

Trening umiejętności społecznych (TUS) | Etap II

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.

Treningu Umiejętności Społecznych #1 / Etap II

Wspólna przygoda na Treningu Umiejętności Społecznych

W miesiącu kwietniu rozpoczął się II etap zajęć z TUS-u, podczas których nasi uczestnicy będą nabywać praktyczne umiejętności, które mogą wykorzystać w życiu codziennym. Będą doświadczać tych samych sytuacji, przyjemności, zadań, trudności, z którymi na co dzień styka

się każdy z nas.

W trakcie pierwszych zajęć starano się rozpoznać preferencję i zainteresowania beneficjentów. Zostały wspólnie opracowane cele i tematyka zajęć. Nasi podopieczni dostrzegali również swoje sukcesy i wykorzystywali swój potencjał oraz mocne strony do proponowanych zadań. Ważnym aspektem treningu było budowanie więzi i zaufania oraz współpracy w grupie. Zapraszamy do naszej fotorelacji...

Treningu Umiejętności Społecznych #2 / Etap II Treningu Umiejętności Społecznych #3 / Etap II

Podczas zajęć z treningu umiejętności społecznych beneficjenci projektu pobudzali zdolności

i możliwości twórcze. Pracując w oparciu o karty pracy beneficjenci używali wyobraźni „zaczarowywali” poszczególne osoby zamieniając ich w zwierzę, postać oraz przedmiot. Podczas zajęć uświadamiano potencjał twórczy każdego z uczestników.

Kształtowano ekspresję twórczą i rozbudzano wyobraźnię poprzez tworzenie indywidualnej pracy „Mój pokój marzeń”. Każdy z uczestników rozwijał umiejętności komunikowania się poprzez omówienia i zaprezentowania na tle grupy swoje pracy. Na koniec zajęć dokonano podsumowania zajęć w maju wypełniając kartę pracy.

Treningu Umiejętności Społecznych #4 / Etap II

„Jak zrozumieć konflikt?”, „Czas wolny „a także „Jak nie przejmować się ocena innych?” to tematy spotkań z Treningu umiejętności społecznych w listopadzie. Nasi beneficjenci pracując w grupach, dokonywali analizy różnych przypadków sytuacji konfliktowych i proponowali dla nich rozwiązania. Podczas zajęć doskonalono umiejętności wypowiedzenia się o swoich zainteresowaniach i przeżyciach z nimi związanych. Zajęcia uzupełniał film, a także informacje merytoryczne na temat budowania poczucia własnej wartości. Dzięki takiej formie zajęć uczestnicy trenowali komunikację w grupie.

Treningu Umiejętności Społecznych #5 / Etap II

Trening umiejętności społecznych to przestrzeń, gdzie w bezpiecznych warunkach mikro grupy Nasi beneficjenci mogą doświadczać i poznawać jak funkcjonować w relacji z rówieśnikami oraz prowadzącymi. Stworzona przestrzeń daje im możliwość uczenia się i zadbania o swoje potrzeby ,a także przyjęcie perspektywy drugiej osoby i szacunku w relacji. W miesiącu października uczestnicy mieli możliwość wypracowania strategii

radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami życia w grupie 😊.

Treningu Umiejętności Społecznych #6 / Etap II

Uczestnicy w ramach Treningu Umiejętności Społecznych kształtowali nawyki kulturalnego zachowania się w miejscu publicznym oraz w środkach transportu podczas wyjazdu do kina Helios w Stalowej Woli na film. Rozwijali wrażliwość estetyczną poprzez aktywny odbiór sztuki filmowej na seansie „Thor. Miłość i grom”. Ponadto w trakcie wyjazdu integrowali się oraz wzmacniali więzi koleżeńskie. Zobaczcie sami...

Treningu Umiejętności Społecznych #7 / Etap II

„Czary mary z jabłek”

W ramach zajęć TUS uczestnicy naszego projektu dostrzegali piękno najbliższej okolicy, walorów turystycznych i krajoznawczych podczas niezwyklej podróży fragmentami trasy Sandomierskiego Szlaku Jabłkowego.

Podczas wycieczki zwiedzali „miejsce z duszą” - stary młyn Państwa Alicji i Waldemara Krawczyków zlokalizowany w miejscowości Trzykosy. Mieli okazję poznać rąbek historii w opowieści Pani Alicji, podziwiać wystawę prac rękodzielniczych - wyrobów bibułkarskich właścicielki obiektu, a także uczestniczyć w warsztatach rękodzielniczych.

Następnie wybrali się do „Ogrodu marzeń” własności Pani Jolanty Gach, gdzie odbyło się spotkanie integracyjne „W poszukiwanie skarbu jabłkowego”, a także plenerowe warsztaty florystyczne- wicie wianków kwiatowo-jabłkowych na głowę oraz robienie biżuterii z jabłek.

Uczestnicy zwiedzili również wyjątkowe miejsce kościół cysterski pw.św. Floriana w Koprzywnicy oraz przykościelny klasztor. Niezwykłą atrakcją dla uczestników był spacer po sadzie oraz wspólne zrywanie jabłek. Następnym punktem programu był przejazd do Obrazowa, siedziby Stowarzyszenia „Sandomierskiego Szlaku Jabłkowego” gdzie czekała na nich muzyczna niespodzianka w wykonaniu Państwa Anny i Jacka Przybyszów, wspólne śpiewanie i dużo energetycznej zabawy, a także pokaz wyciskania świeżych soków owocowo-warzywnych połączony z edukacją prozdrowotną, degustacją zdrowych, kolorowych soków. Kolejnym punktem programu było zwiedzanie Izby Tradycji Ogrodniczej w Obrazowie, jedynej w regionie miejsca wystawienniczo-ekspozycyjnego ukazującego i gromadzącego dokumentację historyczną sadownictwa na Ziemi Sandomierskiej. Na zakończenie wycieczki szlakiem jabłkowym odbyło się ognisko czyli „Coś na ząb0D kuchni”.

Bardzo dziękujemy Pani Alicji Stępień - prezesowi stowarzyszenia „SSJ”
oraz Pani Jolancie Gach za zapewnienie naszym uczestnikom
niezapomnianych wrażeń.