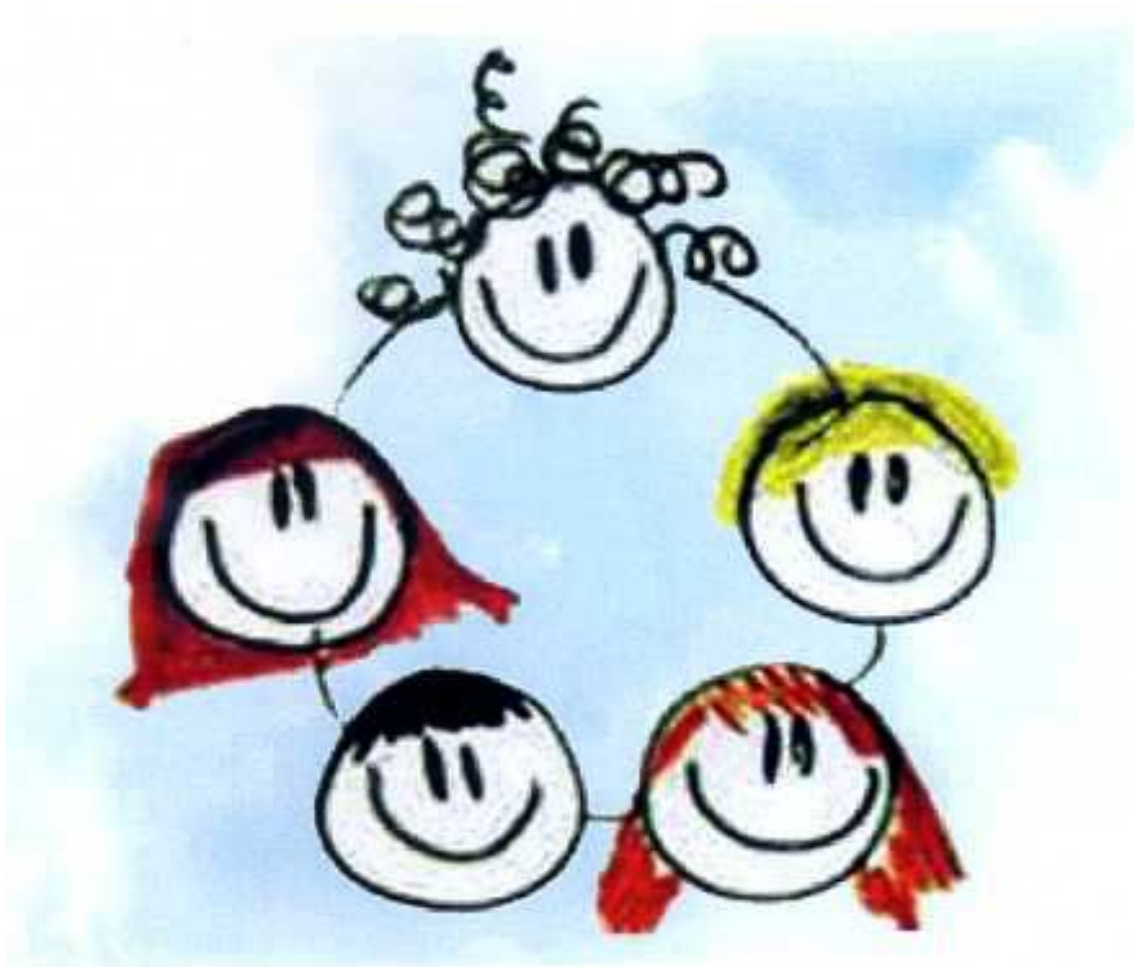


Escola de Habilidades Sociais



Guía para nais e pais

ESCOLA DE HABILIDADES SOCIAIS

Guía para nais e pais.

Benvidos!

Que vas a atopar nesta guía?

Nesta guía atoparás orientacións para favorecer a adquisición de habilidades básicas de relación social. Está dividida en diferentes partes, na primeira delas atoparás a explicación do **que son as habilidades sociais** e a importancia que ten a súa adquisición. Na segunda parte explícanse os diferentes **estilos de interacción social**, amosando as características de cada un deles mediante unha situación práctica. A continuación, aprenderemos unha serie de **pautas educativas para a resolución de conflitos**. E para finalizar, destacaremos diferentes **mitos sobre as interaccións sociais** para reflexionar. Esperamos que che sexa útil e amena!

