

Socialt samspel grund digitalt tillfälle 1

Habilitering & Hälsa

BIG Socialt samspel grund
Uppdaterad: 210825

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Välkomna!


Presentationsrunda



Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Gruppregler



- Gruppledarna har tystnadsplikt, det som sägs i mötet stannar här
- Alla deltar och alla lyssnar på varandra
- Extra viktigt att aktivt vara uppmärksam på samtalet eftersom det är ett digitalt möte
- Synas i bild hela tiden
- Gruppledarna hjälper alla som vill att komma till tals - handuppräkring och chatten
- Anmäl om du inte kommer
- Passa tider
- Mobiler avstängda
- Behov av paus?

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Syfte med gruppen



- Att få ökad kunskap om socialt samspel
- Socialt få möta andra med liknande svårigheter och dela erfarenheter
- Förhoppningsvis möjligt till visst samspel mellan deltagare
- Ni kommer få uppgifter att testa samspelstekniker på egen hand mellan tillfällena.

Habilitering
& Hälsa



Innehåll grupp

Tillfälle 1

- Introduktion av syfte med grupp
- Vad innebär socialt samspel och kommunikation? Hur kan svårigheter se ut?



Tillfälle 2

- Att inleda samtal



Tillfälle 3

- Att hålla igång samtal



Tillfälle 4

- Att återbäsa kontakt med andra
- Att avsluta samtal



Habilitering
& Hälsa



Vad innebär socialt samspel?



- Socialt samspel handlar om kontakten människor emellan.
- Vi behöver vara flexibla och anpassa oss, beroende på vilka **situationer** vi befinner oss i. Vi anpassar oss även efter vem eller vilka **personer** vi är tillsammans med.
- Behovet av socialt umgänge är olika stort hos olika personer.

Habilitering
& Hälsa



Vad menar man när man säger social förmåga?

- Samlingsnamn för de förmågor som vi förväntas använda i vårt samspel med andra i det samhälle vi lever.
- Innebär bl.a. förmågan att knyta kontakt och umgås med andra människor.
- Baseras på samhällets **sociala normer** och de talar om för oss vilka attityder och beteenden som betraktas som typiska, acceptabla och förväntade i en viss social situation.

Habilitering
& Hälsa





UPPGIFT: Vad är social förmåga bra för?



- Ta en minut och fundera på vad social förmåga är bra för.
- Skriv gärna en eller flera förslag i chatten som du hittar under pratbubblan på höger sida i skärmen.

Habilitering
& Hälsa





Vad är kommunikation?










- Ordet kommunikation kan härledas från latinets *communicare* som betyder dela, meddela, förena, göra gemensamt.
- Kommunikation kan vara ett informationsutbyte mellan människor.
- Det behövs minst två deltagare, en sändare och en mottagare, för att kommunikation ska uppstå.

Habilitering
& Hälsa



Hur kommunicerar vi?


 Ord	 Mimik
 Ögon	 Kroppshållning
 Gester	 Röst – styrka, tonfall, intonation

Habilitering & Hälsa



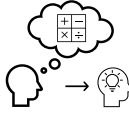
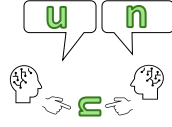
UPPGIFT: Vad uppmärksammar du mest?


■ Ta en minut och fundera på vilka kommunikativa signaler du uppmärksammar mest.

Skriv gärna en eller flera förslag i chatten som du hittar under pratbubblan på höger sida i skärmen.

Habilitering & Hälsa


Förmågor som påverkar samspel

 Läsa mellan rader	 Dra slutsats från sammanhang	 Ta andras perspektiv
--	---	---

Habilitering & Hälsa


Exempel på svårigheter i socialt samspel

Tänk om det blir tomt i huvudet

Prata jag för mycket nu?

Nu tyckte nog hon att jag sa något konstigt

Vad ska jag prata om med vem?

Vad kan jag säga för att få bättre kontakt med andra?

Har kan jag komma in i samtalet som pågår?

Habilitering & Hälsa

BIG Prova på socialt samspel grundkurs

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

HEMUPPGIFT: Observera samspel

Var uppmärksam på samspel som sker i din omgivning. Socialt samspel förekommer hela tiden. Det kan vara i din hemmiljö, i affären, på bussen. Det går även att studera socialt samspel på TV genom att iaktta kontakt mellan människor på film.

