλά και αυτόν που την προσφέρει.
- Όταν ένα παιδί μάθει να δίνει την κατάλληλη ανατροφοδότηση, ανακαλύπτει ότι μπορεί να βοηθήσει τον άλλον να την διαχειριστεί τη συμπεριφορά του. Αρκεί να κατανοήσει ότι ο τρόπος με τον οποίο θα μοιραστεί τις παρατηρήσεις του και τις αντιδράσεις του σχετικά με τη συμπεριφορά του άλλου, θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από σεβασμό και θετική διάθεση, ώστε να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια στον άλλο.

# Δεξιότητες επικοινωνίας

## δ) Μη λεκτική επικοινωνία

- Η ικανότητα της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι ιδιαίτερα χρήσιμη είτε βρίσκεται κανείς την θέση του πομπού είτε σε αυτή του δέκτη. Όταν αυτό που ανακοινώνουμε με λέξεις συνοδεύεται από αντίστοιχες χειρονομίες, νεύματά, στάση του σώματος κ.τ.λ., τότε το μήνυμά μας γίνεται πιο έντονο και σαφές.
- Επιπλέον, όταν παρατηρούμε τα σήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας του άλλου, μπορούμε πιο εύκολα να κατανοήσουμε το μήνυμά που θέλει να στείλει ακόμη κι αν δεν το εκφράζει λεκτικά. Με λίγα λόγια, η ικανότητα αυτή βοηθά τα παιδιά να βρίσκουν δημιουργικούς τρόπους για να επικοινωνήσουν, να είναι συντονισμένα με το συνομιλητή τους και να τον παρατηρούν προσεκτικά.

## 5. Δεξιότητες αυτοεκτίμησης

- Η αυτοεκτίμηση είναι το συναίσθημα που προκύπτει από τον τρόπο με τον οποίο αξιολογούμε τον εαυτό μας κάθε φορά. Η αξιολόγηση αυτή, η οποία βρίσκεται σε διαρκή αλλαγή, βασίζεται στην εικόνα και στην αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας. Η αυτόεικόνα και η αυτοαντίληψη μας σχετίζονται με τα προσωπικά χαρακτηριστικά μας όπως η εμφάνιση μας, η προσωπικότητά μας και η θέση μας στις ομάδες που ανήκουμε.

# Δεξιότητες αυτοεκτίμησης

- Η σημασία της αυτοεκτίμησης φαίνεται από την επιρροή που έχει στη ζωή των ανθρώπων. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως απορρίπτουν στοιχεία του εαυτού τους και γι' αυτό δυσκολεύονται να λειτουργήσουν ικανοποιητικά. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα αυτά δυσκολεύονται να κάνουν σχέσεις, να νιώσουν επιτυχημένα, να διεκδικήσουν και να αντιμετωπίσουν δύσκολα συναισθήματα. Συνεπώς μπορούμε να πούμε ότι η αυτοεκτίμηση παίζει βασικό ρόλο στην ανάπτυξη, τη λειτουργικότητα και την ψυχική υγεία του ατόμου. Για το λόγο αυτό, είναι σκόπιμο να αναπτύσσει το άτομο από νωρίς δεξιότητες αυτοεκτίμησης.

# Δεξιότητες αυτοεκτίμησης

- Οι δεξιότητες αυτοεκτίμησης είναι αυτές που δίνουν στα παιδιά την ικανότητα να δουν τον εαυτό τους ως ικανό και άξιο διαμορφώνοντας έτσι μια υγιή αυτοεικόνα. Αυτό δε σημαίνει ότι το παιδί θα γίνει εγωκεντρικό αλλά ότι θα μπορεί να συνειδητοποιεί τις δυνατότητες του.
- Με τον τρόπο αυτό θα νιώθει πιο άνετα να αναπτύξει θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και να δει τον εαυτό του ως επιτυχημένο. Από τη στιγμή που το παιδί θα καταφέρει να αναγνωρίσει την αξία του, τότε αποκτά μία καλή βάση για να αντιμετωπίσει δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις και να βελτιώνει και τα πιο αδύναμα στοιχεία του εαυτού του.

