

Sociale vaardigheden

www.psysense.be

waarschuwing

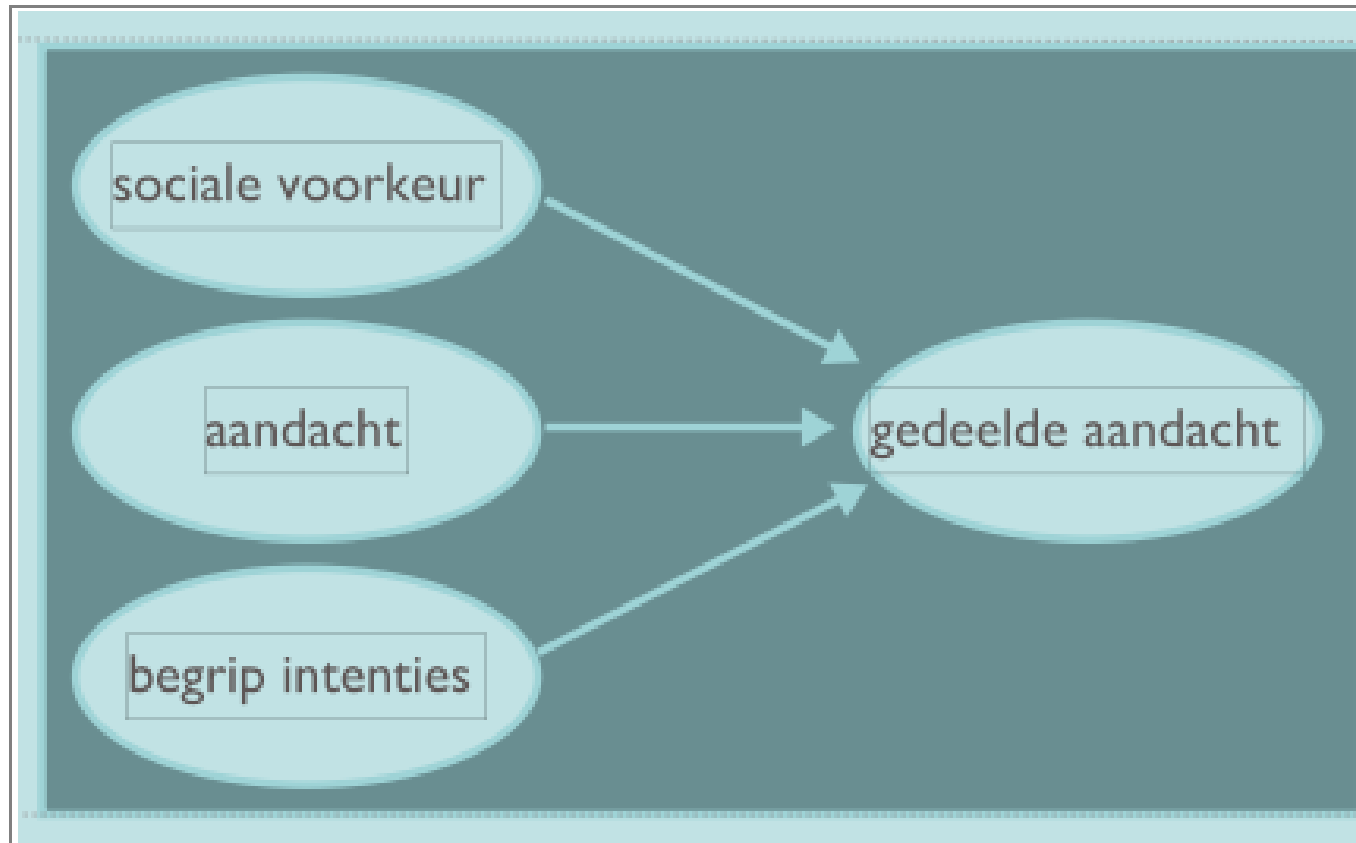
- Het is geen receptenboek
 - Elke mens is een individu
 - Ass of geen ass.
- Dit gaat over wat je wilt, en biedt ev.
middelen om te bereiken wat je wilt, maar ass
blijft aanwezig

