

Hvað er félagsfærni?

Lífsbrunnur ehf

Guðrún Jóhanna Benediktsdóttir

iðjubjálfi og PEERS félgasfærni leiðbeinandi

Hvað er félagsfærni?

- Félagsfærni er lærð hegðun sem börn læra af þeim sem þau umgangast mest. Þetta er færni sem þau læra smátt og smátt frá fæðingu og þessi færni heldur áfram að þróast allt lífið.
- Að kunna viðeigandi hegðun í allskyns mismunandi aðstæðum. Að vera í félagslegum samskiptum við aðra. Góð félagsfærni gefur meiri möguleika á frumkvæði í samskiptum og að einstaklingur geti aðlagað sig að breyttum aðstæðum. Ef að einstaklingur nær að þroska með sér góða félagsfærni þá er það góður grunnur af lífshamingju og lífsfyllingu.

Hvaða færniþættir eru grunnurinn að góðri félagsfærni?

Góðir færniþættir eru til dæmis samskiptahæfni og lesa í óbeinskilaboð frá öðrum. Geta lesið í tilfinningar hjá öðrum, geta blandað sér inn í samskipti og sýna góðan liðsandi. Geta metið hvenær og hvar er viðeigandi að segja brandara.

Hvenær þróast þessi færni hjá börnum?

Félagsmótun kemur í nokkurum skrefum, byrjar heima með fjölskyldunni og nær samfélaginu, næsta skref gerist í skólanum, tómstundum og með félögum. Síðar á lífsleiðinni er það félagasamtök, og vinnumarkaður. Á öllum þessum skrefum nær einstaklingur oft að skilja þessar óskráðu félagslegureglur.

Hvers vegna er félagsfærni mikilvæg?

Við erum öll félagsverur, partur af því að þroskast félagslega er að eiga vini og vera í samskiptum við jafningja. Ef börn og unglingar eru með slaka félagsfærni þá er hætt á því að þau einangrist og dragi sig til baka félagslega. Afleiðingarnar geta verið félagsleg einangrun og vinaleysi almennt. Þau geta haft tilhneigingu að þróa með sér kvíða eða þunglyndi og þau geta frekar orðið fyrir einelti. Slök félagsfærni getur haft áhrif á skólagöngu, brotfall úr skóla og geta leiðst út í fíknir.

Er félagsfærni barna ólík? Hvernig þá? Hvers vegna?

- Félagsfærni barna er ólík, þau eru mis fær í því að læra af öðrum í uppvexti, sum þeirra hafa getuna til þess og hæfileika til að þroska félagsfærni sína, með því að lesa í þessar óskráðar félagsfærni reglur. Á meðan að aðrir þurfa hreinlega að fara á námskeið og læra þær og æfa sig heima.
- Börn með taugaraskanir geta átt erfitt með að lesa í félagslegar aðstæður og kunna ekki að tjá sig á viðeigandi máta.
- Börn og unglínar með ADHD geta verið of hvatvís og riðjast inn í samtöl hjá öðrum, tala hátt og mikið. Svo eru það eintalarnir sem tala stanslaust bara um sjálfan sig og sitt áhugamál, þrátt fyrir að hin börnin hafi engann áhuga á því, þannig geta þau ýtt frá sér félögum.
- Oft kunn börn ekki að takast á við ágreining, það slitnar upp úr vináttu vegna smá ósættis.
- Svo þessi hlédrægu, þau tala stundum of lágt, þora ekki að blanda sér inn í samtöl því þau eru að bíða eftir þessari fullkomnu pásu.

Hvenær byrja börn að læra félagsfærni?

Félagsfærni er ekkert endilega sjálflærð hjá börnum. Almenna félagsfærni við jafnaldra byrjar þau að læra í raun um leið og þau hitta jafnaldra. Þegar þau fá tækifæri til að fylgjast með öðrum og læra þá hvað er viðeigandi og hvað er óviðeigandi.

Hvernig læra börn félagsfærni?

- Sum börn geta lært félagsfærni í leik og samskiptum við jafnaldra, þessar óskráðu félagslegar reglur. Ef börn eru mjög einangruð þá ná þau ekki að þróa og þroska félagsfærni sína með jafnöldrum. Börn og unglingar sem eru með; einhverfu, ADHD, kvíða eða þunglyndi eiga oft erfitt með að setja sig í spor annarra og læra óskráðar félagslegar reglur.
- Þá er búið að þróa og rannsaka vel námskeiðið sem við Ingibjörg erum að keyra sem heitir PEERS félagsfærni. Það telst gagnreynt/sannreynt. Einnig er búið að rannsaka framfarir hjá börnum sem hafa verið á námskeiði hjá okkur.
- Mikilvægt er að börn stundi tómstundir eða íþróttir því þar er uppspretta vina með sameiginleg áhugamál. Því jú það skiptir máli að vinir eigi eitthvað sameignilegt.

Hvernig birtist slök félagsfærni?

- Slök félagsfærni birtist til dæmis í því að þau ná ekki að halda í vini, lenda oft í árekstrum við aðra krakka, virða ekki mörk, hringja láttlaust í vini sem ekki svara, eru að segja óviðeigandi brandar eða brandara sem enginn skilur og þau átta sig ekki af því að það er verið að hlægja að þeim en ekki með þeim.
- Þegar börn eiga erfitt með félagsfærni, þá hefur það áhrif á margt í skólanum, nám, frímínútur, matarhlé, íþróttir og fl.

Félagsfærni

- Grunnfærni í félagsfærni læra börn á heimilum og í skólanum.
- Í gegnum félagsfærni eignast börn vini. Vinir eru mjög mikilvægir.
- Félagslegur vitþroski er hæfileiki til að skilja samskipti fólks, þessi hæfileiki byrjar að þroskast hjá ungabörnum og heldur áfram að þroskast fram í grunnskóla.
- Félagsfærni er að þekkja tilfinningar annarra, vera fær í samskiptum og ráða við nánin sambönd.
- Léleg félagsfærni getur haft áhrif á það hvernig barninu gengur að stofna til sambands síðar á ævinni. Fyrst við vini og fjölskyldu og síðar meir við maka.
- Mörg börn læra með því að fylgjast með öðrum, þannig styrkjast þau í félagsfærni. Því miður þá hafa ekki öll börn þessa færni, því er mikilvægt að þjálfar þau. En þá er nú gott að það sé til gagnreynt námskeið sem hægt er að læra félagsfærni og foreldrar læra að vera félagsþjálfar barnanna.