

Trening umiejętności społecznych

Trening Umiejętności Społecznych to zbiór interwencji poznawczo-behawioralnych łatwych do stosowania przez prowadzących, przeznaczonych dla dzieci, młodzieży i osób z Zespołem Aspergera lub zaburzeniami pokrewnymi, które to niepełnosprawności uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie emocjonalne, społeczne, oraz zakłócają procesy uczenia się.

Pojęcie Treningu Umiejętności Społecznych wywodzi się z programu zastępowania agresji (Aggression Replacement Training – ART zainicjowanego w 1987 roku) j oddziaływaniem składającym się z trzech modułów:

komponentu behawioralnego – **treningu umiejętności prospołecznych** (Skill Streaming – SLT),

komponentu emocjonalnego – **treningu kontroli złości** (Anger Control Training – ACT)

komponentu poznawczego – **treningu wnioskowania moralnego** (Moral Reasoning Training – MRT) przeznaczonego **do pracy z agresywną młodzieżą**.

Trening Umiejętności Społecznych Goldsteina (TUS) według R. Emmena i M. Plasmeijer'a (1996) **to metoda treningu grupowego** oparta na teorii kognitywnego nauczania społecznego. Początkowo została ona opracowana do terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, a następnie dostosowana do potrzeb osób ze Spektrum Autyzmu. **Program TUS opiera się na założeniach terapii behawioralnej i wykorzystuje głównie mechanizm modelowania.** W czasie zdobywania umiejętności społecznych **bazuje się na konkretnej wiedzy, którą posiada osoba uczestnicząca w programie.**

Głównymi celami Treningu Umiejętności Społecznych są;

- poszerzenie wiedzy o umiejętnościach społecznych,
- zwiększenie zakresu umiejętności wykonawczych
- modyfikacja negatywnych doświadczeń związanych z byciem w sytuacjach społecznych,
- zmniejszenie doświadczanego napięcia ,
- zwiększenie samooceny.

Opracowanie na podstawie; Trening umiejętności społecznych a socjoterapia porównanie oddziaływań grupowych wobec nastolatków z Zespołem Aspergera . Magdalena Czernik, Przemysław Sikora, Psychologia w praktyce. Metody terapii, 21 marca 2018, NR 8, Marzec 2018.

Praktyka Treningu Umiejętności Społecznych na przykładzie zajęć edukacyjno terapeutycznych ,uczniów Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego pn. Centrum Autyzmu i Całościowych Zaburzeń Rozwojowych w Krakowie , przeprowadzonych 21 lutego 2019 roku w Centralnym Ośrodku Badawczym Odmian Roślin Uprawnych -Stacji Doświadczalnej Oceny Odmian w Węgrzcach.

Uczniowie klasy 1BO i 2BO uczący się w Szkole Branżowej I Stopnia w zawodzie ogrodnik uczestniczyli w zajęciach terenowych z przedmiotu **produkcja warzywnicza i Treningu Umiejętności Społecznych równocześnie**.

Nauczycielami prowadzącymi byli wychowawcy; Katarzyna Kuczek- Wachulec i Jacek Kowalczyk, a gospodarzem spotkania, Dyrektor SDOO w Węgrzcach Pani Jolanta Madejska .

Podczas zajęć uczniowie ćwiczyli szereg podstawowych i złożonych umiejętności społecznych;

-zawieranie znajomości (każdy uczeń przywitał się z Panią Dyrektor, przedstawił z imienia i powiedział czego się uczy, Pani Dyrektor podała każdemu rękę , przedstawiła się indywidualnie i zaprosiła do stołu w swoim gabinecie).

-słuchanie co druga osoba ma do powiedzenia (uczniowie słuchali prezentacji Pani Dyrektor o pracach badawczych z roślinami warzywnymi, powstrzymywali się wzajemnie od echa i nie przerywali wypowiedzi gospodarza)

-zadawanie pytań (Pani Dyrektor jako bardzo otwarta i przychylna osoba, ośmieliła uczniów do zadawania spontanicznych pytań, tolerowała pytania odbiegające od zawodowych tematów i umiejętnie podtrzymywała kontakt wzrokowy z każdym z rozmówców)

-odmawianie (poczęstunek w postaci soku, ciasteczek, czekoladek, mandarynek był wyzwaniem dla uczniów ponieważ w grupie zmuszeni byli do odmówienia sobie zjedzenia wszystkiego co było na stole i podzielenia się ze wszystkimi uczestnikami spotkania)

-emocje (w czasie powitania z Panią Dyrektor i Sekretarką uczniowie doświadczyli tego, że jak się uśmiechają przy pierwszym kontakcie z nową osobą to od razu zmniejsza się u nich napięcie związane z nową sytuacją-nie nazwali tego „przełamywaniem lodu” ale to czuli)

-wyrażanie krytyki (moderowanie przebiegu spotkania przez nauczycieli miało też element krytyki zachowań niepożądanych – uczniowie ćwiczyli dochodzenie do kompromisu, empatię, dostosowywanie tonu głosu do kontekstu społecznego a nawet poczucia humoru.)

-mówienie komplementów (w czasie pożegnania każdy z uczniów dostał teczkę, długopis, folder ,mapę, opracowanie na temat oceny roślin , czekoladki ,plansze

kolorowe z warzywami-wszystko z logo Stacji-uczniowie samodzielnie podziękowali za 90 minut wspaniałych zajęć ,uczestniczyli w podziękowaniu Pani Dyrektor Jolancie Madejskiej przez nauczycieli ,podziękowali Pani Sekretarce i pożegnali się. Po powrocie do szkoły przedstawili swoje wrażenia na spotkaniu z Panią Dyrektorem Centrum Autyzmu Anetą Garncarz – poczekali aż Pani Dyrektor ich przyjmie, przywitani się, wyrazili swoje pozytywne emocje z zajęć terenowych i otrzymali pochwały za bardzo dobre zachowania z uwagą aby tak postępowali nadal)

Wnioski:

Trening Umiejętności Społecznych przedstawiony powyżej jest na co dzień stosowany w mojej pracy. Korzystam z każdej możliwości łączenia zajęć z uczniami liceum, szkoły branżowej i młodszych aby dać im możliwość wspólnego przebywania oraz takiego moderowania przebiegu zajęć aby komunikowali się ze sobą, mówili o swoich zainteresowaniach i doświadczali tego, że nie każdy chce słuchać „encyklopedii na jeden temat”, poznawali nowe osoby i odnajdywali się w nowych sytuacjach. Korzystam w swojej pracy na lekcjach terenowych z przychylności kilkunastu instytucji. Obserwuję pozytywne efekty takiego stosowania TUS i z tą opinią są zbieżni rodzice uczniów i nauczyciele Centrum Autyzmu w Krakowie.

Jacek Kowalczyk