

ПРОЕКТ BG051PO001-2.011-0012-C01 „Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”, съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз



СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

Тази презентация е създадена по идея на участниците в проекта, който се изпълнява от Асоциация на родителите на деца с епилепсия.

Тя съдържа основни насоки за развиването или подобряването на социалните умения и е създадена с възможност за визуално и слухово възприемане.



СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

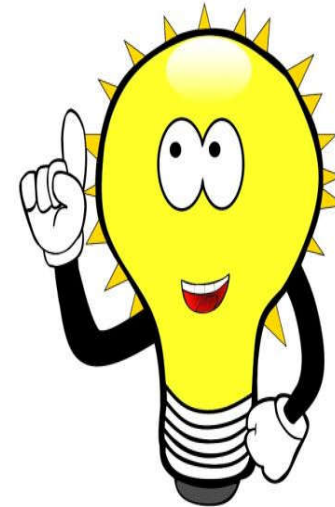
Социалните умения са важни. Те са ключовите умения на 21-ви век и ни помагат да се реализираме в социалния живот и да взаимодействаме с други хора извън семейството. Социалните умения включват: комуникация, коопериране, решаване на конфликти, асертивност, самоконтрол и самооценка. Всички тези неща ще разгледаме подробно в презентацията.



СОЦИАЛНИ УМЕНИЯ

Когато четете или слушате презентацията, може да има неясни думи или сложни изречения, може някои неща да са трудни за разбиране.

Затова препоръчваме да питате за всичко това вашите близки, които да ви помогнат да научите повече и да ви е по-лесно.



КОМУНИКАЦИЯ



Комуникацията не е самото говорене. Тя е обмен на информация, в който се споделят и емоции, чувства, послания, убеждения, мисли и вярвания.

НАСОКИ ЗА УСПЕШНА КОМУНИКАЦИЯ

Слушайте внимателно – не просто чуване, а вникване в смисъла

- ако нещо не разбирате, задайте уточняващ въпрос
- не прекъсвайте безцелно, за да кажете нещо извън темата
- кимайте от време на време, за да покажете, че слушате внимателно
- опитайте да усетите или да разберете какви чувства изпитва вашия събеседник, докато говори, и покажете емоция от ваша страна с лице, с дума или с подходящ жест
- ако в разговора ви е дадена работна задача - след като разговора приключи, **повторете това, което сте разбрали, и проверете дали сте разбрали ясно. Не се притеснявайте да ползвате тази техника, по-добре да изглеждате малко досаден, отколкото да не свършите точно това, което се изисква от вас**

НАСОКИ ЗА УСПЕШНА КОМУНИКАЦИЯ

Бъдете емпатичен – съпреживявайте

- не давайте оценка на другия
- когато вашият събеседник споделя с вас нещо хубаво или свой успех, поздравете го, кажете, че се радвате за него...
- когато ви говорят за нещо тъжно, покажете подобна емоция, кажете на събеседника си, че разбирате, че той се чувства тъжен или разочарован...
- емпатията е важно умение, което може да ви сближи с другите - когато сте емпатичен, ще бъдете предпочитан от другите, а това ще донесе и на вас повече близост с приятели и колеги

НАСОКИ ЗА УСПЕШНА КОМУНИКАЦИЯ

Покажете, че приемате другия такъв, какъвто е. Това не винаги е лесно, защото както приемането, така и неприемането може лесно да си проличи

- не давайте и не показвайте оценка на другия
- да приемате другия такъв, какъвто е, не означава да се откажете от своите мисли, убеждения или ценности, това не означава, че трябва да сте фалшиви и неискрени. Добре е да развивате един стил на поведение, който показва приемане и уважение, защото това ще ви донесе ползи от общуването.

НАСОКИ ЗА УСПЕШНА КОМУНИКАЦИЯ

- когато говорите с другите, може да разкривате нещо за своите планове, интереси, очаквания и мечти, но само в контекста на разговора!!! Себеразкриването не е просто бърборене или споделяне по приятелски, това дори би било неуместно в повечето случаи. Да се разкриете означава в темата на разговора да кажете и нещо от себе си – каква музика харесвате, какви филми.
- не споделяйте лична информация с подробности

НАСОКИ ЗА УСПЕШНА КОМУНИКАЦИЯ

Спазвайте обещания и договорки

- когато не можете да направите нещо, потърсете помощ или съвет – това показва отговорност и повишава доверието към вас
- не коментирайте с другите и пред другите неща, които някой лично ви е споделил
- как да започнете разговор – подберете тема, която е позната за вас, или такава, по която искате да разберете мнението на другите; може да започнете с ето такива думи: „Интересно ми е как не знам нищо за това“ или „Отдавна чета и гледам за интересно ми е какво мислите за това“
- бъдете готови да чуете и приемете различна от вашата гледна точка по темата

СЪТРУДНИЧЕСТВО



Сътрудничеството е съвместна работа, при която различни хора се обединяват, полагат усилия за постигането на обща цел или резултат. То се основава на равенство – всеки е важен, независимо какво точно прави.

