

Trening Umiejętności Społecznych

1. Cele ogólne TUS:

- a) Nauka najważniejszych zachowań społecznych
- b) Korygowanie nieprawidłowych nawyków i zastąpienie ich nawykami adekwatnymi do sytuacji
- c) Uzyskanie umiejętności, kompetencji i wiedzy społecznej
- d) Przełożenie wyuczonych i wyćwiczonych zachowań do rzeczywistości!

2. Techniki wykorzystywane podczas zajęć:

- a) Krąg - umożliwia wszystkim widzenie innych i bycie widocznym
- b) Rundka - każdy uczestnik grupy wypowiada się, Ta forma pracy pomaga nazywać swoje uczucia, myśli i werbalizować je.
- c) Praca indywidualna, w parach, w małych grupach, w całej grupie
- d) Burza mózgów- aktywizuje całą grupę, polega na wypowiadaniu pomysłów związanych z zagadnieniem
- e) Ćwiczenia, czyli nauka nowych umiejętności poprzez doświadczanie
- f) Prace plastyczne
- g) Odgrywanie scenek
- h) Termometr emocji – określanie własnego stanu emocjonalnego
- i) Aktywności ruchowe
- j) Gry i zabawy

3. Formy pracy podczas zajęć:

- a) Wspieranie samodzielnej pracy
- b) Aktywne reagowanie
- c) Modelowanie prawidłowych zachowań
- d) Wzmacnianie prawidłowych zachowań
- e) Udzielanie informacji zwrotnych
- f) Podpowiadanie oraz stopniowe wycofywanie podpowiedzi

4. Tematy/obszary poruszane na zajęciach:

- a) Zawieranie i podtrzymywanie znajomości.
- b) Aktywne słuchanie.
- c) Zadawanie pytań.
- d) Mówienie NIE – odmawianie oraz akceptowanie czyjegoś NIE.
- e) Inicjowanie rozmowy, włączanie się i podtrzymywanie rozmowy.
- f) Dyskutowanie.
- g) Wyrażanie krytyki i reagowanie na krytykę.
- h) Prośzenie o pomoc i pomaganie innym.
- i) Radzenie sobie z emocjami i uczuciami – rozpoznawanie emocji i odpowiednie ich wyrażanie.
- j) Mówienie i przyjmowanie komplementów.