*Kilka ciekawostek o umiejętnościach społecznych…….*

Artykuł zaczerpnięty ze strony:

<https://pieknoumyslu.com/umiejetnosci-spoleczne-nie-posiadamco-ma/>

***Umiejętności społeczne -***

***co mam zrobić,***

***jeśli ich nie posiadam?***

·



Chociaż **umiejętności społeczne** nie są jasno zdefiniowane, wszyscy o nich mówią. Umiejętności społeczne są zestawem zachowań, które pomagają nam w interakcjach z innymi, których zazwyczaj uczymy się poprzez naśladowanie.

Są to sposoby w jakie zachowujemy się wobec innych osób a można to zaobserwować na przykładzie tego, jak radzimy sobie podczas spotkania lub jak zaczynamy rozmowę z obcą osobą

*Umiejętności społeczne* są silnie powiązane z psychologią, a zatem można się do nich odnieść w terapii. Warto jednak na początku zrozumieć, czym są, zanim stwierdzisz, że ich nie posiadasz. Nie musisz być tak pesymistycznie nastawiony!

**Czym są umiejętności społeczne?**

Umiejętności społeczne są badane i analizowane pod kątem [psychologicznym](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychologia) od dziesięcioleci. W rzeczywistości, pierwsze badanie przedmiotu pochodzi z 1949 roku.

Dzięki latom studiów możemy teraz klasyfikować umiejętności społeczne w następujących grupach:

* Pierwsza grupa: to najbardziej podstawowe umiejętności, takie jak **słuchanie, rozpoczynanie i prowadzenie rozmowy, wyrażanie wdzięczności, zadawanie pytań,** przedstawianie siebie i innych, prowadzenie dialogu, wyrażanie [empatii](https://pieknoumyslu.com/empatia-samo-sympatia/) i prawienie komplementów.
* Druga grupa: to zaawansowane umiejętności społeczne, takie jak udzielanie i przestrzeganie instrukcji, prośba o pomoc, przepraszanie, branie w czymś udziału, wyrażanie opinii i przekonywanie innych.
* Trzecia grupa: to zdolności związane z tym, jak się czujemy. W tej kategorii możesz **rozpoznać i wyrażać własne uczucia, zrozumieć uczucia innych ludzi,** okazywać uczucia, konfrontować się z gniewem innych osób, samodoskonalić się i radzić sobie ze [strachem](https://pieknoumyslu.com/strach-pokonaj-zycie-cudowne/).
* Czwarta grupa: to umiejętności związane z samokontrolą, takie jak poproszenie o pozwolenie, pomoc, dzielenie się, kochanie, negocjowanie, reagowanie na dowcipy, obrona praw, unikanie problemów z innymi osobami i powstrzymywanie się od walki.
* Piąta grupa: w ostatniej grupie znajdują się **umiejętności pomagające w radzeniu sobie ze stresem,** w tym formułowanie i reagowanie na skargi; radzenie sobie z zakłopotaniem, perswazją, oskarżeniami i [niepowodzeniam](https://pieknoumyslu.com/niepowodzenie-probuj-na-nowo/)i; bronienie innych; radzenie sobie ze sprzecznymi wiadomościami; przygotowanie się na trudną rozmowę; zmierzenie z presją otoczenia.



**Empatia i umiejętności społeczne**

Raz jeszcze mamy do czynienia ze słowem, którego nie używamy zbyt często, ale go doświadczamy cały czas. **Empatia łączy się ze zrozumieniem tego, co czuje druga osoba -patrząc na to z jej punktu widzenia – i działając w odpowiedni sposób**.

Wbrew temu, co sądzą niektórzy, nie oznacza „traktowania innych tak, jak sami chcielibyście być traktowani”, ponieważ, na szczęście, każdy pragnie czegoś innego.

Twój poziom empatii nie zawsze zależy od tego, [czego się nauczyłeś](https://pieknoumyslu.com/problemy-rozwiazywanie-naukowe-podejscie/). Nie jest to również wrodzona cecha, którą odziedziczyłeś w momencie narodzin. Uważa się, że kobiety są bardziej empatyczne niż mężczyźni, ponieważ muszą zrozumieć, czego chcą ich dzieci, gdy są malutkie.

Wygląda więc na to, że kobiety mają bardziej rozwiniętą wrażliwość na kontakty społeczne, ponieważ stanowią one ważny czynnik w doborze naturalnym.



**Wczucie się w sytuację drugiej osoby jest pierwszym krokiem ku jej zadowoleniu z interakcji.** Jeśli zaczniesz być bardziej empatyczny, będziesz się lepiej dogadywać z ludźmi, będziesz bardziej przekonujący, nauczysz się lepiej słuchać, mieć lepszą motywację i lepiej rozumieć innych

**Jakie są twoje umiejętności społeczne?**

Odłóżmy teraz na bok teorie i przejdźmy do praktyki. Jest to najbardziej skomplikowana część, ale warto to zrobić. Spróbuj zastosować następujące techniki, aby być poprawić swoje umiejętności społeczne:

* **Zwróć uwagę na ton głosu, postawę, wzrok, a nawet milczenie rozmówcy**. Wszystkie te informacje są do Twojej dyspozycji, więc warto wiedzieć, jak używać ich dla własnej korzyści.
* **Wyobraź sobie, co może motywować drugą osobę.** Jak sądzisz, czy będzie w stanie iść do przodu, jeśli ma jakiś problem?
* **Namów drugą osobę do przejęcia inicjatywy.** Zapytaj „Jak się czujesz?” I pozwól jej szczerze odpowiedzieć na to pytanie. Wyraź zainteresowanie, tym, o czym mówi
* **Nie wyciągaj wniosków**. Unikaj zwrotów, takich jak „Twój problem polega na tym, że …” lub „myliłeś się co do…”, bo wtedy twój rozmówca zamilknie myśląc, że masz zamiar udzielić mu wykładu.
* **Zmień słowa i zdania, aby Twój rozmówca czuł się zrozumiany.** „Myślę, że sytuacja ma wpływ na Twój nastrój” „Wydaje się, że masz prawdziwy powód, aby czuć się zmęczonym” itd.
* Postaw się [na miejscu](https://pieknoumyslu.com/umiejetnosci-spoleczne-zyciowe-sukcesy/) drugiej osoby. Podejmij wysiłek, opuść własny kokon i spróbuj myśleć przez chwilę tak, jak osoba, z którą rozmawiasz.

Jeśli poprawisz swoje umiejętności społeczne, wkrótce zauważysz poprawę w relacjach. Z pewnością docenisz, że stały się znacznie bogatsze. Nie tylko doprowadzą do poprawy w Twoim osobistym kręgu znajomych, ale pomogą Ci również w pracy!