Да правим нещо заедно с други хора обикновено е свързано с позитивни преживявания.

КАКВО Е ВАЖНО ЗА ДОБРОТО СЪТРУДНИЧЕСТВО

ПРИЕМАНЕ И ПРИЗНАВАНЕ - в съвместната работа трябва да можете да забележите и да отбележите постиженията на другите. Не забравяйте, че всеки има нужда да чуе добра дума за своите умения, таланти и постижения

- опитайте да изясните за себе си конкретните очаквания към вас при изпълнението на някаква задача
- отбележете удовлетворение от съвместната работа – благодарете или не забравяйте да покажете, че свършеното от всички е било приятно за вас
- бъдете на мястото си, там, където другите очакват вие да свършите част от работата, да сложите „парче от пъзела“

КАКВО Е ВАЖНО ЗА ДОБРОТО СЪТРУДНИЧЕСТВО

СПАЗВАНЕ НА ПРАВИЛА - разбирането и спазването на правила прави възможен живота ни в група и в големи общности. Правилата са предписания, които регулират собственото ни поведение и отношения с другите.

- изяснете формалните и неформалните правила, когато попадате в нова среда и хора, с които трябва да взаимодействате, и се придържайте към тях
- бъдете откровени и когато не знаете как или какво да направите, по-добре е да кажете, че имате нужда от пояснения или насоки
- бъдете точни, когато сте поели ангажимент

КАКВО Е ВАЖНО ЗА ДОБРОТО СЪТРУДНИЧЕСТВО

ЗАСТАВАНЕ НА ЧУЖДАТА ГЛЕДНА ТОЧКА - помага да разберем по-добре мотивите на някого, помага ни да предвиждаме ситуации, да се координираме и да планираме по-добре.

СЪВМЕСТНО ПЛАНИРАНЕ И ТЪРСЕНЕ НА РЕШЕНИЯ - това означава да сте готови да се включите в обсъждане и планиране на съвместната работа, да давате идеи, да приемете идеи от другите. Съвместното търсене на решения може да се случи в среда на взаимно уважение, ясни правила и безусловно приемане на другия

РЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ



Конфликтите са нещо неизбежно, когато работим или общуваме с други хора. За да се справим с тях, трябва да имаме определени нагласи към разбирането и начините за разрешаването им.

СТЪПКИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

1. **Запазете спокойствие.** Запомнете, че имате право да сте ядосан и гневен, но избухливостта може да ви попречи да решите конфликта. При конфликт е вероятно и двете страни да имат много бурни емоции. Когато изпитвате много силни чувства на гняв и омраза, по-добре да започнете с това: „Много съм ядосан/а, не искам да обидя никого, но ...”

СТЪПКИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

2. **Започнете разговор.** Не коментирайте другите как изглеждат или какво мислите за тях. Опитайте да не нападате, не използвайте изрази като: „Виж колко си смешен/а, виж се на какво приличаш ...“. Това само ще повиши напрежението и много лесно ще премине в заяждане и обиди и няма да поведе разговора към решаване на конфликта. Ако успеете да се овладеете в такава сложна ситуация, ще имате предимство. Започнете със своите чувства или мисли : Аз съм притеснен... Аз съм объркан... Аз мисля, че това, което става ... По-вероятно е никой да не ви нападне за това, което споделяте от свое лично име, защото реално вие не взимате отношение по спора и не давате решение, а приканвате към разговор.

СТЪПКИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

- 3. Изисквайте:** кажете какво не ви харесва или какво ви пречи. Ще се изненадате, но голяма част от хората може изобщо да не си дават сметка какво за вас не е добре и какво искате вие. Кажете го ясно и непоколебимо.
- 4. Отбележете последствията:** обяснете какво ще се случи според вас, ако разрешите конфликта по мирен начин, както и че искате да се опитате да намерите решение на конфликта, което да е добро за всички.

СТЪПКИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

5. Бъдете готов за преговори: изслушайте опонента си внимателно, предлагайте, но бъдете готови и да приемате решения. Понякога компромисът също е добър изход от проблема.

