



Trening umiejętności społecznych formą wsparcia dla dzieci i młodzieży

Efektywne funkcjonowanie w grupie społecznej wymaga od każdego z nas niezbędnych kompetencji społecznych i umiejętności komunikacyjnych. To dzięki nim jesteśmy zdolni do tworzenia oraz podtrzymywania relacji z innymi ludźmi, a także nadawania im prawidłowych wartości. Jednak samo posiadanie tych kompetencji nie jest jeszcze gwarancją odnalezienia się w grupie, ponieważ nie zawsze umiejętności te przekładają się na nasze codzienne życie i zachowanie.

Tym bardziej, kiedy jest się dzieckiem i z roku na rok uczy się nowych zasad oraz bycia członkiem grupy, który zмага się na każdym kroku z wyzwaniami społecznymi. W niniejszym artykule poruszamy temat dotyczący wsparcia dla dzieci i młodzieży jakim jest TUS, tj. Trening Umiejętności społecznych. Zapraszam do lektury.

Mirostław Wiśniewski

oligofrenopedagog, dyrektor pedagogiczny NPP Effectis



Niektóre dzieci z łatwością odnajdują się wśród rówieśników, inne mają z tym trudności. Zdarza się, że przebywając w grupie nie potrafią poradzić sobie z emocjami, nieustannie odczuwają silny stres lub lęk. Może brakować im odwagi, aby nawiązać relację czy też umiejętności podtrzymania rozpoczętej rozmowy. Dlatego też prezentowane przez nich zachowanie zostaje uznawane za nieakceptowane społecznie. Znacznie trudniej przedstawia się sytuacja, w jakiej są dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które każdego dnia uczą się właściwych zachowań i próbują dostosować się do swojej grupy społecznej. Często otoczenie uznaje te dzieci za niegrzeczne, niekulturalne czy też źle wychowane. Trzeba zwrócić szczególną uwagę i pamiętać, że ich zachowania nie są wynikiem „złej woli”, są jedynie spowodowane ich brakiem umiejętności i zdolności do wycucia tego, co wypada, a co jest niewłaściwe. Każde dziecko, bez względu na poziom funkcjonowania, zdolności poznawcze, ograniczenia intelektualne czy też możliwości przystosowawcze, może być narażone na nieumiejętność funkcjonowania w grupie oraz niemożność pełnienia adekwatnych do wieku ról społecznych. Dlatego też tak bardzo ważna jest dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym szybkość reakcji zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Nie powinni oni bagatelizować sytuacji, w których dziecko nieustannie preferuje samotne spędzanie czasu, izoluje się od rówieśników, nie potrafi wskazać kolegi lub koleżanki, z którymi lubi spędzać czas, ma trudności w relacjach z innymi bądź mają one niewłaściwy charakter, w kontaktach z innymi osobami pozostaje zbyt aktywne lub zbyt bierne, kiedy łatwo ulega namowom albo nie potrafi zaakceptować zdania rówieśnika, kiedy ma trudności z przestrzeganiem reguł czy też nie potrafi samo zdecydować, co jest dobre i właściwe.

Dziecko może nauczyć się funkcjonować w grupie społecznej według powszechnie przyjętych i akceptowanych norm i zasad zachowania. Służą temu zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych (TUSy), które są formą wsparcia, polegającą na treningach prawidłowych zachowań społecznych, dają ich uczestnikom szansę przeciwiczenia, formowania, a także możliwość całkowitej zmiany określonego zachowania. TUSy mają na celu rozwijanie wiedzy dotyczącej umiejętności społecznych, doskonalenie szeregu umiejętności wykonawczych oraz zmianę doświadczeń i odczuwanych przeżyć w sytuacjach społecznych. Dzieci w ich trakcie uczą się prawidłowej komunikacji, właściwych sposobów przyjmowania i tworzenia krytyki, ćwiczą rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz pracę w grupie z szacunkiem do siebie nawzajem. Co więcej, budują poczucie

wiary we własne możliwości i określają właściwe wzorce postępowania. Trening umiejętności społecznych to przede wszystkim szansa dla dzieci, aby poprzez naukę alternatywnych zachowań miały możliwość zmiany tych zachowań, które są niepożądane.