Definitie? < DSM IV

- kwalitatieve tekortkomingen in sociale wisselwerking zoals blijkt uit tenminste twee van de volgende:
 - opvallende tekortkomingen in het gebruik van meerdere non-verbale gedragingen zoals oogcontact, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, en mimiek(welke sociale wisselwerking regelt)
 - tekortkoming in het ontwikkelen van vriendschappen met leeftijdsgenoten in overeenstemming met het ontwikkelingsniveau

- een gebrek in het spontaan delen van plezier, interesses, of prestaties met andere mensen, (bv., door een tekortkoming in het verduidelijken van interesses naar anderen mensen)
- Een gebrek in sociale of emotionele wederkerigheid (bijv. doet niet actief mee aan eenvoudige spelletjes die men alleen moet doen; betreft anderen uitsluitend als "mechanisch hulpstuk" bij problemen of spelletjes)

Probleem: joint attention



- !!!! Dit gebeurt niet met opzet
 - Geen slechte wil
 - Geen nonchalance
 - Maar onvermogen → onoplosbaar?
 - Wel verbeterbaar, meer ‘gebruiksklaar’

Gebrekkig inlevingsvermogen

- Om de andere te begrijpen moet je :
 - Intuitief begrijpen van mentale toestanden van anderen
 - Weten dat die anders zijn dan die van jou

= mindblindness

(onvermogen om gedachten en gevoelens bij anderen te onderkennen)

non-verbale gedragingen

- Hij lijkt nooit betrokken
- ‘soms wordt mijn glimlach als heel indringend of zelfs uitdagend ervaren’
- Hij komt steeds zo dichtbij staan

vriendschappen met leeftijdsgenoten

- Ik heb helemaal geen sociaal netwerk
- Anderen hebben precies steeds vrienden waarmee ze iets kunnen doen
- Telkens als een relatie dieper gaat, lijkt ik te mislukken

gebrek in het spontaan delen

- Hij wil alleen maar zijn eigen mening geven, of als de juiste ervaren. Af en toe eens meedelen dat hij aarzelt, doet hij nooit.

Gebrek aan sociale of emotionele wederkerigheid

- Hij lijkt nooit betrokken
- door traag te zijn in denken, komt antwoord pas als gesprekspartner al aan het volgende begint... en die denkt dan dat hij /zij niet meer mag praten, voelt zich onderbroken en niet gewaardeerd.
- associatief denken: van hak op tak, rare gesprekspartner

Oefening 2

- Bezie jezelf als het middelpunt van de privacycirkels, en zet nu je ouders, familieleden, vrienden, kameraden, klasgenoten, collega's, bazen, de bakker, in deze cirkels. Hou er hierbij rekening dat hoe dichterbij ze het middelpunt naderen, hoe dichterbij jij ze ook toe laat in fysiek contact!

comfortzones

- De intieme zone.
Grens is de armlengte afstand.
Wie je hierin laat, is 'intiem'. Stap jij in die andere zijn zone....
- De Persoonlijke zone.
Grens is de handschudafstand, tussen 50 tot 150 cm.
Buiten deze zone een gesprek willen voeren wordt als afstandelijkheid ervaren.

- De sociale zone.
Grens is de afstand van 1.50 tot 3 mtr.
Het is de zone van sociale contacten zoals op feestjes, vergaderingen, aan tafel, bij consulten etc..
- De publieke zone.
Dichterbij gelegen, tussen 3 tot 8 mtr.
De communicatie blijft beperkt tot het rationele nivo.
De onderlinge relatie is vrijblijvend.

En hoeveel in welke kring?

- intieme zone: ouders, broers en zussen, partner, eigen kinderen, af en toe een goede vriend (contekstafhankelijk!)
- Persoonlijke zone: vrienden en kameraden, of bij vertrouwelijkheden uitwisselen, of.... Bij roddelen...
- Sociale zone: bijna al de rest..

