

Trening Umiejętności Społecznych

Metoda terapeutyczna rozwijająca kompetencje społeczne

Znaczący wpływ na funkcjonowanie człowieka mają kompetencje społeczne, które człowiek posiada w przebiegu swojego życia. Każdy z nas doświadcza naturalnego treningu umiejętności społecznych poprzez wychowanie w rodzinie, czy przebywanie w określonym środowisku – szkolnym, rówieśniczym, kulturowym oraz w pracy. Rozwijanie umiejętności społecznych to proces, który rozpoczyna się od najwcześniejszych chwil życia dziecka. W literaturze istnieje wiele definicji tego pojęcia. Kompetencje społeczne określane są między innymi jako inteligencja społeczna, kompetencje komunikacyjne, czy umiejętność adaptacji. Matczak definiuje je jako złożone umiejętności, które warunkują skuteczność radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych, a które nabywane są w trakcie treningu społecznego. Nabywanie naturalne tych kompetencji nie zawsze jest jednak możliwe.

Trening Umiejętności Społecznych (TUS) to metoda terapeutyczna oparta na dowodach, którą stosuje się w celu rozwijania kompetencji społecznych danej osoby. Umożliwia ona przetrenowanie konkretnych umiejętności oraz nabycie nowych doświadczeń. TUS polega na rozkładaniu zachowań społecznych na czynniki pierwsze, a następnie uczeniu ich krok po kroku. Istotą treningu jest wyjście od doświadczenia, czyli okazji do zaobserwowania, odkrycia i przeżycia, które staje się podstawą do refleksji poznawczej, a następnie stworzenia okazji do generalizacji doświadczeń, co oznacza możliwość przećwiczenia nowo nabytych doświadczeń.

Głównymi celami Treningu Umiejętności Społecznych są:

1. Doświadczenie akceptacji i szacunku ze strony osoby dorosłej innej niż rodzice.
2. Doświadczenie sukcesu w relacji z rówieśnikami.
3. Kształtowanie, trenowanie i utrwalanie umiejętności.
4. Psychoedukacja.

Zajęcia TUS skupiają się nad ośmioma obszarami pracy (wg Węglarz i Bentkowskiej, 2020):

1. EMOCJE

- Rozpoznawanie swoich stanów emocjonalnych.
- Radzenie sobie z własnymi emocjami.
- Rozpoznawanie stanów emocji u innych.
- Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami innych osób.

2. NORMY SPOŁECZNE

- Rozumienie i ćwiczenie norm grzecznościowych.
- Czekanie na swoją kolej.
- Zapoznanie z zasadami w różnych miejscach.
- Analizowanie zasad interakcji z rówieśnikami.

3. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

- Rozwijanie podstawowych umiejętności komunikacyjnych (inicjowanie kontaktu, rozwijanie umiejętności opowiadania, prowadzenie konwersacji).
- Rozwijanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
- Analiza problemów i barier w komunikacji.

4. ROZWIJANIE TEORII UMYŚLU

- Rozwijanie empatii.
- Rozwijanie perspektywy drugiej osoby oraz rozumienia jej zachowania.
- Rozwijanie wyobraźni.

5. SAMOWIEDZA I SAMOŚWIADOMOŚĆ

- Tworzenie samoopisu i autoprezentacji.
- Rozwijanie własnego potencjału.
- Dostrzeganie podobieństw i różnic między ludźmi.

6. ASERTYWNOŚĆ

- Dostrzeganie różnic między postawą asertywną, agresywną i uległą.
- Zwiększanie świadomości przestrzeni osobistej.
- Dostrzeganie granic innych ludzi.

7. RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH

- Radzenie sobie ze stresem.
- Poznanie i ćwiczenie metod poznawczej zmiany nastawienia do sytuacji.
- Sposoby i metody rozwiązywania problemów.

8. WSPÓŁPRACA

- Budowanie poczucia wspólnoty.
- Tworzenie relacji.
- Nawiązywanie kontaktów interpersonalnych.