Cele treningów umiejętności społecznych

Zajęcia TUS bazują na teorii nauczania grupowego, opierają się na takich komponentach, jak: modelowanie, odgrywanie ról i generalizacja umiejętności. Z zajęcia TUS są więc zajęciami praktycznymi, ponieważ wymagają od dzieci aktywizacji społecznej i podjęcia określonych działań. Poprzez modelowanie należy rozumieć działania Trenerów TUS, które polegają na odgrywaniu przez nich scenek społecznych. Trenerzy przyjmują rolę ucznia w podobnym wieku, co dzieci biorące udział w zajęciach. Następnie specjaliści prezentują dzieciom, adekwatnie do omawianego tego dnia tematu, właściwe zachowanie, podając im możliwy sposób reakcji na zaistniałą sytuację. A dzieci kolejno, według zaprezentowanego

Najważniejszym celem treningu umiejętności społecznych jest uzyskanie przez dzieci umiejętności przełożenia wyuczonych i wyćwiczonych zachowań w rzeczywistości oraz optymalizacja zachowań społecznych. Efektem realizowanych zajęć są właściwe zachowania ich uczestników w sytuacjach dnia codziennego.



modelu zachowań, odgrywają taką samą rolę. Działania, według których wszyscy członkowie grupy zajęciowej ćwiczą sposób zachowania, nazywa się krokami umiejętności społecznych i bardzo często są one przygotowywane dla dzieci w formie prostych rysunków graficznych. Te dostosowania są wykorzystywane w Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym „Effectis”. Podczas prowadzonych treningów dzieciom łatwiej przyswoić schemat postępowania oraz stanowią dla nich ogromne wsparcie podczas odgrywania scenek. W placówce tej zajęcia są realizowane raz w tygodniu, a ćwiczona umiejętność na zajęciach TUS jest powtarzana w trakcie całego pobytu dziecka w przedszkolu, gdzie zostają aranżowane sytuacje, w których dziecko ma sposobność wykorzysta-

nia nowej umiejętności społecznej. W miarę możliwości organizowane są zajęcia w terenie, gdzie dzieci wykorzystują nowe umiejętności i ich generalizację w środowisku innym niż przedszkolne i domowe. Specjaliści dokładają wszelkich starań, aby umiejętności te były ćwiczone również w domu, dlatego pozostają w stałym kontakcie z rodzicami swoich podopiecznych i na bieżąco przekazują informacje dotyczące omawianego tematu i modelu zachowań.

Podczas zajęć TUS są realizowane cele terapeutyczne:

- Psychoedukacja – to wykorzystanie „pogadanki” w trakcie zajęć, która zakłada zrozumiały dla grupy sposób wprowadzenia do tematu omawianego na zajęciach. Obejmuje wykorzystanie pomocy wizualnych, dydaktycznych, filmów edukacyjnych i innych środków przekazu, które ułatwią dzieciom zrozumienie problemu.
- Ćwiczenia, które mogą stanowić formy papierowe i zawierać pisemne odpowiedzi na pytania, analizę jakiegoś pomysłu czy też przeczytanie i streszczenie tekstu. Ćwiczenia mogą być realizowane indywidualnie, w parach lub w małych grupkach.
- Doświadczenie, czyli tworzenie gier i zabaw, w których sytuacja jest podobna do rzeczywistej i daje dziecku możliwość doświadczenia emocji przeżywanych w podobnej sytuacji.
- Modelowanie, czyli prezentowanie zawsze dobrej postawy, zarówno przez scenki modelowe, jak i przez zachowanie podczas zajęć – stosowanie się trenera do zasad, które ustalił z dziećmi.
- Tworzenie sytuacji korygującej – następuje w sytuacji, w której dziecko zachowa się w nieakceptowalny społecznie sposób, trener na bieżąco daje mu możliwość poprawienia zachowania.
- Gry i zabawy, które są wprowadzane podczas zajęć – dają dziecku możliwość zdobywania umiejętności społecznych w praktyce, a także stanowią przerwę ruchową, który pobudza i aktywizują grupę, kiedy spada jej energia.

