# **Podcast: Forældrekursus #01: Sociale kompetencer**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Sociale kompetencer er temaet i denne podcast, som er en del af et podcastkursus omkring børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Kurset er en podcastserie i samarbejde mellem Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede og Synscenter Refsnæs. De enkelte podcasts tager et relevant tema op fra opvæksten, ungdommen eller det tidlige voksenliv.

Når du har lyttet til denne podcast, har du fået viden om, hvad sociale kompetencer er, hvorfor det er vigtigt at have at have fokus på sociale kompetencer hos unge med synsnedsættelse, og du har fået konkrete eksempler på, hvilke udfordringer man kan møde som ung, når man har en synsnedsættelse. Du har også fået gode råd og øvelser, du som forælder kan bruge efterfølgende til at støtte den unge i arbejdet med sociale kompetencer, eller du som ung selv kan tage fat i for at arbejde med og øve dine sociale kompetencer.

Jeg hedder Julie Giese, og jeg vil guide dig gennem denne podcast sammen med din underviser, IBOS’ psykolog Maria Krøl.

Maria: Jeg hedder Maria Krøl, og jeg er psykolog her på Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS). Jeg er autoriseret psykolog og specialist i klinisk psykologi inden for unge- og voksenområdet. Og jeg har arbejdet rigtig meget, både videnskabeligt og også i praksis, med unge og sociale kompetencer. I denne her podcast vil jeg rigtig gerne fortælle noget omkring, hvorfor sociale kompetencer er så vigtige for unge, og hvorfor det er særligt vigtigt, når man ikke har sit syn til at guide sig i sociale relationer.

Formålet med, at vi skal tale om sociale kompetencer, er, at vi skal blive klogere på, hvad det handler om, og vi skal blive mere bevidste om, når vi har med unge med nedsat syn at gøre, hvordan vi kan hjælpe dem og støtte dem til at forstå, hvad det er, de ikke ser i sociale relationer. Vi skal hjælpe dem til, hvordan de kan udvikle redskaber og strategier til bedre at forstå, hvad der sker, men også håndtere og interagere med andre i sociale relationer.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Maria, kan du starte med at fortælle, hvad sociale kompetencer er, og hvor det er vigtigt at tale om i forhold til unge med synsnedsættelse?

Maria: Vi bruger vores sociale kompetencer i al social interaktion. Alle mennesker bruger sociale kompetencer hele tiden. Vi bruger det i vores venskaber, på vores uddannelser, på vores arbejdspladser. Vi bruger det i vores private liv, både i forbindelse med vores venner og familie, og når vi møder folk i det offentlige rum. Sociale kompetencer er alt det, vi gør for at trives bedst muligt i forskellige sociale situationer.

Sociale kompetencer er altså noget, vi alle sammen kan og gør. Men når man har nedsat syn, kan det være mere vanskeligt. For den måde, vi interagerer med hinanden på, handler også om de ting, vi får sagt gennem vores kropssprog og øjenkontakt, som fx når man møder et andet menneske tilfældigt på gaden, og man lige giver hinanden et nik eller et halvt smil eller noget i den stil. Det kan også være, at man lige signalerer, hvem der går til den ene side, og hvem der går til den anden side. Så der kan være mange små detaljer i vores hverdag, hvor vi bruger sociale kompetencer til at få det hele til at glide så bedst som muligt sammen med andre mennesker.

Og vi er sociale væsner. Dvs. vi trives ikke, når vi isolerer os alt for meget. Vi trives bedst, når det glider mellem os og andre mennesker, uanset om det er en lidt mere overfladisk relation, eller om det er en tæt relation. Så vi bruger en masse forskellige sociale kompetencer. Det kan være bittesmå ting, og det kan være store ting, som empati og indlevelse. Alt det vi gør, når vi skal have samvær med andre til at gå op i en højere enhed – samarbejde, sjov, humor. Der er rigtig mange ting, vi skal være opmærksomme på, når vi skal interagere med andre.

