

SOCIALNE SPRETNOSTI

Družimo se!

Ljudje smo socialna bitja. Živimo skupaj, delamo skupaj in se povezujemo v različne socialne skupine, kar pomeni, da imamo socialno interakcijo v poznanem in nepoznanem okolju. Socialne spretnosti omogočajo posamezniku, da na primeren način razmišlja o občutkih, odnosih, željah, izražajo mnenja ali pravice ter hkrati spoštujejo vedenje in mnenje drugih ljudi. Tako izboljšujejo naše medosebne odnose in pomagajo doseči željeno, ne da bi drugi preprečevali doseganje naših ciljev.

SOCIALNO OMREŽJE

Člani posameznikovega socialnega omrežja pozitivno vplivajo na zdravstvene navade, dajejo oporo ter omogočajo pozitivne čustvene izkušnje. Aktivnost ima širši pomen in ni vezana samo na delovanje posameznika v ožjem domačem okolju, temveč zajema širok spekter dejavnosti, v katere se vključujejo ljudje v starosti, znotraj in zunaj domačega okolja, imajo za posameznika namen, pomen in uporabnost ter se pojavijo v različnih časovnih obdobjih.

Veliko je dejavnikov, ki vplivajo na socialne interakcije:

- telesno zdravje: kronična obolenja, ki vplivajo na zmanjšano mobilnost, vzdržljivost, čutne zaznave (vid, sluh),
- mentalno zdravje: upad kognitivnih sposobnosti, ki so lahko povezane s kroničnimi obolenji,
- zmanjšanje komunikacijskih spretnosti,
- pomanjkanje motivacije (čustveno-duševne motnje).

SOCIALNA INTERAKCIJA

Življenjske okoliščine v starosti, kot so pomanjkanje fizične kondicije, smrt družinskih članov in prijateljev, povečajo tveganje za socialno izolacijo. Družine ne živijo več skupaj in nenehna mobilnost ljudi hkrati pripomore k socialni izolaciji posameznikov. Prav tako se lahko zgodi, da starejši ljudje nimajo otrok, ostanejo brez zakonca ali so že v osnovi imeli konfliktno medosebne odnose. Različne študije po svetu so pokazale, da je socialna izolacija povezana s povečanim številom padcev, smrtnostjo, demenco in ponovno hospitalizacijo.

Za uspešno socialno interakcijo potrebuje posameznik naslednje spretnosti:

- začeti in končati socialno interakcijo,
- ustvariti socialno interakcijo,
- fizična podpora socialne interakcije (govorica telesa),
- oblikovati vsebino socialne interakcije,
- ohranjati gladko interakcijo,
- verbalna podpora,
- prilagajanje skozi interakcijo.

Težave se lahko pojavijo na različnih ravneh in o težavah pri socialni interakciji je posameznikom težko govoriti, zato se takih okoliščin pogosto izogibajo.

Če se počutite neugodno ali težko vstopate v socialne interakcije, lahko začnete izboljševati svoje spretnosti z različnimi strategijami:

- Skušajte delovati družabno: ne dovolite, da vas strah omejuje. Sprejmite odločitev in se pogovarjajte z novimi ljudmi, tudi če vam je na začetku neprijetno. Sčasoma bo postalo lažje in boljše.
- Začnite z majhnimi pogovori, v manjši družbi.
- Zastavljajte odprta vprašanja, ki ne zahtevajo samo odgovora »da« ali »ne«.
- Spodbujajte druge, da govorijo o sebi.
- Postavite si svoje cilje: določite, katere socialne spretnosti želite izboljšati.



▲ Zdravo se je družiti!

- Naučite se pohvaliti sogovornika.
- Upoštevajte norme vedenja glede na dane okoliščine socialne interakcije.
- Bodite pozorni tudi na telesno govorico.
- Začnite misliti pozitivno, ne ves čas negativno.
- Spremljajte aktualne dogodke, tako ne bo zmanjkalo tem za pogovor.
- Naučite se uporabljati sodobno tehnologijo.

ZDRAVO STARANJE

Vključevanje v različne aktivnosti doma in v okolici se šteje kot sestavni del zdravega staranja. Zdaj je že dovolj prepoznavno dejstvo, da raznolika in podprta socialna interakcija spodbuja telesno in mentalno zdravje ter vpliva na raven vključenosti v okolje in s tem poveča kakovost življenja posameznika.

► besedilo: ZORANA SICHERL, dipl. delovna terapevtka