Najważniejszym celem TUSu jest zyskanie przez dzieci umiejętności przełożenia wyuczonych i wyćwiczonych zachowań w rzeczywistości oraz optymalizacja zachowań społecznych. Efektem realizowanych zajęć są właściwe zachowania ich uczestników w sytuacjach dnia codziennego. Trening Umiejętności Społecznych zostaje uznany za zakończony i wartościowy, kiedy dziecko prezentuje ćwiczoną umiejętność w każdym środowisku bez względu na zmienne czynniki zewnętrzne, potrafi dostosować wyuczony sposób zachowania do sytuacji, w której się znajduje i posiada umiejętność radzenia sobie w stresujących dla niego momentach.

Formy pracy terapeutycznej

Trening Umiejętności Społecznych to zajęcia, na których specjaliści zajmują się trudnościami w funkcjonowaniu społecznym oraz trudnościami w zakresie komunikacji. W sytuacji, kiedy dane dziecko nie ma odpowiedniej grupy, treningi mogą być prowadzone w formie zajęć indywidualnych. Przez brak odpowiedniej grupy należy rozumieć sytuację, kiedy dziecko przejawia dużo zachowań agresywnych, deklaruje niechęć do pracy w grupie, nie reaguje na polecenia i ostentacyjnie nie podporządkowuje się regułom. W takich przypadkach warto rozważyć w pierwszej kolejności Trening Zastępowania Agresji – TZA, który wykorzystuje elementy TUSu a następnie, jeśli dziecko będzie tego wymagało, zapisać je na zajęcia TUS. Kolejną formą pracy są zajęcia w małych grupach, w których trenowanie umiejętności w diadzie z innym dzieckiem zapewnia mu pracę z rówieśnikiem bez zbędnych dystraktorów, jakie wnosi większa grupa. Są skierowane do dzieci, które szybko się dekoncentrują i mają trudności ze skupieniem uwagi. W przedszkolach i szkołach wyróżnia się również grupy integracyjne w których, obok uczestników w normie intelektualnej, są dzieci z trudnościami. Taka praca daje bardzo dobre rezultaty. Jeśli jest to grupa, z którą dziecko przebywa na co dzień, wspomaga to proces przenoszenia umiejętności na codzienne życie.

Ostatnią formą pracy są zajęcia terenowe, które dają możliwość prowadzenia zajęć poza salą treningową. Stwarzają możliwość przeniesienia wypracowanych umiejętności na inne sytuacje, pozwalają na przećwiczenie nabytych umiejętności na przypadkowych osobach i w nowym środowisku, które jest mniej znane i bardziej nieprzewidywalne. Integracja uczestników przebiega szybko i w naturalnym środowisku oraz pozwala na swobodniejsze inicjowanie kontaktów społecznych.

W treningu ważną rolę odgrywa sam uczestnik – to on wyznacza kierunek wspólnej pracy, a także jej intensywność.

Sam trening zależy od motywacji i chęci dziecka do zmiany, dlatego u niektórych dzieci może trwać kilka miesięcy, a u innych nawet kilka lat. Należy pamiętać, że zmiana zachowania wymaga długotrwałej pracy, a trening jest długim i systematycznym procesem. Z dnia na dzień zachowanie nie zmieni się na adekwatne i akceptowane społecznie. Podczas treningów wysiłki dzieci są wzmacniane nagrodami i przyjemnościami, aby miały one optymalną motywację do ćwiczeń. Ich efektywność zależy od potencjału dziecka, jego zdolności komunikowania się, inteligencji i osobowości oraz sposobu wychowania i środowiska, w którym żyje.

Rozwój społeczny przebiega w taki sam sposób, jak np. rozwój mowy, rozwój motoryczny czy też ruchowy. W każdym z nich umiejętności rozwijają się od narodzin, zgodnie z kolejnymi etapami rozwoju i w oparciu o poprzednie, ukształtowane już kompetencje. Nie ma możliwości pominięcia któregoś z nich, nie można przejść dalej, kiedy na poprzednich etapach nie wszystko jest wyuczone. Ustalenie więc, jaka umiejętność ma być wyuczona w danym momencie u dziecka, które trafia na TUS, jest bardzo ważne, aby nie było to dla dziecka za trudne lub za łatwe. Podczas tworzenia grupy wyznaczany jest etap rozwoju danej kompetencji społecznej u wszystkich zainteresowanych zajęciami. W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym „Effectis” za test, który pomaga w ocenie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w wieku przedszkolnym uznaje się test VB-MAPP. Interpretacja jego wyników stanowi podstawę do wyznaczenia i utworzenia grupy TUSowej. Pokazuje on również perspektywę rozwojową danej grupy, na podstawie której specjaliści dobierają tematy realizowane w poszczególnych grupach zajęć społecznych.