Para quen vai destinada esta guía?

Está destinada para nais/pais con nenos/as con idades comprendidas entre os catro e doce anos aproximadamente, xa que a adolescencia é outra etapa na que os procesos sociais son mais complexos e

requiren unha atención diferente. As pautas que se ofrecen nesta guía poden aplicarse a todos/as os nenos/as para mellorar os seus hábitos e destrezas sociais. Sen embargo é importante prestar especial atención ós indicadores que veremos a continuación, cos que se poden detectar déficits sociais:

- Pega ou grita cando lle sucede algo
- Insulta ós seus irmáns e compañeiros/as
- Adoita contar mentiras
- Prefire xogar solo que cos outros nenos/as
- Non tolera que as cousas non salgan como el/ela quere
- Xoga de maneira inadecuada
- Está triste no parque
- Di que os outros/as nenos/as non queren xogar con el/ela.

Se recoñecemos ó noso fillo/a con moita frecuencia nalgunha destas condutas sociais, é recomendable acudir ó servizo de orientación do centro educativo ou a un centro especializado que poidan asesorarnos e facer unha avaliación do caso.

Que entendemos por habilidades sociais?

Ó longo da nosa vida atopámonos con miles de persoas coas que interaccionamos e nos relacionamos diariamente. Sáenos de maneira natural, non nos paramos a pensar a forma na que o facemos, xa é un hábito. Pero para chegar a ese hábito tivemos que aprender dende ben pequenos a habilidade de relacionarnos cos adultos, os outros nenos/as ou cos nosos irmáns, por exemplo. A observación do que fan os demais, o ensaio-erro, o que nos aconsellan os nosos pais/nais e mestres/as... todo iso conforma a nosa escola de habilidades sociais, que co paso do tempo converteranse en hábitos de comportamento e actitudes ante a interacción social, é dicir, formas de comportarnos cos demais. Estas actitudes predispóñennos a responder dun xeito determinado ante a interacción cos demais.

Sabemos que as habilidades sociais son unha necesidade social que desenvolvemos ó longo da nosa vida, pero previo a iso é fundamental a educación emocional. Constantemente movémonos no mundo das emocións de xeito consciente ou inconsciente, polo que

é fundamental recoñecer a alegría, a tristeza ou o enfado en nós mesmos/as e nas persoas que nos rodean.

O ser humano é un ser social, non se pode entender a súa existencia sen a relación cos demais, estamos creados para poder comunicarnos coa linguaxe e os xestos, e incluso coas miradas! Por iso é tan importante saber interpretar e entender o que nos comunican. Non todos os nenos/as saben interpretar eses sinais ou como responder a elas, e iso provócalle frustracións e malentendidos cos outros nenos/as, tendo en ocasións respostas agresivas ou de bloqueo. Temos que ser conscientes de que iso afecta directamente a súa autoestima, é dicir, á valoración que o neno/a fai das opinións que os demais teñen sobre el/ela. As veces, centrámonos no académico ou en facilitarlles o ambiente de comodidades e esquecémonos que o máis importante é que eles se sintan capaces de desenvolverse no seu entorno, tanto social como académico.



Como nos relacionamos cos demais?

Existen diferentes formas de relacionarnos cos demais, diferentes estilos de interacción social: o **estilo pasivo, agresivo e asertivo**, e cada un deles presenta unhas características determinadas. Moitas persoas non se definen só nun estilo, xa que dependendo da situación pode comportarse de forma diferente ó habitual se iso lle é mais funcional. Vexamos agora unha breve explicación de cada estilo.

Por regra xeral, un neno/a cun **estilo de interacción pasivo** ten sentimentos de inseguridade e móstrase tímido/a ou introvertido/a cos demais, polo que pode antepoñer os gustos e preferencias dos outros nenos/as ós seus. É probable que ceda ante as peticións, que non diga o que pensa ou sente cando se atopa molesto/a ou agredido/a, e incluso que faga cousas que non quere facer por agradar os demais ou por falta de habilidades. Ante unha agresión verbal (insulto) ou física (empuxar, pegar...) é probable que se sinta triste ou nervioso/a, e considere que a mellor

opción é dicirllo ó adulto de referencia sen dicirlle nada ó compañeiro/a nin expresar o seu desagrado ou malestar.