[Lyd: IBOS-jingle]

Maria: Det er særlig vigtigt at tale om sociale kompetencer, når vi har med børn og unge med synsnedsættelse at gøre. Og det er det fordi, der er en masse ting, vi gør socialt, som foregår visuelt. Vi har kropssprog og øjenkontakt. Vi kommunikerer nonverbalt, hvor vi aflæser hinanden. Vi forstår hinanden gennem vores syn. Det betyder selvfølgelig, når man ikke kan se, at man både skal være opmærksom på, hvad det er, man ikke ser, og også være opmærksom på, hvilke strategier man kan udvikle for at kompensere for noget af det, som seende bruger til at signalere til hinanden socialt.

Som børn drejer venskaber og forhold sig mere om de konkrete ting. Man aftaler direkte i legen, hvem der gør hvad. Man sætter ord på rollerne, og siger: ’Nej, du havde den rolle. Det var mig, der var moren, og dig der var faren’. Og sådan foregår legen meget i barndommen. Men det der sker i teenageårene, og det er derfor, at sociale kompetencer er særligt vigtige for unge med nedsat syn, det er, at rollerne kompliceres, og vi begynder at verbalisere vores roller meget mindre i sociale relationer. Så det betyder, at vi i langt højere grad forventer, at vi kan anvende kropssprog og mimik til at signalere noget, som den anden skal opfange. Og det er klart, at det komplicerer venskaber og relationer i teenageårene for unge med nedsat syn, fordi de ikke kan tolke kropssprog og øjenkontakt.

Det kan være, at man som seende får øjenkontakt med hinanden og kan se blot ved denne øjenkontakt, hvad den anden personer mener om noget. Ligeledes har seende større visuelt overblik over grupper. De kan se, hvem der sidder hvor. De kan måske også se, hvem der ser åbne ud i forhold til, hvem man kan henvende sig til, og andre grupper kan se mere lukkede ud – ’De sidder og snakker lidt intimt, så dem skal jeg måske holde mig lidt væk fra’. Det kan være rigtig svært for unge med nedsat syn at opfange alle de her ting.

I ungdomslivet sker der det, at vi begynder at fjerne os mere fra vores forældre og være mindre i hjemmet. Vi begynder at finde fællesskaber med jævnaldrene. Og det gør vi som del af selvstændighedsprocessen, hvor det er rigtig vigtigt for os, at vi har en anden tryg base, når vi tager forældreoprøret eller den genforhandling, der er med vores forældre, fordi vi er ved at blive voksne. Det betyder også, at vi er langt mere afhængige af vores venskaber i den periode. Og ofte ser vi, at teenagere bliver bedste veninder på en helt ny måde. Man taler sammen både morgen, middag og aften. Og fællesskaberne i teenagelivet og ungdomslivet bliver meget stærkere, end det har været tidligere. Og det er simpelthen et nødvendigt fundament for, at man som ung har mod til at slippe forældrene lidt, fordi man føler sig omfavnet i et nyt fællesskab. Så for hele selvstændighedsprocessen og ens overgang til voksenlivet er det vigtigt, at man er en del af et jævnaldrende fællesskab. Det er vigtigt, at man føler en tryghed og en inklusion.

Og det, der så kan være særligt udfordrende for unge med synsnedsættelse, er, at det kan være svært at få den inklusion. Det kan være, fordi man har svært ved at færdes alene. Der er ikke særlig mange unge, der kan gå med stok på særlig mange ruter. Det betyder også, at hvis der lige pludselig kommer en impulsiv idé efter skole til at gøre et eller andet, så kan det nogen gange være svært for unge med synsnedsættelse at følge med. Det kan også være, at det er nogen aktiviteter, som den unge med synsnedsættelse enten har svært ved at deltage i eller ikke har lyst til at deltage i, fordi de ikke synes, det er relevant for dem med nedsat syn. På den måde kan man nogen gange blive ekskluderet lidt fra fællesskabet. Og tit fra fritidslivet uden for skolen når man når teenage- og ungdomslivet. Og det kan have rigtig store konsekvenser for, at mange unge med synsnedsættelse føler en form for ensomhed. De føler sig uden for i en grad, der er uhensigtsmæssig for deres trivsel, deres glæde og det at opnå selvstændighed.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Kan du give nogle eksempler på, hvilke udfordringer de unge kan opleve, og hvad man skal være opmærksom på som forælder?

