

Social færdighedstræning

Social færdighedstræning (SFT) handler om indlæring af og træning i en lang række færdigheder. Så som at kunne genkende egne og andres følelser, at kunne udholde følelser (både negative og positive), at kunne regulere følelser og at kunne aflæse sociale situationer og kommunikere hensigtsmæssigt i de forskellige situationer.

For mange børn/unge med social fobi eller generthed kan social færdighedstræning være et godt redskab i arbejdet med at føle sig mere sikker, kompetent og ovenpå i sociale situationer.

Et vigtigt mål er, at barnet/den unge bliver bedre til at træffe velbegrundede og velovervejede beslutninger og holde fast i sine meninger og holdninger. I hverdagen kan de træne at håndtere forskellige situationer, som de synes er svære. I hverdagen er barnet/den unge en samarbejdspartner, hvis indsigt, indstilling og selvstændige præferencer er afgørende for træningsforløbets udfald.

Vi beskriver samarbejdet om social færdighedstræning som et møde mellem mennesker med hver sin ekspertise. Barnet/den unge har en lang række erfaringer med sociale situationer og brug af sociale færdigheder. Han eller hun er den væsentligste aktør i sit eget liv med de mål, ønsker og behov, den enkelte har. Med baggrund i vores pædagogiske viden når vi sammen med barnet/den unge frem til, hvilke sociale færdigheder, der skal trænes, så hvert barn/ung bliver bevidst om, hvad der virker i samværet med andre børn, unge og voksne, og hvad der bremser dem i at interagere hensigtsmæssigt.

Social færdighedstræning er en metode, hvor udfører støtter en person med psykisk funktionsnedsættelse i at optræne, udvikle eller fastholde personlige og sociale færdigheder. Færdighedstræningen foregår gennem samtaler, hjemmeøvelser, træning af problem- og konfliktløsningsstrategier og rollespil.

Tekst fra Tilbudsportalen.dk