

Millorem les habilitats socials



Objectiu

Aprendre habilitats socials per millorar les relacions entre la gent.

Temps

Sis sessions d'una hora, aproximadament.

Material

Fitxes per treballar cada habilitat social

Metodologia

1. Primer decidirem l'habilitat que volem treballar depenent de la necessitat del grup.
2. Un cop tinguem l'habilitat clara seguirem quatre passos:
 - Primer veiem com es fa; **modelatge**, si no veiéssim altres persones a l'aigua, potser no ens atreviríem a ficar-nos-hi; si no haguéssim vist anar en bicicleta, pensariem que amb només dues rodes és impossible mantenir l'equilibri.
 - Després intentem fer-ho, pitjor o millor: **interpretació**.
 - Els amics o instructors ens corregeixen; **crítica**, dient-nos el que hem fet bé i el que hem fet malament.
 - Finalment ve la **generalització**: si hem après a nedar en una piscina d'aigua dolça, després podrem passar al mar, amb aigua salada i onades; si haviem après a conduir un cotxe petit, després podrem atrevir-nos amb un cotxe gran o un jeep.

Modelatge:

L'educador fa de model i ensenya mostrant ell mateix (roll-play) o mitjançant un vídeo l'habilitat que es treballarà. Se'ls ensenya com es demanen disculpes, o com es presenta una queixa o com es defensen assertivament els propis drets, etc. Per fer aquest modelatge l'educador pot demanar l'ajuda d'un altre adult que faci d'interlocutor, o servir-se d'algun alumne o alumna, demanant-li que reaccioni amb espontaneïtat a allò que l'educador li vagi dient en l'escena.

Interpretació:

(Role-playing) significa que tots els membres del grup, un per un, han de sortir a l'escenari, amb la resta del grup asseguda al voltant per assajar l'habilitat que se li acaba de modelar. S'ha de programar l'escena amb senzillesa, però amb el més gran realisme possible: drets o asseguts, segons el tema.

L'alumne o alumna ha d'intentar repetir la conducta assertiva que se li ha modelat seguint aproximadament els mateixos passos, perquè no sigui avorrit, després de cinc o sis interpretacions es pot canviar el contingut de l'habilitat amb què s'està treballant. La interpretació és el moment central en el programa d'entrenament en habilitats socials. Cal motivar l'alumnat per tal que ho faci amb entusiasme i perquè s'ho passi bé fent-ho. Si es disposa d'un aparell de vídeo, s'ha d'enregistrar cadascuna de les representacions, perquè es vegin i puguin apreciar les seves errades i els seus encerts: és la crítica més objectiva i divertida.

Crítica:

Després que cada estudiant representi la seva habilitat, se li va fent una crítica constructiva. Preguntem a tot el grup, recordant que no es fixin únicament en les coses negatives, sinó també amb els encerts i allò que els ha agradat. Si se'ls demana que opinin sobre les paraules utilitzades, sobre el to en què s'han dit, gestos, ulls, distància... Després es pregunta al protagonista perquè s'autocritiquin en les coses bones i en les dolentes. Per últim, el professor dona la seva opinió, el més objectivament possible. Si s'ha enregistrat en vídeo s'acaba aquesta part de crítica visionant la cinta i s'ensenya a veure's des de fora.

Generalització:

Els alumnes han de programar a cada sessió, abans de separar-se, com generalitzaran aquesta conducta apresada. Si han après a lloar altres persones per les coses que fan bé poden, per exemple, programar de lloar la seva mare pels dos menjars més bons que faci aquella setmana; o si han après a demanar disculpes, poden programar com demanar disculpes per alguna cosa que han fet malament últimament i de la qual encara no s'han disculpat. L'alumnat ha d'aprendre a reforçar-se interiorment, tot i que l'ambient en què visqui sigui hostil a les habilitats socials.