## 6. Διαπροσωπικές δεξιότητες

- Με τον όρο διαπροσωπικές δεξιότητες αναφερόμαστε στην ικανότητα των παιδιών να δημιουργούν και να διατηρούν πιο στενές και ποιοτικές σχέσεις με τους άλλους. Ως τώρα έχουμε αναφερθεί σε δεξιότητες, όπως την επικοινωνία, την αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, οι οποίες είναι πολύ ουσιαστικές αν θέλουμε να έχουμε από θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

## Διαπροσωπικές δεξιότητες

- Οι διαπροσωπικές δεξιότητες προχωρούν πιο πέρα και έρχονται να ενισχύσουν την οικειότητα, το συναισθηματικό δέσιμο, τη δημιουργία και την διατήρηση φιλικών σχέσεων. Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να απευθύνουν και να δέχονται φιλοφρονήσεις, να χτίζουν μία σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης με τον άλλον. Επίσης, αν γνωρίζουν τι σημαίνει φιλιά, τι επιθυμούν από αυτή και πώς να την αποκτήσουν. Η ικανότητα σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων είναι πολύ σημαντική, ειδικά στην παιδική και εφηβική ηλικία κατά την οποία δημιουργούνται φιλίες που συνήθως συνοδεύουν μία ζωή.



## 7. Δεξιότητες συνεργασίας

**Οι δεξιότητες συνεργασίας** αποτελούν πολύ σημαντικά στοιχεία για την ανάπτυξη θετικών αλληλεπιδράσεων και την παραγωγικότητα των παιδιών. Οι δεξιότητες συνεργασίας βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην ενσυναίσθηση και το σεβασμό. Τα παιδιά που δεν ξέρουν πως θα συνεργαστούν συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους ενώ δημιουργούν προβλήματα και στους γύρω τους. Αντίθετα, όταν ένα παιδί έχει αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας μπορεί να προλαμβάνει ή να επιλύει πιο εύκολα πιθανές συγκρούσεις και έχει περισσότερες ευκαιρίες για τη δημιουργία σχέσεων αλληλοσεβασμού και αλληλοκατανόησης.

## **8. Επίλυση προβλημάτων και διαχείριση συγκρούσεων**

- Η διαφορετικότητα των ανθρώπων συχνά τους οδηγεί σε συγκρούσεις. Ανάλογα με τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις αυτές ενδέχεται, είτε να αντιμετωπίσουμε «δύσκολα συναισθήματα», είτε να ωριμάζουμε και να έρθουμε πιο κοντά με τους άλλους. Με τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων τα παιδιά μαθαίνουν να εστιάζουν στο πρόβλημα και στην κοινή προσπάθεια για εξεύρεση λύσης παρά να στρέφεται το ένα εναντίον του άλλου.

## ***Επίλυση προβλημάτων και διαχείριση συγκρούσεων***

- Επίσης αναπτύσσουν βήμα προς βήμα στρατηγικές με στόχο να βγούμε όλοι κερδισμένοι μέσα από τη σύγκρουση. Πιο συγκεκριμένα, τα βήματα που ακολουθούν είναι πρώτα να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και τι θέλουν να πετύχουν σχετικά με αυτό, έπειτα να σκεφτούν τις πιθανές λύσεις και το αποτέλεσμα που μπορεί να έχει καθεμιά και, τέλος, να επιλέξουν τη λύση που θεωρούν καλύτερη και να την δοκιμάσουν.

## 9. Δεξιότητες υπευθυνότητας

- Η υπευθυνότητα αποτελεί μια πολύ σημαντική ικανότητα που συμβάλλει στη λειτουργική συμπεριφορά του παιδιού μέσα στην κοινωνία. Συχνά, θεωρούμε λανθασμένα ότι η υπευθυνότητα επέρχεται αυτόματα με την ενηλικίωση του ατόμου. Η πραγματικότητα είναι ότι όλοι μας χρειάζεται από την παιδική κιόλας ηλικία να αναπτύξουμε προοδευτικά δεξιότητες υπευθυνότητας. Η ανάγκη αυτή γίνεται ακόμα πιο επιτακτική την σημερινή εποχή που οι γονείς έχουν αναλάβει ένα μεγάλο μέρος από τις ευθύνες των παιδιών τους με αποτέλεσμα τα παιδιά να δυσκολεύεται να πάρουν αποφάσεις και να είναι υπεύθυνα για τον εαυτό τους.
- Με την κατάκτηση των δεξιοτήτων υπευθυνότητας τα παιδιά θα μπορέσουν να νιώσουν ικανά να στηρίζονται στον εαυτό τους και, έτσι, να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους.