Tematyka zajęć TUS

Zakres omawianych tematów podczas Treningów Umiejętności społecznych jest bardzo szeroki oraz rozpatrywany w wielu kontekstach. W każdej grupie pierwsze tematy

powinny przewidywać wspólne utworzenie zasad, które będą obowiązywały podczas trwania całego cyklu zajęć. Warto również określić i wprowadzić system motywacyjny, który będzie dostosowany do potrzeb i zainteresowań członków grupy. Jest on niezwykle pomocny podczas zajęć w momentach wystąpienia niepożądanych zachowań, daje możliwość stałego odnoszenia się do niego i skierowania dziecka na właściwe postępowanie. W następnej kolejności omawiany jest temat dotyczący emocji.

Dzieci uczą się rozpoznawać emocje oraz dopasowywać do sytuacji, rozpatrują je w aspektach swoich doświadczeń i przeżyć.

Ustalają, jakie objawy somatyczne towarzyszą odczuwanym emocjom i zapoznają się ze sposobami ich rozładowywania w społecznie akceptowany sposób. Podczas dwóch lub trzech pierwszych zajęć warto zadbać również o integrację i poznanie się uczestników. Służą temu zabawy grupowe wymagające od dzieci tworzenia wzajemnych relacji i współpracy, np. „Mustangi”, „Zastona”, „Wszyscy którzy, tak jak ja”, „Zdrabnianie imion”, „Samuraj” czy też wspólne zabawy przy piosenkach.



Tematy TUS w kontekście rozwoju społecznego obejmują kwestię integracji grupy oraz skupiają się na indywidualnym zachowaniu uczestnika. Podczas zajęć dziecko uczy się umiejętności autoprezentacji, zyskuje świadomość własnej wartości. Dzięki temu ma większą pewność siebie i jest otwarte na nowe interakcje społeczne. Potrafi zachowywać prawidłowy dystans społeczny, prezentować adekwatną do sytuacji mimikę oraz przyjmować właściwą postawę ciała.

W trakcie zajęć uczestnicy uczą się bądź doskonałą podstawowe umiejętności społeczne, takie jak: naprzemiennność w zabawie, czekanie na swoją kolej, zabawa na mój/twój sposób.

W trakcie aranżowanych zdarzeń dzieci ćwiczą radzenie sobie w sytuacjach trudnych, wymagających od nich poszukiwania pomocy i wsparcia. Trenują wytrwałość w zabawie i w kontakcie mimo niepowodzenia. Natomiast wdrażane normy w pracy w grupie ułatwiają dostosowanie się do reguł panujących w innym środowisku i na innym etapie funkcjonowania. Podczas realizacji każdej aktywności prowadzący zwracają szczególną uwagę na umiejętność nawiązywania i podtrzymywania kontaktu wzrokowego. Doskonałą tę umiejętność poprzez ćwiczenia inicjowania i włączania się do zabawy.

Tematy zajęć Treningu Umiejętności Społecznych w odniesieniu do sfery komunikacji skupiają się na nauce rozpoznawania znaczenia gestów, ekspresji mimicznej i ekspresji ciała. To poszerzanie zakresu umiejętności właściwej interpretacji sygnałów zainteresowania lub braku zainteresowania rozmową, dostrzeganie znudzenia, bądź niedowierzania rozmówcy. Dzięki ćwiczeniom inicjowania i prowadzenia rozmowy w parze i w grupie dzieci uczą się aktywnego słuchania i zadawania pytań oraz reagowania na wypowiedzi innych. Doskonałą w warunkach treningowych i terenowych umiejętność prowadzenia dialogu, którego celem jest jasne przekazywanie informacji, wyrażanie prośb i potrzeb, odmawianie lub zadawanie pytań zwrotnych. Podczas prowadzenia rozmowy dzieci w wieku szkolnym i w wieku starszym przedszkolnym uczą się wykorzystywania komunikatów niewerbalnych swojego rozmówcy.

