

# Socialne veščine – orodje za večjo socialno uspešnost

## Social skills – a tool for a greater social success

*Tanja Metelko Lisec*

### **Povzetek**

Tanja Metelko Lisec, univ. dipl. prav., Zavod Albatros, Pot v Smrečje, 1231 Ljubljana-Črnuče. *Prispevek se ukvarja s pomenom, razlago ter praktičnim izvajanjem socialnega treninga, s čimer odpira dokaj novo področje v slovenskem prostoru. Gre za dejavnost, ki ima za cilj socialno in življenjsko usposabljanje in je v pomoč ljudem pri namenjanju večje skrbi sebi in svojemu življenju, da bi bili lahko bolj aktivno in kakovostno udeleženi v vseh razsežnostih družbenega življenja. Članek se osredotoča na trening socialnih veščin za mladostnike, navaja nekatere modele iz tujine in polemizira o smiselnosti in pomenu strukturiranja socialnih veščin in systemskega uvajanja socialnega treninga. Ugotavlja, da imajo osvojene socialne veščine ključno vlogo za dobro socialno opremljenost, ta pa pomeni pomembno prvino pri doseganju bolj kakovostnega življenja.*

**Ključne besede:** socialni trening, življenjske veščine, mladostnik

### **Abstract**

*This contribution deals with the meaning, the interpretation and the practical implementation of social training, thus opening a fairly new area in Slovenia. The aim of this activity is social and life training; it means assistance to people in devoting a greater attention to themselves and their life in order to be able to more actively and qualitatively participate in all aspects of social life. The article focuses on the training of social skills for adolescents. It presents a few models used abroad and discusses the significance and meaning of structuring the social skills and of a systematic introduction of the social training. The article concludes that acquired social skills play an important role in one's social accomplishments, which is an important element in a quality life.*

**Key words:** social training, life skills, adolescent

## **1 Uvod**

Družba, v kateri živimo, in življenje samo terjata od vsakega posameznika vedno večjo udeleženo in kakovostno delovanje na najrazličnejših področjih. Vedno več je vlog, ki jih ljudje danes prevzemamo znotraj življenjskega kroga in na katere moramo biti pripravljene. Vedno več znanja in izkušenj je potrebna osvojiti, da bi se znali in bili sposobni obdržati na vse bolj zahtevnem in konkurenčnem trgu delovne sile. Zaradi izrazite storilnostne naravnosti domala vseh življenjskih področjih se ljudje soočamo s številnimi stresnimi, odgovornimi in konfliktnimi situacijami. Ritem sodobnega življenja torej sam po sebi zahteva, da ostajamo dinamični v procesu nenehnega izobraževanja ter izpopolnjevanja. Zaradi zgoraj naštetih in drugih splošno znanih dejstev sodobnega življenja si je človek danes primoran vzeti čas zase, za svojo osebno rast in nenehni duhovni in duševni razvoj.

Spoznanja ljudi na tem področju so ambivalentna. Kakor se po eni strani mnogi zavedajo pomembnosti nenehnega prizadevanja za kakovostni razvoj lastne osebnosti – gre za široko področje antropohigijene, nam ob sodobnem načinu življenja za slednje pogosto zmanjkuje časa in resnične motivacije. Razlogi so različni. Področje celostnega osebnostnega razvoja je po eni strani težko opredeljivo, težko ga je vgraditi, vsaj tako se zdi, v nek zaključen, jasen in pregleden sistem, ki bi omogočal kratkoročno in dolgoročno evalviranje. Obstaja še en globlji razlog: sistematično delo na sebi in na vsestranskem razvoju svoje osebnosti zahteva od človeka disciplino, načrtnost, premagovanje ritma životarjenja, ki ga sama po sebi vsiljuje siva vsakdanjost. Obenem je res tudi to, da je kljub številnim podpornim socialnim sistemom, ki jih razvijajo zahodne demokracije, to področje prepuščeno vsakemu posamezniku, njegovi iznajdljivosti, predvsem pa osveščenosti in stopnji samozavedanja.

Vse te odprte dileme sodobnega človeka kličejo po kakovostno novih programih, ki bodo ljudem, zlasti mladim, v oporo pri zahtevnih procesih celostne rasti in s tem pomoč pri premagovanju vsakdanjih težav. Del teh programov je mogoče najti v t.i. socialnem treningu oz. treningu socialnih veščin.

## **2 O socialnem treningu**

Socialni trening predstavlja v slovenskem prostoru svojevrstno novost. Če pregledamo pedagoško strokovno literaturo s tega področja, ugotovimo, da ta, razen redkih izjem (Dekleva, 1996), praktično skoraj ne obstaja. Pojma socialni trening in trening socialnih veščin se skorajda ne uporabljata, kar pa ne pomeni v celoti za vsebino, ki jo predstavljata. Ko se bodo nekateri strokovni delavci in izvajalci različnih programov seznanili z vsebino izraza socialni trening oz. trening socialnih veščin, bodo uvideli, da v svojih programih izvajajo, čeprav pod drugim imenom, prav to, kar se smiselno razume pod pojmom socialni trening.

