

MITÄ KUULUU?

Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys



Mitä ovat sosiaaliset taidot?

- Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot.
- Sosiaaliset taidot tarkoittavat ensisijaisesti kykyä olla muiden kanssa. Esim. ystävyys, ryhmässä toimiminen ja viestiminen vaativat sosiaalisia taitoja.
- Sosiaaliset taidot auttavat kommunikoimaan tehokkaasti, liittymään ryhmään sekä luomaan hyviä ihmissuhteita.

Mitä ovat sosiaaliset taidot?

- Monet sosiaalisista taidoista ovat sidoksissa kulttuuriin ja aikaan. Se, millaista käytöstä pidetään hyvänä tai huonona vaihtelee aikakauden ja ympäristön mukaan.
- Sosiaaliset taidot ovat laaja kokonaisuus erilaisia taitoja. Yksi tapa tarkastella niitä on jaotella ne luokkiin:
 - **Perustaidot** toimivat hyvänä pohjana vuorovaikutukselle
 - **Kehittyneet taidot** rakentuvat perustaitojen varaan
 - **Sosiaaliset tunnetaidot** mahdollistavat ymmärryksen omista tai muiden tunteista, empatian ja aidon kohtaamisen.

Mitä ovat sosiaaliset taidot?

Perustaitoja

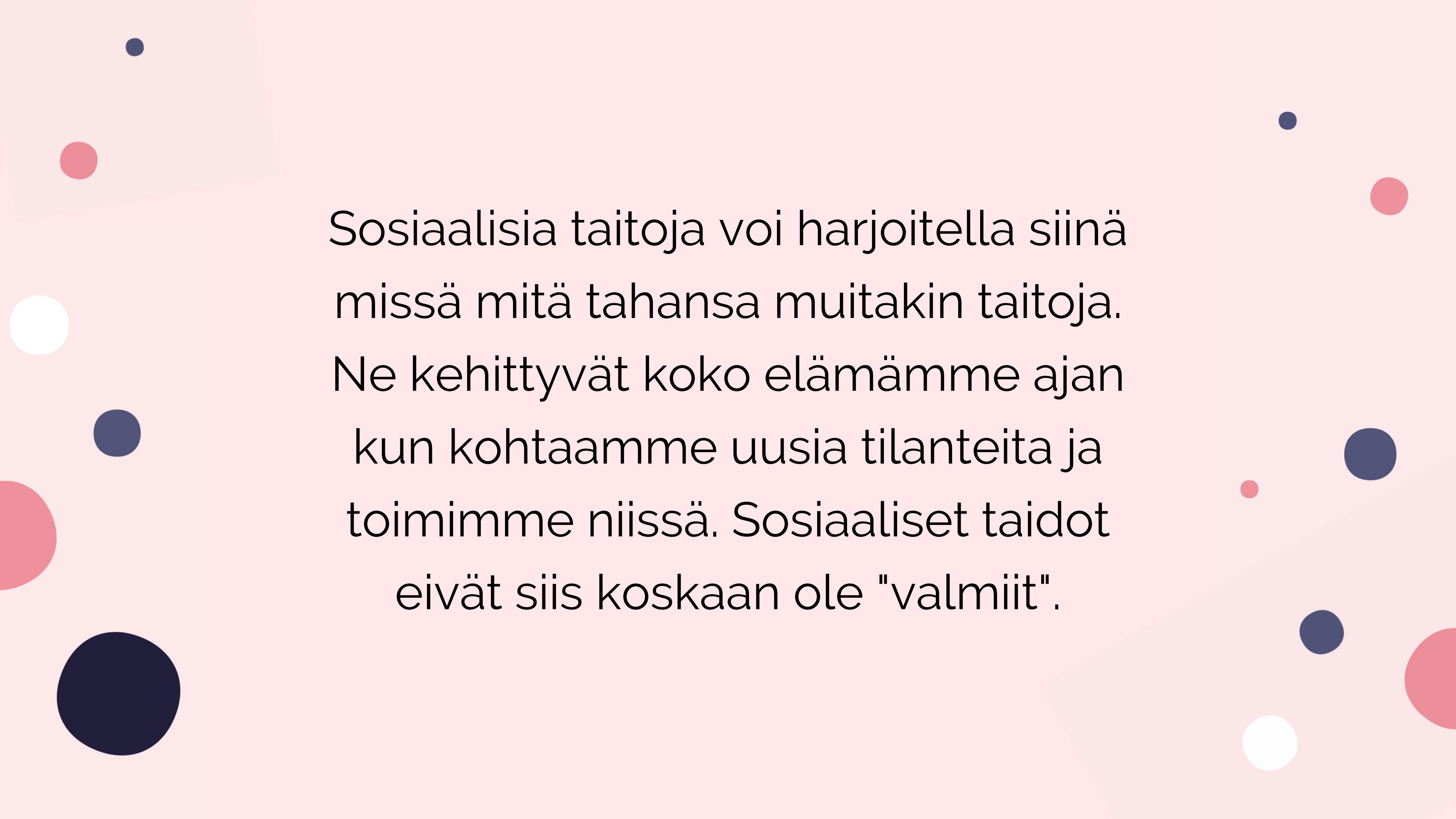
ovat esimerkiksi itsensä ja muiden esitteleminen, kuunteleminen, keskustelutaidot, kysyminen ja neuvon tiedusteleminen, kehun esittäminen ja vastaanottaminen ja avun pyytäminen.