- Hur tar personer i samspelet initiativ till samtal?
- Hur märks det att någon vill säga något?
- Hur går andra tillväga för att ta sig in i ett samtal som pågår?

Habilitering & Hälsa

BIG Prova på socialt samspel grundkurs

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Socialt samspel grundkurs digitalt tillfälle 2

Habilitering & Hälsa

BIG Prova på socialt samspel grundkurs

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Repetition




- Syfte med gruppen
- Innehåll grupp
- Vad innebär socialt samspel för dig?
- Vad är social förmåga bra för?
- Hur kommunicerar vi?
- Exempel på svårigheter i socialt samspel
- HEMUPPGIFT: Observera samspel – Hur gick det?

Habilitering
& Hälsa



Att inleda samtal

Samtal kan inledas på många sätt. Här är några vanliga öppningar till ett samtal:



- Välj ett ämne som anknyter till något ni båda kan se, höra eller känna. Du kan till exempel kommentera något i miljön omkring er (smak/doft/kyla/värme). 
- Tala om något som du och den andra personen gör - kanske står ni en kö, åker buss, äter mat. 
- Att ge en annan person eller komplimang är ett sätt att ge feedback till samtalspartnern, vilket ibland är ett bra sätt att få kontakt. 

Habilitering
& Hälsa

BIG Pröva på socialt samspel grundkurs



Att inleda samtal

- Det finns en del "standardfraser" som sägs i olika givna sammanhang. Dessa kallas ofta för kallprat men kan också kallas för **Samtalsnycklar**. Nycklar eftersom de kan öppna för mer kontakt och fler samtalsämnen. 
- Det finns vissa sätt att systematiskt välja samtalsämne utifrån intresse eller sammanhang. Här ges exempel via **Kategoristategin** 

Habilitering
& Hälsa

BIG Pröva på socialt samspel grundkurs



Kategoristrategin – inom intresse-område

Omarbetad exempel baserade på Autismhandboken – Strategier för ökad livskvalitet skriven av Katarina A Söringård, Natur och Kultur

Habilitering & Hälsa
BIG Pröva på socialt samspel grundkurs
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Kategoristrategin – utifrån sammanhang

Omarbetad exempel utifrån Autismhandboken – Strategier för ökad livskvalitet skriven av Katarina A Söringård, Natur och Kultur

Habilitering & Hälsa
BIG Pröva på socialt samspel grundkurs
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

HEMUPPGIFT: Testa Kategoristrategin

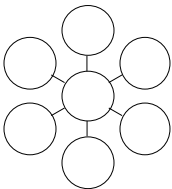
Använd hemskickade dokument kring kategoristrategin.

- Välj ett intresseområde du har. Fyll "blombladen" med sådant du kan tänkas vilja berätta eller fråga utifrån detta intresseområde. Du kan även gå vidare med en "underkategorikarta"
- Välj ett sammanhang. Vad har du gemensamt med de som deltar i sammanhanget? Fyll "blombladen" med sådant du kan tänkas vilja berätta eller fråga utifrån detta gemensamma ämne. Du kan även gå vidare med en "underkategorikarta"


Habilitering & Hälsa
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

HEM UPPGIFT: Testa Kategori strategin

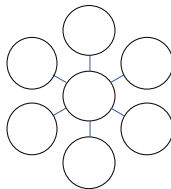
Gör en kategori karta över något som intresserar dig som du vill prata om



Välj en av de bollar du fyllt i till vänster att gå vidare med till att utveckla ämnet



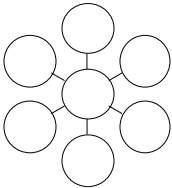
Gör en underkategori karta med denna i mitten att berätta om/ställa frågor utifrån




Kategori strategin ur Autismhandboken - Intresse

HEM UPPGIFT: Testa Kategori strategin

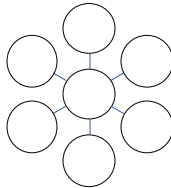
Gör en kategori karta med utgångspunkt från sammanhanget du ska samspela i - vad kan vara ett passande ämne?