Kot že omenjeno, se pojem »socialni trening« (»social training«) v slovenskem strokovnem prostoru skoraj ne uporablja (ibid). Zanimivo je, da ga med prvimi navaja Kazenski zakonik v poglavju

o vzgojnih ukrepih in kaznih za mladoletnike, kjer je med drugimi predviden ukrep tudi navodilo: udeležiti se programa socialnega treninga (Kazenski zakonik, 1996).

Sorodni izraz »trening socialnih veščin«, ki je prevod prav tako angleškega izraza »social skills training«, je pri nas zaslediti kakšno leto prej, v zgodnjih devetdesetih letih znotraj osamljenih primerov nekaterih programov kakšne od nevladnih organizacij, to je dobri dve desetletji po tem, ko so se bolj intenzivno in že sistematično začeli s tem ukvarjati v anglosaksonskem svetu.

Tako Združene države Amerike kot nekatere članice Evropske unije, med katerimi prednjači zlasti Velika Britanija, razvijajo in vpeljujejo socialne veščine v svoje sisteme, zlasti šolske, že tretje desetletje. V programih različnih šol, zlasti tistih, ki postavljajo v središče celostni razvoj mladostnika, najdemo vedno več programov socialnega treninga, t.j. programov, ki pomagajo mladim osvojiti in ponotranjiti znanja, veščine in izkušnje z najrazličnejših področji. Razlog je preprost: v sodobnem svetu ne more nihče podvomiti v središčno pomembnost socialnih odnosov in veščin v človekovem življenju (Hopson, Scally, 1981).

## **2.1 Razlaga pojmov**

V nadaljevanju bomo poskušali razložiti pomen ključnih pojmov pričujoče razprave, zlasti izraza »socialni trening«.

Etimološka razlaga pove, da beseda »socialni« (latinsko: socialis) pomeni družbeno, nanašajoče se na odnose med ljudmi, lahko pa pomeni tudi družbeno primerno, pravilno, usmerjeno k pomoči v stiski oz. prilagojeno družbenim razmeram (Javornik, 1998a). Beseda »trening« (iz angl. training) pa se razlaga kot proces po znanstvenih in pedagoških načelih za izboljšanje zmogljivosti in pripravljenosti za doseganje boljših rezultatov (Javornik, 1998b).

Socialni trening torej nakazuje na urjenje, izboljševanje na področju družbenih, osebnih in odnosnih sfer.

Soroden pojem, ki pa ga ne moremo povsem enačiti s prejšnjim, je izraz »trening socialnih veščin«. Tudi ta pojem ni definiran, vendar je kontekstualno mogoče razbrati njegov pomen. Izhajajoč iz smiselne razlage, gre za posamezne dodatne spretnosti in izkustva, pa tudi znanja, ki jih pridobi človek na socialnem področju v najširšem smislu.

V podobnem vsebinskem kontekstu se pojavlja še tretji pojem. Memorandum o vseživljenjskem učenju govori namreč o »socialnih spretnostih« kot o vrsti novih temeljnih spretnosti, ki so potrebne za aktivno udeležbo v družbi znanja in ekonomiji, v kateri se od ljudi pričakuje, da se bodo sposobni obnašati mnogo bolj avtonomno kot v preteklosti (Memorandum ..., 2000).

Če posežemo po tuji literaturi, zlasti iz angleškega jezikovnega področja, vidimo, da se začeta pojma »social training« in »social skills training« pogosteje pojavljata v zgodnjih osemdesetih letih. Trening socialnih veščin se je prvotno prakticiral v psihiatriji in pri delu z invalidnimi osebami. V drugi fazi so ga aplicirali na delo z odklonskimi osebami, zlasti deviantnimi mladostniki, nato pa se je kot trening razširil na domala vsa socialnopedagoška področja. Tako so se treningi, ki so se sprva uporabljali zgolj za priučevanje preprostih in mehaničnih funkcij, začeli uporabljati za razvijanje kompleksnejših vedenjskih funkcij in vzorcev, kot so asertivnost, vzpostavljanje in vzdrževanje prijateljstev, navezovanje stikov z nasprotnim spolom ali iskanje zaposlitve (Dekleva, 1996). Takrat so bile napisane tudi prve knjige, ki zajemajo izsledke raziskav iz prvih let načrtnega uvajanja treninga socialnih veščin v delo s posebnimi skupinami, študije s tega področja pa tudi predlogi vsebin za izvajanje treningov socialnih veščin. Avtorji omenjenih strokovnih prispevkov mestoma tudi razlagajo sam pojem socialnega treninga oz. treninga socialnih veščin, pri čemer je treba poudariti, da med izrazoma ne delajo kakovostne razlike; izraz uporabljajo izmenoma, glede na kontekst razprave.

