

Sociální dovednosti

Lidské vztahy jsou pramenem, ze kterého dítě **uspokojuje svoje citové a sociální potřeby** (potřebu životní jistoty, potřebu pozitivní identity); zároveň jsou **zdrojem sociálního učení** (osvojování sociálních dovedností).

V kontaktu s lidmi nabývá první zkušenosti se světem, se vztahem, uspokojuje **potřebu životní jistoty**, vytváří si základní pocit bezpečí a jistoty. Pokud dítě světu důvěřuje, je mu více otevřené a snáze přijímá to, s čím se setkává, snáze se učí, má více odvahy a méně strachu. Novorozenec je disponován k tzv. **protosociálnímu chování** – je v kontaktu s lidmi iniciativnější, má o něj větší zájem než o svět věcí. Např. dítě zaměřuje svůj pohled nejdříve na matku, teprve později na předměty; ve třetím týdnu reaguje sacími pohyby na hlas matky; v šestém týdnu prostřednictvím „emocionálního křiku“ vyjadřuje svoje pocity; mezi druhým a třetím měsícem reaguje úsměvem na úsměv, tzv. „komunikačním křikem“ přivolává matku; mezi třetím a čtvrtým měsícem odpovídá broukáním na řeč matky. Docela obyčejné krmení (kojení) dítěte je velmi podnětnou sociální interakcí (dítě zároveň s mlékem dostává zrakové, sluchové, hmatové, čichové, chuťové a pohybové vjemy – maminka se na ně dívá, promlouvá k němu, voní, dotýká se ho, pohybuje s ním...). Velmi důležité je, aby připravenost dítěte, jeho zájem o kontakt nacházel odezvu, **naladění u rodiče**. Naladěním rozumíme způsob, jakým rodič dává dítěti najevo, že jeho emoce přijímá a opětuje, že ví, jak se cítí, že mu rozumí.

Další potřebou, kterou sytí sociální vztahy, je **potřeba pozitivní identity**. Dítě musí cítit, že je součástí společenství, patří k určitým lidem, že jim může důvěřovat, spolehnout se na ně (na jejich pomoc, podporu, pochopení, stálost jejich vztahu); že má pro ně hodnotu, je pro ně důležité. Z tohoto „vztahového zázemí“ vyrůstá identita dítěte. Dítě si vědomí „já“, svoji představu o sobě utváří na základě toho, jak se k němu chováme, co mu říkáme, co o něm před ním říkáme. Důležitost rodiny pro citový a sociální vývoj dítěte velmi pěkně vystihuje Goleman (1997) ve své knize Emoční inteligence: „Rodinný život je naší první školou emocí. V tomto intimním prostředí se učíme, co máme cítit sami k sobě a co k ostatním; jak máme projevat strach či naději a jak lze tyto emoce rozeznat v tvářích našich blízkých. Toto citové vzdělávání nezahrnuje zdaleka jen to, jak se rodiče chovají k dětem nebo co jim řeknou. Děti také pozorně sledují, jak se jejich rodiče staví k vlastním citům a k citům svého partnera.“ Ukazuje se, že citově vnímavým a obratným rodičům děti projevují více náklonnosti, lépe s nimi vycházejí, dokáží lépe zvládat svoje emoce, umějí samy sebe utěšit, když jsou rozčilené, jsou fyzicky uvolněnější, bývají oblíbenější mezi vrstevníky, jsou považovány za sociálně obratnější, mají méně problémů s chováním agresivního či hrubého typu, lépe se učí, dokážou se lépe soustředit (Goleman, 1997).

V kontaktu s lidmi se dítě také učí orientovat ve vztazích, situacích, osvojuje si způsoby chování, komunikace. Jedná se o tzv. **sociální učení**, které má různé formy:

- zpeřňování (odměny – pochvala, uznání, povzbuzení, vyjádření náklonnosti; tresty – projevy nesouhlasu, zamítnutí, odepření projevu sympatie, pohrůžka)
- odezírání (dítě si osvojuje takové způsoby chování, za které je odměňován jeho model, např. kamarád, sourozenec, filmová či literární postava)
- očekávání (pojmenovaným očekáváním ovlivňujeme způsob chování – pozitivní očekávání „dokážeš to“ podporuje, negativní očekávání „z tebe stejně nic nebude“ odvalu spíše odebrává)
- nápodoba a ztotožnění (nápodoba se uskutečňuje na základě identifikace – dítě napodobuje toho, ke komu má citovou vazbu, ke komu má důvěru, kdo mu něčím imponuje)

V sociálním učení má největší význam nápodoba a následné upevnění určitého způsobu chování. Rodiče jsou pro dítě modelem chování, měli by se k němu chovat tak, jak si přejí, aby se ono chovalo k nim a ke svému okolí. Platí jednoduché pravidlo: „Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.“ Nelze něco jiného říkat, vyžadovat a něco jiného sám dělat. Zároveň je důležité všimnout si „správného chování“, pojmenovat ho, ocenit (tím se žádoucí reakce upevňuje).

