

# TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH



Cele terapeutyczne treningu umiejętności społecznych:

- ✓ stwarzanie okazji do rozładowania napięć emocjonalnych;
- ✓ budowanie pozytywnego obrazu siebie – tego, jak się wygląda, kim się jest i gdzie się przebywa;
- ✓ zwiększanie samooceny oraz poczucia własnej wartości;
- ✓ zaistnienie w grupie jako ważna jednostka.

## Co to jest TUS?

Trening Umiejętności Społecznych to „specjalistyczne oddziaływania, które umożliwiają doskonalenie skuteczności interpersonalnej, rozumianej jako umiejętność stosownego i satysfakcjonującego dla danej osoby i jej otoczenia funkcjonowania w kontaktach z innymi ludźmi”. W skrócie ujmując Trening Umiejętności Społecznych to rozwijanie kompetencji społecznych.

## Organizacja TUS:

TUS ma charakter cyklicznych spotkań, odbywa się co najmniej 2 razy w miesiącu. Są to zajęcia grupowe a także indywidualne skierowane do wszystkich Dzieci, a w szczególności:

- ✓ Dzieci z lekką niepełnosprawnością intelektualną,
- ✓ Dzieci z autyzmem,
- ✓ Dzieci z zespołem hiperkinetycznym,
- ✓ Dzieci z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym/emocjonalnym,
- ✓ Dzieci z trudnościami w komunikacji.

Zazwyczaj czas trwania zajęć to 30-60 minut. Wszystko jednak jest sprawą niezwykle zindywidualizowaną. Czas zajęć zależy od różnych czynników, np. wieku, funkcjonowania Dziecka, jego koncentracji uwagi, deficytów, trudnych zachowań,

## Cele edukacyjne:

- ✓ wzajemne poznanie się;
- ✓ integracja grupy;
- ✓ ustalenie zasad panujących w grupie;
- ✓ rozwój umiejętności wchodzenia w dialog, udzielania informacji zwrotnych dotyczących uczuć, opinii;
- ✓ rozwój umiejętności brania odpowiedzialności za swoje zachowanie;
- ✓ panowanie nad negatywnymi uczuciami – w tym radzenie sobie ze złością i agresją;
- ✓ rozwój umiejętności konstruktywnego porozumiewania się z otoczeniem (werbalnie i pozawerbalnie – przy pomocy gestów).

## Cele rozwojowe:

- ✓ rozwijanie umiejętności społecznych: praca na emocjach własnych i cudzych, dostrzeganie czyichś potrzeb, dostrzeganie swojego wpływu na zachowanie innych w ramach zasady „Daj dobry przykład, by naśladowanie było przyjemne”;
- ✓ rozwijanie pola wspólnej uwagi, koncentracji, logicznego myślenia, rozumienia ciągu przyczynowo-skutkowego;
- ✓ zgodna współpraca w grupie.