Un neno/a cun **estilo agresivo de interacción social** é probable que se enfade se os nenos/as non xogan ó que el/ela elixe, ou lle custe negociar outras opcións. É común que sexan nenos/as con sentimentos de ira e frustración ante as negacións ou provocacións, polo que ante unha agresión verbal ou física habitualmente responden pegando, insultando ou imponendo a súa forza, xa que considera que os demais non están respectando os seus dereitos.

Pola contra, un neno/a cun **estilo asertivo de interacción social** está tranquilo/a ante a relación cos outros nenos/as, buscando sempre o respecto ós demais pero tendo en conta os seus propios gustos ou preferencias. Cando inicia unha actividade intenta chegar a un acordo entre todos/as, respectando o punto de vista de cada un/unha, incluído o seu, e entendendo que temos gustos diferentes pero todos

igualmente válidos. Os nenos/as con este estilo de interacción social, ante unha agresión verbal ou física, a maioría das veces enfróntanse buscando que o outro neno/a deixe de agredirille con diferentes estratexias. A continuación, a través dun exemplo poderemos entender mellor os diferentes estilos de interacción social.

Situación: Uns nenos/as están xogando no patio da escola, Ana decide xogar ó fútbol e os demais aceptan, pero a Mario non lle apetece xogar a iso.



Que fai un neno/a cun estilo de interacción **pasivo**?

Que sinte? Mario sintese triste e desgustado

Que pensa?

“Que rolo! Outra vez xogamos o que quere Ana”

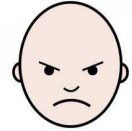
“Non vou dicir nada por si acaso non queren xogar comigo”

Que fai?

-Mario non di nada e xoga igual, aínda que despois se queixa de Ana os seus pais porque sempre hai que facer o que ela quere.

-Decide non xogar e quédase mirando os compañeiros esperando que alguén lle invite a xogar a outra cousa.

-O final do recreo chíbese a profesora de que Ana sempre escolle o xogo e está farto desa situación.



Que fai un neno/a cun estilo de interacción social **agresivo?**

Que sinte? Mario sintese enfadado e frustrado

Que pensa?

“Ana é unha mandona sempre hai que xogar ó que ela quere”

“Vou a dicirilles que é moito mellor xogar ó baloncesto”

“Outra vez elixiu o fútbol só para fastidiarme”.

Que fai?

- Mario grita a Ana que é unha pesada e que sempre hai que facer o que ela quere.

- Insiste ós compañeiros/as impondo o seu xogo.

- Enfádase si non consegue o que quere e pode acabar xogando ó fútbol pero tentando molestar os compañeiros.

Que fai un neno/a cun estilo de interacción social asertivo?

Que sinte? Mario síntese tranquilo

Que pensa?

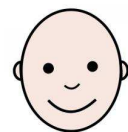
“Ana quere xogar outra vez ó fútbol e a min non me apetece”

“Vou a dicirilles que si prefiren xogar ó baloncesto”

Que fai?

- Mario negocia cos compañeiros/as propoñéndolles xogar ó baloncesto
- Acepta que os demais queiran xogar ó fútbol e decide buscar outros compañeiros/as que xoguen a outra cosa

Nós como adultos podemos reflexionar sobre as situacións que nos ocorren no día a día, como nos fan sentir e os pensamentos que temos, xa que iso vai a determinar o noso comportamento. Non podemos esquecer que somos o exemplo máis directo dos nosos fillos/as que aprenden máis do que facemos que do que lles dicimos.



Aprendendo a resolver conflitos

Que é un conflito? Un conflito ou un problema é toda aquela situación que nos supón un malestar, é dicir, provócanos unha emoción negativa. Tanto os nenos/as como os adultos temos no noso día a día este tipo de situacións nas que nos vemos obrigados a enfrontarnos e buscar solucións que nos xeren o maior benestar posible, é dicir, saír da situación de conflito é deixar de sentir unha emoción negativa. Por exemplo perder a miña chaqueta pode ser un problema para min xa que sinto tristeza ou enfado por habela esquecido nalgún lugar, teño un problema porque teño unhas emocións negativas ou desagradables para min.