Les habilitats socials que treballarem seran:

- 1. Donar les gràcies**
- 2. Saber lloar**
- 3. Demanar un favor**
- 4. Escoltar**
- 5. Disculpar-se**
- 6. Negociar, posar-se d'acord**
- 7. Respondre al fracàs**
- 8. Enfrontar-se a les pressions**
- 9. Enfrontar-se a l'enuig d'un altre**
- 10. Manejar la por**

1. Donar les gràcies

Mostrar agraïment és una actitud profunda. No és una habilitat per aconseguir que el qui m'ha fet un favor estigui disposat a continuar fent-me'n en el futur; és saber posar-me en el seu lloc, adonar-me de l'esforç i l'amor o afecte amb què ho ha fet i demostrar-li que me n'adono. No és cortesia sinó afecte i empatia.

Abans de practicar l'habilitat es dialogarà amb els alumnes:

- -Si mostrar agraïment avui serveix per a alguna cosa, i si serveix per a mi, per a qui m'ha fet el favor, o per a tots dos.
- -Si l'única manera de donar gràcies es dir gràcies o si hi ha altres maneres de fer-ho (amb un somriure, un petó...)

Els passos a seguir són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (mostrar a algú agraïment per tal o tal favor que em va fer)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho: dient-li simplement gràcies o fent-li un petó, o amb un somriure o d'una altra manera.
- Decidir quina és la millor manera i fer-la.
- Modelatge
- Interpretació
- Crítica.
- Generalització.

Exemples: A un amic o amiga que et va defensar quan algú et criticava; al teu professor o a la professora que t'acaba d'elogiar per un dibuix o un treball que vas fer; a un amic que es va quedar sense anar al cinema per estar amb tu quan estaves malalt...

2. Saber lloar

Sol ser un costum reprendre el que els nostres amics o familiars fan malament, però no és tan freqüent elogiar el que fan bé: ho donem per suposat, "només han fet el que havien de fer". De vegades la gent pensa que elogiar és una mica cursi o ser un pilota.

Abans de practicar l'habilitat es dialogarà amb els alumnes:

-Si els sembla fàcil o difícil elogiar algú quan ha fet alguna cosa bé; si és poc natural.
-Si no s'elogia una cosa ben feta, no s'anima, a qui la va fer, a continuar en la mateixa línia; si un es passa elogiant exageradament, pot semblar ridícul o una broma. Com trobar el punt mig?

Els passos a seguir són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (elogiar algú per alguna cosa que va fer bé, o pel seu bon gust, o pel fet de ser noble amb altres persones, o per resoldre bé un conflicte)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho(en públic o en privat, directament o parlant en públic)
- Decidir quina és la millor manera i fer-la amb naturalitat.
- Modelatge
- Interpretació
- Crítica.
- Generalització.

Exemples: Un amic per haver defensat una persona dèbil, per explicar-los coses que no havien entès, una amiga per haver dit la veritat quan li hauria estat més còmode dir una mentida o dissimular, un company, per no haver-li pegat a un altre més petit que l'estava provocant, un amic per haver estat ferm a no beure alcohol, sense cedir davant qui li n'oferia.

3. Demanar un favor

Demandar un favor o demanar ajuda a un altre és reconèixer que hi ha moltes coses que no podem fer sols. Alguns no demanen mai un favor, per timidesa o per orgull. D'altres els demanen a tota hora, cosa que es pot considerar "barra". L'habilitat consisteix a adonar-nos quan necessitem ajuda i saber demanar-la.

Abans de practicar aquesta habilitat amb els alumnes, és bo discutir amb ells això:

-Hi ha formes diferents de demanar favors: unes persones són agressives i obliguen a fer-los el favor, altres són inhibides i no diuen clarament el que necessiten; d'altres són assertives i diuen clarament el que necessiten i demanen a l'altre que, sisplau, els ajudi.

-Els alumnes han de tenir clar que així com ells tenen dret a demanar un favor, l'altre té dret a dir-los que no. Han d'estar preparats per rebre aquest no sense enfadar-se.

Els passos a seguir són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (demanar ajuda per entendre un problema, perquè em deixin un bolígraf, per arreglar la meva bicicleta, etc.)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho(demanar-li a aquest o a l'altre, oferir alguna cosa a canvi, etc)
- Decidir quina és la millor manera i fer-la assertivament.
- Modelatge
- Interpretació
- Crítica.
- Generalització.

Exemples: demanar-li al professor que expliqui alguna cosa que no entens; demanar-li consell a una amiga sobre el noi amb qui surts; demanar a un amic que t'acompanyi a fer una gestió; demanar a algú que t'ajudi a pintar l'habitació.