TUS jest metodą stosowaną głównie do pracy z grupami. Zazwyczaj grupy liczą od 4 do 8 osób, jednak wszystko zależy od poziomu funkcjonowania dzieci oraz możliwości technicznych. Ponadto, rekomenduje się, by grupa TUSowa była grupą zamkniętą i został

utrzymany jej stały skład. Uczestnicy dobierani są do grup według wieku, funkcjonowania społeczno-emocjonalnego i intelektualnego oraz ich własnych potrzeb rozwojowych.

Rozwijanie kompetencji społecznych w formie terapii grupowej skierowane jest dla dzieci przejawiających zaburzenia społeczno-emocjonalne. Najczęściej na zajęcia TUS kierowane są dzieci przejawiające specyficzne trudności w uczeniu się, osoby ze spektrum autyzmu (ASD), z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), z zagrożeniem niedostosowaniem społecznym, niepełnosprawnością intelektualną, mutyzmem wybiórczym, ze spektrum poalkoholowych uszkodzeń płodu (FASD), ale również osoby lękliwe, wycofane, nieśmiałe, z obniżonym poczuciem własnej wartości, przejawiające zachowania trudne oraz po prostu napotykające problemy w nawiązywaniu prawidłowych relacji.

Wskazania do udziału w Treningu Umiejętności Społecznych:

- niedojrzałość emocjonalna,
- niska odporność na porażki,
- nieakceptowane społecznie zachowania,
- „dwoistość natury” – całkiem inne zachowanie w domu, niż w szkole,
- zaburzona samoocena,
- osobowość lękowa,
- nadpobudliwość psychoruchowa,
- trudności w odczytywaniu, rozumieniu i wyrażaniu emocji,
- deficyty w zakresie komunikacji,
- niższa świadomość emocjonalna,
- nieadekwatny obraz siebie,
- brak krytycyzmu,
- zaburzenia w zakresie teorii umysłu,
- impulsywność,
- problem z adaptacją społeczną,
- podatność na negatywne wpływy,
- niski poziom empatii,
- unikanie sytuacji społecznych,
- labilność emocjonalna,
- niski poziom cierpliwości,
- nieprawidłowe rozumienie sytuacji społecznych, norm społecznych i konsekwencji,
- zaburzenia więzi,

- zachowania agresywne,
- brak wiary we własne możliwości,
- problem w zakresie podtrzymywania sytuacji społecznych,
- ograniczona umiejętność zabawy,
- problem z komunikacją werbalną i niewerbalną,
- problem z naśladownictwem,
- trudność w różnicowaniu zachowań w stosunku do osób bliskich i obcych.

Należy podkreślić, że Trening Umiejętności Społecznych to metoda niespecyficzna, co oznacza, że nie istnieją narzędzia i metody zarezerwowane tylko dla niej. Jednak najczęściej wykorzystywane techniki i narzędzia na zajęciach to: praca w kręgu, praca z tekstem, praca ze zdjęciami i obrazkami, karty pracy, modelowanie, ćwiczenia dramatyczne, historyjki obrazkowe, gry i zabawy, zadania plastyczne, zadania muzyczne i ruchowe.

W przypadku pracy z dziećmi, bardzo ważne jest zaangażowanie rodziców do współpracy. Przynosi to większą skuteczność terapii. Współpraca ta może odbywać się poprzez udział rodziców co jakiś czas w konsultacjach z trenerem TUS oraz pracę z dzieckiem nad umiejętnościami zdobywanymi podczas treningów.

Opracowała Natalia Stępień – pedagog specjalny, terapeuta pedagogiczny, trener TUS, nauczyciel edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej na podstawie:

1. Markowska K., *Psychologiczne uwarunkowania kompetencji społecznych*, Wydawnictwo Liberi Libri, 2012
2. Matczak A., Piekarska J., *Korelaty wiedzy emocjonalnej mierzone Testem Rozumienia Emocji. Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo 4*, 2007
2. Węglarz J., Bentkowska D., *Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży. Przewodnik dla terapeutów*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk, 2020
3. Węglarz J., *Materiały szkoleniowe*, Gdynia, 2020
4. Opracowania własne.