## **2.2 Definicija**

Splošna definicija opredeljuje socialne veščine kot pomoč ljudem za doseganje bolj kakovostnega življenja z namenom, da bi posvetili večjo skrb sebi in svojemu življenju (Hopson, Scally, 1981).

Zurilla in Goldfried (v Frosh, 1983) pravita, da je pod pojmom socialne veščine mišljena sposobnost prepoznavanja različnih možnosti dožemanja in odzivanja ter zmožnost izbire med njimi, ko se znajdemo v različnih situacijah.

Socialne veščine v splošnem pomenu so predstavljene tudi kot spretnost reševanja problemov, ki jih postavlja pred ljudi konkretno življenje (Spence, Shepherd, 1983).

Ena od definicij opredeljuje socialne veščine oz. trening socialnih veščin kot priučevanje na področju vedenjske sfere, ki pripomore k boljšemu odnosu z drugimi (Teaching ..., 2003).

Nekateri avtorji opredeljujejo tudi posamezna področja socialnih treningov oz. treningov socialnih veščin. Med njimi so življenjske veščine («lifeskills»); to so veščine, ki so potrebne za to, da lahko človek odgovorno skrbi zase in za svoje življenje (Hopson, Scally, 1981). Tovrstni treningi v veliki meri pomenijo preventivno dejavnost, ki ima za cilj socialno in življenjsko usposabljanje (Dekleva, 1996).

V strokovni literaturi je mogoče zaslediti še en pomensko soroden pojem: »self empowerment«, za katerega je v slovenščini zelo težko najti ustrezen izraz. Še najbližji mu je »opolnomočenje samega sebe« oz. »krepitev samega sebe«. Gre za sposobnost zavestnega vplivanja na to, kar se nam dogaja v odnosu do drugih in do fizičnega sveta. V tem procesu krepitve samega sebe oseba prevzame večjo odgovornost zase in za svoje življenje ter se zaveda, da so v vsaki situaciji možne različne izbire; te izbire zna prepoznati in v končni fazi izbrati na podlagi njej lastnih vrednot, prioritet in obvez (Hopson, Scally, 1981).

Glede na do sedaj povedano menimo, da lahko socialni trening opredelimo kot pomoč posameznikom in različnim skupinam pri:

- oblikovanju pozitivne samopodobe,
- razvijanju in oblikovanju tistih vrednot, drž in navad, ki so potrebne za odgovorno prevzemanje nalog v življenju,
- pridobivanju tistih veščin in znanj, ki jim bodo v konkretno pomoč v različnih situacijah vsakdanjega življenja (Lisec, Metelko Lisec, 2003).

### **2.3 Trening socialnih veščin za posamezne skupine**

Trening socialnih veščin se v tujini aplicira na najrazličnejših področjih. Vsebina je odvisna od tega, kdo so udeleženci programa in kakšni so cilji, ki jih želi program doseči. Področij socialnih treningov in delitev znotraj posameznih interesnih skupin je veliko. V nadaljevanju si bomo pogledali nekatere najsplošnejše in najpogostejše.

Ena najbolj splošnih je delitev socialnih treningov po starostni

strukturi ciljne skupine. Ta delitev izhaja iz izhodišča, da potrebuje človek v posameznem življenjskem obdobju, ne glede na svoje specifične potrebe in interese, neka splošna znanja in veščine, ki mu olajšajo in omogočajo bolj kakovostno socialno integracijo.

V tem smislu obstajajo socialni treningi, ki so namenjeni:

- otrokom (npr. osnovna pravila obnašanja, poslušanje in spraševanje, zahvaljevanje in opravičevanje, prositi za pomoč,...),
- mladostnikom (graditev lastne identitete, osvajanje življenjskih veščin, veščine s področja krepitve samega sebe, ...),
- odraslim (veščine s področja osebnih odnosov, odgovornega starševstva, družinske obveznosti, področja dela in zaposlovanja, brezposelnosti, razporejanja časa,...),
- starejšim (veščine, ki pomagajo kakovostno doživljati in preživljati obdobje po upokojitvi in staranje).

Poleg kriterija ključnih življenjskih obdobj se številni socialni treningi strukturirajo glede na posamezne ciljne skupine, ki potrebujejo povsem specifične spretnosti, vedenjske vzorce in izkušnje. Poudariti je treba, da so bile ravno te specifične skupine prve uporabnice treningov socialnih veščin in da se je trening socialnih veščin tudi zaradi pozitivnih učinkov, ki so bili zabeleženi pri specifičnih ciljnih skupinah, prenesel še na druga splošnejša področja in splošnejše uporabnike.