W zakresie rozwoju emocjonalnego zajęcia TUS mają za zadanie nauczyć dzieci właściwego określania stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób. Podczas treningów dzieci ćwiczą wyrażanie swoich emocji i doskonałą umiejętność stopniowania uczuć. Aranżowane sytuacje zmuszają dzieci do podjęcia działań, które ułatwiają

Tematy zajęć Treningu Umiejętności Społecznych w odniesieniu do sfery komunikacji skupiają się na nauce rozpoznawania znaczenia gestów, ekspresji mimicznej i ekspresji ciała.



radzenie sobie w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Trenerzy zwracają ich uwagę na stany emocjonalne innych osób i uczą uwzględniać je w swoim postępowaniu. Uczestnicy zajęć podczas realizowania szeregu ćwiczeń i zabaw uczą się wyrażać siebie.

Trening umiejętności społecznych w zakresie zaburzeń Teorii Umysłu zakłada rozwój umiejętności wnioskowania o stanach umysłu swoich oraz innych osób. Dzieci uczą się rozpoznawać ich potrzeby, intencje, postawy oraz przyczyny zachowań. Zajęcia mają zapewnić uczestnikom możliwość rozwijania myślenia abstrakcyjnego i logicznego, a wykonywanie indywidualnych i grupowych ćwiczeń, prac techniczno-plastycznych mają na celu rozwijanie wyobraźni i kreatywności członków grupy.

TUS w zakresie kształtowania pozytywnej samooceny skupia się na rozwijaniu świadomości słabych i mocnych stron. Daje dzieciom możliwość sprawdzenia w jakich aspektach życia radzą sobie lepiej, a co wychodzi im słabiej. Wymusza u dzieci poświęcenie czasu swojej osobie i uczy dostrzegania w niej wartościowych cech.

Budowanie pozytywnej samooceny to także rozwijanie świadomości różnic i podobieństw między ludźmi. To wyszukiwanie i skupianie się na walorach poszczególnych uczestników, aby zyskać poczucie, że każdy z nas jest „inny”, ale każdy z nas ma cechy, które czynią go wyjątkowym.

Kolejny etap kształtowania pozytywnej samooceny skupia się na rozwijaniu zdolności podejmowania decyzji dostosowanych do własnych możliwości i sytuacji. Uczestnicy na tym etapie są już świadomi swoich mocnych i słabych stron, posiadają umiejętność dostrzegania czynników pozytywnych i negatywnych dla swoich decyzji. Uczą się



uwzględniania konsekwencji podjętych decyzji w trakcie jej rozpatrywania.

Na zakończenie cyklu spotkań Treningu Umiejętności Społecznych uczestnicy uczą się sposobów utrzymania kontaktu. Omawiają to, co im się najbardziej podobało, które ćwiczone umiejętności były dla nich najłatwiejsze bądź najtrudniejsze. Wskazują na to, co wyszło im najlepiej i opowiadają o tym, co najbardziej zapamiętali.

Trening Umiejętności Społecznych jest formą wsparcia, która uczy dzieci zachowań społecznie pożądanych na wielu płaszczyznach codziennego życia. Ułatwia im funkcjonowanie w grupie społecznej i dostosowywanie się do norm i reguł zachowania. Zaangażowanie dziecka podczas zajęć i motywacja do ćwiczeń zmienia jego niewłaściwe zachowanie na pożądane społecznie. Jednak wymaga to czasu i wielokrotnego powtarzania schematu zachowań. Zajęcia te są realizowane w grupach od czterech do ośmiu osób, które są dobierane według wieku i zbliżonego rozwoju poznawczego. Treningi są realizowane zarówno dla dzieci we wczesnym wieku przedszkolnym, jak i starszych uczniów szkół podstawowych. Tematyka zajęć grupy jest indywidualnie dostosowywana do jej potrzeb i możliwości. Na zajęcia TUS powinno uczęszczać każde dziecko, które ma trudności

w szkole i przedszkolu, oraz dla którego wspomniane powyżej aspekty stanowią trudność. Dodatkowo TUS sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości.

Monika Pichalska

Terapeuta pedagogiczny, Terapeuta WWRD, Trener TUS

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis”.
„Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem
Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2
+48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.