

Trening umiejętności społecznych (TUS) | Etap I

Numer wsparcia 1

Trening Umiejętności Społecznej

TUS ma przełożyć się na większą samodzielność dzieci i młodzieży do 18 roku życia oraz ułatwić im pracę podczas zajęć praktycznych, gdzie będą musieli skupić się na wykonywaniu konkretnych poleceń, współpracy między sobą, a także będą musieli podejmować samodzielne decyzje. Uczestnicy zajęć będą korzystać z materiałów edukacyjnych przygotowanych przez prowadzących. Dzięki zaplanowanym wyjściom do kawiarni, restauracji, pizzerii, muzeum, wystaw okolicznościowych itp. uczestnicy projektu będą mieli możliwość doskonalić swoje umiejętności zdobyte podczas TUS.

W TUS weźmie udział 15 beneficjentów projektu. Zostaną oni podzieleni na 3 grupy, wyodrębnione ze względu na przedział wiekowy oraz poziom umiejętności społecznych poszczególnych adresatów. Każda z grup skorzysta ze 140 godzin treningu. Planujemy 20 sesji po 7 godz. dziennie. Odpowiedni podział uczestników na grupy ze względu na poziom funkcjonowania oraz dobrą współpracę pomiędzy terapeutami i podopiecznymi, a także przyjazna i ciepła atmosfera pracy stworzą warunki do odkrywania umiejętności i talentów. Ponadto beneficjenci zwiększą swoją samodzielność, udoskonalą umiejętność koncentrowania uwagi na wykonywaniu konkretnych zadań, opartych na współpracy między sobą, jak również na samodzielnym podejmowaniu decyzji. TUS będzie obejmował zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną. Ponadto będzie prowadzony trening komunikacji werbalnej – nauka wyraźnego wypowiedzenia się, właściwej intonacji i wymowy. Beneficjenci poznają zasady uważnego słuchania i dobrej komunikacji oraz rozumienia komunikatów przekazywanych różnymi kanałami. Zostaną omówione podstawy skutecznej komunikacji oraz nabyte zostaną umiejętności rozwiązywania konfliktów w grupie. Działania terapeutyczne oparte będą na preferencjach oraz naturalnych zainteresowaniach uczestników w celu zbudowania pozytywnych relacji. Będą doskonalić umiejętność przestrzegania reguł społecznych, nawiązywania relacji w społeczeństwie. Poprzez atrakcyjność aktywności dostosowaną do możliwości uczestników zostanie wzmacniana motywacja wewnętrzna oraz pobudzona ciekawość poznawcza w grupie. Głównym celem treningu będzie rozwijanie umiejętności współdziałania z innymi – integracja grupy.

Istotnym zagadnieniem podczas treningu będzie rozwijanie relacji partnerskich z rówieśnikami. Podczas treningu zostaną wypracowane metody radzenia sobie z emocjami, stresem, lękiem. Podczas treningu percepcji społecznych uczestnicy będą uczyli się prawidłowego postrzegania i rozumienia stanów emocjonalnych oraz postaw interpersonalnych. Beneficjenci nabędą umiejętności autoprezentacji. Podczas treningu społecznego uczestnicy nauczą się zauważać, rozumieć i odgrywać role z punktu widzenia również innych osób. Uczestnicy na miarę swoich możliwości będą odgrywali przypisaną rolę a także odwracali swoje role. W celu nauczania adekwatnego zachowania w określonej sytuacji uczestnicy sprawdzą swoje umiejętności w praktycznym działaniu podczas wyjścia do sklepu i zrobienia zakupów zgodnie z ustaloną wcześniej listą zakupów. Beneficjenci poznają kroki postępowania w sytuacjach typu: kupowanie, czekanie w kolejce, płacenie przy kasie oraz będą doskonalić umiejętność używania zwrotów grzecznościowych. Wyjścia do np, do kawiarni, restauracji, pizzerii, muzeum, wystaw okolicznościowych itp. pozwolą beneficjentom doskonalić swoje umiejętności prawidłowego zachowania oraz zwiększą ich samodzielność poprzez możliwość samodzielnego zamówienia posiłku, zamówienia seansu filmowego, kupienia biletów, itp. Podczas zajęć bardzo ważnym czynnikiem będzie wzmacnianie reakcji pozytywnych i spontanicznych interakcji, podkreślanie sukcesów. Wszystkie metody pracy będą dostosowane do potrzeb i umiejętności B0. Będzie stosowana zasada stopniowania trudności poszczególnych ćwiczeń tak, aby osoby niepełnosprawne mogły rozwijać swoje umiejętności społeczne. W związku z powyższymi metodami pracy podejmowanymi podczas treningu będą w szczególności: rozmowy, ćwiczenia w nawiązywaniu relacji, poznawaniu siebie i swoich emocji, odgrywanie ról, podejmowanie wspólnych działań aktywizujących społecznie osoby niepełnosprawne, a także zajęcia integracyjne. Na tym etapie projektu podczas realizacji zajęć TUS zasadnym elementem będzie prowadzenie obserwacji uczestniczącej przez psychologów. Będą oni aktywnie wchodzić w relacje podczas wykonywania określonych aktywności przez Beneficjentów.

140 godzin Treningu Umiejętności Społecznych

W okresie od stycznia do końca marca 2021r. w projekcie „Samodzielność – marzeniem i oczekiwaniem” zrealizowano 140 godzin Treningu Umiejętności Społecznych i towarzyszącą im psychologiczną obserwację uczestniczącą. Zajęcia te są bardzo istotne dla naszych uczestników (dzieci i młodzieży do lat 18), bowiem pozwalają im w praktyczny sposób przygotowywać się do dorosłości, a tym samym do niezależności,

zwiększania zakresu ich samodzielności. Beneficjenci doskonalili m.in. umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji, także rówieśniczych, umiejętność współpracy i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w grupie, podejmowania samodzielnych decyzji i ponoszenia odpowiedzialności za własne wybory, umiejętność przestrzegania reguł społecznych, pełnienia różnorodnych ról czy właściwego zachowania się w miejscach użyteczności publicznej. Czas ten był dla nich połączeniem nauki z przyjemnością, który pozwolił na swobodną integrację beneficjentów. Przyjazna atmosfera panująca na zajęciach pozwalała uczestnikom przełamywać nieśmiałość, sprzyjała pobudzeniu kreatywności, a także stwarzała warunki do doskonalenia różnorodnych umiejętności i odkrywania talentów. Był to dobry początek drogi ku samodzielności.

Link do galerii: [TUTAJ](#)

Treningu Umiejętności Społecznych #2