

Trening Umiejętności Społecznych (TUS) - co daje i dla kogo może być przydatny?

Umiejętności społeczne są kształtowane u każdego człowieka przez całe życie. Wspieranie rozwoju tych kompetencji łagodzi lub zapobiega powstawaniu problemów emocjonalnych, rozwija umiejętności komunikacyjne, uważność i inteligencję emocjonalną, umiejętność rozumienia i radzenia sobie z emocjami, koncentrację uwagi, usprawnia funkcjonowanie w grupie, zachęca do podejmowania aktywności. Rozwijając różne sfery aktywności dziecka, może się okazać, że warto je wesprzeć w jakże ważnym aspekcie - funkcjonowania dziecka w grupie.

Zajęcia TUS pomagają w różnych aspektach funkcjonowania społecznego, od nieśmiałości, izolacji społecznej, przez umiejętność czekania na swoją kolej, prowadzenia rozmów, dyskusji grupowych do rozwijania empatii, umiejętności zarządzania emocjami. To właśnie dzięki usprawnianiu tych kompetencji lepiej dogadujemy się z innymi ludźmi, potrafimy przyjąć perspektywę innej osoby, zachowujemy się odpowiednio do danej sytuacji wiedząc, co wypada a co nie, a nawet dostosowujemy sposób prowadzenia rozmowy do okoliczności i osób biorących w niej udział. Możemy rozpoznać emocje własne i innych osób oraz adekwatnie na nie zareagować. Dzieci uczą się aktywnego słuchania, trenują koncentrację uwagi, uczą się samoregulacji emocji, współpracy i radzenia sobie z uczuciami. TUS rozwija także umiejętności reagowania na agresję, asertywnego komunikowania własnych oczekiwań, rozwiązywania problemów i uczy dostrzegania potrzeb innych osób. Uwrażliwia dziecko na potrzeby innych, angażuje tak, by było w stanie pomóc innym osobom odnaleźć się w grupie.

TUS jest przeznaczony nie tylko dla dzieci z orzeczeniem z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Może być pomocny dla każdego dziecka, szczególnie dla dzieci nieśmiałych, lęklwych, izolujących się od grupy rówieśniczej, wycofanych. Choć na pierwszy rzut oka mogłaby się wydawać, że dziecko nie ma problemów z relacjami, może być tak, że nie potrafi nawiązać przyjaźni, wstydzi się odezwać w grupie, lub przeciwnie, nie umie w grupie poczekać na swoją kolej, przerywa innym, przekracza granice komfortu innych dzieci. W takich przypadkach Trening Umiejętności Społecznych może przynieść świetne efekty i poprawić funkcjonowanie dziecka w grupie.

Spotkania TUS zwykle odbywają się raz w tygodniu. Dzieci ćwiczą różne sytuacje społeczne poprzez odgrywanie scenek, zabawy ruchowe, pogadanki - rozmowę kierowaną, uzupełniają karty pracy, dzielą się doświadczeniami z innymi dziećmi. Ćwiczenia przeprowadzane podczas zajęć aktywizują wiele umiejętności, np. jedna gra może ćwiczyć koncentrację, czekanie na swoją kolej, dostrzeganie potrzeb innych i rozpoznawanie emocji. Ważne jest, by dzieci czuły się komfortowo w środowisku, w którym odbywają się zajęcia, miały poczucie zaufania i bezpieczeństwa, a proponowane aktywności były dla nich ciekawe, miłe i zachęcające.

Justyna Zięba
Psycholog, Trener Umiejętności Społecznych