

# Ενημερωτικό Φυλλάδιο για την Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων

Απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας

## Τι είναι οι Κοινωνικές Δεξιότητες;

Κοινωνικές δεξιότητες είναι συγκεκριμένες συμπεριφορές που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν όταν αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους. Καταστάσεις όπως μια απλή συνομιλία, η δημιουργία νέων φίλων, ή η έκφραση συναισθημάτων απαιτούν την χρήση κοινωνικών δεξιοτήτων.

## Τι περιλαμβάνουν οι Κοινωνικές Δεξιότητες;

Καλές κοινωνικές δεξιότητες περιλαμβάνουν τόσο το *τι* λέγεται κατά τη διάρκεια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης όσο και το *πώς* λέγεται. Κατά την επικοινωνία με ένα άλλο πρόσωπο, το λεκτικό περιεχόμενο του μηνύματος, το οποίο είναι η επιλογή που κάνει το άτομο σε λέξεις ή φράσεις, είναι σημαντικό. Το *πώς* αυτό το μήνυμα κοινοποιείται να είναι εξίσου σημαντικό. Για παράδειγμα, οι κατάλληλες εκφράσεις του προσώπου, η γλώσσα του σώματος, η οπτική επαφή, και ένας καλός, σταθερός τόνος φωνής, όλα βοηθούν στη μετάδοση του μηνύματος. Η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων στοχεύει τόσο στη βελτίωση του *τι* λένε οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων *άλλα* και στο *πώς* το λένε.

## Γιατί είναι σημαντική η Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων σε πάσχοντες από χρόνιες ψυχικές διαταραχές;

Τα άτομα με χρόνιες ψυχικές διαταραχές συνήθως αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα στις σχέσεις τους με τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των φορέων υγείας, τα μέλη της οικογένειάς τους, ή/και άλλους πάσχοντες. Τα προβλήματα αυτά οδηγούν σε δυσκολίες στην προσαρμογή τους στην κοινότητα και συμβάλλουν σε χαμηλή ποιότητα ζωής. Για πολλούς πάσχοντες, η κακή κοινωνική προσαρμογή συσχετίζεται με ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες. Για παράδειγμα, πολλοί μπορεί να έχουν δυσκολία στην έναρξη μιας συνομιλίας, να μιλούν με χαμηλή μονότονη φωνή, ή να αδυνατούν να διατηρήσουν βλεματική επαφή. Βοηθώντας τους να βελτιώσουν



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

Απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας

τις κοινωνικές τους δεξιότητες μπορεί να ενισχυθεί η κοινωνική τους προσαρμογή και η ένταξή τους στην κοινότητα.

### **Σε τι οφείλονται τα ελλείμματα στις Κοινωνικές Δεξιότητες;**

Υπάρχουν πολλές πιθανές αιτίες των ελλειμμάτων κοινωνικών δεξιοτήτων σε άτομα με χρόνιες ψυχικές διαταραχές. Ορισμένα ασθενούν πριν μπορέσουν να αναπτύξουν πλήρως τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Άλλα μπορεί να έχουν μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον στο οποίο δεν είχαν ορθά πρότυπα επικοινωνίας. Ακόμη, κάποια άλλα μπορεί να είχαν επαρκείς κοινωνικές δεξιότητες, αλλά αργότερα να αμβλύθηκαν, καθώς αποσύρθηκαν από τους άλλους ανθρώπους, ως συνέπεια της διαταραχής τους ή/και του στίγματος. Τέλος, ειδικά όσα οδηγήθηκαν σε μακροχρόνιες ενδονοσοκομειακές νοσηλείες, όπου συνήθως υπάρχουν μειωμένες προσδοκίες για τη συμπεριφορά τους, ενδέχεται να μην είχαν ευκαιρίες για πρακτική εξάσκηση των δεξιοτήτων τους και συνεπώς να χρειάζονται βοήθεια στην επανεκπαίδευση τους σε αυτές. Οποιοσδήποτε συνδυασμός των παραπάνω μπορεί να συμβάλει σε ελλείμματα στις κοινωνικές δεξιότητες.

### **Όλες οι δυσκολίες στην κοινωνική λειτουργικότητα των πασχόντων οφείλονται σε ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων;**

Όχι. Η κοινωνική δυσπροσαρμοστικότητα μπορεί να προκύψει και από άλλα προβλήματα. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων, μπορεί παραδείγματος χάριν, να συμβάλουν σε προβλήματα στην κοινωνική προσαρμογή. Επιπλέον, εάν το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο οι πάσχοντες διαβιούν, δεν είναι ευνοϊκό και υποστηρικτικό προς την κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά, θα υπάρξουν ενδεχομένως δυσχέρειες στην κοινωνική προσαρμογή του ατόμου.

