

## **TUS Trening Umiejętności Społecznych**

### **- zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży wykazujących problemy w funkcjonowaniu społecznym**



Zajęcia adresowane są do uczniów, którzy mają trudności z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej, problemy w nawiązywaniu kontaktu, z niską samooceną, nieśmiały, lękowych, z mutyzmem wybiórczym, fobią społeczną, nie radzących sobie ze stresem i emocjami. To jedna z najczęściej polecanych metod pracy z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (autyzm wysokofunkcjonujący, Zespół Aspergera). Wg raportu NAC (National Autism Center) TUS jest jedną z najbardziej skutecznych metod terapeutycznych opartą na rzetelnych dowodach naukowych (źródło: <https://jim.org/raportnac/>).

Praca terapeutyczna bazuje na założeniach terapii behawioralnej.

Głównym celem treningu jest nabywanie i rozwijanie kompetencji społecznych i komunikacyjnych oraz modyfikacja negatywnych doświadczeń związanych z byciem w sytuacjach społecznych, a tym samym zmniejszenie doświadczanego napięcia i zwiększenie samooceny. Relacje, które tworzą się w grupie, stanowią ważny element pracy terapeutycznej. Bycie w grupie pozwala uczestnikom rozwijać przyjaźnie i uczyć się jak adekwatnie rozwiązywać bieżące trudności. Uczestnicy uczą się prawidłowego reagowania na zaczepki, obrony swoich praw, reagowania na podpuszczanie itd. Ważnym celem treningu jest uczenie umiejętności radzenia sobie z emocjami, a więc rozpoznawania i adekwatnego wyrażania własnych stanów emocjonalnych, rozumienia motywów postępowania innych, przewidywanie tego, co może się zdarzyć oraz pozytywnych sposobów rozładowywania napięcia emocjonalnego.

#### **Organizacja zajęć:**

- zajęcia są prowadzone przez dwóch terapeutów, co pozwala na modelowanie zachowań dzieci, monitorowanie ich postępów i obserwację każdego uczestnika
- grupa liczy od 4 do 6 osób
- dobór uczestników odbywa się z uwzględnieniem wieku rozwojowego, diagnozy, zaburzeń współistniejących, zaburzeń SI, zainteresowań
- zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w godzinach popołudniowych
- czas każdego spotkania to 60 min., stopniowo wydłużany do 1,5 godziny

- na początku i na końcu cyklu przewidziane są indywidualne konsultacje z rodzicami każdego dziecka
- cykl terapeutyczny zwykle trwa 10 miesięcy, ale może zostać wydłużony
- terminy zajęć zostaną ustalone po zebraniu grupy

W przypadku bardzo nasilonych zachowań trudnych, braku kontroli poleceniowej, dużych problemów w koncentracji, epizodów psychotycznych, nasilonych tików, braku lub bardzo ograniczonych umiejętności w zakresie naśladowania udział w zajęciach grupowych będzie możliwy po ustabilizowaniu stanu zdrowia dziecka. W tym czasie zaleca się terapię indywidualną.

*Opracowała; Małgorzata Dąbrowska - pedagog, socjoterapeuta, certyfikowany trener TUS  
m.dabrowska\_ppp2@onet.pl*



### **Literatura:**

- Goldstein Arnold P., McGinnis Ellen - Skillstreaming. Kształtowanie umiejętności ucznia. Fundacja KARAN, Warszawa 2001
- Grandin T., Moore D. - Kochaj i pomóż dorosnąć. Jak pomóc dziecku ze spektrum autyzmu wejść w dorosłe życie, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017
- Kołąkowski A., Pisula A. - Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. GWP, Gdańsk 2017
- Kozdroń A. - Wychowanie przez zabawę. Projekty i gry w kształtowaniu kluczowych kompetencji u dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2015
- Notbohm E., Zysk V. - 1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2016
- Schab Lisa M. - Lęk i zamartwianie się u nastolatków. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017
- Wilde K.: Logistyka autyzmu. Przewodnik dla rodziców, którzy zmagają się z kładzeniem dziecka spać, treningiem toaletowym, napadami złości, biciem i innymi wyzwaniem życia codziennego, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2016