

# Вашето дете и социјалните вештини



## Вашето дете и социјалните вештини

Социјалните вештини се од суштинско значење за градење на лични и професионални односи. Тие се нарекуваат и „интерперсонални“ или „меки вештини“; на пр. интерперсоналните вештини можат да помогнат за кариерно напредување. Социјалните вештини се користат за секојдневно комуницирање со другите на вербален, невербален, писмен и визуелен начини. Вербалните вештини го вклучуваат говорниот јазик, додека невербалната комуникација вклучува говор на телото, изрази на лицето и контакт со очите. Секогаш кога комуницирате со друга личност, на некој начин ги користите социјалните вештини.

Ако имате силни социјални вештини, можеби нема ни да сфатите дека ги користите кога разговарате. Вие само природно разбирате како луѓето се чувствуваат за она што го кажувате со нивниот говор на телото и тонот на гласот. Можете да определите кога е време да престанете да зборувате, кога да не кажете шега, а кога соговорниците сакаат да го завршат разговорот. Ги знаете и напишаните конверзациски правила, на пр. да не им влегувате во збор, да не ги прекинувате, да не поставувате несоодветни прашања и да не доминирате во разговорот.

Сепак, не секој ги има тие вештини. Некои луѓе, вклучително и децата, навистина се мачат да разговараат со други луѓе. За малите деца, проблемите со разговорот може да бидат прашање на развој и повеќе време за стекнување јазични и социјални вештини потребни за комуникација, разговор, забави, состаноци или семејни собири.

Но, не сите деца сакаат дружење. Некои се чувствуваат вознемирени во социјални ситуации. Некои повеќе би сакале да си играат тивко сами, да застанат и да ги гледаат другите некое време или да исчезнат во книга. Ако вашето дете не е многу социјално, може да се запрашате дали тоа е едноставно прашање на личност. Како и возрасните, има деца кои само претпочитаат да бидат во свое друштво и не им треба многу социјална интеракција. Но, за некои деца, поминувањето време сами може да биде резултат на проблеми со социјалните вештини. Тие сакаат да комуницираат, но кога го прават тоа, не им оди лесно, се борат да отпочнат или одржуваат разговор или да се однесуваат на начин што ги одвраќа другите деца.

### Како изгледаат проблемите со социјалните вештини<sup>1</sup>

Секој од нас понекогаш прави нешто што ќе се покаже непријатно, но тоа се разликува од проблемите со социјалните вештини. Некои деца имаат постојано непријатна интеракција со другите; не ги препознаваат социјалните сигнали кои доаѓаат од говорот на телото и продолжуваат да зборуваат иако другиот гледа настрана, како да му е досадно; не ги следат напишаните правила и им упаѓаат на другите во збор или ги прекинуваат среде реченица.

---

<sup>1</sup> За повеќе, Видете Universal Design for Learning на <https://www.cast.org/impact/universal-design-for-learning-udl>

Проблемите со социјалните вештини можат да се прикажат на различни начини на различна возраст. Понекогаш, овие предизвици не се појавуваат сè до основното или дури средното образование, кога дружењето станува покомплексно. Така, децата можеби:

- премногу зборуваат
- не разбираат сарказам
- споделуваат информации на несоодветен начин
- буквално сфаќаат метафорични искази, на пр. „толку сум лут што ми доаѓа да врескам“
- не препознаваат кога другите изгледаат или звучат вознемирено
- не умеат да слушаат
- кажуваат несоодветни работи
- не умеат да го дочекаат својот ред
- се повлекуваат од разговорот или дружбата.

Овие предизвици не влијаат само врз социјалниот живот на децата, туку можат да го отежнат и поврзувањето со наставниците, членовите на семејството и заедницата.

### **Што може да предизвика проблеми со социјалните вештини**

Голем број работи можат да влијаат врз комуникацијата, меѓу кои:

- проблеми со самоконтролата
- тешкотии во комуникацијата
- јазични бариери
- проблеми со менталното здравје како анксиозност и депресија
- стресни ситуации дома.

Покрај ова, разликите во учењето и размислувањето, како на пр. АДХД, директно влијаат на социјалните вештини. Децата со АДХД можат да бидат импулсивни, да зборуваат без престан и да кажуваат работи без да размислат. Поради проблеми со фокусот понекогаш децата се исклучуваат, додека поради хиперактивноста често се нервираат, се мешколат, мрдаат, неволно се движат и се однесуваат на начин што привлекува несакано внимание.

Потешкотиите во учењето поврзани со невербалност им оневозможуваат на децата да ја разберат невербалната комуникацијата, на пр. говорот на телото, изразите на лицето и тонот на гласот. Децата со невербална попреченост во учењето<sup>2</sup> можат да имаат проблеми со апстрактните концепти, проценката на социјалните ситуации и самоконтролата.

