

HABILITATS SOCIALS. L'ART DE RELACIONAR-SE BÉ AMB ELS ALTRES

Qui no coneix algú que cau bé a tothom i que es mostra sempre tolerant i no fa mal a ningú malgrat que acostuma a dir el que pensa?

A més, aquesta persona admirada gairebé per tots resulta sensata, convincent i persuasiva, i això sense pecar d'autoritarisme ni mostrar indiferència davant les opinions o emocions dels altres.



Aquests superdotats de les relacions humanes desperten la nostra enveja i de vegades ens agradaria imitar-los, però no ho sabem fer: o ens quedem curts i pequem de tous, o ens passem i resultem excessivament durs. Alguns afortunats tenen aquestes habilitats socials de forma natural, gairebé innata, i les apliquen quotidianament sense cap esforç. Però això no ens ha de desanimar, perquè el més comú dels mortals també pot aprendre a comunicar-se millor. Una vegada més, defensem aquí que tots podem canviar a millor sense que això signifiqui menysprear la nostra personalitat que, sens dubte, es veurà nítidament reflectida en els possibles canvis que introduïm en la nostra manera de comportar-nos amb els altres.

Partim del fet que la nostra salut mental i l'equilibri personal estan molt relacionats amb la forma com vivim les relacions interpersonals. La convivència, com ens sentim amb els altres, pot resultar reconfortant o convertir-se en un malson. Dependrà molt de nosaltres. Viure amb els altres és un art que es pot aprendre no només per caure bé, sinó perquè la integració social és un factor clau del benestar emocional. Les habilitats socials són una sèrie de conductes i gestos que expressen sentiments, actituds, desigs i drets de l'individu, sempre d'una manera adequada i de manera que resolguin satisfactòriament els problemes amb els altres.

Si cultivem i dominem aquestes habilitats podrem aconseguir satisfaccions en l'àmbit de la família i de les amistats i en les relacions amoroses. Fins i tot ens ajudaran a l'hora d'aconseguir una feina, de relacionar-nos amb els nostres caps i companys de feina i de convèncer de les nostres actituds o dels nostres plantejaments.

Habilitats elementals

- Escoltar l'altre. Treballar la capacitat de comprendre el que m'estan comunicant.
- Aprendre a iniciar una conversa i a mantenir-la.
- Aprendre a formular preguntes.
- Saber donar les gràcies.
- Presentar-se correctament.
- Saber presentar-nos a d'altres i presentar els altres.
- Saber fer un compliment, sense magarrufes i amb afecte.

Habilitats avançades

- Aprendre a demanar ajuda.
- Capacitar-nos per donar i seguir instruccions.
- Saber demanar disculpes.
- Aprendre a convèncer els altres, a ser persuasius.

Habilitats relacionades amb els sentiments

- Conèixer els nostres sentiments i emocions i saber-los expressar.
- Comprendre, valorar i respectar els sentiments i les emocions dels altres.
- Saber reaccionar davant de l'enuig de l'interlocutor i gestionar bé la situació.
- Resoldre les situacions de por.

Habilitats alternatives a l'agressivitat

- Demanar permís.
- Compartir coses, sensacions i sentiments.
- Ajudar els altres.
- Aprendre a negociar, a consensuar, a arribar a acords.
- Recórrer a l'autocontrol en les situacions difícils.
- Defensar els nostres drets quan els vegem amenaçats.
- Respondre a les bromes si és procedent.
- Defugir les baralles, dialèctiques i de les altres.

Consells per ensenyar habilitats interpersonals

Per ensenyar les habilitats socials a tercers, indubtablement, l'exemple és la millor manera. A més, hi ha algunes condicions que poden ajudar a fer aquest entrenament (Jiménez, 2000):

- 1.** Permetre als nens i adolescents d'experimentar les emocions normals, com la por, la ira, la frustració, l'alegria, la tristesa, etc. Protegir-los d'aquestes emocions impedeix que posteriorment siguin capaços de reconèixer i comprendre aquestes emocions en els altres.
- 2.** Facilitar al nen situacions en les quals hagi de posar-se en el lloc de l'altre i oferir ajuda. Això es pot aconseguir a través d'històries en què el nen hagi d'assumir diferents rols, exemplificacions, etc.

A continuació presentem una relació de consells pràctics per a l'entrenament d'habilitats socials.

Proporcionar situacions per al tracte amb altres nens

- Exposar des de molt petit al contacte amb altres nens.
- Celebrar festes d'aniversari, o per altres fets, a casa i convidar els seus amics i amigues.
- Permetre que vagi als llocs o esdeveniments on se l'hagi convidat a anar.
- Fomentar que els seus amics i amigues vagin a casa a berenar, a passar la nit, etc.
- Inscriure'l en grups esportius, recreatius, parroquials, campaments d'estiu, etc.
- Organitzar excursions amb els seus amics.

Fomentar les conductes prosocials

- Ensenyar a compartir (joguines, menjar, etc.).
- Ensenyar a cooperar i ajudar els altres (començant per senzilles tasques de la llar).
- Ensenyar a ser altruista.
- Ensenyar a disculpar els errors dels altres.
- Ensenyar a comprendre els afectes dels altres.
- Ensenyar a mostrar simpatia, empatia i compassió.

Entrenar habilitats de conversa

- Ensenyar a expressar els seus sentiments i necessitats amb claredat.
- Ensenyar a compartir informació personal amb els amics.
- Ensenyar a fer preguntes sobre els altres.
- Ensenyar a escoltar.
- Ensenyar a expressar afecte i aprovació quan parla amb els altres.
- Ensenyar a mantenir-se en la conversa i a no canviar de tema.
- Estimular a trucar als seus amics.
- Ajudar a expressar-se amb propietat.
- Estimular a participar en converses amb persones grans.

Atenció a les maneres

- Ensenyar a ser amable.
- Procurar evitar les males contestacions.
- Ensenyar a donar les gràcies, i exigir-ho, i a demanar les coses amb un «si us plau», etc.
- Exigir una disculpa quan s'interromp els altres.
- Procurar evitar mals gestos.
- Elogiar cada vegada que mostri interès o preocupació pels altres.
- Elogiar cada vegada que mostri un gest de cortesia.