

Trening Umiejętności Społecznych – TUS

Umiejętności społeczno- emocjonalne są jednymi z podstawowych kompetencji, od których zależy efektywne funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie. Potrzebujemy ich do radzenia sobie w sytuacjach interpersonalnych, do integracji społecznej, a także samorealizacji i rozwoju osobistego. Wykształcenie tych kompetencji pozwala dzieciom na swobodne rozwijanie się, twórczą pracę na lekcjach i większą aktywność, radzenie sobie w sytuacjach szkolnych i domowych.

TUS jest doskonałym rozwiązaniem dla dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych, borykających się z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym. Jest także adresowany do osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, z ADHD, z fobią społeczną, lękami, z zaburzonym rozwojem emocjonalnym i społecznym, a także do osób, które chcą doskonalić swoje kompetencje społeczne.

Podstawowe zagadnienia, które pojawiają się w programie treningu umiejętności społecznych. Należą do nich między innymi:

- odczytywanie własnych emocji i sposoby radzenia sobie z nimi,
- rozpoznawanie emocji innych osób i reagowanie na nie,
- umiejętności z zakresu komunikacji niewerbalnej, jak panowanie nad mimiką twarzy i mową ciała, rozpoznawanie sygnałów wysyłanych przez inne osoby, utrzymywanie kontaktu wzrokowego,
- umiejętność autoprezentacji, inicjowania rozmowy, podtrzymywania dialogu oraz jego kończenia, zawieranie znajomości,
- inicjowanie wspólnej zabawy i włączanie się do zabawy innych osób,
- współpraca z innymi, umiejętność pracy w parze lub w grupie,
- umiejętność reagowania na trudne sytuacje w grupie, na przykład na terenie szkoły, tj. zaczepianie przez inne dzieci, prowokacje, radzenie sobie w sytuacjach konfliktu i agresji.

TUS jest metodą pracy, która opiera się na pracy w grupie, naturalnie generującej społeczne interakcje. Grupa stanowi najbardziej naturalny grunt dla pracy nad umiejętnościami społecznymi. Liczebność grupy jest niewielka, dzięki czemu prowadząc zajęcia mogą poświęcić każdemu z uczestników odpowiednią ilość czasu i uwagi w kształtowaniu umiejętności kluczowych.