É frecuente que os nosos fillos/as vivan este tipo de situacións, e nós como nais e pais somos responsables desta aprendizaxe. Aprender a tolerar a frustración, expresar as emocións e resolver conflitos cos iguais son situacións moi frecuentes na nosa vida cotiá.

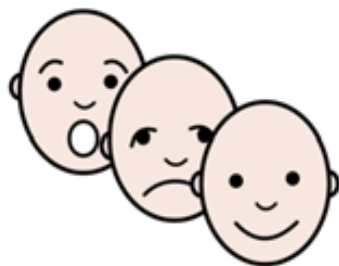


O primeiro paso debe ser a **reflexión** da nosa práctica. Como resolvemos nós os conflitos? Que actitude temos cando nos enfrontamos a estas situacións? Valoramos como positivo a relación con outras persoas e as relacións de amizade? Somos o exemplo máis directo que teñen os nosos fillos/as e debemos pensar que é o máis beneficioso que aprendan.



O segundo paso é a **transmisión do respecto ós demais e a un mesmo**. Aquí entra en xogo o concepto de asertividade, que non é outra cousa que unha actitude de respecto a nos mesmos/as e ós demais. O respecto ós demais, sempre é máis sinxelo de transmitir, xa que todos temos claro que é importante non pegar, insultar ou facer dano a alguén. Sen embargo, o respecto a un mesmo baséase na aceptación das nosas preferencias, gustos e emocións.

Cando os nosos fillos e fillas dan as queixas de algún compañeiro/a ou nos contan como foi un conflito que tiveron na escola, primeiro debemos axudarlles a comprender cal é a emoción que están sentindo, neste caso é frecuente que sexa enfado ou tristeza. Deste modo aprenderán a identificar os problemas en base ás emocións que tiñan nesa situación. Despois é bo que expresen a súa idea do conflito, o que ocorreu e como se sentiron o resto de nenos/as implicados/as no conflito. Comezaremos con emocións básicas como a alegría, tristeza, enfado, sorpresa e vergoña. A medida que o neno/a as identifique ampliaremos o seu coñecemento con algunhas máis complexas como: nerviosismo, tranquilidade, ira, etc.

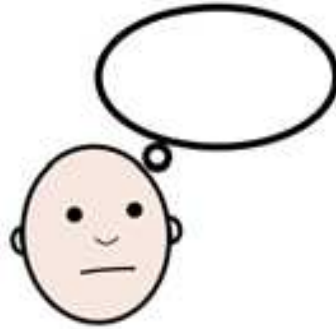


O terceiro paso será axudarlle a **pensar en todas as posibles solucións** que se lle ocorran. A maior flexibilidade para dar resposta en diferentes situacións

(maior número de respostas), máis recursos terán para enfrontarse a variedade de conflitos cos seus iguais. Moitas veces os nenos/as buscan que os pais e nais lles demos a solución dos conflitos, pero é importante que os pais e nais sexamos unha guía que lles axude a xerar máis alternativas de solución, é dicir axudarlle a pensar outras posibles actitudes para o enfrontamento dos problemas. Enfrontarse ó conflito non é enfrontarse con agresividade sino tomar partido na situación de algunha maneira, pode ser expresando as nosas emocións, dicirlle á outra persoa que non nos gusta o que está facendo, ignorar un comportamento, buscar axuda, etc.

*O cuarto paso é o **análise das consecuencias**, que os nosos/as fillos/as tomen unha decisión ou outra dependerá en gran parte das consecuencias que anticipen. Para iso é importante que lles axudemos a razoar que pode pasar si toman esa decisión, valorando as máximas alternativas posibles. Cantos máis recursos dispoña o neno/a para enfrontarse a estas situacións máis seguridade en si mesmo terá é probablemente*

cada vez saiba enfrontarse mellor, e decidirá en base as consecuencias dos seus comportamentos.



