

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για την Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Τι είναι η Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων;

Η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων διδάσκει τους ανθρώπους πώς μπορούν να επικοινωνήσουν καλύτερα τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις ανάγκες τους. Τους διδάσκει επίσης πώς μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων. Οι κοινωνικές δεξιότητες βοηθούν τους ανθρώπους να παίρνουν αυτό που θέλουν πιο συχνά και να αρνούνται όσα δεν θέλουν να κάνουν.

Σε τι διαφέρει η Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων από άλλες θεραπευτικές ομάδες;

Η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων είναι διαφορετική από τα άλλα είδη θεραπευτικών ομάδων. Σε αυτή, τα μέλη της ομάδας, προσπαθούν να βρουν τρόπους, να λύσουν ή να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που έχουν στην καθημερινή τους επαφή με τους άλλους ανθρώπους. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της εξάσκησης διαφορετικών δεξιοτήτων αρχικά μέσα στην ομάδα και στη συνέχεια δοκιμάζοντας αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές καθημερινές συνθήκες.

Τι αναμένεται από τα μέλη της ομάδας;

Τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι πρόθυμα να δοκιμάσουν νέες τεχνικές που έχουν σχεδιαστεί για πιο ολοκληρωμένη και αποτελεσματική επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Τα μέλη της ομάδας θα μάθουν νέες δεξιότητες και θα συζητήσουν πώς να τις χρησιμοποιήσουν στη ζωή τους. Όταν θα είναι έτοιμα, θα πρέπει να εξασκήσουν τις δεξιότητες αρχικά μέσα στην ομάδα, κι κατόπιν στην καθημερινότητά τους.

Πώς τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν και εξασκούν μια νέα δεξιότητα;

Τα μέλη της ομάδας ασκούν μια νέα δεξιότητα μέσω του παιχνιδιού ρόλων, την οποία παίζουν με τους συντονιστές της ομάδας και στη συνέχεια με άλλα μέλη της ομάδας. Το παιχνίδι ρόλων είναι παρόμοιο με πρόβες για ένα θεατρικό έργο, αλλά σε πιο



Πηγή: Bellack, A.S., Mueser, K.T., Gingerich, S. & Argesta, J. (2004). *Social Skills Training for Schizophrenia: A Step-By-Step Guide*. New York: The Guilford Press

Μετάφραση: Αλίκη Πουλή, MSc Ψυχολόγος

Επιστημονική Επιμέλεια: Γιάννης Χρυσόπουλος-MSc Ψυχολόγος, Επιστημονικός Υπεύθυνος Κέντρου Ημέρας «Άνοδος»

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για την Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων

χαλαρή και διασκεδαστική ατμόσφαιρα. Στην αρχή δίνεται στα μέλη της ομάδας ένα φυλλάδιο που περιγράφει τα βήματα της δεξιότητας. Στη συνέχεια βλέπουν τους συντονιστές της ομάδας να παίζουν σε παιχνίδι ρόλων τη δεξιότητα μεταξύ τους. Τέλος, όταν τα μέλη αισθανθούν άνετα, προβάρουν κι εκείνα με τη σειρά τους τη δεξιότητα μεταξύ τους. Κανένα μέλος της ομάδας δεν είναι υποχρεωμένο να συμμετάσχει στο παιχνίδι ρόλων, αν δεν αισθάνεται άνετα.

Πώς μπορεί να με βοηθήσει η Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων;

Οι κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να επικοινωνείτε καλύτερα με τους φίλους σας, τους συγγενείς, τους εργοδότες ή οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο. Μπορούν να σας βοηθήσουν να μιλήσετε με άτομα που ενδιαφέρεστε να βγείτε ραντεβού. Μπορείτε να εστιάσετε στις δεξιότητες που θα σας επιτρέψουν να γίνετε πιο ανεξάρτητοι. Η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τις δεξιότητες που χρειάζεστε, για την επίτευξη σχεδόν κάθε στόχου που θα επιλέξετε. Πριν από την πρώτη συνεδρία της ομάδας, το κάθε μέλος συναντιέται με έναν συντονιστή της ομάδας. Ο συντονιστής βοηθά το μέλος της ομάδας να προσδιορίσει τους δικούς του προσωπικούς στόχους, με σκοπό αυτοί να δουλευτούν στην ομάδα.



Πηγή: Bellack, A.S., Mueser, K.T., Gingerich, S. & Argesta, J. (2004). *Social Skills Training for Schizophrenia: A Step-By-Step Guide*. New York: The Guilford Press

Μετάφραση: Αλίκη Πουλή, MSc Ψυχολόγος

Επιστημονική Επιμέλεια: Γιάννης Χρυσόπουλος-MSc Ψυχολόγος, Επιστημονικός Υπεύθυνος Κέντρου Ημέρας «Άνοδος»