Na základě sociálního učení si dítě osvojuje **sociální dovednosti**, mezi které patří:

- komunikace (verbální i neverbální)
- přiměřené reagování na nové situace
- adaptování se na nové prostředí
- porozumění vlastním pocitům a sebeovládání
- porozumění emocím a chování druhých lidí
- objektivní sebepojetí, sebehodnocení

Sociální dovednosti velmi ovlivňují to, jak ostatní dítě přijímají, jak se k němu chovají, jak ho respektují; umožňují mu naplnění potřeby vztahu – dítě s dobrými sociálními dovednostmi je oblíbenější, vyhledávanější, dostává od svého okolí více pozitivních zpětných vazeb; podporují jeho sebevědomí; přinášejí pocity spokojenosti, uvolnění a zakotvenosti; přispívají k autonomii a kompetenci (osamostatňování, sebedůvěře, nezávislosti); fungují jako prevence pozdějších problémů (např. agresivity, šikany, asociálního chování, záškoláctví, ale také pocitů izolovanosti, depresí).

Pro uspokojování emocionálních a sociálních potřeb dítěte, pro proces sociálního učení a rozvoj sociálních dovedností je důležité:

- **naladění** (projevování vřelosti, empatie, podpory)
- **věnování pozornosti** (jedná se o tak obvyčejné věci, jako je dívání se na dítě, naslouchání tomu, co říká, spoluúčast na tom, co dělá)
- **přijetí** (akceptování a respektování dítěte takového, jaké je)
- **pochopení pro jeho potřeby** (malé dítě je v uspokojování svých potřeb závislé na dospělém, na jeho vnímavosti vůči tomu, co potřebuje, jak moc to potřebuje, jakým způsobem je možné jeho potřeby nasytit)
- **ponechávání prostoru a vymezování hranic** (dítě neomezovat, ale zároveň trvat na dodržování pravidel, pokud je to důležité; umožnit mu říci svůj názor, prosadit svoji vůli, ale zároveň ho učít naslouchat názoru druhého, hledat kompromis, případně ustoupit; učít dítě vnímat svoje potřeby, vyjadřovat je, obhajovat je a usilovat o jejich uspokojení, ale současně vnímat a chápat potřeby druhého, brát ohled, oddálit či potlačit svoje potřeby ve prospěch druhého...)

Tyto základní principy nejsou nijak složité, ale může být složitá jejich realizace. Dospělý jako výchovná autorita i dítě jako subjekt jeho působení se stále pohybují na hranici a hledají míru věcí např. mezi přizpůsobit si – přizpůsobit se; přijmout – odmítnout; dovolit – zakázat; prosadit svůj názor – ustoupit; ponechat dítě jeho zápasu o zvládnutí něčeho – přispěchat mu hned na pomoc; vystavit dítě překážkám – chránit ho před frustrací, strachem, neúspěchem...



Vývojové škály sociálních dovedností

Citový a sociální vývoj ovlivňuje celá řada faktorů, proto jsou v této oblasti mezi dětmi poměrně velké rozdíly. Děti vyrůstají v různých **sociokulturních a ekonomických** podmínkách (hodnoty, normy, tradice, rituály, náboženství; filozofie výchovy; některé kultury upřednostňují bližší fyzický kontakt a vyjadřování emocí, jiné jsou odtažitější...). Stejně odlišnosti se týkají i **rodiny**, navíc lze jmenovat ještě další proměnné (vztah rodičů k dítěti, vztahy v rodině, výchovný a životní styl, struktura rodiny – úplnost, počet dětí, pořadí mezi sourozenci; životní okolnosti a zkušenosti, které rodinu potkaly...). Jiným významným činitelem je **zdravotní stav dítěte** (rizikové faktory v anamnéze, které mohly vést k neurologickému poškození, vrozené vady, nemoci, handicap a omezení, hospitalizace, poruchy psychického vývoje...). Rozdíly mezi dětmi jsou také v **osobnostních charakteristikách** (např. temperament, extroverze – introverze, odvážnost – bázlivost, odolnost – úzkostnost, samostatnost – závislost...), v úrovni **rozumového vývoje**, v úrovni **komunikačních schopností**.