Primeroma lahko omenimo socialne treninge, namenjene bolj kakovostnemu razvoju:

- telesno prizadetih oseb (npr. mehanično ponavljanje neke funkcije, učenje samostojnega prehranjevanja, oblačenja,...)
- duševno motenih oseb (posebne veščine za bolnike s shizofrenijo, depresijo, anksioznostjo,...)
- mladoletnim in odraslim storilcem kaznivih dejanj (oblikovanje pozitivne samopodobe, personalizacija in ponotranjenje družbeno sprejetih vrednot, učenje odgovornega ravnanja, prevzemanje odgovornosti za lastno življenje, ...).

Srečati je mogoče tudi druge oblike socialnih treningov, ki so vezane na neke zaključene skupne, zlasti interesne sfere. Tako so izdelani socialni treningi za menedžerje, za ljudi iz kulturno mešanih področij, za delavce v vzgoji in izobraževanju ipd.



### **3 Mladi in socialna opremljenost**

Ena od značilnosti zahodne kulture oz. družbe je, da ponuja mladim v vseh segmentih življenja in delovanja številne izbire: vedno bolj dostopno in raznoliko je šolanje in drugo izobraževanje; življenjski slog in stil je že dolgo prepuščen potrebam in željam posameznika; starostna meja psihološke samostojnosti in osamosvojitve se je premaknila v zgodnja mladostniška leta; interesna področja in hobiji zasedajo večji del mladostnikovega prostega časa. Vzporedno z večjo ponudbo pa je mogoče zaslediti tudi večjo konkurenco. Dialektika med ponudbo in povpraševanjem dviguje zahteve in pričakovanja, ki jih goji družba do mladostnikov. Zato so mladi prisiljeni, da se opremijo s povsem specifičnimi veščinami in znanji, po katerih v preteklosti sploh ni bilo (take) potrebe.

Na podlagi trendov zadnjih dveh, treh desetletij lahko z dokaj veliko mero gotovosti zatrdimo, da se bo generacija današnjih otrok ali mladostnikov v prihodnjih letih srečala z naslednjimi (življenjskimi) dejstvi:

- vsak bo v povprečju vsaj 3 krat ali 4 krat menjal vrsto poklica,
- vsak bo v povprečju 6 krat do 10 krat v življenju zamenjal službo,
- petina se bo preselila iz kraja, kjer so bili rojeni,
- tretjina se jih bo ločila od svojega zakonca in družine,
- skoraj vsi bodo vključeni v proces permanentnega izobraževanja in izpopolnjevanja,
- skoraj vsak bo vsaj nekaj časa brezposeln,
- čas, ki ga bodo preživeli s svojimi otroki, se bo vedno bolj meril v minutah in ne urah.

Primeroma našteje situacije so vse prej kot lahke in zahtevajo veliko mero osebnostne zrelosti, duševne in duhovne moči in mnogih drugih veščin in znanj, ki jih lahko najdemo pod širšim pojmom socialnih veščin. V tej perspektivi je vloga socialnih veščin bolj jasna: mladim pomagajo, da se naučijo bolj kakovostno in manj obremenilno srečevati s težkimi situacijami, ki jih prednje postavlja življenje.

Potreba po obvladovanju socialnih veščin se torej postavlja



ob bok zahtevam po temeljnem akademskem znanju. Šolski univerzitetni svetovalci v Združenih državah npr. ugotavljajo, da je veliko študentov nepripravljenih spopasti se z osebnimi problemi in z zahtevami, ki jih narekuje študentsko življenje. Velik del študentskega osipa (drop-out) na fakultetah je zato pripisati osebnim težavam mladostnikov in ne zahtevnosti samega študijskega programa (Hoppson, Scally, 1981). Z drugimi besedami to pomeni, da so mladi v sodobni družbi socialno neustrezno oz. pomanjkljivo opremljeni.

Podobno velja tudi za obdobje po končanem šolanju, ko mladostnik zaključi pot formalnega izobraževanja, ko doseže ustrezno stopnjo izobrazbe in pridobi strokovni naziv ter se pojavi na trgu delovne sile kot iskalec (prve) zaposlitve.

Pred tremi, štirimi, petimi desetletji je bil prehod iz šole v službo nekaj povsem običajnega, nezahtevnega in nestresnega. Skoraj vsak, ki je tedaj iskal zaposlitev, je lahko izbiral med več ponujenimi možnostmi. V današnjem času ni več mogoče z gotovostjo trditi, vsaj ne dolgoročno, da bo neka študijska smer oz. neko področje dela prineslo trajno zaposlitveno varnost. Poleg formalne izobrazbe, pri kateri se zahteva vedno višja stopnja, je potrebno, da se danes mladostniki opremijo z najrazličnejšimi socialnimi veščinami in znanji, da se bodo znali soočiti z negotovostjo in nepredvidljivostjo, ki jih čaka na področju zaposlovanja. Gre za veščine, kako iskati službo, jo najti, obdržati in preživeti, tudi če jo bodo izgubili ali bodo nekaj časa brez nje.