Аутизмот ги предизвикува истите видови на тешкотии како и невербална попреченост во учењето, надополнети со јазични предизвици, а децата често пројавуваат мошне специфични интереси кои изгледаат невообичаени за другите.

### **Зошто детето треба да ги совлада социјалните вештини?**

---

<sup>2</sup> За повеќе, Видете на <https://mk.mexxs.net/school-success-with-nvld-2671>

Совладувањето социјални вештини има трајни придобивки. Децата треба да почнат да ги учат основните социјални вештини уште од најраното детство, во различни средини, во домот, во градинка, на училиште, а по потреба и со специјалистичка помош, што ќе им помогне за:

- ефективно комуницирање
- решавање проблеми
- воспоставување и одржување другарства и пријателства
- соработка
- активно слушање
- пристојно и соодветно однесување
- прилагодување кон различни ситуации
- користење невербални знаци
- поставување и одржување граници
- соодветно спротивставување и кажување „не“
- барање помош кога е потребно.

### **8 важни социјални вештини и како да ги развиете кај децата<sup>3</sup>**

Да се научат децата на социјални вештини за деца е еден од најкомплексните, збунувачки, но и највредни аспекти на воспитувањето и образованието на децата, и за родителите и за воспитувачите и наставниците.

#### *1) Споделување*

Споделувањето е тежок концепт за помалите деца, особено оние на предучилишна возраст, бидејќи тие се повеќе фокусирани на своите потреби и желби отколку на потребите и желбите на другите. Чувството дека нешто им „припаѓа“ обично е многу посилено од нивната желба да им угодат на другите. Иако споделувањето е тешко, тоа е од клучно значење за развојот на социјалните вештини на детето, бидејќи им помага да се поврзат, да ги задржат и унапредуваат пријателствата и да покажат благодарност.

#### *2) Слушање*

Активното слушање е важна вештина со која се мачат и возрасните. Правилното дешифрирање и апсорпција на информации бара фокусирање. Иако ова може да биде предизвик кај децата, активното слушање ја зајакнува способноста за разбирање на говорниот јазик, што им помага:

- да се снаоѓаат во социјалните интеракции
- да одговараат на прашања
- да разбираат приказни
- да разберат што читаат
- да разбират гестиклација.

Обрнувањето внимание на она што некој го кажува и директното одговарање на нивните изјави или прашања е основа за добра комуникација.

#### *3) Следење упатства*

Следењето упатствата станува особено важно штом вашето дете ќе влезе во училишните години. Едно е следење упатства дома со родители, во позната средина, но сосема е поинаку кога треба да се следат упатства и насоки од наставници, односно возрасни авторитети кои децата не ги познаваат. Децата ќе осознаат дека слушањето и следењето упатствата се надополнуваат: ако внимателно слушаат, ќе им биде полесно точно да следат упатствата, а кога точно следат упатства, успешно ги извршуваат училишните обврски и за својата напорна работа добиваат пофалби и добри оценки. Но имајте на ум дека комплицирани

<sup>3</sup> За повеќе, Видете на <https://www.learnwithhomer.com/homer-blog/4190/social-skills-for-kids/>

и повеќенасочни упатства можат да се тешко разбирливи, затоа за да им помогнете да развијат способност за следење упатства, задавајте им ги едно по едно.

#### *4) Соработка*

Почнувајќи со едноставното споделување предмети, Вашето дете полесно учи како да споделува идеи, игри, искуства и за учествува во групна работа. Учејќи се на соработка, децата учат дека работата во група им овозможува да ги изразат своите идеи и да ги слушаат идеите на другите и ќе согледаат дека е забавно да се работи на заеднички проект! Ова можеби звучи едноставно, но соработката од децата често бара вистински напор и време за да научат да ги почитуваат туѓите мислења дури и кога се поинакви.

#### *5) Трпение*

Нормално е децата, особено помалите, да бидат нетрпеливи. Но, трпението е една од највредните социјални вештини, важно меѓу другото за одржување пријателства и врски и постигнување големи долготрајни цели, како клучен аспект на концептот на одложена гратификација, односно не сите желби мора и треба да се исполнат и задоволат веднаш во моментот кога ќе се почувствуваат или искажат. Ако му помогнете на Вашето дете да разбере дека за добрите работи честопати е потребно време (не сè во животот може да се пече во микробранова печка), вие градите трпелива личност.

#### *6) Емпатија*

Кога велиме „емпатија“, мислиме на способноста да се разберат и споделат чувствата на другите. Така, децата учат да ги ценат сличностите и разликите меѓу луѓето и да сочувствуваат со нив, без оглед на различноста. За малите деца, ова почнува со мали гестови, на пр. ако повеќе деца сакаат да играат со иста играчка, едно од нив може да каже „Знам дека и вие сакате да играте. Немојте да се лутите или тагувате. Можеме да се менуваме или да играме заедно!“ Емпатијата не се јавува преку ноќ, туку се развива со време и во различни ситуации. Најлесен начин за развивање емпатија кај децата е да возрасните, родителите и наставниците, да ја покажат на дело. Ако кон детето се однесуваме со благост, толеранција, сочувствување и емпатија, тоа ќе научи да се однесува исто така.