*O quinto e último paso é a **toma de decisións**, isto significa que o neno/a terá que decidir cal é a mellor opción para resolver o conflito das que valorou anteriormente.*

A pesar de que axudemos a os nosos fillos/as a reflexionar sobre os conflitos que xa tiveron, pensar cal pode ser a mellor solución pode axudarlle a próxima vez que o neno/a se enfrente a unha situación parecida e decida actuar de unha maneira diferente, máis beneficiosa para el mesmo e para os demais.

Por onde empezo?

Cando os nosos fillos/as comezan na escola podemos axudarlle cos primeiros pasos de

identificación de emocións nel/a mesmo/a e nos demais. Podemos utilizar preguntas de tipo; como te sentiches? como crees que se sentiu o teu compañeiro/a?, etc. Tamén é positivo que nos como pais/nais falemos na casa de emocións, é un erro moi frecuente solo falar de alegría e emocións positivas, tamén é beneficioso que os nenos/as vexan que é normal en ocasións enfadarse ou estar tristes.

A medida que o neno/a creza, a partir dos catro anos máis ou menos, comezaremos a axudarlle xerando máis alternativas para resolver os seus conflitos con preguntas do tipo; Que crees que podías ter feito?, esa situación pode resolverse de outro modo?, etc. E ir introducindo o análises das consecuencias preguntando ó neno/a; Que pasou despois? Crees que puído pasar outra cousa?, etc.

Esta aprendizaxe é fundamental que se faga de un xeito tranquilo, sen ansiedade e creando un clima de confianza entre o neno/a e o adulto e sen prever nin xulgar as respostas do neno/a. De este modo, o neno/a aprenderá que pode falar na súa casa das cousas que

lle pasen fora dela e que non recibirá recriminacións senón apoio e consello.



Mitos sobre as habilidades sociais. Que hai de certo no que lles dicimos ós nenos/as?

Neste apartado queremos recoller todas aquelas afirmacións que de seguro en algún momento escoitamos ou mesmo lle dixemos os/as nosos/as fillos/as. Se nos recoñecemos dicindo algunha delas pensa... que hai de certo e de positivo no que lle estou dicindo?

Mito nº1: “Non sabe xogar cos compañeiros/as, pero xa madurará...”

Coidado! Os nenos/as non son froitas! Os nenos/as crecen, desenvólvense e adquiren habilidades correspondentes a súa idade. Se observamos que o non saber xogar cos demais nenos/as lle está afectando persoalmente, fai comentarios do tipo “non queren xogar comigo” ou é frecuente que non queira xogar eles/as, son indicadores de déficit en habilidades sociais e pode supoñer un illamento social por parte do neno/a. Se observamos isto con frecuencia ou temos dúbidas,

recomendamos acudir a un profesional que poida asesorarnos.

Mito nº2: “Se o levo ó parque xa se relaciona cos demais”

Pensemos... Se queremos aprender chino, segundo esta lóxica o ideal sería irnos a vivir a China. Unha vez alí, estando con persoas que falan chino aprenderemos o idioma sen problema. Isto non é certo verdade? Existen persoas con maior ou menor facilidade para aprender idiomas, pero dende logo necesitamos unhas nocións básicas previas á viaxe para non atoparnos perdidas no día a día. O mesmo lles pasa a eles, non todos os nenos/as teñen esas nocións básicas que se aprenden dende pequenos/as na casa ou as que aprenderon non son as máis axeitadas para relacionarse cos seus iguais. É como se nos foramos a vivir a China sabendo xaponés, hai habilidades que non son axeitadas ó contexto. Por iso é tan importante que os/as pais/nais xoguemos con eles/as, lles ensinemos a expresar e comprender emocións e favorezamos a relación con outros nenos/as da súa idade. Se aínda así ten dificultades para relacionarse, é probable que

necesite adestrar esas habilidades con un profesional. Todos/as necesitamos clases particulares en algunha ocasión!

Mito nº 3: “Hai que compartir”

Quizás esta sexa unha das frases máis repetida en boca dos pais e as nais, e incluso mestres. Seguramente se agora nos pedira un descoñecido o noso coche para pasear non llo deixaríamos, aínda que nos garantise a súa devolución e só fora para pasear con el. Ben, poñámonos agora na pel do noso fillo/a cando un neno/a que non coñece lle pide o seu xoguete para o seu gozo persoal e nos insistimos en que hai que compartir cando se nega. O noso fillo/a queda sen xoguete aínda que se negara a deixarllo e sen garantías de que llo devolvan en bo estado! A frustración que isto xera nos/as nenos/as é enorme, ademais da aprendizaxe que ofrecemos ós demais nenos/as, de que cando queiran algo dos demais non teñen mais que pedilo.