Kehittyneitä taitoja

ovat esimerkiksi ryhmässä toimiminen, anteeksipyyttäminen, jämäkkyys, ystävyysluominen ja yhteistyötaidot.

Sosiaalisia tunnetaitoja

ovat esimerkiksi omien tunteiden tunnistaminen, tunteiden sanoittaminen, tunteiden kohtaaminen ja käsittely, toisten tunteiden kohtaaminen sekä empatiataidot.



Sosiaalisia taitoja voi harjoitella siinä missä mitä tahansa muitakin taitoja. Ne kehittyvät koko elämämme ajan kun kohtaamme uusia tilanteita ja toimimme niissä. Sosiaaliset taidot eivät siis koskaan ole "valmiit".

Keskustele parin kanssa.

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

- Hyväksi ystäväksi voi opetella.
- Ryhmässä toimiminen vaatii joustavuutta.
- Kaverina olemisen pitäisi aina olla helppoa ja vaivatonta.
- Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää.
- On tärkeää, että pitää kaverin kanssa samoista jutuista.

Yhteisöllisyyden merkitys

- Yhteisöllisyys on kokemus ryhmään tai yhteisöön kuulumisesta
 - Yhteisöllisyys pitää yhteisöt koossa ja mahdollistaa yhteisen toiminnan
 - Edistää hyvinvointia ja voi näin ehkäistä esim. uupumusta oppilaitoksessa
 - Kaikki oppilaitoksessa toimivat muodostavat yhteisön: opiskelijat, opettajat ja muu henkilökunta
- Joukkoon kuulumattomuus eli kokemus ulkopuolisuudesta
 - Vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin
 - Yksinäisyys satuttaa kuten fyysinen kipu ja se on yhteydessä moniin hyvinvointia heikentäviin tekijöihin ja kokemuksiin

Mihin sosiaalisia taitoja tarvitaan?

- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus muiden kanssa ovat tärkeitä yksilön mielenterveyden sekä koko yhteisön hyvinvoinnin kannalta.
- Vuorovaikutus muiden kanssa ja yhdessä toimiminen vaativat sosiaalisia taitoja.
- Nähdäksi, kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen ovat ihmisen perustarpeita.

Keskustele parin kanssa tai pienessä ryhmässä.

Miten voisitte opiskelijoina vaikuttaa siihen, ettei kukaan tunne oloaan ulkopuoliseksi oppilaitoksessanne?

Muista nämä kolme asiaa:

Sosiaalisuus ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot.

Sosiaaliset taidot ovat jatkuvassa muutoksessa ja niitä voi kehittää läpi elämän.

Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys auttavat meitä toimimaan yhdessä ja vuorovaikutuksessa toistemme kanssa.

Lisää tietoa

- Lisätietoa:
 - Nyyti ry:
nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/
 - MIELI ry:
mieli.fi/fi/mielenterveys/elamme-suhteessa-muihin
 - Nuorten netti:
nuortennetti.fi/ihmissuhteet/
 - Fressis:
fressis.fi/tietopankki/mieli/mina-ja-muut/
- Itsenäisesti tehtävä
Elämäntaitokurssi verkossa:
 - hyvakysymys.fi/kurssi/et/

KIITOS!



Lähteet

- Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista, Nyyti ry, toim. Lindberg ym., 2016
- Mielenterveys elämäntaitona - Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille, MIELI ry, toim. Karila-Hietala ym., 2014