4. Escoltar

Escoltar no és el mateix que sentir, sinó alguna cosa més. Escoltar bé suposa respectar qui parla, esforçar-se per comprendre el que diu, entaular diàleg si el tema ens interessa, mantenir una bona postura i prestar atenció al llenguatge no verbal: mirada, mans... No tallar i esperar a que l'interlocutor deixi de parlar per parlar nosaltres.

Abans de practicar aquesta habilitat, convé dialogar breument sobre les següents idees:

-De vegades sembla que dialoguem, però la veritat és que no escoltem, amb la qual cosa, encara que parlem alternativament, no dialoguem, sinó que cadascú porta endavant el seu monòleg particular.

-Escoltar és una manera, molt sovint la millor, de demostrar afecte, de provar amb obres que una persona ens importa.

-De vegades les converses es fan incoherents o fins i tot agressives perquè no escoltem bé el que ens diuen i responem al que creiem que ens han dit, no al que ens han dit.

-Quines són les millors tècniques per tallar el rotllo a una altra persona, quan no ens interessa el que està dient?

Els passos a seguir són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (escoltar algú perquè m'interessa el que diu o perquè comprenc que necessita parlar o desfogar-se)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho(interessant-me de veritat en allò que diu, preguntant alguna cosa de tant en tant, o fent algun comentari, expressant amb la cara interès o fer somriure d'amistat, etc)
- Decidir quina és la millor manera i fer-la amb senzillesa i naturalitat.
- Rolle Play amb els companys en el qual es donen diverses situacions:
 1. Una persona parla amb els seus dos amics, un l'escolta i l'altre passa de tot.
 2. Una persona parla amb la seva amiga i aquesta no para d'interrompre-la.
 3. Una persona parla amb la seva amiga i aquesta no para de donar-li consells sense escoltar-la.
 4. Un professor que està explicant una cosa d'història.
 5. Una nena intenta negociar amb la seva mare l'horari d'arribar a casa dissabte però la mare no en vol saber res, no l'escolta ni la mira ni seu amb ella i es limita a dir-li que ha de fer el que ella li digui i no es parla més.
- Crítica i valoració. Es posa en comú com s'han sentit quan el company passava d'escoltar-lo o quan no paraven d'interrompre'l.
- Generalització

5. Disculpar-se

Hi ha gent que pensa que aquesta habilitat social està passada de moda. Molts joves solen pensar que disculpar-se és rebaixar-se. Pot ser que, en opinar així, estiguin donant per suposat que demanar disculpes equival a deixar-se trepitjar per l'altre. Però disculpar-se no és rebaixar-se: és arreglar alguna cosa que s'havia trencat. És tornar a tenir la mateixa relació, o una de millor, amb una persona a qui havíem ofès o molestat.

Abans de practicar aquesta habilitat, els alumnes han de tenir clar el següent:

- La gran varietat que hi ha de formes possibles de soldar alguna cosa.
- Disculpar-se no és rebaixar-se sinó engrandir-se.

Els passos a seguir són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (si he de disculpar-me per alguna cosa o és millor callar)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho(tot sol, per telèfon, a la cara, etc.)
- Decidir quina és la millor manera i fer-la assertivament.
- Modelatge
- Interpretació
- Crítica.
- Generalització.

Exemples: per haver-te posat la roba del teu germà o germana, per haver-li dit a una amiga que passaries a recollir-la i haver-te'n oblidat; per haver tacat amb cafè un llibre; al veí de sota per haver fet soroll a casa, a un amic per haver revelat un secret, per haver-te posat molt nerviós i haver escridassat a una persona que aprecies molt.

6. Posar-se d'acord o negociar

Aquesta habilitat és considerada com l'habilitat reina, la més important de totes. De vegades, dues persones, o dos grups, o dos països estan enfrontats per qüestions familiars, o per interessos de diners. Per poder negociar cal:

- Separar el problema i les persones: és a dir, no actuar per odi ni per venjança d'algú, sinó intentar solucionar el problema que hi ha.
- Buscar quins són els interessos de les dues parts o de les dues persones, en lloc d'entestar-se a defensar una postura presa des del començament.
- Pensar totes les alternatives possibles de solució.
- Triar d'aquestes alternatives la que sigui més justa i objectiva, més assenyada, i més favorable als interessos de totes les parts.