### **Τι είναι η Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων;**

Είναι ένα σύνολο ψυχοθεραπευτικών τεχνικών, που βασίζονται στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, και έχουν αναπτυχθεί με τέτοιο τρόπο που διευκολύνουν τη διδασκαλία των κοινωνικών δεξιοτήτων. Η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων



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

Απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας

χρησιμοποιεί τις ίδιες μεθόδους που εφαρμόζονται για την εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα, και περιλαμβάνει πέντε στάδια. Στο πρώτο στάδιο ο θεραπευτής εξηγεί τη σημαντικότητα της δεξιότητας που πρόκειται να τεθεί υπό εκπαίδευση, ώστε να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να καταλάβει που θα του χρησιμεύσει και να τον κινητοποιήσει κατάλληλα. Σε δεύτερο στάδιο κάνει επίδειξη της δεξιότητας σε ένα παιχνίδι ρόλων. Σε τρίτο στάδιο εμπλέκεται ο ίδιος ο θεραπευόμενος στο παιχνίδι ρόλων, και σε τέταρτο ο θεραπευτής δίνει ανατροφοδότηση στον θεραπευόμενο και του κάνει προτάσεις για βελτίωση. Το τρίτο και το τέταρτο στάδιο επαναλαμβάνονται έως ότου εξοικειωθεί επαρκώς ο θεραπευόμενος με τη νέα δεξιότητα. Στο τελευταίο στάδιο, ο θεραπευόμενος ενθαρρύνεται να ασκήσει μόνος του τη δεξιότητα, στην καθημερινότητά του, μέσα από ασκήσεις για το σπίτι. Στην επόμενη συνεδρία ελέγχεται εάν εφήρμοσε όντως τη δεξιότητα και εάν συνάντησε συγκεκριμένα εμπόδια.

Παρέχεται τόσο ατομικά, όσο και ομαδικά. Για άτομα που πάσχουν από χρόνιες ψυχικές διαταραχές η παροχή της εκπαίδευσης σε ομαδικό πλαίσιο προτιμάται, καθώς είναι εφικτό από του συντονιστές να αξιοποιήσουν τη δυναμική της ομάδας, ενώ παράλληλα λειτουργεί αποστιγματιστικά για τους συμμετέχοντες. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ένταξη ενός ατόμου σε ομαδική θεραπεία είναι να μπορεί να ακολουθήσει του κανόνες της ομάδας.

### **Πόσο συχνά πρέπει να παρέχεται η εκπαίδευση;**

Όσο το δυνατόν πιο συχνά! Είναι προτιμητέο η ομάδα κοινωνικών δεξιοτήτων να διεξάγεται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Είναι σημαντικότερο όμως να ενισχύονται οι θεραπευόμενοι να εξασκούν τις δεξιότητες ακόμη και σε καθημερινή βάση. Όσο περισσότερες ευκαιρίες δίνονται στους θεραπευόμενους να εξασκηθούν, τόσο βελτιώνονται, και τους γίνονται πιο φυσικές.

### **Τι είδους Κοινωνικές Δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν;**

Το εύρος των δεξιοτήτων που μπορούν να διδαχθούν είναι μεγάλο, συνεπώς το τι περιλαμβάνεται σε κάθε παρέμβαση ποικίλει ανάλογα με τις ανάγκες των



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

Απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας

θεραπευόμενων. Μερικές από τις συνήθεις δεξιότητες που διδάσκονται σε άτομα με χρόνιες ψυχικές διαταραχές περιλαμβάνουν: την έναρξη και τη διατήρηση μίας συνομιλίας, την υποβολή αιτημάτων σε άλλους ανθρώπους, την έκφραση συναισθημάτων, την επίλυση συγκρούσεων, τη δημιουργία φίλων, και διεκδικητική συμπεριφορά.

### **Πώς μπορούν τα μέλη του προσωπικού μίας μονάδας να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να μάθουν αυτές τις Δεξιότητες;**

Τόσο οι συντονιστές της ομάδας, όσο και το σύνολο των μελών του προσωπικού μίας μονάδας ψυχικής υγείας είναι εξίσου σημαντικά για την επιτυχία της εκπαίδευσης των κοινωνικών δεξιοτήτων. Συγκεκριμένα, μπορούν να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους με το να γνωρίζουν ποιες δεξιότητες διδάσκονται, επιδεικνύοντας αυτές τις δεξιότητες στις αλληλεπιδράσεις τους με τους ίδιους και με οποιονδήποτε άλλο, παροτρύνοντας και ενθαρρύνοντας τους θεραπευόμενους να τις χρησιμοποιούν σε συγκεκριμένες κοινωνικές συνθήκες, και παρέχοντάς τους θετική ανατροφοδότηση όταν τις χρησιμοποιούν κατάλληλα. Επιπλέον, τα μέλη του προσωπικού μπορούν να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να μάθουν καλύτερα τις δεξιότητες με τη συμμετοχή τους σε σύντομα παιχνίδια ρόλων, τα οποία διεξάγονται πέραν από τις τακτικές συνεδρίες της ομάδας. Η πρακτική αυτή μπορεί να βοηθήσει ορισμένους θεραπευόμενους να εξοικειωθούν γρηγορότερα και να νιώσουν άνετα με τη χρήση των νέων αυτών δεξιοτήτων, έτσι ώστε να μπορέσουν να τις χρησιμοποιήσουν από μόνοι τους. Εν ολίγοις, τα μέλη του προσωπικού διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην παροχή βοήθειας και αποτελούν μια προέκταση της εκπαιδευτικής ομάδας των κοινωνικών δεξιοτήτων.



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»