Maria: Unge med synsnedsættelse oplever ofte flere udfordringer end deres jævnaldrende seende kammerater, både fagligt og socialt i skolen og i deres fritidsliv. Fx sidder de ofte med nogle hjælpemidler, der gør, at det er svære for dem at følge med tempomæssigt. Bare det at læse noget op tager længere tid. Så der kan være mange situationer, hvor man føler sig lidt uden for eller anderledes. Det kan også være, at man ser lidt anerledes ud, fordi ens øjne ikke ligner alle andres. Der kan være flere situationer, hvor den unge med synsnedsættelse oplever udfordringer. Det kan også være i gruppearbejde, og det kan også være i selve gruppedannelsesprocessen. Når læreren begynder at italesætte, at det snart er tid til at lave gruppearbejde to og to, så sker der ofte det, at man, mens læreren taler videre, får øjenkontakt med en, man gerne vil være sammen med, og man laver lige et hurtigt nik mod hinanden, og så har man aftalt nonverbalt, at vi to skal lave gruppearbejde sammen. Det er ikke sikkert, at den unge med synsnedsættelse opfanger den her proces. Dvs. at den unge måske venter til læreren er færdig og tænker: ’Nu skal vi lave grupper’. Men på det her tidspunkt har alle andre måske allerede fundet en makker. Og så kan det være, at man er nødt til at italesætte det med den unge. Hvad kan du gøre, nu hvor du ikke kan opfange et nik? Kan du lige prikke til din sidemand eller lige vende dig rundt og hviske til ham bagved: ’Skal vi være sammen?’. Hvad kan du gøre i stedet? For der kan være mange af de her små nonverbale detaljer, som kan være afgørende for, om man føler sig inkluderet socialt, eller om man sidder tilbage med følelsen af, at der fik alle lavet grupper undtagen mig.

Den nonverbale kommunikation er faktisk udfordrende i de fleste situationer i større eller mindre grad. Det kan være små ting, som kan være svære at opfange tonemæssigt. Hvordan nogen er berørt af noget, og hvor meget en person er berørt af noget. Hvis man driller – Driller man for meget eller tilpas? Det vil være noget, den man driller, udtrykker gennem kropssprog. Og det vil ofte først være der, hvor personen bliver rigtig vred, at man opdager, at man er gået over grænsen. Det kan også være i spisepausen, hvor man skal finde ud af, hvad er stemningen for i dag. Bliver vi på skolen, går vi i Brugsen, eller hvad er stemningen for i dag?

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Hvad er det så, at man skal tale med den unge om? Og er der noget, man som forældre kan hjælpe den unge med at være særligt opmærksom på?

Maria: Grunden til, at det er så vigtigt, at vi begynder at være mere bevidste og tale om sociale kompetencer, handler om, at de findes alle vegne. Vi bruger dem hele tiden. Og der er rigtig mange situationer, hvor unge med synsnedsættelse har lige så gode muligheder for at have sociale kompetencer som unge seende, fordi vi også bruger tonelejet, og den måde vi taler på, til at signalere det, vi gerne vil signalere. Det lykkes jo rigtig godt rigtig meget af tiden. Men der er hele tiden et element, når man har med andre mennesker at gøre, som handler om, at der er noget kropssprog og ansigtsmimik, som man ikke opfanger, når man ikke kan se.