Els passos a seguir són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (posar-me d'acord amb algú sobre un tema concret, sobre el qual diferim)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho (presentar-li alternatives que li puguin interessar, preguntar-li quines alternatives se li acudeixen; pensar-les entre tots dos: com més alternatives millor)
- Decidir quina és la millor manera i començar a negociar assertivament amb l'altra persona.
- Modelatge
- Interpretació
- Crítica.
- Generalització.

Exemples: una filla negocia amb els seus pares tornar més tard a casa els caps de setmana; dues persones negocien el preu d'un lloguer d'un pis; una parella negocia que ell begui menys; un pare negocia amb el seu fill perquè aquest acabi els seus estudis.

Ara farem una dinàmica de grup per posar-se d'acord i resoldre un conflicte:

Es dona un full a cada membre del grup per a que escrigui individualment un problema que s'hagi detectat en el grup recentment. Es dobleguen els fulls i es guarden a una borsa. Per ordre, cada integrant anirà traient un full de la borsa i la llegirà en veu alta, mentre altre membre del grup l'anirà anotant a la pissarra.

Quan estiguin tots els problemes a la pissarra, s'ha d'escollir un per a resoldre'l. La elecció del problema a tractar es farà per votació.

Un cop tinguem el problema a resoldre l'escriurem a la pissarra i dibuixarem dos columnes: una amb el títol de forces funcionals i l'altra amb el de forces disfuncionals o barreres. Les primeres són forces i capacitats que guien al grup a complir el seu objectiu, mentre que les segones, són barreres que s'ho impedeixen. Es demana al grup que pensi en totes les forces funcionals i barreres que se'ls pugui ocórrer i es van descrivint a la seva columna corresponent. Un cop omplertes les dues columnes, s'examina el seu contingut detalladament i s'obre un debat per a proposar entre tots el mètode de enfortir o ampliar les forces funcionals i s'escriu un llistat de les propostes.

Per finalitzar s'elaborarà una llista definitiva amb els passos a seguir, per part dels participants amb la finalitat de reduir les dimensions del problema i poder-lo abordar amb major fàcil.

7. Respondre al fracàs

Un fracàs en un examen, en un joc, a aconseguir l'amistat o l'afecte d'algun , a entrar en un grup o que et deixi la teva parella és un moment difícil, que ens pot enfonsar en la tristesa o dur-nos a l'agressivitat. Per tal de sobreposar-se cal fortalesa, bon humor i esperança.

Abans de practicar l'habilitat seria bo dialogar sobre les següents idees:

- Us heu sentit fracassats alguna vegada? Quina classe de fracassos us han dolgut més?
- Què passa quan no sabem sobreposar-nos al fracàs? Quin mal pot fer-nos?

Els passos que calen per fer bé aquesta habilitat són:

- Preguntar-me interiorment què he de fer (sobreposar-me a un fracàs que he tingut: veure els exemples de més avall, o inventar-ne d'altres)
- Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho(prendre-m'ho en broma, no donar-hi gaire importància, treure forces per fer-ho millor, no culpar a qui no tingui culpa, etc)

Exemples: M'agrada un noi o una noia i no em fa cas; tenia confiança a aprovar una matèria difícil i vaig suspendre; tenia un projecte per a l'estiu i no surt; vull dialogar amb la família i és impossible, perquè sempre està ocupada, etc.

Posar exemples de casos de persones que han superat diferents tipus de fracassos.

Veure vídeo "El circ de les papallones" en el you tube.

8. Enfrontar-se a les pressions

Fer sempre el que ens diuen altres persones, tot i que ens sembli malament o inoportú, és manca de personalitat, és tenir allò que els psicòlegs anomenen "lloc de control extern"; és a dir, no saber decidir, sinó que es deixen portar sempre per decisions alienes.

Els temes per dialogar amb l'alumnat, abans de practicar aquesta habilitat són: Encara que tinguis en compte, amb interès i amiatat, el que et demanen altres persones, al final decideixes tu, o són aquestes persones qui decideixen per tu? Alguns cops dius sí quan voldries dir no i quan comprens que seria millor dir no? Quins avantatges té decidir pel que veiem, sense deixar-nos pressionar injustament? Quins desavantatges té no saber resistir a les pressions?