#### *7) Почитување граници*

Различни луѓе имаат потреба од различни емоционални и физички граници. На децата ова може да им е тешко да го разберат и да научат да го почитуваат. Екстривертните деца кои сакаат допир, прегратки, поставување прашања и многу зборување понекогаш не можат да разберат дека нивниот пријателски однос не им одговара на сите соговорници. Од друга страна не сите деца се вака отворени и приемчиви за близок физички контакт, и исклучително е важно родителите и наставниците да им кажат и покажат дека тоа е сосема во ред. Ако ги научиме да постават граници за себе и да ги препознаваат и почитуваат границите на другите луѓе, им овозможуваме комуникација, соработка и другарства во кои сите се чувствуваат добро, пријатно и почитувано. Кажете му на Вашето дете дека е во ред да се каже не на прегратки, бакнежи или други изрази на наклонетост и да се праша што им е потребно на другите за да се чувствуваат пријатно.

#### *8) Позитивност*

Позитивниот пристап во комуникацијата, било да се работи за родители, роднини, наставници или други возрасни лица со кои комуницира детето, му помага да ги разбере, совлада и научи други социјални вештини, особено трпеливоста, границите, слушањето и споделувањето. Со позитивен став, на детето ќе му биде полесно да стекне пријатели и да го негува другарството, да успее на училиште и да ги постигне своите цели. Личниот пример е најдобриот начин да се развијат социјалните вештини кај децата. Воедно, од полза е да се дозволат и грешки и тие да се третираат како можности за учење а не повод за прекорување. Децата треба да знаат дека е во ред понекогаш да се тажни, лути или лути и како да се справат со тоа. Но и позитивниот однос треба да се применува со усул. Искрената, добронамерна и навремена критика може да биде корисна и да му помогне на детето да научи да се самопроценува и да ги изразува своите чувства.

## Како да ги научите децата на социјалните вештини

### *Нормализирајте ги грешките*

Децата треба да знаат дека од нив не очекувате совршенство. Не постои начин да се применуваат сите социјални вештини секогаш, секаде и без грешки. Грешките се нормална појава, и со нивна помош учиме што сме направиле добро, а што погрешно. Погрижете се децата ова да го прифатат како нешто нормално; така неуспехот помалку ќе боли и ќе бидат поподготвени да обидат повторно.

### *Охрабрете го споделувањето (без преминување на границите!)*

Иако споделувањето е одлично и треба да се охрабрува, може да има некои работи кои се посебни за вашето дете што не сака да ги сподели. Ова особено може да се однесува на ќебиња, плишани животни или други играчки. Во ред е Вашето дете да постави граници кои Вие и другите деца ќе ги почитувате и немојте да го присилувате. Охрабрувањето без присилување им покажува на децата како може да се создадат, признаваат и почитуваат границите. Ова ќе ги мотивира зборуваат за своите и туѓите граници при игра, на училиште или во однос на емоционални прашања.

### *Развивајте активно слушање кај децата*

За време на социјалните интеракции во рамки на семејството или училницата, набљудувајте за да видите дали децата слушаат внимателно. Дали се ангажирани? Дали поставуваат прашањата? Мошне е важно да му покажете на детето дека го слушате; со тоа ќе му покажете дека тоа што го кажуваат е важно и ќе го поттикнете да ве слуша за возврат.

### *Работете на конструктивно давање упатства*

За успешно развивање социјални вештини кај деца, упатствата и насоките треба да одговараат на нивната физичка и интелектуална возраст. Кога давате упатства, бидете јасни, упорни и кротки. На децата може да им е тешко истовремено да следат многу насоки или упатства. Започнете со една инструкција на која детето ќе може целосно се фокусира и побарајте да Ви каже што точно разбрало дека од него се очекува. Дајте ја следната инструкција откако претходната ќе се заврши. Осмислете ситуации кога детето Вам ќе ви дава насоки или инструкции. Така детето ќе развие осет за делегирање, управување и извршување на задачи од почеток до крај.

### *Покажете емпатија за да добиете емпатија*

Покажете му на детето дека и Вие размислувате за туѓите емоции. Ако детето изразува емоција, потврдете ја, на пр. „Ох, гледам дека си возбуден. Ми се допаѓа што си толку мотивиран ова да го направиш!“ Прифатете покажување и на негативни емоции, на пр. „Гледам дека ова те лути. Што можеме да направиме заедно за да се чувствува помалку несреќен?“ Ова не само што покажува дека го гледате и слушате детето, туку и поставува пример како да се справат со емпатијата со другите во слични ситуации.