Posebna veja socialnih veščin se v tujini razvija za delo z mladoletnimi prestopniki, ki so mejo družbeno dovoljenega prestopili do take mere, da je njihovo dejanje opredeljeno in spoznano za kaznivo. Študije, ki so jih izvedli z mladoletnimi prestopniki, so pokazale pri vseh skupinah mladoletnih storilcev kaznivih dejanj delen ali precejšen primanjkljaj na področju socialnih veščin. Zato je potrebno v delo z mladoletnimi prestopniki vključevati določene veščine s področja osebnostnega razvoja, alternativnih oblik preživljanja prostega časa, medosebnih odnosov, družbenega obnašanja in spoznavanja socialnih norm, pravil življenja v skupnosti in podobno (Henderson, Hollin, 1986).

### **3.1 Socialno uspešen mladostnik**

V pedagoški teoriji se je uveljavil pojem »socialno uspešnega mladostnika«.

Socialno uspešen mladostnik ima na voljo, glede na druge, več potencialnih tehnik za premagovanje težkih med-osebnih situacij in vsakodnevnih težav. Proces vključuje čas, ko je problem nastal, njegovo reševanje z izbiro med več alternativami, zavedanje posledic, ki jih bo prinesla odločitev ter vzroke in posledice samega ravnanja (Frosh, 1983).

Socialna uspešnost seveda ne more biti vezana zgolj na obvladanje določenih socialnih veščin, kajti to bi pomenilo, da je zapostavljeno tako posameznikovo socialno okolje, v katerem je odraščal in v katerem živi, kakor mnogi drugi psihosocialni dejavniki, ki so vplivali nanj. Lahko pa rečemo, da predstavlja trening socialnih veščin sredstvo za doseganje višje ravni socialne uspešnosti.

Socialno uspešen mladostnik je na primer tisti mladostnik, ki se zaveda samega sebe, ljudi okoli sebe in družbe v širšem smislu. Ima postavljen nek osnovni sistem vrednot, ki jih je sčasoma privzel za sebi lastne in pomembne in se jih v svojem življenju tudi skuša držati. Zna si zastavljati kratkoročne in dolgoročne cilje; zanje se je pripravljen potruditi, zna pa se tudi odrekati stvarem, ki bi ga pri tem ovirale. Zna se spopasti s problemi, ki mu prihajajo na pot; zaveda se, da so rešljivi, da je vedno mogoče izbirati med več rešitvami in zna se odločiti za ustrezno.

Socialno uspešen mladostnik lahko obvladuje eno ali več od naštetih socialnih veščin ali pa poseduje druge socialne spretnosti, ki mu bodo v življenju pomagale, da bo uspešneje komuniciral z ljudmi okoli sebe in se bolj pozitivno odzival na različne situacije. Pomembno je, ali ima mladostnik dovolj mehanizmov za uspešno soočanje s situacijami, v katerih se nahaja.

V tej točki se tako staršem kot vzgojiteljem in učiteljem postavlja vprašanje, kako zagotoviti mladim zadostna orodja, da bodo čim bolj socialno uspešni, t.j. da bodo znali in zmogli (za)živeti polno, ustvarjalno in zadovoljno življenje.

## **4 Trening socialnih veščin za mladostnike**

Kot že rečeno, je največ programov socialnih treningov, ki so namenjeni širši uporabi, namenjenih ravno mladostnikom. Mladi ob koncu osnovne šole, v srednji šoli in v času študija so največji potencialni uporabniki programov, ki ponujajo »socialno opismenjevanje«, kot bi tudi lahko poimenovali proces pridobivanja socialnih veščin.

Prehod iz otroštva v obdobje mladostništva človeka vedno zaznamuje, kajti to obdobje je povezano s številnimi nejasnostmi, negotovostjo, iskanjem lastnega obraza in identitete. To je ponavadi tudi obdobje neposrednega srečevanja s socialnimi in bivanjskimi problematikami. S področij, kot so na primer samopodoba, odgovornost, načrtovanje poklicne poti, odnosi, premagovanje stresa, mladostnik nima veliko izkušenj niti praktičnih znanj. Zato je obdobje mladostništva, v katerem se mladi seznanjajo s socialnimi tematikami, se priučujejo socialnih veščin in jih prakticirajo, zelo dobrodošlo, če ne celo potrebno za zdrav in celosten nadaljnji razvoj.

Avtorji raznih programov in vsebin, ki skušajo zajeti temeljne socialne veščine, namenjene široki populaciji šolajoče se mladine, uporabljajo različne sisteme za njihovo opredeljevanje in razvrščanje. Temeljne za širšo populacijo so življenjske veščine.