1. Preguntar-se interiorment què he de fer (saber clarament el que altres persones estan volent de mi i saber clarament què crec jo que és el més just i millor)
2. Pensar interiorment de quantes maneres puc fer-ho.
3. Per treballar aquesta habilitat el que farem serà demanar una pluja d'idees o "braingstorming" on els i les alumnes diguin casos de la seva vida on poden sentir que algú els pressiona per fer alguna cosa, per exemple: fer campana, robar alguna cosa al centre comercial, ficar-se amb alguna persona, etc.
4. Es reparteixen els rols entre ells, un ha de ser la persona que pressiona i l'altre el que se sent pressionat a fer alguna cosa que no veu gens clara.

-Crítica i posada en comú.

-Generalització.

Exemples: uns amics i amigues volen que surtis amb ells una nit de festa i jo no vull perquè estic cansada i tinc son; uns coneguts volen que vagi amb ells a una casa deshabitada per robar i jo no vull; em passen una cervesa i jo no vull beure alcohol; el meu germà vol que l'acompanyi al cinema i jo no vull anar-hi perquè he d'acabar els deures; vas a una botiga a comprar alguna cosa que necessites i el venedor et vol convèncer que compres una altra cosa, que no necessites.

9. Enfrontar-se a l'enuig d'altres persones

Abans de començar es discuteix la utilitat de tenir aquesta habilitat.

Els passos que calen per fer bé aquesta habilitat són:

1. Què he de fer? Escoltar a qui ve empipat, tot procurant no enutjar-lo més.
2. De quantes maneres puc fer ho? Callar fins que li passi; posar-me al seu lloc i tractar de comprendre'l; demanar-li que es tranquil·litzi i parlar-ne després; marxar i quan se li passi, anar a parlar amb ell, etc.
3. Triar la millor manera i fer-la amb serenitat.
4. Modelatge
5. Interpretació
6. Crítica.
7. Generalització.

Exemples: et vas descuidar de recollir un company a l'hora convinguda; un senyor està molt enfadat perquè has aparcat davant del seu garatge i no pot sortir; un amic està enfadat, perquè arribes tard a la cita; el teu germà està enfadat, perquè necessitava el telèfon i tu has estat parlant mitja hora; un amic està enfadat perquè has dit d'ell coses que no són veritats, etc.

10. Manejar la por

Tots hem tingut por a alguna cosa, perquè no tenir por a res és gairebé impossible. Unes pors són raonables, per exemple, si veig el pare o la mare amb mala cara, tindrè por que emmalalteixi o que es mori. O si per anar a casa meva he de passar per un descampat o per on hi ha un gos perillós, tindrè por.

Altres pors són irracionals, però destorben tant com els altres: per exemple, la por d'anar amb avió, la por a la foscor, a baixar o pujar escales, a tenir una malaltia greu (sense tenir cap motiu real per pensar-ho)

En tot cas, sigui motiu real o irreal, cal fer alguna cosa per impedir que la por ens paralizzi i ens faci inútils.

1. Fer una llistat de les pors que ells tenen.
2. L'educador ha de tindre un llistat de les pors i preocupacions més comuns a l'adolescència:
 - Por a no agradar als altres
 - Por a no trobar parella
 - Por a mostrar-se tal qual un és.
 - Por a la separació dels pares
 - Por a quedar-se embarassada
 - Por a ser diferent
 - Por a no trobar feina de gran
 - Por a no tenir llibertat
3. Ajuntar les dues llistes i separar-les en dos categories: les pors més concretes o reals (no arribar a final de mes) i les pors imaginàries (no trobar parella) i que ells hi parlin.
4. Posar en paperets cadascuna de les pors i alumne per alumne anirà agafant un paperet i ha d'explicar si aquella por és funcional (serveix per alguna cosa, no arribar a final de mes) o inútil (por a ser diferent)

Finalment fer una relació entre la por i l'ansietat, com l'ansietat és causada per la por i els símptomes que aquesta pot donar: pulsacions accelerades, ofegament, calor, mal de cap, punxades a l'estómac, sensació de mareig...