



#### What Are Relationship Skills?

Relationship Skills are a cluster of abilities that involve considering how we establish and maintain healthy relationships. To have successful and sustainable relationships, students must draw on many individual skills, often simultaneously. Communication, teamwork, and conflict navigation skills take effort to grow, but a firm understanding of interpersonal skills is a critical first step for building relationships.



#### Skills For Life

As students enter their adolescent years, relationships shift dramatically. Kids begin to separate more from their parents. Some friendships may intensify, while others dissolve. They begin to explore the realm of romantic relationships. These changes prompt middle schoolers to redefine what it means to be in a relationship, especially a healthy one.

Students with strong relationship skills:

- Use kind language with others to build rapport.
- Practice compromise with a partner for successful relationships.
- Know their role and take responsibility in a relationship.
- Contribute to group or team activities in productive, engaging ways.
- Resolve most conflicts independently.
- Seize opportunities to encourage others who are struggling.

Because the middle school years are rife with explorations of identity and making connections, it is critical to support students in establishing lifelong skills for healthy, successful relationships.



#### Bring It Home

Encourage open communication at home. Teens often struggle to share about what is going on in their lives with parents and caregivers. Look for opportunities to talk to your child about how they are navigating their relationships at home, at school, and in their activities.

#### Establish Trust

Do your best to create a judgement-free environment so kids feel secure in sharing their thoughts. Ask kids if they are seeking your advice or if they are looking for a sounding board as they work out something on their own. Encourage true conversation by listening closely and avoiding debate. Ask clarifying questions to help kids reflect on their relationships and guide them through decision-making if needed.

#### Incorporate an Activity

Tough conversations can be challenging to have face-to-face, especially for preteens and teens. Try inviting conversation during a drive, at the dinner table, or while sharing an activity, such as playing a sport, doing a home project, or cooking. Often, kids will speak more freely while doing something active.

*Changing Perspectives is a national, educational, 501(c)3 nonprofit organization that works with schools to promote social-emotional learning to cultivate inclusive and equitable communities for all students.*

[CHANGINGPERSPECTIVESNOW.ORG](http://CHANGINGPERSPECTIVESNOW.ORG)

[INFO@CPNE.ORG](mailto:INFO@CPNE.ORG)

802.356.3291



©Changing Perspectives 2020



#### ¿Cuáles son Las Habilidades Para Relacionarse con los Demás?

Las habilidades de relacionarse con los demás son un conjunto de habilidades que requieren la consideración de cómo nosotros los seres humanos establecemos y mantenemos las relaciones saludables. Para tener relaciones exitosas y saludables, los alumnos dependen de varias habilidades simultáneamente, por ejemplo la comunicación, el trabajo en equipo, y la resolución de conflictos. El desarrollo de estas habilidades requiere un esfuerzo y la práctica, pero una muy clara comprensión de las habilidades interpersonales es el paso primero y más importante para las relaciones.



#### Las Habilidades Para la Vida Diaria

Al entrar a la adolescencia, las relaciones empiezan a cambiar dramáticamente. Los jóvenes empiezan a distanciarse de sus padres. Algunas amistades se intensifican mientras otras se pierden. Los adolescentes empiezan a explorar las relaciones románticas. Estos cambios hacen que los estudiantes de esta edad se encuentran ante la necesidad de re-examinar y redefinir las relaciones interpersonales, especialmente las relaciones saludables.

Los estudiantes con las habilidades interpersonales:

- Usan lenguaje amistoso e inclusivo con los otros para generar confianza.
- Siempre buscan un acuerdo mutuo con un compañero, para amistades exitosas.
- Reconocen su papel y toman responsabilidad en una relación o amistad.
- Contribuyen a las actividades de grupo o de equipo de manera productiva.
- Resuelven la mayoría de los conflictos independientemente.
- Aprovechan las oportunidades para animar a otros que tienen dificultades.

Porque los grados 6-8 se asocian con la exploración de la identidad y los esfuerzos para conectarse con los otros, es sumamente importante apoyar a los jóvenes de esta edad en desarrollar las habilidades para las relaciones interpersonales saludables y exitosas.



#### Llevarlo a Casa

##### ¡Hable, Hable, Hable!

Fomente la comunicación abierta en casa. Los adolescentes pueden encontrar difícil compartir las noticias de sus vidas con sus padres o con otros adultos. Busque las oportunidades para hablar con su hijo/a sobre cómo manejan sus relaciones en casa, en la escuela, y en otros ámbitos.

#### Generar la Confianza

Haga un esfuerzo para establecer un entorno doméstico no crítico, para que los hijos se sientan seguros al compartir sus pensamientos. Pregunte a sus hijos si quieren consejo o simplemente quieren ser escuchados mientras intentan resolver algo por sí solos. Escuche atentamente y evite el debate para invitar la conversación. Haga preguntas de clarificación para ayudar a los jóvenes reflexionar sobre sus relaciones y para guiarlos por el proceso de tomar decisiones, si resulta necesario.

#### Entable una Actividad

Las conversaciones de temas sensibles pueden ser difíciles de tener cara-a-cara, especialmente para los adolescentes. Intente invitarle a su hijo/a a conversar durante un viaje en auto, o en la cena, o mientras participan en una actividad, por ejemplo jugar un deporte o cocinar en casa. Con frecuencia los jóvenes pueden hablar más libremente mientras estén activos.

*Changing Perspectives is a national, educational, 501(c)3 nonprofit organization that works with schools to promote social-emotional learning to cultivate inclusive and equitable communities for all students.*

[CHANGINGPERSPECTIVESNOW.ORG](http://CHANGINGPERSPECTIVESNOW.ORG)

[INFO@CPNE.ORG](mailto:INFO@CPNE.ORG)

802.356.3291



©Changing Perspectives 2020