Следвайте стъпките!

Може би често ще бъде трудно да се справяте, но не се отказвайте, докато не усвоите този модел на реакция при конфликт.



САМООЦЕНКА

Самооценката е нашето субективно преживяване: аз съм добър или лош, аз съм умен или глупав, аз съм щастлив или нещастен, аз мога или аз не мога...

Как да подобрите самооценката си и да повишите самочувствието си?

- мислете повече за нещата, които можете и правите добре
- награждавайте се за своите успехи дори и да са съвсем малки
- общувайте повече с позитивни хора и такива, които ви харесват
- грижете се за добрия си външен вид – харесвайте се, когато се погледнете в огледалото

САМОКОНТРОЛ

Самоконтролът е способност да овладяваме поведението и емоциите си така, че да живеем в хармония със себе си и с другите. Развиването на самоконтрол е задача за цял живот! Това е свързано с характера, темперамента, конкретната ситуация и нивото на заплаха, самооценката и самоуважението.

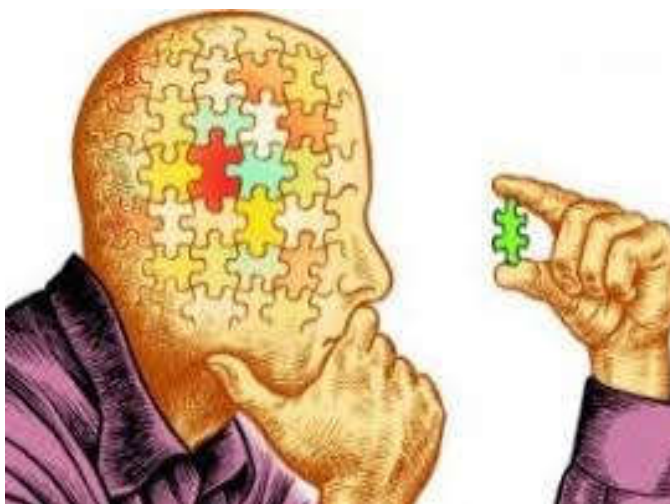


КАК ДА ПОДОБРИМ САМОКОНТРОЛА

- „брой до 10“ – това помага да се въздържим от импулсивно действие, за което може да съжаляваме, или за неподходяща реакция, напр. физическа агресия. Целта на „броенето до 10“ е да дадем време на тялото да снижи напрежението. Това е и време, в което може да вземем решение в каква посока да реагираме... понякога може да се наложи да броим до 50 или до 100
- споделете мнението си, но не бъдете нападателни или агресивни. Ако си „изпуснете нервите“, това може само да влоши нещата. Но да се въздържаш също не е никак лесно и трябва да се тренирате
- понякога може да е по-добре просто да приемете фактите

АСЕРТИВНОСТ

Асертивността е способност, умение да отстояваме себе си, но без да засягаме другите. Да разбираме и отстояваме своите права, но и да зачитаме правата на другите.



АСЕРТИВНОСТ

- Да отстоявате своята позиция, да не се отказвате от своите идеи и да можете да ги защитите е свързано с всичко, за което говорихме дотук. Това изисква да имате добри умения за комуникация, добри умения за сътрудничество, за решаване на конфликти, добро самочувствие/ самооценка и добър самоконтрол – добри социални компетенции!

“РАВНИ ШАНСОВЕ”

„Равни шансове за подкрепа на деца и лица с епилепсия и техните семейства.”, за които работи целия екип на проекта, всъщност не са само извоюване на достойно отношение към хората с епилепсия и техните семейства. Равните шансове изискват и вие самите да трупате знания и умения, постоянно да се развивате, да бъдете конкурентни, да се изявявате, да опитвате.

ВЯРВАЙТЕ В СЕБЕ СИ



Източници

- Маккей, М., Дейвис, М., Фенинг, П. Посланията. Комуникационните умения. София: ЛИК, 2009.
- Стаматов, Р., Енчев, Н. Човешкото поведение. Пловдив: Хермес, 2013.
- *Авторски колектив: Румен Стаматов, Светлана Сарийска, Мария Горанова, Петя Грудева, Манфред Претис* Ръководство „Социална компетентност и креативност“ Пловдив, БЛАКОМ, 2015
- Левтерова, Д., Стаматов, Р., Сарийска Св., Горанова М. Идентичност и социална компетентност. Пловдив., 2013
- Голман, Д. Емоционална интелигентност. С., 2000