

Sociální dovednosti

Zveřejnil: [PhDr. Monika Nevoralová](#) | Poslední úprava: 06.01.2014

Sociální dovednosti patří společně s dovednostmi sebeovlivnění („Self-management skills“) mezi životní dovednosti („Life skills“).

Sociální dovednosti lze definovat jako schopnosti adaptivního, naučeného a společensky akceptovatelného chování, které umožňují efektivně se vypořádat s požadavky a výzvami každodenního života (Gresham et al., 2011; WHO, 1994).

Sociální dovednosti hrají významnou roli v rodinném životě, školním úspěchu a v budoucím profesním i osobním životě obecně (Avcioglu, 2005). Jedinci s dostatečně osvojenými sociálními dovednostmi mohou být úspěšní ve všech činnostech, které vyžadují kontakt a interakce s druhými lidmi. Dobře rozvinuté sociální dovednosti hrají rozhodující roli ve formování individuálních sociálních vztahů (Gülay, 2009).

Mezi sociální dovednosti patří např.:

- schopnost čelit sociálnímu tlaku,
- asertivita (zdravé sebeprosazení),
- empatie,
- komunikace,
- řešení problémů,
- vytváření zdravé sítě sociálních vztahů,
- mediální gramotnost, včetně schopnosti čelit reklamě na návykové látky,
- dovednosti týkající se zaměstnání,
- zvládnutí přechodu do nového prostředí,
- sociální percepce (sebereflexe, poznávání druhých),
- zvládání zátěžových situací (copingové strategie),
- seberegulační a sebeorganizační dovednosti,
- akademické dovednosti (strategie učení),

- dovednost rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání,
- rodičovské dovednosti,
- pracovní a studijní dovednosti (Nešpor, Scheansová, 2009; Komárková, Slaměník & Výrost, 2005)

Sociální dovednosti je možné si osvojit v procesu **sociálního učení**. Podle teorie sociálního učení A. Bandury (1977) je lidské chování v převážné míře sociálně zprostředkované, a to buď vědomě, nebo nevědomě prostřednictvím příkladů lidí, kteří jsou pozorováni. Vývoj sociálních dovedností je celoživotní.

Nácvik sociálních dovedností je možné realizovat v průběhu edukačního procesu. K osvojování sociálních dovedností se využívá interaktivních metod učení, hraní rolí a diskuzí. Nácvik sociálních dovedností v rámci vzdělávání může mít podobu specifické i nespecifické prevence rizikového chování. Nové vzorce chování nahrazují nežádoucí projevy a vedou k eliminaci vzniku konfliktních situací. Naučené chování přináší novou či korektivní

zkušenost, která by měla přinést jiné postoje ve vnímání sebe sama a své sociální situace (Běhounková, 2010).

V **preventivních programech** zaměřených na rozvoj sociálních dovedností si děti a dospívající vytvářejí schopnosti, které jim umožňují rozhodovat se o vlastním životě, řešit každodenní problémy, vypořádat se s obtížnými situacemi. Zároveň se učí jasně a otevřeně komunikovat, rozvíjet dovednosti mezilidských vztahů, vypořádat se s emocemi a stresovými situacemi v jejich životě, uvědomění si sebe sama a soucitu s ostatními (Gallà et al., 2005; Van der Stel & Voordewind 1998).

Literatura

Avcioğlu, H. (2005). *Social skills training with activities*. Ankara: Kök.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Běhounková, L. (2010). Artefaktní prevence, intervence a poradenství v kontextu inkluzivního vzdělávání žáků s problémy v chování na 2. stupni ZŠ. *Speciální pedagogika*, 20(1), 10-31.

Gallà, M., Aertsen, P., Daatland, Ch., DeSwert, J., Fenk, R., & Fischer, U. (2005). *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí. Příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Praha: Úřad vlády ČR.

Gresham, F. M., Elliott, S. N., Vance, M. J., & Cook, C. R. (2011). Comparability of the social skills rating system to the social skills improvement system: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 27-44.

Gülay, H. (2009). Peer relations in the preschool stage. *Journal of Balikesir University Social Sciences Institute*, 12 (22), 82-93.

Komárková, R., Slaměnik, I., Výrost, J. (eds.) (2005). *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik*. Praha: Grada.

Nešpor, K., & Scheansová, A. (2009). *Dovednosti pro život v prevenci a léčbě návykových nemocí*. Staženo 22. 2. 2012 z <http://www.cepros.cz/odborna-verejnost/zahranicni-a-domaci-praxe/dovednosti-pro-zivot-v-prevenci-a-lecbe-navykovych-nemoci.html>

Van der Stel, J., Voordewind, D. (Eds.) (1998). *Příručka prevence: Alkohol, drogy a tabáky*. Velvyslanectví nizozemského království.

WHO. (1994). *Life skills education in schools*. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. Geneva: World Health Organization.