Det er rigtig vigtigt, at vi taler med de unge om, hvordan det er at være i sociale relationer. Hvad er det man signalerer? Hvad er det, de måske ikke ser? Så de får en vished om eller en større bevidsthed om, at de her nonverbale sociale markører foregår. De kan måske ikke se dem, men de kan måske i højere grad blive bevidste om, at de foregår. Og de kan indarbejde en begyndende fornemmelse for dem. Og det kan være en lettelse, når man mærker noget. Lad os sige, at man er i en sammenhæng med andre unge. Jeg har talt med mange unge med synsnedsættelse, som siger: ’Det er som om, der foregår noget, jeg ikke ved, hvad er’. Og det har de jo fuldstændig ret i. Det tænker jeg er vigtigt, de får bekræftet. Der foregår nogle ting, som du ikke kan se. Og det kan være rigtig rart for dem at vide, at: ’Det var ikke bare noget, jeg mærkede forkert. Det var noget, der var der. Nogen gange kan jeg måske spørge en bagefter – hvad handlede det der om?’. Og så kan vedkommende svare: ’Jamen, det var Jonas, der flyttede med Cecilie. Han er vild med hende.’ eller noget i den stil. Og nogen gange kan man også gå hjem og snakke med sine forældre om, at ’jeg oplevede det her i skolen i dag. Det forstod jeg ikke rigtig’. Så kan forældrene sige, hvad de tænker om det.

Sociale relationer er faktisk en udfordring for alle mennesker, også dem der har syn. Mennesker med syn og unge med syn, og særligt i teenageårene, går også hjem og tænker: ’Hvad skete der der? Hvorfor vil han nu ikke snakke til mig?’. Og det er jo fordi, det er en kæmpe læringsproces for de unge omkring, hvordan begynder man at interagere med hinanden på en lidt mere voksen måde. Det vigtigste, vi kan gøre i forhold til sociale kompetencer, er, at man som forældre til en ung med synsnedsættelse er opmærksom på dem gennem deres barndom og ungdom. Hjælp dem med at tale om det, så det ikke er noget, den unge går og funderer over alene eller bliver opmærksom på ved: ’Hmm, hvad sker der her?’. Det skal være noget, man hele tiden italesætter som: ’Ja, der foregår nogle sociale ting, du ikke ser. Hvad mærker du? Hvordan kan du bruge den information, du får?’.

Fx ved vi jo, at tavshed kan være et udtryk for, at man ikke er enig, eller at man er ked af det, eller at der sker et eller andet emotionelt. Det kan være vigtigt for en ung med synsnedsættelse at være meget bevidst om det. Kan jeg være ekstra opmærksom på toneleje? Kan jeg være ekstra opmærksom på tavshed? Kan jeg være ekstra opmærksom på, hvordan de andre omkring mig reagerer? For hvis de stopper med at drille, så er det nok fordi, der sker et eller andet. Og hvis jeg bliver ved med at drille, så går jeg sandsynligvis for langt. Der er nok en grund til, at de andre er stoppet. Når de andre stopper med at drille, så er det en markør på, at der foregår et eller andet, som jeg måske ikke har set. Og så er det vigtigt, at jeg lærer at bruge de markører, jeg har – tonelejet, tavsheden og andres adfærd.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Godt. Så er vi kommet rundt om, hvad sociale kompetencer er, og hvorfor det er vigtigt at tale om. Nu er det blevet tid til nogle gode råd og øvelser.

Maria: Mit første gode råd til forældre og dig som ung med synsnedsættelse er, at det er rigtig vigtigt at prøve at forså, hvad det er, der sker socialt, og hvad der sker i den visuelle kommunikation sammen med andre. Derfor er det vigtigt, at I taler om sociale kompetencer, og at man som ung med synsnedsættelse begynder at gå lidt op i, hvad der egentlig sker. Det kan bare være, at man lægger mærke til forskellige ting, der sker i fællesskabet, og at man begynder at tænke over, hvordan man kan være med. Det kan fx være, at man er blevet inviteret med til filmaften, men man tænker, at det ikke giver mening at deltage, fordi man ikke vil få særligt meget ud af filmen. Men det, der ofte sker, er, at de unge efter filmen vil sidde og snakke om alt muligt andet i skolen og i fritidslivet. Og det er vigtigt at være en del af det. Så nogen gange skal man deltage i ting og hænge ud og være tålmodig, selvom der er noget, man ikke umiddelbart får noget ud af. Som seende gør man også nogen gange ting, som gruppen gerne vil, som man ikke selv har lyst til, fordi man bare gerne vil være en del af fællesskabet.