## **10. Δεξιότητες οριοθέτησης, διεκδίκησης, άρνησης**

- Οι δεξιότητες αυτές αφορούν την ικανότητα του παιδιού να θέτει τα όρια του, να προστατεύει τα δικαιώματά του και να υπερασπίζεται την μοναδικότητά του. Πρώτα το παιδί χρειάζεται να είναι σε θέση να αναγνωρίζει μέχρι που μπορεί να φτάσει η δική του συμπεριφορά και των άλλων ώστε να μην παραβιάζει και να μην παραβιάζεται. Έπειτα ακολουθεί η δύσκολη διαδικασία της οριοθέτησης. Το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με τους άλλους που συχνά μπορεί να είναι πιεστικοί και καλείται να διαφοροποιηθεί με σκοπό να προστατέψει τη δική του ακεραιότητα.

## **10. Δεξιότητες οριοθέτησης, διεκδίκησης, άρνησης**

Δυστυχώς πολλά παιδιά δεν έχουν μάθει να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις και καταλήγουν θυμωμένα, απογοητευμένα με τον εαυτό τους και αγανακτισμένα με το γεγονός ότι οι άλλοι τα εκμεταλλεύονται. Αντίθετα, τα παιδιά που έχουν μάθει να βάζουν τα όρια τους με αποφασιστικό τρόπο αλλά και με σεβασμό προς τα δικαιώματα των άλλων, θα έχουν την απαιτούμενη αυτοπεποίθηση ώστε να δρουν με βάση τις δικές τους επιλογές και αξίες.

## Βιβλιογραφία

- Αρμενιάκου, Κ., Χριστογέρου, Κ. και Ανδριώτη Ε. (2015). *Ανακαλύπτω τον εαυτό μου*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Ανδρικοπούλου, Κ., Αντωνοπούλου-Στεφανή, Γ., Κατσίφη-Χαραλαμπίδη Σ. και Ντιντή Α. *Η κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών στο σχολικό περιβάλλον*. Πήλιο: Κοντύλι.
- Βασιλόπουλος, Σ., Κουτσοπούλου, Ι. και Ρέγκλη, Δ. (2011). *Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά*. Αθήνα: Γρηγόρη.