### **4.1. Življenjske veščine**

Hopson in Scally (1982) definirata življenjske veščine kot tiste, ki so potrebne za to, da lahko človek odgovorno skrbi zase in za svoje življenje. Razdeležene so na štiri temeljna področja: »jaz«, »jaz in ti«, »jaz in drugi« ter »jaz in specifične situacije«, ki se nanašajo na izobraževanje, delo, dom, prosti čas in skupnost. Veščine so napisane za najširši krog neke povprečne mladostniške populacije in kot take niso v celoti potrebne vsem. Vsak posameznik se lahko znotraj svojih potreb in že osvojenih veščin ter znotraj sistema, v katerega so veščine vgrajene, sam odloči, katera znanja in spretnosti so mu še potrebna.

**JAZ IN TI**

*Veščine za kakovosten odnos s tabo*

- kako kakovostno komunicirati
- kako začeti, obdržati in končati odnos oz. zvezo
- kako dati in sprejeti pomoč
- kako se soočiti s konfliktom
- kako sprejemati in oddajati povratna sporočila

**JAZ IN DRUGI**

*Veščine, ki jih potrebujem za kakovosten odnos z drugimi*

- kako biti samozavesten
- kako vplivati na ljudi in na sistem
- delati v skupini
- konstruktivno izražati svoja čustva

**JAZ**

*Veščine, ki jih potrebujem za svoje delovanje in osebnostni razvoj:*

- kako najti informacijo, ki jo potrebujem,
- prepoznavanje in konstruktivno reševanje problemov
- prepoznati svoje potenciale in jih razviti
- efektivna izraba časa
- kako efektivno razporediti in uporabiti svoj čas
- organiziranje časa
- kako največ iztržiti iz sedanjosti
- prepoznati svoja zanimanja in želje
- oblikovati lastno lestvico vrednot
- zastavljanje in doseganje ciljev
- prevzemanje odgovornosti zase in za svoje življenje
- odkrivati, zakaj počnem stvari, ki jih počnem
- biti pozitivno naravnani do sebe
- kako se soočiti s problemi in težavami
- kako sprejeti in reagirati na spremembe (nepredvidljive)
- kako se efektivno odločati
- biti v življenju vedno aktiven (ne pasiven)
- obvladovati negativna čustva
- kako se soočiti s stresom
- doseči in obdržati psihično stabilnost
- kako se fizično dobro počutiti
- zavedanje svoje seksualnosti

**JAZ IN SPECIFIČNE SITUACIJE**

*Veščine, ki jih potrebujem za svojo izobrazbo*

- odkriti področja, ki me zanimajo
- kako izbrati področje, tečaj, šolo
- kako se učiti

*Veščine, ki jih potrebujem pri svojem delu*

- odkriti možnosti za delo in zaposlitev
- kako najti zaposlitev in obdržati zaposlitev
- kako se soočiti z brezposelnostjo
- doseči ravnovesje med službo in ostalimi področji svojega življenja
- kako se upokojiti in uživati v upokojitvi

*Veščine, ki jih potrebujem doma*

- kako izbrati način življenja

- kako ustvariti dom
- kako živeti z drugimi družinskimi člani

*Veščine za prosti čas*

- kako izbirati/izbrati med prostočasnimi dejavnostmi
- kako najbolje izrabiti prosti čas
- kako izrabiti prosti čas tudi za povečanje prihodkov

*Veščine v skupnosti*

- ozaveščen potrošnik
- razviti in uporabiti politično osveščenost
- uporabljati sredstva, ki mi jih nudi skupnost

Življenjske veščine naj bi osvojil mladostnik, da bi bil bolj socialno in življenjsko usposobljen. Ker gre za vsa tista področja, ki bi jih morali mladi obvladati ob vstopu v obdobje zrelosti, predlagata avtorja umestitev življenjskih veščin v učni načrt šole, saj gre za tako pomembne veščine, da bi morale biti njihovo učenje zagotovljeno.

## **4.2 Učenje socialnih veščin**

V Angliji nekatere šole uvajajo v svoje učne načrte program učenja socialnih in življenjskih veščin (Hopson, Scally, 1981); zlasti tiste šole, ki imajo v mislih celostno oblikovanje mladega človeka, dajejo vedno večji poudarek socialni opremljenosti svojih učencev. Gre za nov pristop k vzgoji, pri katerem je v središču oseba kot celota. Učenje treninga socialnih in življenjskih veščin se je izkazalo za učinkovito sredstvo celostnega razvoja celo pri demotiviranih, naveličanih in apatičnih mladostnikih; izkušnja je pokazala, da se mladi kljub vsej navidezni demotiviranosti zanimajo zase oz. vsaj za kakšen segment svojega življenja. Iz te izhodiščne točke je mogoče razširi interes mladostnika tudi na druga področja njegovega življenja. Pri učenju socialnega treninga ima učitelj pomembno vlogo. Mladostniku lahko pomaga doseči pomembne spremembe v smislu osebne rasti in razvoja ter tako bistveno pripomore k pozitivnim socialnim spremembam (ibid).