Mit andet gode råd er, at man som ung med synsnedsættelse skal prøve at tænke over, i hvilke situationer man skal prøve at få lidt mere information. Det kan fx være, at man i en gruppesammenhæng har fornemmet, at der foregik et eller andet, som man ikke forstod. Så skal man prøve at samle de informationer, man rent faktisk har, og så kan det også godt være, at man bagefter skal prøve at få fat i en kammerat og spørge: ’Hvad synes du egentlig, at der skete der? Hvad var din fornemmelse? Hvad tror du, det handlede om?’. Og som forælder kan man hjælpe ved at prøve at snakke med den unge med synsnedsættelse om de her ting. Det kan også være til en familiefødselsdag eller andre situationer. Man skal prøve at tale med den unge i de situationer, man er sammen med den unge. Hvad har den unge lagt mærke til, og hvad har den unge ikke lagt mærke til der skete?

Det tredje råd er, at øvelse gør mester. Eller man bliver i hvert fald bedre med tiden. De fleste er dårlige, lige når de starter på noget. Men når vi øver os mere og mere, så bliver vi bedre til det. Det er også rigtig vigtigt, at man tænker over det i forhold til sociale kompetencer. De fleste teenagere er ikke særlig gode i forhold til det med sociale relationer, fordi de har ændret sig fra barndommen. Pludseligt står man i et meget mere komplekst relationsarbejde. Det betyder, at de fleste teenagere er rigtig dårlige til det. Og derfor øver man sig rigtig meget, og det betyder også, at der er rigtig mange konflikter i teenage- og ungdomsalderen. Så man skal huske at øve sig. Og så skal man huske, at mange af ens jævnaldrende med syn også har ting, der er svært for dem. De øver sig også.

[Lyd: IBOS-jingle]

Maria: Jeg håber, at når I har hørt denne podcast, at I har lyst til at arbejde videre med det her. Det kan både være jer som forældre, at I sammen taler om, hvordan I kan blive skarpere på det sammen med jeres barn. Det kan også være, at du som ung med synsnedsættelse lytter og tænker: ’Hvordan kan jeg blive ved med at være opmærksom på det her?’. Det håber jeg, at I alle sammen har lyst til at være.

En af de ting, som I kan gøre som en øvelse, er, at I aftaler, at I alle sammen i familien – og det kan både være forældre, den unge med synsnedsættelse og eventuelt søskende – lytter podcasten igennem hver for sig og så aftaler en hyggeaften, hvor hele familien taler om, hvad I hver især synes om podcasten. Det kan være, I bliver enige om, at I alle skal komme med en til to punkter, som I synes var de vigtigste. Og så kan man på den måde nå hele vejen omkring, hvad alle hæftede sig ved. Hvad har man oplevet var vigtigt? Og hvordan kan man komme videre med de punkter, som I har hæftet jer ved i familien? Det vigtige omkring sociale kompetencer er, at I skal blive ved med at snakke om dem.

