

מיומנויות חברתיות



המיומנויות והכישורים החברתיים הם כלי חשוב בתפקוד, בהשתלבות וברווחה הנפשית של הילד והמתבגר. ילד שיפתח את הכישורים החברתיים, ייהנה מקשרים בריאים וחזקים, התפקוד שלו יהיה תקין והוא יזכה ברווחה נפשית, חופשי מתסכולים מיותרים. כישורים חברתיים טובים חוסכים מהילד חוויות של כישלון ומפחיתים מצבי חרדה. ילד כזה ידע לבטא את עצמו, יהיה רגיש לסביבתו ויגיב באופן מותאם. ליקויים קשים בכישורים החברתיים (הפרעות התנהגות, אוטיזם או פיגור שכלי) מחייבים כמובן טיפול מקצועי והתערבות מובנית, בהתאם לאבחון. בדרך כלל, הקושי שבא לידי ביטוי בהיעדר כישורים חברתיים, מצביע על ליקויים קלים וניתנים לטיפול שהשפעתם על התפקוד קלה, והמצוקה הנגרמת לילד היא בעוצמה נמוכה. יחד עם זאת, ליקויים קלים שאינם זוכים לטיפול ולהתייחסות עלולים להחמיר את מצבם החברתי של הילדים, להפריע לתפקודם ולפגוע ברווחה הנפשית שלהם, עד להתפתחות מצבי חרדה והפרעות מצב רוח. במחקר שנערך באוניברסיטת מורסיה בספרד מצאו החוקרים כי ככל שהחרדה החברתית גבוהה יותר, הכישורים החברתיים נמוכים.

בפרקים הקודמים עסקנו בכישורים חברתיים כמו אמפתיה ושליטה עצמית. ומה בנוגע לכישורים האחרים? כיצד נבחן ונאבחן את הכישורים החברתיים של ילדנו? הפסיכולוגית החינוכית ד"ר איריס ברכוז, יצרה ערכה ידידותית וצבעונית לאבחון בעזרת קלפים הכוללת את המיומנויות הבאות: נימוסים בסיסיים, מיומנויות שיח מילוליות, מיומנויות שיח לא

מילוליות, מפגשים ויחסים חברתיים, שליטה עצמית, התארגנות, יוזמה, אסרטיביות ומכשולים בהתנהגות ובתקשורת. מומלץ להורים ולמחנכים להכיר את הערכה ואת השאלון הנלווה אליה.

דוגמאות מתוך הערכה למיומנויות חברתית:

- ◆ מחמיא ומקבל בחיוך מחמאה
- ◆ מתנצל ומקבל התנצלות של אחרים
- ◆ מקשיב ומצטרף לשיחה באופן מותאם
- ◆ מקפיד על קשר עין ומקפיד על שמירת המרחב האישי של האחר
- ◆ משדר ביטחון ומזהה את רגשות האחר
- ◆ משחק לפי הכללים וממתין לתורו
- ◆ יש לו לפחות שני חברים והוא יודע לחלוק איתם
- ◆ שולט ברגשות כעס ויודע להתפשר
- ◆ מתמודד עם בריונות מכל סוג
- ◆ יוזם אירועים, נענה להזמנת אחרים ומגיע בזמן
- ◆ תחרותי במידה הנכונה
- ◆ מדבר לעניין ומאפשר גם לאחרים להתבטא

איתור קושי במיומנות, טיפול והתייחסות, עשויים להביא לשיפור בתפקוד החברתי ולשדרוג איכות החיים של הילד.