<b>Προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες</b> (Άτυπο τεστ για παιδιά σχολικής ηλικίας)				
Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος με δεξιότητες. Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, λάβετε υπόψη τη συμπεριφορά του παιδιού στο παρόν. Για τη συμπλήρωση: 1= Δεν έχει κατακτήσει τη δεξιότητα. 2= Αξιοποιεί τη δεξιότητα λίγες φορές. 3= Αξιοποιεί τη δεξιότητα συχνά. 4= Έχει κατακτήσει τη δεξιότητα ή σχεδόν πάντα την αξιοποιεί.				
	Το παιδί:	1	2	3
1. Μπορεί να γνωρίσει ένα καινούριο πρόσωπο, να αναπτύξει διάλογο μαζί του/ της και να διατηρήσει τη συζήτηση.				
2. Είναι σε θέση να σεβαστεί τους κανόνες του πλαισίου που βρίσκεται και ανταποκρίνεται στους κανόνες των παιχνιδιών/ δραστηριοτήτων που συμμετέχει.				
3. Αναγνωρίζει τα συναισθήματά του/ της, δηλαδή αναγνωρίζει πώς νιώθει κάθε στιγμή.				
4. Έχει την ικανότητα να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του/ της, ώστε να μπορεί να τα εκφράζει με τον τρόπο που ταιριάζει σε κάθε περίπτωση (για παράδειγμα διαχείριση άγχους, διαχείριση θυμού).				
5. Έχει ανοχή την ματαιώση ( το παιδί έχει μάθει πώς να αναβάλει την ικανοποίηση των επιθυμιών του, πώς να αντέχει το γεγονός ότι οι επιθυμίες του δεν είναι δυνατόν να ικανοποιούνται πάντα).				
6. Έχει την αισιοδοξία την ελπίδα, το πείσμα και την υπομονή που είναι απαραίτητα για να συνεχίζει την προσπάθεια μέχρι να πετύχει τους στόχους του.				
7. Είναι σε θέση να κατανοήσει τα συναισθήματά των άλλων (ενσυναίσθηση).				
8. Έχει την ικανότητα να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις σχέσεις του, να πείθει και να επηρεάζει τους άλλους/ τις άλλες χωρίς να τους/ τις κάνει να νιώθουν άβολα.				
9. Μπορεί να ακούει τον άλλον/ την άλλη προσεκτικά (ενεργητική ακρόαση).				
10. Περιμένει την σειρά του και να μιλήσει (δε διακόπτει τον συνομιλήτή του/ την συνομιλήτρια του).				
11. Είναι σε θέση να σκεφτεί και να εκθέσει τις απόψεις, τις εμπειρίες, προσωπικές του πληροφορίες και τα συναισθήματα του/ της στο πλαίσιο μιας συζήτησης (μοιράζεται πληροφορίες).				
12. Είναι σε θέση το παιδί να κρίνει πόσα μπορεί να μοιραστεί με τους άλλους ανθρώπους ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται.				
13. Με σεβασμό και θετική διάθεση, δίνει την κατάλληλη ανατροφοδότηση (δηλαδή, μοιράζεται τις παρατηρήσεις του και τις αντιδράσεις του σχετικά με τη συμπεριφορά του άλλου παιδιού) ώστε να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια στον άλλο/ στην άλλη.				
14. Είναι σε θέση να καταλάβει τα σήματα της μη λεκτικής επικοινωνίας του συνομιλήτή/ της συνομιλήτριας ακόμη κι αν δεν το εκφράζει ο άλλος/ η άλλη λεκτικά.				
15. Αναγνωρίζει τα ταλέντα και τις ικανότητες του, μιλά θετικά για τον εαυτό του.				
16. Προσαρμόζεται εύκολα σε νέες καταστάσεις.				
17. Έχει τουλάχιστον έναν καλό φίλο/ μια καλή φίλη (δεξιότητα σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων).				
18. Αναγνωρίζει δυσκολίες και εμπόδια, μπορεί να προλαμβάνει ή να επιλύει εύκολα πιθανές συγκρούσεις με άλλα παιδιά και να έχει την ικανότητα διερεύνησης εναλλακτικών λύσεων (δεξιότητες συνεργασίας, επίλυσης προβλημάτων, διαχείριση συγκρούσεων).				
19. Έχει υπεύθυνη συμπεριφορά (για παράδειγμα στα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις του).				
20. Έχει την ικανότητα να εκφράζει τις αξίες, τις σκέψεις, τα συναισθήματά του/ της ανοιχτά και ειλικρινά, να θέτει τα όρια του, να προστατεύει τα δικαιώματά του, να υπερασπίζεται την μοναδικότητά του, χωρίς να φοβάται την απόρριψη, ενώ ταυτόχρονα αντιμετωπίζει τους άλλους με σεβασμό (δεξιότητες διεκδίκησης, οριοθέτησης, άρνησης).				

Επιμέλεια: Λάμπρος Αραπάκος, κοινωνικός λειτουργός

Βιβλιογραφία:

Αρμενιάκου, Κ., Χριστογέρου, Κ. και Ανδριώτη Ε. (2015). *Ανακαλύπτω τον εαυτό μου*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Ανδρικοπούλου, Κ., Αντωνοπούλου-Στεφανή, Γ., Κατσίφη-Χαραλαμπίδη Σ. και Ντιντή Α. Η κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών στο σχολικό περιβάλλον. Πήλιο: Κοντύλι.

Βασιλόπουλος, Σ., Κουτσοπούλου, Ι. και Ρέγκλη, Δ. (2011). *Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά*. Αθήνα: Γρηγόρη.