Og en anden øvelse, som man også kan lave, er, hvis man har lyst til at arbejde med det på en ugentlig eller månedlig basis, det er, at man aftaler, at man mødes fast. Det kan være en gang om ugen eller om måneden. Når man mødes, kan man tale om en positiv og en negativ ting, som man har oplevet socialt. Igen, hvis man har lyst til at mødes hele familien, kan alle forberede en positiv oplevelse og en negativ oplevelse. Så kan man som familie tale igennem, hvad var det, der gjorde den positiv oplevelse god? Og hvad var det, der gjorde den negative oplevelse dårlig? Hvad skete der egentlig? Hvordan kunne man eventuelt gøre noget, så man fik en bedre oplevelse i fremtiden? Man kan lære noget af de positive oplevelser, fordi der kan man lære, hvad man gjorde godt, og hvad der virkede. Med de negative oplevelser kan man lære noget om, hvad man kan gøre anderledes i andre situationer.

[Lyd: IBOS-jingle]

Maria: Som forælder til en teenager, har man ofte erfaring med, at den unge ikke gider at tale med en om de udfordringer eller de problematikker, de oplever i skolen. Der er mange unge, der ikke har lyst til at tale med sine forældre om, hvad der sker sammen med de jævnaldrende. Og hvis det er tilfældet, kan man godt føle sig lidt magtesløs som forælder i forhold til, hvordan man så får talt med den unge om sociale kompetencer, og om hvordan det går socialt.

Hvis man har et barn, som ikke har lyst til at tale med en om det, så kan man overveje at tale om det selv til den unge, så man en gang imellem får smuttet lidt ind, hvor man synes, det er relevant. Det kan være over aftensmaden eller i bilen på vej hjem eller andre ting, hvor man lige selv prøver som forælder at sætte ord på, hvad det er for nogle sociale problemer, man selv har mødt i livet, og man måske forestiller sig, at den unge møder. Det kan også være, at man kommenterer på en situation, man selv har oplevet på arbejdet. Når den unge lytter til det, man fortæller af sine egne erfaringer, så lærer de jo også noget af det, man italesætter som voksen.

Det vigtige er, at den unge ikke udelukkende har ansvaret for at forstå og fortolke sociale situationer. Så hvis man synes, det er svært som forælder, så kan man alliere sig med en lærer eller en støtteperson omkring, hvad de oplever i klassen socialt. Så kan man tale om, hvordan de eventuelt kan hjælpe den unge i det daglige. Ligeledes har lokale synskonsulenter meget erfaring i at vurdere og støtte social trivsel for unge med nedsat syn. Det gælder både i skolen og i fritiden. Så også her kan man hente sparring og støtte til at tale om, hvordan man selv kan støtte den unge, men også om hvordan professionelle kan støtte den unge i det her med at forstå de sociale relationer og de markører, der er på spil i det sociale.

Nogle gange møder jeg forældre og lærere, der synes, at det kunne være nemmere, hvis klassekammerater kunne hjælpe med at sætte ord på det, der sker, og hvis de kunne formidle det direkte til den unge med synsnedsættelse. Jeg kan godt forstå idéen. Men jeg må alligevel sige, at det er en dårlig løsning på lang sigt af flere årsager.

For det første er det alt for store krav at stille til de jævnaldrende, fordi de i ungdomsårene også har rigtig svært ved at fortolke og være i det sociale. Det er en øvelse for alle teenagere uanset syn.

For det andet så går det også mod den danske kultur og den sociale norm, vi har i Danmark. Når noget ikke rigtig fungerer, eller når der sker et eller andet ubehageligt, eller hvis der opstår en konflikt, så har vi danskere en tendens til at trække os og være stille. Vi skal lige fordøje situationen. Så det er sådan de fleste reagerer i situationer, hvor der sker et eller andet, vi ikke forstår. Derfor vil det heller aldrig rigtig lykkes at få jævnaldrende til at sætte ord på, for det er ikke sådan voksne gør det. Og de unge lærer ved at imitere voksne. Og derfor vil det også være rigtig svært for de unge at gøre det.