Se o trasladamos ó mundo dos adultos non soa ridículo? Ensinémoslles entón que compartir é algo positivo, pero non contra a súa vontade. A mellor

aprendizaxe sempre é por consecuencias naturais, e os pais e nais temos a labor de guialos e anticiparlles esas consecuencias cando sexa posible: “se compartes o teu xoguete con outros nenos/as e probable que eles/as compartan contigo os seus e poidades xogar xuntos”. Procuremos non xerar frustración e ansiedade obrigándoos a compartir por unha norma social imposta que, por outra banda, só se aplica ós menores, senón que vexan as consecuencias positivas de facelo, a satisfacción persoal de que outros nenos/as tamén estean contentos. Se sigue negándose teremos que respectar a súa decisión e explicarlle que é probable que outro día eses/as nenos/as non compartan con el/a ou decidan non xogar xuntos, pero que a decisión é sempre súa, xa que isto vai a ser determinante en etapas posteriores cando lles expliquemos que pode negarse a facer algo que non quere.

Mito nº4: “Ti evita os problemas”

Moitas veces pensamos que pode ser positivo transmitir ós nenos/as que a solución ós problemas pode ser evitalos. Isto non sempre é posible, xa que

aínda que non as busquemos, no día a día preséntansenos situacións nas que alguén fai algo que non nos gusta, sentímonos agredidos, etc. Por este motivo evitar pode ser sinónimo de fuxir. Outro aspecto relacionado coa evitación dos problemas pode ser “o ignorar”, expresións como “non lle fagas caso” poden xerar unha aprendizaxe de non afrontamento das situacións-problema. Para poder ignorar o comportamento do compañeiro/a é necesario que a mi non me importe dito comportamento, é dicir, si un amigo/a me insulta e eu me sinto triste é importante que o exteriorice porque non estou preparado para “ignoralo”. Sen embargo si un neno/a que non coñezo me insulta pode ser que non me importe e aí podo aprender a ignoralo. De todas maneiras a habilidade de ignorar a outro é una habilidade complexa xa que require ter varias estratexias para solucionar os conflitos.

É importante destacar que cando utilizamos a expresión “enfrentarse ós problemas” pode entenderse como unha resposta agresiva. É importante que asociemos que o feito de enfrentarse á situación é algo

positivo xa que implica buscar solucións. Anímenos ós nosos fillos/as a que busquen solucións!

Mito 5: “Se che pegan no patio deféndete”

Como nais e pais dóenos cando os nosos fillos/as nos contan que un compañeiro/a lle pegou. Esta situación pode acontecer sobre todo con nenos/as máis pasivos, xa que os vemos máis vulnerables para enfrontarse as agresións físicas. Por iso, pode ser que a solución que atopemos sexa dicirlle que se defendan pegando. A agresividade non se resolve con máis agresividade, pero os/as nenos/as non pode deixar que un compañeiro/a lles pegue, teñen que enfrontarse é dicirlle que pare, apartarse da situación ou incluso buscar axuda no adulto.

Si lle aconsellamos que responda con violencia, estaremos normalizando este tipo de aprendizaxe que supón un aspecto negativo para o desenvolvemento do neno/a. Si estas pautas non son efectivas e a situación se mantén, é importante valorar a frecuencia ou a gravidade de estes feitos e buscar asesoramento dun profesional.

NOTAS

Este espazo é para ti, para que anotes os teus obxectivos, os teus logros...

Imágenes obtenidas de <http://arasaac.org/index.php>

Edición: Noviembre 2015

Edita:



Colabora:



Centro Psicopedagógico Crea

C/ Cantigas e Frores, 6 Local 1

Lugo. 982-811-729

www.psicocrea.com



DEPUTACIÓN DE LUGO
VICEPRESIDENCIA PRIMEIRA



Cultura e Turismo