

HUR MÅR DU?

Sociala färdigheter och samhörighet



Vad är sociala färdigheter?

- Att vara social är annat än sociala färdigheter.
- Sociala färdigheter betyder i första hand förmåga att vara tillsammans med andra. T.ex. vänskap, agerande i grupp och kommunikation kräver sociala färdigheter.
- Sociala färdigheter hjälper att kommunicera effektivt, vara en del av gruppen samt skapa bra relationer till människor.

Vad är sociala färdigheter?

- Många sociala färdigheter är bundna till kultur och tid. Vad man betraktar som bra eller dåligt beteende varierar enligt tid och miljö.
- Sociala färdigheter är en omfattande helhet av olika typer av färdigheter. Ett sätt att granska dem är att indela dem i klasser:
 - **Grundläggande färdigheter** fungerar som en bra grund för interaktion
 - **Utvecklade färdigheter** byggs på de grundläggande färdigheterna
 - **Sociala emotionella färdigheter** möjliggör förståelsen för egna och andras känslor, att möta andra med empati och äkthet.

Vad är sociala färdigheter?

Grundläggande färdigheter

är till exempel att presentera sig själv och andra, att lyssna, samtala, fråga och be om råd, att berömma och ta emot beröm samt be om hjälp.

Utvecklade färdigheter

är till exempel agerande i grupp, att be om förlåtelse, vara bestämd, skapa vänskapsförhållanden samt samarbetsförmåga.

Sociala emotionella färdigheter

är till exempel att identifiera sina egna känslor, att uttrycka sina känslor, att möta och hantera känslor, att bemöta andras känslor samt förmågan att känna empati.



Man kan träna sina sociala
färdigheter på samma sätt som vilka
andra färdigheter som helst. De
utvecklas hela livet när vi möter nya
situationer och agerar i dessa.
Sociala färdigheterna blir alltså
aldrig "färdiga".

Diskutera med ditt par.

Vad tycker du om följande påståenden?

- Man kan träna på att bli en bra vän.
- Det kräver flexibilitet att agera i grupp
- Det borde alltid vara lätt och enkelt att vara en vän.
- Man behöver inte ha många vänner, en bra vän räcker.
- Det är viktigt att man tycker om samma saker som vännen.

Betydelsen av samhörighet

- Samhörighet är upplevelsen av att höra till en grupp eller gemenskap
 - Samhörigheten håller ihop gemenskaper och möjliggör gemensam aktivitet
 - Främjar välmående och kan därmed förebygga t.ex. utmattning inom läroanstalten
 - Alla som verkar inom läroanstalten bildar en gemenskap: eleverna, lärarna och annan personal
- Att inte höra till gruppen, dvs. känslan av utanförskap
 - Inverkar negativt på välmående
 - Ensamhet gör ont liksom fysik smärta och den har samband med många faktorer och upplevelser som minskar välmående

Varför behövs sociala färdigheter?

- Mänskliga relationer och interaktion med andra är viktiga för människans psykiska hälsa och för hela gemenskapens välbefinnande.
- Interaktion och gemensamma aktiviteter med andra kräver sociala färdigheter.
- Att bli sedd, hörd och bemött är grundläggande behov för människan.

Diskutera med ditt par eller i en liten grupp

Vad skulle ni som studerande kunna göra så att ingen känner sig utanför på er läroanstalt?



Kom ihåg dessa tre saker:

Att vara social är inte detsamma som sociala färdigheter.

Sociala färdigheter förändras hela tiden och man kan utveckla dem hela livet

Sociala färdigheter och gemenskap hjälper oss att agera tillsammans och interagera med varandra.

Mera information

- Mera information:
 - Nyyti ry:
nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/
 - MIELI ry:
mieli.fi/fi/mielenterveys/elämme-suhteessa-muihin
 - Nuorten netti:
nuortennetti.fi/ihmissuhteet/
 - Fressis:
fressis.fi/tietopankki/mieli/mina-ja-muut/
- En kurs angående livskunskaper som man kan göra självständigt på nätet:
 - hyvakysymys.fi/kurssi/et/

TACK!



Källor

- Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista, Nyyti ry, toim. Lindberg ym., 2016
- Mielenterveys elämäntaitona - Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille, MIELI ry, toim. Karila-Hietala ym., 2014

