

Naturalny trening umiejętności społecznych to wszelkie doświadczenia społeczne, przedszkolne/szkolne i rodzinne. Każda interakcja stanowi możliwość rozwoju i doskonalenia społecznych umiejętności. W warunkach naturalnych dziecko nabywa i rozwija te umiejętności metodą prób i błędów, przez obserwację lub naśladowanie.

Nie wszyscy jednak nabywają umiejętności społeczne w sposób naturalny. Najczęściej wynika to z niepełnosprawności, chorób lub urazów. Z tego względu opracowano metodę zwaną Treningiem Umiejętności Społecznych. Trening ten zwany jest także sztucznym lub laboratoryjnym. Polega on na nabywaniu umiejętności społecznych na sali treningowej pod okiem trenera, utrwalaniu ich a następnie transferowaniu do rzeczywistości.

Dla kogo przewidziany jest TUS?

Przed wszystkim dla:

- osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- osób w spektrum autyzmu,
- osób, które utraciły powyższe umiejętności z powodu wypadków, chorób, PTSD,
- osób z trudnościami w sferze społecznej i emocjonalnej,
- osób z zaburzeniami zachowania.

Najważniejsze zasady formowania grup:

- grupy 4-8 osobowe,
- w przypadku dzieci różnica wieku nie może przekraczać 2 lat,
- uczestnicy muszą przejawiać ten sam lub podobny deficyt w sferze społecznej.

Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci w wieku przedszkolnym polega na modelowaniu zachowań w różnych sytuacjach społecznych. Prowadzenie zajęć TUS w dużych grupach przedszkolnych jest niemożliwe, ale zawsze warto stosować elementy treningu i podejmować aktywności, które rozwijają sferę społeczną i emocjonalną dziecka.

W przypadku dzieci najważniejsze jest modelowanie poniższych aspektów:

- umiejętności komunikacyjnych,
- modyfikowanie zachowań na te akceptowane społecznie,
- przestrzeganie zasad,

- umiejętność współpracy w grupie,
- sposoby radzenia sobie z emocjami,
- rozpoznawanie emocji własnych i innych,
- odreagowywanie napięć emocjonalnych,
- rozwiązywanie konfliktów i radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.

Przykłady zabaw zawierających elementy TUS, do których można zaangażować liczną grupę przedszkolną:

1. Kalambury z emocjami – dziecko otrzymuje kartę przedstawiającą stan emocjonalny. Jego zadaniem jest zaprezentowanie go pozostałym uczestnikom. **Celem zabawy jest nauka rozpoznawania, naśladowania i nazywania emocji.**
2. Konkurs wpatrywania się – dzieci dobierają się w pary. Ich zadaniem jest patrzeć nawzajem w oczy przez około minutę. **Celem gry jest nauka utrzymywania kontaktu wzrokowego z rozmówcą.**
3. Gra w imiona – dzieci siadają w okręgu. Pierwsza osoba wypowiada swoje imię. Zadaniem każdej kolejnej osoby jest powiedzenie imion poprzedników i swojego. Alternatywną wersją tej zabawy jest rzucanie piłki lub pluszaka do innego uczestnika i powiedzenie jego imienia. **Celem gry jest uważność na inne osoby.**
4. Pokaż to co ja – jedno dziecko staje w środku koła. Pozostali uczestnicy naśladowują jego ruchy i mimikę. Gra ma sporo wariantów: dzieci mogą naśladować stany emocjonalne, proste czynności domowe, uprawianie sportu lub wykonywać ćwiczenia gimnastyczne. **Celem gry jest rozwijanie koncentracji uwagi, umiejętności czekania na swoją kolej i słuchania poleceń.**
5. Poznaj mnie – gra, która sprawdzi się w przypadku starszych dzieci. Uczestnicy dobierają się w pary. Przez minutę jedno z dzieci opowiada o tym co lubi lub czym się interesuje, drugie dziecko uważnie słucha. Następnie zamieniają się rolami. Na koniec chętne dzieci mogą podzielić się z pozostałymi uczestnikami tym, czego dowiedzieli się na temat swojego kolegi lub koleżanki. **Celem zabawy jest uważność na drugą osobę, rozwijanie umiejętności słuchania, koncentracji uwagi.**
6. Improwizowane opowieści – każdy z uczestników otrzymuje obrazek, na którym znajduje się jakiś przedmiot. Mogą to być zwierzęta, instrumenty, rośliny, owoce, warzywa, postaci, itd. Obrazki nie muszą być ze sobą logicznie powiązane. Grę rozpoczyna nauczyciel lub chętne dziecko. Kładzie na środku dywanu obrazek i

rozpoczyna opowieść. Każdy kolejny uczestnik po dołożeniu swojego obrazka kontynuuje opowieść. **Celem gry jest rozwijanie umiejętności czekania na swoją kolej, uważnego słuchania. Gra rozwija wyobraźnię i uczy szybkiego reagowania.**

7. Narysuj to co mówię – zabawa stolikowa. Nauczyciel lub chętne dziecko otrzymuje prosty obrazek i opowiada pozostałym uczestnikom co na nim się znajduje. Zadaniem każdego dziecka jest możliwie jak najdokładniej odtworzyć obrazek rysując go. W przypadku młodszych dzieci będą to proste elementy. **Celem gry jest rozwijanie koncentracji uwagi i uważnego słuchania poleceń.**
8. Kim jestem? – gra przeznaczona dla 5 lub 6 latków. Dziecko losuje kartę i umieszcza ją, np. na czole. Jego zadaniem jest zadawanie grupie pytań, które przybliżą go do odgadnięcia jaką kartę wylosowało. Przed rozpoczęciem gry warto ustalić zakres tematyczny tak, aby dziecko wiedziało, że na pewno wylosowało, np. zwierzę. **Celem gry jest umiejętność zadawania i odpowiadania na pytania, rozwijanie koncentracji uwagi i uważne słuchanie innych.**
9. Balony z emocjami – zabawa łącząca elementy TUS i pracy plastycznej. Dzieci wsypują do balonów mąkę ziemniaczaną tworząc tzw. gniotki. Następnie rysują na nim dowolną emocję. **Celem gry (poza rozwijaniem małej motoryki i koordynacji wzrokowo – ruchowej) jest nauka rozpoznawania i nazywania emocji oraz przedstawiania ich w symbolicznej graficznej formie.**
10. Odrysuj dłoń – zabawa stolikowa polegająca na odrysowaniu swojej dłoni na papierze. Początek zabawy stwarza sytuację, w której dziecko uczy się prosić o pomoc, np. kolegę siedzącego obok. Nauczyciel mówi co rysujemy w każdym z pięciu palców, np. na kciuku rysujemy kropki w ulubionym kolorze, na palcu wskazującym ulubione zwierzę, na środkowym palcu ulubiony owoc, itd. Można prosić dzieci, aby podawały własne pomysły. **Celem zabawy jest rozwijanie koncentracji uwagi, uważnego słuchania, szybkiego reagowania na polecenia.**