Välj en av de bollar du fyllt i till vänster att gå vidare med till att utveckla ämnet



Gör en underkategori karta med denna i mitten att berätta om/ställa frågor utifrån



Kategori strategin ur Autismhandboken - Sammanhang

Socialt samspel grundkurs digitalt tillfälle 3

Habilitering & Hälsa


BIG Prova på socialt samspel grundkurs



VÄSTTRA
GÖTALANDSREGIONEN


Repetition

- Att inleda samtal
- Samtalsnycklar
- Kategoristrategin
- HEMUPPGIFT: Testa Kategoristrategin – Hur gick det?

Habilitering & Hälsa 

Hålla igång samtal

- För att bägge parter ska ha möjlighet att få ut något av ett samtal krävs det oftast att det finns en balans mellan hur mycket personerna som deltar i samtalet pratar.
- Obalans är det t.ex. om bara den ena personen pratar om sig och sitt utan att bry sig om vad den andre tänker, känner och har upplevt (monolog snarare än ett ömsesidigt utbyte)
- Obalans är det även om den ena samtalsparten bara svarar korthugget och inte bidrar.

Habilitering & Hälsa BIG Prova på socialt samspel grundkurs 

Ansvarsfördelning i socialt samspel

DU

Med svårigheter gällande samspel

Möjligt att utveckla förmågor genom strategier och tekniker – ibland automatisering, annars genom att medveten utlänga

Kan kosta mycket energi

Mindre % av ansvaret för samspellet

OMGIVNING

Utan svårigheter gällande samspel

Automatiserade förmågor

Kostar vanligtvis inte energi

Större % av ansvaret för samspellet

BIG Prova på socialt samspel grundkurs

UPPGIFT: Reflektion kring ansvarsfördelning

■ Ta en minut och fundera på vad du tycker om bilden vi just visade om ansvarsfördelning i samspel.

Hur tycker du ansvarsfördelningen ska se ut i social kontakt mellan dig och andra?

Skriv gärna ned några ord i chatten som du hittar under pratbubblan på höger sida i skärmen.

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hålla igång samtal

■ ASAP – 4 samtalstekniker

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

BIG Prova på socialt samspel grundkurs

Fyra användbara samtalstekniker - ASAP

Aktivt lyssnande	Med aktivt lyssnande menas att du visar andra att du verkligen lyssnar och är intresserad.
Ställa frågor	Du kan ställa "öppna frågor" där den andra personen inte kan svara ja eller nej. Exempel: "Vad har du gjort i helgen?" Frågor som kommer att besvaras med ja eller nej kan också visa ditt intresse. Exempel: "Gick du hem sedan?"
Associera	Att associera innebär att komma på nya sambanden som knyter an till det man har pratat om hittills. Då kan samtalet bli mer stimulerande och mindre tråkigt. Det kan kännas trögt att prata om samma sak för länge.
Prata om dig själv	En bra teknik i samtal kan vara att berätta något man själv har erfarenhet av. Att prata med andra kan även medföra att man delar personliga händelser och känslor. ibland kan det vara svårt att veta vad som är lämpligt att berätta för andra.

Habilitering & Hälsa


VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

BIG Prova på socialt samspel grundkurs

UPPGIFT: Vad tycker jag om ASAP?





Ta en minut och fundera på vad du tycker om ASAP.

- Vilken av dessa fyra samtalsstrategierna upplever du att du gör idag?
- Vilken av dem gör du mest av? Lätt? Svårt?
- Är det någon du skulle vilja göra mer av än du gör idag?


Habilitering & Hälsa 

HEMUPPGIFT: Testa ASAP

Utgå från de 4 samtalsteknikerna;

- Aktivt lyssnande 
- Ställa frågor 
- Associera 
- Prata om dig själv 

Vilken/vilka av dessa tekniker känns bra för dig att använda?
 Är det någon/några du vill du göra lite mer eller mindre av?
 Testa i samtal som förekommer din vardag. Hur känns det?


Habilitering & Hälsa 

Socialt samspel grundkurs digitalt tillfälle 4

Habilitering & Hälsa  BIG Prova på socialt samspel grundkurs


Repetition

- Att hålla igång samtal
- Ansvarsfördelningen
- ASAP - 4 samtalstekniker
- HEMUPPGIFT: Testa någon/några av de 4 samtalsteknikerna – hur gick det?

Habilitering & Hälsa


Att förbättra kontakten med andra

- Journalstrategin
- Hur nära står ni varandra?