Obvladovanje socialnih in življenjskih veščin je mogoče primerjati z učenjem branja in pisanja. Nekateri otroci se naučijo brati mimogrede, od starejših bratov in sester, od starejših vrstnikov v vrtcu ... Drugi otroci začnejo proces osnovnošolskega izobraževanja, ne da bi poznali abecedo ter bodo za to, da se bodo naučili brati (osvojitev veščine branja), potrebovali cel učni program, ki predvideva učenje branja in pisanja. Rezultat bo seveda isti: obe skupini otrok bosta na koncu pismeni.

Podobno je pri učenju socialnih in življenjskih veščin. Nekdo, ki ima v življenju priložnost videti uresničeno katero od socialnih veščin najprej v svoji družini, v okolju, v katerem živi, pri učiteljih, vzgojiteljih, sovrstnikih, prijateljih, se jih bo priučil bolj ali manj spontano in nezavedno. Nekdo drug, ki takih priložnost v svojem primarnem in sekundarnem okolju ne bo imel, pa potrebuje namensko in sistematično učenje socialnih veščin.

Učenje socialnih veščin (tukaj ni mišljeno učenje v šolskem pomenu, temveč učenje kot vseživljenjski proces pridobivanja znanja in izkušenj) poteka podobno kot kakršno koli drugo učenje. Poteka lahko znotraj formalne, neformalne ali informalne (priložnostne) učne aktivnosti.

Informalno učenje je naravni spremljevalec vsakdanjega življenja in predstavlja tista znanja in spretnosti, ki jih pridobimo v življenju samem, ko ga živimo iz dneva v dan in ni nujno, oz. najpogosteje ni, namerno. Neformalno učenje poteka izven glavnih sistemov izobraževanja in usposabljanja in se navadno navezuje na neko interesno skupino ter je komplementarno formalnemu sistemu. Formalno učenje pa poteka v institucijah za izobraževanje in usposabljanje in vodi do priznanih kvalifikacij (Memorandum o vseživljenjskem učenju, 2000).

### **4.3 Socialni trening v Sloveniji**

V Sloveniji se zagotovo večina socialnega treninga, če seveda izvzamemo informalno kategorijo, ki je navzoča v vseh družbah že s samim dejstvom obstoja in se razteza čez vsa življenjska obdobja (začne se že zelo zgodaj v otroštvu, ko otroci z zgledom in posnemanjem pridobivajo socialne izkušnje, poteka pa doma, v krogu staršev in bratov ter sester, prek televizije, časopisov, druženja z vrstniki, potovanj,...), dogaja na neformalnem področju izobraževanja. Gre za različne pristočasne dejavnosti (kot so npr. različni krožki, skupine, tabori), organizirane interesne skupine (društva, skupine, klubi, zveze), tečaje (urjenje določene veščine) in drugo. V formalnih izobraževalnih ustanovah, zlasti šolah, socialnih veščin do nedavnega skorajda ni bilo srečati.

Pomemben korak na področju socialnega opremljanja srednješolske populacije je bil storjen z uvedbo obveznih izbirnih vsebin v srednje šole. Z vsebinami, ki se delijo na obvezne (za vse dijake) in neobvezne (so dijakova prosta izbira), se je kurikularni program odprl za različne socialne in življenjske tematike, ki presegajo ozko intelektualno področje, h kateremu teži izobraževalni proces. V programih izbirnih vsebin je mladostnikom predlaganih nekaj splošno uporabnih znanj in spretnosti, ki lahko dijaku doprinesejo k njegovi socialni uspešnosti. Toda če pogledamo prakso, vidimo, da predlagane obvezne izbirne vsebine nimajo veliko skupnega s socialno opremljenostjo mladih: državljanska kultura; knjižnična informacijska znanja; kulturno-umetniške vsebine; športni dnevi; vzgoja za mir, družino in nenasilje ter zdravstvena vzgoja prispevajo sicer k širši razgledanosti in osveščenosti posameznika, še zdaleč pa ne pomenijo bolj ali manj strukturiranega učenja najpomembnejših socialnih veščin (Kranjc, 1998). Podobno je z obveznimi izbirnimi vsebinami, ki so predpisane za posamezni tip gimnazije, saj navadno predpisujejo področja, ki so pomembna za določeno gimnazijo in so v širši povezavi s samo učno snovjo. Nekoliko

več socialnih veščin pa je najti v vsebinah, ki predstavljajo obvezno ponudbo šole in jih dijak lahko prosto izbira (idem).

