

15 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisia taitoja ovat muiden huomioon ottaminen, taito ratkaista ongelmatilanteita, **empatia** sekä herkkyys havaita toisen ihmisen tunteita.

Sosiaalisia taitoja voi kehittää. Sosiaalisia taitoja tarvitaan ihmisten välisessä **vuorovaikutuksessa**, kun ihmiset ovat yhteydessä toisiinsa ja toimivat yhdessä.

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot

Sosiaalisuus tarkoittaa ihmisen tarvetta olla muiden ihmisten seurassa.

Sosiaaliset taidot kertovat kyvystä olla muiden ihmisten kanssa.

Esimerkiksi puhelias ihminen ei välttämättä osaa kuunnella muita, ja hiljainen ja ujo ihminen voi olla sosiaalisesti taitava.

Suurin osa viestinnästä on sanatonta

Sanattomat viestit ovat merkittävä osa vuorovaikutusta. Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi katseet, eleet, ilmeet, kosketukset, liikkeet ja asennot, äänensävyt sekä etäisyys muihin.

Omaan sanattomaan viestintään kannattaa kiinnittää huomiota.

Sosiaalisia taitoja voi harjoitella

Sosiaalisia taitoja voi harjoitella koko elämän ajan.

Vuorovaikutukseen kuuluvat erilaiset mokat, nolot tilanteet ja vastoinkäymiset.

Tilanteita voi aina selvittää jälkikäteen. Joskus auttaa, kun käyttää minä-viestiä.

Minä-viestissä puhuja kertoo, mitä hän itse ajattelee asiasta.

Näin puhuja ei syyllistä toista, eikä ole hyökkäävä toista kohtaan.

Jämäkkyys tarkoittaa, että ihminen puolustaa omia oikeuksiaan ilman, että loukkaa toista.

Jämäkkyys on osa hyvää **itsetuntoa**.

Aggressiivinen käytös on sosiaalisten taitojen puutetta

Kaikille tulee joskus kielteisiä tunteita.

Uhkaavissa tilanteissa ihminen voi tuntea aggressiivisuutta,

eli ihminen on hyökkäävä tai vihamielinen.

Joskus ihminen ei osaa säilyttää malttiaan, vaan käyttäytyy väkivaltaisesti.

Tehtävät

- 1.** Mitä tarkoittavat sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot? Yhdistä.

A. Sosiaalisuus ●

B. Sosiaaliset taidot ●

1. empatia ja herkkyys

2. ihminen nauttii muiden seurassa olemisesta

3. ihmisen tarve olla muiden seurassa

4. muiden huomioon ottaminen

5. kyky olla muiden kanssa

2. Miten yleensä käyttädyt, kun olet**a) väsynyt**

b) jännittynyt

c) vihainen

d) hyväntuulinen?