For det tredje: Selvom det er en virkelig omsorgsfuld klasse, og det kan være dejligt på mange måder, så kan det også være lidt af en bjørnetjeneste. Efter folkeskolen skal man ud på en ungdomsuddannelse, eller man skal videre ud i praktik på arbejdsmarkedet osv.. Her kan man ikke forvente, at man er i et miljø, hvor man får den samme service eller den samme omsorgsfuldhed. Derfor vil det være rigtig vigtigt, at man i udskolingen af folkeskolen har et miljø, der ligner det, som man kan møde videre i livet, så man ikke får en alt for stor eller brat overgang.

Den fjerde og sidste grund til, at det er en dårlig idé, er, at det vigtigste er, at den unge med synsnedsættelse selv lærer de nødvendige sociale strategier og kompetencer. De unge har brug for at øve sig og opnå redskaber til at klare sig godt socialt. Og nogle af de helt konkrete ting, de skal lære, er at fortælle om deres synsnedsættelse. De skal kunne forklare omverdenen, hvad deres synsnedsættelse medfører og ikke medfører. Der er rigtig mange, der ikke kender nogen, som har nedsat syn, og derfor er der også mange, der ikke ved, hvad det vil betyde for den enkeltes liv og hverdag.

Det kræver, at man er praktisk selvstændig, at man kan komme rundt, og at man kan gøre rigtig mange ting i det daglige selv. Jo mere selvstændig man er på alle de praktiske elementer, des bedre vil man være hjulpet videre i livet. Det kræver også, at man kan udtrykke behov for hjælp, når det er nødvendigt. Det kræver, at man kan indgå i konflikter og også løse konflikter og uenigheder. At den unge med synsnedsættelse kan sætte sig i sine seende kammeraters sted og forstå deres virkelighed og udfordringer.

Og som jeg har talt om tidligere, er det vigtigt at skabe en forståelse omkring de visuelle markører i sociale relationer, som er rigtig vigtige. Den ekstra opmærksom på toneleje, ordvalg, humor og holdning – alt det der kan give udtryk for, hvordan man deltager i sociale relationer og alt det, man kan bruge til at forstå andre i sociale relationer.

[Lyd: IBOS-jingle]

Maria: Fortvivl ikke, hvis din familie synes, det her med sociale kompetencer er rigtig svært. For det er det. Det er ofte svært at tale om sociale kompetencer, fordi det er noget, der foregår lidt mere i det skjulte. Det er svært at sætte ord på, hvad der sker mellem mennesker, men det er bare vigtigt, at vi forsøger. Jeg har mødt mange familier, som arbejder med det. Og man kan ikke gøre andet, end at blive ved med at snakke om det, blive ved med at arbejde med det og blive ved med at være opmærksom på de her markører.

IBOS har udgivet en pjece om sociale kompetencer, som er målrettet unge med nedsat syn og deres forældre. Hvis man mangler inspiration til, hvilke emner man kan tale om, eller hvis man ønsker en større forståelse og gerne vil læse omkring det, så vil jeg anbefale, at man går ind og downloader pjecen. I slutningen af pjecen er der samlet forskellige samtaleemner. Så hvis man synes, det kan være lidt svært at sidde og tale ud fra ens egne erfaringer, så kan man finde eksempler i pjecen. I pjecen kan man også finde anden information, fx omkring søskende, forældre, skolen, fritid osv.. Der er mange elementer, der er vigtige at tale om, så man kan blive ved med at udvikle sig i forhold til sine sociale kompetencer.

Hvis I oplever, at I har brug for sparring og hjælp til, hvordan I kan arbejde videre med sociale kompetencer, så er I meget velkomne til at kontakte psykologerne på IBOS. Vi har en stor erfaring på ungeområdet med synsnedsættelse.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Du har lyttet til en podcast produceret af IBOS. Hvis du synes godt om podcasten, så del den med andre, der også kunne få glæde af den.

Hvis du efter at have lyttet til podcasten gerne vil i kontakt med IBOS, kan du ringe på 39 45 25 45 eller skrive til [ibos@sof.kk.dk](mailto:ibos@sof.kk.dk).

Tak, fordi du lyttede med.

[Lyd: IBOS-jingle]