Jak je patrné, citový vývoj a sociální učení, resp. osvojování si základních sociálních dovedností, závisí na velkém množství vlivů (vnějších i vnitřních). V přístupu k dítěti, v požadavcích na něj je třeba uvědomovat si tyto souvislosti a postupovat citlivě. I zde platí, že každé dítě má jiné předpoklady, možnosti, tempo vývoje a jiné potřeby. Např. některé dítě se dokáže od matky odpoutat a být ve školce spokojené již ve třech letech, jiné to zvládne později. Ostýchavé a introvertně založené dítě bude delší dobu spíše jen pozorovatelem, potrvá mu déle, než se aktivně zapojí mezi ostatní. Pro dítě s mutismem, které nedokáže překonat zábrany v mluvení, může být velmi stresující nucení k pozdravu. Pro hyperaktivní dítě je těžké počkat, až na něj přijde řada. Bázlivé dítě bude mít potíže s vyjádřením a obhajováním svého názoru či potřeby. Dítě, jehož rodiče se k němu chovají agresivně, bude velmi pravděpodobně používat podobný způsob chování k jiným dětem. Proto bychom nechtěli přesně vymezovat, co by dítě mělo v určitém období v oblasti sociálních dovedností zvládat. Vývojové škály, resp. jednotlivé položky, chápeme spíše jako vodítko, náměty pro to, co sledovat, v čem dítě podporovat, na čem pracovat.

	Sociální dovednosti	věk	nezvládá	zvládá s dopomocí	zvládá samostatně
1	Dokáže se odloučit od matky	3–4			
2	Projevuje zájem o ostatní děti	3–4			
3	Postupně se učí ovládat své chování a brát v úvahu ostatní děti	3–4			
4	Postupně chápe, v čem spočívá střídání, ale ne vždy je schopné a ochotné ho dodržet	3–4			
5	Začíná kooperovat s dětmi, respektovat je (učí se počkat, až na něj přijde řada, chápe, že je nutné se rozdělit...)	3–4			
6	Zvyká si říkat „děkuji, prosím, dobrý den, na shledanou...“ (zpočátku jako odezvu, po připomenutí, ještě neužívá spontánně)	3–4			
7	Postupně se učí chápat a dodržovat pravidla chování a jednání (neublížovat si navzájem, umět navázat kontakt, poprosit, požádat...)	3–4			
8	Projevuje soucit, poskytuje útěchu (výrazem, gestem, slovně...)	3–4			
9	Poprosí o pomoc, když má problém	3–4			
10	V případě konfliktu se uchyluje spíše ke slovním než tělesným výpadům	3–4			
11	Rádo se kamarádí (případně uzavírá přátelství s jedním či dvěma dětmi)	4–5			
12	Vůči mladším dětem projevuje náklonnost, chová se ochranně	4–5			
13	Umí se vcítit do druhého, myslet na něj, podělit se, půjčit, dávat dárky...	4–5			
14	Vesměs dodržuje základní pravidla slušného chování a zdvořilostní pravidla	4–5			
15	Domluví se s ostatními (umí vyjádřit svoje nápady, potřeby, požádat o něco, dokáže hájit svůj názor...)	4–5			
16	Spolupracuje, zapojuje se do činností ve skupině a vzájemně pomáhá	4–5			
17	Umí počkat, až na něj přijde řada	4–5			
18	Dokáže přijmout, že jiné dítě získá pozici, výhody, pozornost, kterou mělo ono samo před chvílí	4–5			
19	Správně reaguje na pokyny autority (na prosbu, požadavek, zákaz, je přístupnější argumentům dospělého...)	4–5			

20	Umí zhodnotit pod vedením dospělého následky vlastního chování v jednoduchých situacích	4-5			
21	Na veřejnosti se chová přiměřeně (v kině, v divadle, v obchodě, u lékaře...)	4-5			
22	Požádá o dovolení, aby si mohlo hrát s hračkou	4-5			
23	Vědomě projevuje zdvořilostní chování (pozdraví, přivítá se, rozloučí se, přeje dobrou chuť, dobré ráno, dobrou noc, odpovídá na otázky...)	5-6			
24	Začíná se rozvíjet smysl pro morálku (dokáže rozpoznat vhodné či nevhodné chování, projevuje ohleduplnost, čestnost, soucit...)	5-6			
25	Dokáže odmítnout nežádoucí chování (lež, nespravedlnost, ubližování, odolá navádění k něčemu nesprávnému, odmítne, co je mu nepříjemné...)	5-6			
26	Zná základní pravidla chování na ulici (přecházení, správné reagování na světelnou signalizaci...)	5-6			
27	Samostatněji plní i náročnější úkoly a zhodnotí výsledky (co jsem udělal dobře, co špatně, při různých činnostech projevuje samostatnost, rozhodnost, nebojácnost, vytrvalost, otevřenost...)	5-6			
28	Začíná rozlišovat mezi hrou a úkolem (rozvíjí smysl pro povinnost, odpovědnost, dokončení započaté práce, pomoc druhým...)	5-6			
29	Udržuje pořádek ve vlastních věcech i ve společných prostorách	5-6			
30	Trpělivě překonává překážky	5-6			
31	Zapojuje se mezi ostatní děti do her, při nichž je třeba rozhodovat, rozdělit role dodržovat určitá pravidla	5-6			