Dejstvo je torej, da z obveznimi izbirnimi vsebinami v srednjih šolah učenje nekaterih socialnih veščin že uvedeno, kar je trebna vsekakor pozitivno vrednotiti. Vendar ne smemo prezreti nekega drugega, že omenjenega dejstva. Šola ima kot formalna izobraževalna ustanova edina možnost, sa strukturirano poučuje socialne vsebine in s tem zagotavlja celovitejšo socialno opremljenost mladih.

Na tem mestu je zato trebna retorično ponoviti že zastavljeno vprašanje: kje in na kakšen način naj mladostnik pridobi potrebne socialne in življenjske veščine, ki mu bodo omogočale dosegati željeno socialno uspešnost?!

Države članice Evropske unije se zavedajo, da je za družbo kot celoto poleg gospodarske, ekonomske in kulturne uspešnosti, pomembna tudi in predvsem njena socialna uspešnost. Eden od dokumentov, ki se zavzema za to, je tudi Memorandum o vseživljenjskem učenju, ki ga je sprejela Komisija Evropske unije (Memorandum ..., 2000). Memorandum opredeljuje vseživljenjsko učenje kot »namerno učno aktivnost, ki teče s ciljem, da se izboljšajo znanje, spretnosti in veščine« (ibid). Vseživljenjsko učenje naj bi torej potekalo v vseh življenjskih obdobjih (»lifelong«) in kot večrazsežnostno učenje (»lifewide«), ki pomeni učenje za vse družbene vloge z vsemi vsebinami, ki razvijajo telesne, intelektualne, čustvene in duhovne razsežnosti človeka.

## **5 Zaključek**

Življenje je nikoli izpolnjena naloga. Zaradi specifičnega obdobja to na poseben način čutijo in doživljajo mladi, vendar sodobni čas zahteva tudi od odraslih, da se nenehno prilagajajo spremembam in zahtevam življenja. Učenje socialnih veščin je zato dobrodošla pomoč ljudem v družbi, ki je naravnana na doseganje takojšnjega uspeha, da ohranjajo ravnotežje in notranjo motivacijo. Hkrati jih opremlja s koristnimi veščinami in znanji, ki so jim v pomoč pri zagotavljanju vsestranske konkurenčnosti, katerim se ni moč izogniti.

Želeti je dvoje: da bi se razvejala dejavnost izvajanja socialnih treningov na različnih pedagoških in splošno življenjskih področjih ter da bi se poglobilo tudi teoretično razmišljanje o vsebinah, metodah in ciljnih teh treningov.



## Literatura

Dekleva, B. (ur.) (1996). *Nove vrste vzgojnih ukrepov za mladoletnike*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti.

Frosh, S. (1983). Children and teachers in schools. V S. Spence in G. Shepherd (ur.), *Developments in Social Skills Training*. London: Academic press, inc.

Hederson, M. in Hollin, C. R. (1986). Social Skills training and delinquency. V R. C. Hollin in R. Tracer (ur.), *Handbook of social skills training. Volume 1*. Oxford: Pergamon Press.

Hollin, R. C. in Trower, R. (ur.) (1986). *Handbook of Social Skills Training. Volume 1*. Oxford: Pergamon Press.

Hopson, B. in Scally, M. (1981). *Lifeskills teaching*. Berkshire: McGraw-Hill Book Company.

Javornik, M. (ur.) (1998a). *Veliki splošni leksikon. Sedma knjiga*. Ljubljana: DZS.

Javornik, M. (ur.) (1998b). *Veliki splošni leksikon. Osmo knjiga*. Ljubljana: DZS.

*Kazenski zakonik*. Uradni list RS, 63/94; 23/99.

Kranjc, T. (ur.) (1998). *Obvezne izbirne vsebine v gimnazijah*. Pridobljeno 9. 4. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.mszs.si/slo/organi/solstvo/viprogrami/gimnazije.asp#obvezne>.

Lisec, M. in Metelko Lisec, T. (2003). *Socialni trening Albatros*. Neobjavljeno delo.

*Memorandum o vseživljenjskem učenju. Delovno gradivo. (2000)*. Bruselj: Komisija Evropske skupnosti. Pridobljeno 9. 4. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.mszs.si/slo/solstvo/vsezivljenjsko.asp>.

Spence, S. in Shepherd, G. (ur.) (1983). *Developments in Social Skills Training*. London: Academic Press.

*Social Skills Training Program*. Pridobljeno 18. 4. 2003 s svetovnega spleta: <http://www.users.globoalnet.si.uk/ebdstudy/strate/socskils.htm>.

*Teaching Social Skills To Kids Who Don't have Them*. Pridobljeno 18. 4. 2003 s svetovnega spleta: [http://maxweber.hunter.cuny.edu/pub/eres/edspc715\\_mcintyre/SocialSkills.html](http://maxweber.hunter.cuny.edu/pub/eres/edspc715_mcintyre/SocialSkills.html).

*Strokovni znanstveni članek, prejet avgusta 2003.*