

TUS- TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH



Trening umiejętności społecznych (TUS) – CO TO JEST ???

Trening umiejętności społecznych ma na celu nauczyć jego uczestników m.in. tego, jak reagować na swoje emocje, jak komunikować się z innymi ludźmi czy jak współpracować w grupie. Metoda ta znajduje wykorzystanie zarówno u dzieci, jak i u młodzieży. Głównym zadaniem zajęć jest rozładowanie napięć emocjonalnych przez różnorodne formy aktywności, które powodują odblokowanie i ujawnienie emocji podczas zajęć grupowych. Polega to na dzieleniu się swoimi przeżyciami w atmosferze akceptacji i zrozumienia. Ważne jest dostarczanie okazji do przeżywania emocji pozytywnych, nabywania nowych sposobów zachowania i umiejętności interpersonalnych.



Trening umiejętności społecznych (TUS)- NAD JAKIMI UMIEJĘTNOŚCIAMI PRACUJEMY ???

- * samokontroli
- * współpracy w grupie
- * wykonywania poleceń
- * stosowania się do zasad
- * rozpoznawania emocji
- * asertywnej odmowy
- * reakcji na nieprzyjemne wydarzenia
- * kontrolowania złości
- * nawiązywania dobrych kontaktów
- * doceniania wartości dobrych wzorców
- * podniesienia samooceny
- * utrzymywania długotrwałych kontaktów koleżeńskich
- * utrzymywania przyjaźni



Trening umiejętności społecznych (TUS) - Cele terapeutyczne:

Naszym nadrzędnym celem jest poprawa funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i intelektualnego każdego ucznia.

Podczas zajęć uczeń odbywa trening z :

- * panowania nad trudnymi emocjami,
- * umiejętności społecznych,
- * umiejętności współpracy w grupie,
- * umiejętności planowania i podejmowania decyzji z naciskiem na przewidywanie skutków,
- * konkretnych zachowań,
- * eliminowania niepowodzeń emocjonalno-społecznych i ich konsekwencji,
- * stymulowania rozwoju,
- * redukcji zachowań niepożądanych,
- * podnoszenia samooceny poprzez wskazywanie mocnych stron dziecka,
- * kierowania swojej uwagi na właściwe cele.

Trening umiejętności społecznych (TUS) - wykorzystywane techniki :

- ❖ "burza mózgów"
- ❖ dramy
- ❖ pantomima
- ❖ gry i zabawy ruchowe
- ❖ ćwiczenia i techniki wyobrazeniowe
- ❖ zajęcia plastyczne
- ❖ zabawy słowno-muzyczne
- ❖ zajęcia w terenie

Trening umiejętności społecznych (TUS) - co warto wiedzieć ?

W przypadku dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną **Trening Umiejętności Społecznych** wymaga wielokrotnego powtarzania i utrwalania. Jednocześnie należy mieć świadomość, iż każda sytuacja społeczna jest niepowtarzalna, a schematyzm myślenia i działania naszych uczniów może prowadzić do tego, że w codziennych zdarzeniach ich zachowanie będzie zgodne z ćwiczonym i utrwalonym wzorcem. Dlatego ważne jest takie tworzenie sytuacji, aby możliwe było przełamywanie owych schematów i ukazywanie takich samych zdarzeń w różnych odsłonach.



Opracowała mgr Aneta Bazydło