

Trening Umiejętności Społecznych

Trening Umiejętności Społecznych tzw. TUS to metoda terapeutyczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych mająca nauczyć m.in.: jak reagować na swoje zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje. Jest to forma oddziaływań, która pomaga rozwijać umiejętności skutecznej komunikacji interpersonalnej. Efektywne komunikaty mogą pomagać w realizacji zamierzeń, planów i celów w codziennym życiu.

Sukcesy i osiągnięcia życiowe są w dużej mierze oparte na tzw. kompetencjach miękkich. Są to głównie umiejętności społeczne jakimi posługuje się każdy człowiek. Mają one wpływ na relacje interpersonalne w jakie wchodzi osoba. Każdy z nas operuje innym poziomem zdolności. Im wyższy ich poziom, tym łatwiej jest adaptować się do nowych sytuacji, osiągać lepsze wyniki w nauce i pracy zawodowej oraz mieć sympatię rówieśników.

Co to są umiejętności społeczne?

To umiejętności, które są możliwościami człowieka i cechami wrodzonymi oraz nabytymi. Dają one możliwość skutecznego radzenia sobie w stosunkach międzyludzkich. Przykładowe kompetencje społeczne to:

- skuteczna autoprezentacja i kształtowanie wizerunku własnego,
- poprawne reagowanie na krytykę i jej wyrażanie,
- asertywne dążenie do swoich korzyści,
- podejmowanie i utrzymanie zadawalających nas więzi prywatnych i zawodowych,
- poprawne odbieranie zachowań i intencji innych osób,
- aktywne słuchanie,
- okazywanie empatii,
- umiejętność działania w zespole,
- zdolność negocjacji zasad współpracy,
- rozwiązywanie konfliktów międzyludzkich w sposób przyjęty przez społeczeństwo.

Rozwój umiejętności społecznych umożliwia człowiekowi funkcjonowanie w rolach jakie narzuca otoczenie (np.: rola rodzica, dziecka, pracownika, ucznia). Determinują one pozytywne relacje z innymi oraz osiąganie ważnych celów prywatnych, zawodowych lub edukacyjnych.

Trening Umiejętności Społecznych – co to właściwie jest?

W odniesieniu do różnych czynników, u ludzi występują różnego typu deficyty dotyczące kompetencji społecznych. Właśnie dla takich osób powstała metoda zwana Treningiem Umiejętności Społecznych (w skrócie TUS). Są to zajęcia skierowane do dzieci i dorosłych. Podczas nich odbywają się różnego typu warsztaty i ćwiczenia rozwijające deficytowe umiejętności społeczne.

Rozwój kompetencji społecznych dziecka odbywa się w domu i szkole. Jednak dla wielu sytuacji TUS okazuje się nie tylko pomocą, ale przydatnym instrumentem. Jest efektywnym wsparciem rozwoju emocji dzieci, które są nieśmiałe, lękliwe, mające trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami lub przystosowaniem się do nowych sytuacji. Poleca się też kształtowanie tego typu umiejętności u dzieci sprawiających trudności wychowawcze (osoby agresywne, nieprzestrzegające zasad przyjętych przez społeczeństwo). Rozwój kompetencji miękkich przydatny jest też dla osób, które są wykluczane przez otoczenie (np. niepełnosprawni, bezrobotni, pochodzący z mniejszości narodowej lub etnicznej). Podczas treningu prowadzący może wesprzeć osoby dorosłe, które przeżywają różnego typu kryzysy (np.: w rodzinie, związku, pracy). Dla każdej osoby TUS może być wartościową formą rozwoju osobistego. Jest niezależny od statusu materialnego, zawodowego czy rodzinnego.

TUS potrzebny jest przy terapii dzieci m.in.: z autyzmem, Zespołem Aspergera czy ADHD, zaś u dorosłych - z depresją i zaburzeniami osobowości.

Trening Umiejętności Społecznych – jak wygląda?

Trening Umiejętności Społecznych może odbywać się w indywidualnym kontakcie z trenerem, ale częściej ma formę zajęć grupowych dla ok. 8 osób. Są to 1-3 godzinne spotkania w cyklu kilkunastu zajęć. Celem jest zmiana niewłaściwych zachowań społecznych człowieka na pożądane i efektywne. Osiągane są za pomocą ćwiczeń określonych umiejętności.

Podstawę oddziaływań stanowi odgrywanie scenek. Odbywa się to pod kontrolą trenera, gdzie uczestnicy wcielają się w określone, zaangażowane scenki, podczas których zazwyczaj dokonują zamiany ról.

Trening umiejętności społecznych opiera się na:

- definiowaniu kompetencji,
- obserwacji zachowań wzorcowych np.: podczas oglądania filmiku instruktażowego,

- odgrywaniu ról w scenach,
- dostarczaniu informacji zwrotnych przez uczestników treningu (tzn., trenera, partnera w scenie i pozostałych uczestników zajęć) –scenki są, nagrywane
- omawianiu zachowań odgrywanych w scenie,
- wspólnym wyszukiwaniu rozwiązania sytuacji trudnej w relacjach międzyludzkich,
- powtórnym odgrywaniu roli z uwzględnieniem informacji zwrotnej od grupy.

Temu typowi ćwiczeń umiejętności społecznych służy posługiwanie się pracami domowymi, czyli zachęcanie uczestników treningu do testowania nowo nabytych kompetencji w codziennych sytuacjach. Dla odniesienia sukcesu w treningu, nie powinno trenować się wszystkich zachowań jednocześnie. Należy stopniowo wprowadzać do funkcjonowania nabywane przez TUS umiejętności.

Izabela Górka
pedagog specjalny