Habilitering & Hälsa


Journalstrategin – att utveckla relationer

JOURNALSTRATEGIN				
NAMN OCH ÅLDER: Anders, 23 år				
INTRESSEN	JOBB/UTBILDNING	FAMILJ	BOSTAD	ÖVRIGT
World of Warcraft, fantasy, museum, gym, klättring. Gillar stålom. Ska åka på skidsäsong om en vecka med kompisar	Gymnasiet, en IV-utbildning i programmering. Vill läsa vidare på universitetet, men är osäker på vad	Mamma, pappa, syskon. Längst mycket med sin bror. Än. Hund, labrador som heter Rufus. Har en farmor i Nantland som han gillar och besöker. Var mycket hos henne som liten	Bor hemma hos föräldrarna. Vill flyta hemifrån men har inte råd just nu. Får öka spara för att köpa en lägenhet.	Katrig jordbruksallergi. Vägar inte åka ut. Är rädd för att få sig spår av jordstuber, då blir han allvarligt sjuk. Har köttort.




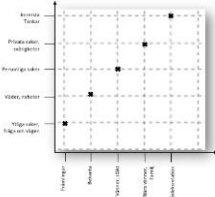
Källa: Autismhandboken – Strategier för ökad livskvalitet skriven av Katarina A Sörngård, Natur och Kultur

Habilitering & Hälsa



BIG Pröva på socialt samspel @ undervisning

Hur nära står ni varandra?






Källa: Autismhandboken – Strategier för ökad livskvalitet skriven av Katarina Å Sörrgård, Natur och Kultur

Habilitering & Hälsa
BIG Prova på socialt samspel grundkurs




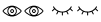
UPPGIFT: Reflektion kring att utveckla relationer


- Ta en minut och fundera på vad du tycker om journalstrategin och hur nära står vi varandra?

Skriv gärna ned några ord i chatten som du hittar under pratbubblan på höger sida i skärmen.

Habilitering & Hälsa


Vanliga signaler inför att avsluta ett samtal

<p>Säga några "avrundningsfraser" </p> <p>Exempelvis "Nu bär jag biltröt... tycker du vi ska gå?" "Nå du... nu ska jag nogla mig hemåt... tycker du att det är okej att vi går?"</p>	<p>Mottagaren får en chans att vara beredd på att man tänker avsluta samtalet/mötet.</p>
<p>Säga en eller ett par positiva kommentarer </p> <p>Exempelvis "Vad roligt det var att träffa dig idag, vi hörssnat igen!" Skriv text här</p>	<p>Avsluta med en positiv kommentar (om upplevds enbart positiv) innan man skiljs åt.</p>
<p>Avslutar med ögonkontakt </p> <p>Innan man skiljs åt kan det vara bra att försöka ta ögonkontakt med varandra. Är det flera personer som man ska lämna, kan man "svepa med blicker" och ta ögonkontakt med dem som ser på en själv samtidigt som man säger "Hej då".</p>	<p>Signal med ögonen att man "sätter punkt för samtalet" samtidigt som man söker i den andres blick.</p> <p>Upplivs det ansträngande att ha ögonkontakt med andra finns strategier för att hantera detta.</p>

Habilitering & Hälsa
BIG Prova på socialt samspel grundkurs


Exempel på strategier i socialt samspel

Jag testar källor i strategin innan för att det inte ska bli tvärrätt huvudet

Är jag och den personen jag pratar med överens om hur nära vi står varandra och vilket ämne som känns bekvämt?

Balans i samtal?
Aktiv lyssna
Skallå. Höjer
Associerat
Prata om mig själv

Personen jag pratar med har också ansvar för att säga till om det jag säger uppfattas konstigt

Jag kan använda journalstrategin för att lättare associera till sådana personer byråer

Ansvar för socialt samspel är ömsesidigt – jag kan behöva andras hjälp för att komma in i samtalet

Habilitering & Hälsa
BIG Prova på socialt samspel grundkurs
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Tack och lycka till!

Habilitering & Hälsa
BIG Prova på socialt samspel grundkurs
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Extramaterial att arbeta vidare med självständigt efter genomgången grupp

- Hur nära står jag andra? (möjlighet att placera sig själv på samma "tabell" som den på sidan 33)
- Journalstrategin (möjlighet att använda i förberedelse för att förbättra kontakt med redan etablerade kontakter)
- Boktips; Autismhandboken samt Living Well on the spectrum

Habilitering & Hälsa
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