– Waar zit de psycholoog? 😊 😊

vrienden en kameraden?

- Tijdens schoolperiode als kind: vriendjes, 3 à 4, wisselen elkaar wat af
- Tijdens humanioraperiode: de GROTE vriendschappen, 1 à 2 vrienden, rest kameraden (exclusiviteitsrecht!)
- Later: 1 à 2 mensen die je als vriend kan bestempelen. Wisselen, vriendschappen duren gemiddeld 5 jaar.

- Kameraden komen vooral via werk of vrijetijdsverenigingen.
- Vriend = iemand aan wie men door genegenheid en persoonlijke voorkeur verbonden is. (voor wie je wat 'voelt')
- Kameraad = iemand met wie je iets gemeenschappelijks deelt.

Waar vind je ze?

- School
- Werk
- Contactadvertenties (libelle, ...)
- VT clubs

Tips en trucs en ervaringen

- *Nonverbale signalen hebben een vijfmaal sterker effect dan de verbale inhoud*
- Wat je met je gedrag toont = !!!

Gezichtsuitdrukkingen

- Zijn de belangrijkste elementen om:
 - Emoties op te sporen en te tonen,
 - Betrokkenheid te tonen
 - Reacties op woorden en gedragingen te peilen
 - Om aan metacommunicatie te doen
- → daarvoor moet je dus ook 'kijken'

lichaamshouding

- met het non-verbale gedeelte wordt bedoeld hoe je houding is, hoe je kijkt, welke gebaren je maakt. Kortom, alles wat een ander aan jou kan zien.
- Je kan een open houding hebben, een afwijzende houding, een opgejaagde ...

Gedeelde aandacht

- als je praat met iemand, dan moet je kijken naar waar hij/zij kijkt, want kijkt hij niet meer naar jou of in jouw buurt, dan is hij afgeleid, en moet je achterhalen waar hij /zij naar kijkt.

Sociale cognities

- Leren denken over denken en leren begrijpen van emoties, kan je oefenen.
 - wat zijn andere mogelijke hypothesen.
 - moeilijk voor iemand met ass, kontekst!

voorbeelden?

- ‘vertel eens, hoe ervaarde jij dat?’

oplekken: is ook maar één kant, DE waarheid is voor iedereen anders, en ook van context naar context verschillend

Emoties graderen

- Een emotie is niet zwart/wit of 0%/100%
- Emoties uiten is een heel belangrijk middel. Het creëert intimiteit en vertrouwelijkheid! Toont dat je mensen respecteert

- Bezorgt je zus je eindelijk die cd waar je al 4 keer om vroeg, en ... je trekt amper je mondhoeken naar omhoog.
- Welke reactie verwachtte zij?
- En wat leerde zij hier uit voor de toekomst?

Vrienden, een apart ras ???

- Soort zoekt soort?
 - Voordelen: begrip voor rust, begrip voor tijd nemen bij gedachten formuleren, ...
 - Nadelen: weinig uitdagend.
- Een relatie om eenzaamheid te vermijden? → resulteert soms in slechte relaties, omdat je niet kieskeurig genoeg bent

- De toetssteen: loopt iemand weg na intieme onthullingen? Geen echte vriend..
- Pas op met ervaringen uit het verleden! Doe niet aan patroonvorming: drie negatieve relaties betekenen niet persé een continue herhaling.

- De beste relatie.... Start bij jezelf.
 - Jezelf positief zien... spiegelt.
- Te hecht willen worden staat diepgang in de weg. Hechte relaties kennen af en toe een hecht moment, maar mogen niet leiden tot samensmelting. Individualiteit primeert

Voor iedereen goed doen?

- Onmogelijk.
- Wel proberen grootste algemene deler vinden, via informeel peilen.
 - maar nooit voor iedereen goed.
 - mensen zijn verschillend.