

# Κοινωνικές δεξιότητες

Οι κοινωνικές δεξιότητες χρειάζονται για να διατηρηθούν οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Δυστυχώς, αρκετές από αυτές πλήττονται μετά την ψύχωση με αποτέλεσμα κάποια από τα πράγματα που σας ήταν εύκολα πριν την ασθένεια να σας δυσκολεύουν στην πορεία. Διαβάστε τον κατάλογο με τις κοινωνικές δεξιότητες παρακάτω και σημειώστε ποιες έχετε διατηρήσει και σε ποιες χρειάζεστε βελτίωση:

- ⊕ Να ξεκινάς μία συζήτηση
- ⊕ Να κάνεις ερωτήσεις στους άλλους
- ⊕ Να ακούς τους άλλους
- ⊕ Να λες τη γνώμη σου
- ⊕ Να κάνεις φιλοφρονήσεις
- ⊕ Να κάνεις κριτική
- ⊕ Να δέχεσαι κριτική
- ⊕ Να λες όχι
- ⊕ Να ζητάς από κάποιον κάτι
- ⊕ Να είσαι ευγενικός

**Τρεις κοινωνικές δεξιότητες στις οποίες είμαι καλός, -ή:**

**1** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Τρεις κοινωνικές δεξιότητες στις οποίες χρειάζομαι βελτίωση:**

**1** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_