

SPM TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNEJ (TUS) | ETAP I

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, teatru, opery, kina, muzeum, wystaw okolicznościowych itp. uczestnicy projektu będą mieli możliwość doskonalić swoje umiejętności zdobyte podczas TUS.

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.

SPM Trening umiejętności społecznych #1 / Etap I

Ważnym aspektem podczas pierwszych zajęć Treningu Umiejętności Społecznych było budowanie więzi oraz współpracy w grupie. Proponowane aktywności przebiegały w klimacie zaufania, w którym poszczególni uczestnicy mogli otworzyć się na samych sobie i innych. Podczas zajęć zostały także wspólnie opracowane zasady, cele i tematyka zajęć.

SPM Trening umiejętności społecznych #2 / Etap I

Podczas treningu umiejętności społecznych nasi podopieczni rozwijali świadomość swoich stanów emocjonalnych oraz umiejętności różnicowania emocji przeżywanych przez siebie i inne osoby. Poprzez aktywności uświadamiali sobie że „złe” emocje to nic nadzwyczajnego i że można sobie z nimi poradzić.

łączyli również nazywanie z wizualizacją stanów emocjonalnych za pomocą schematycznych obrazków, ilustracji, fotografii.

SPM Trening umiejętności społecznych #3 / Etap I

Podczas zajęć z treningu umiejętności społecznych uczestnicy rozwijali umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach – wyrażania emocji, kontrolowanie negatywnych emocji – złości, gniewu, wściekłości. Doskonalili również umiejętności w zakresie współpracy w grupie,

radzenia sobie w sytuacji pełnienia ról i odpowiedzialności za powierzone zadanie, a także umiejętności czekania na swoją kolej. W dalszym ciągu rozwijano kompetencje społeczne w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji. Uczestnicy poznawali sposoby radzenia sobie z emocjami, na przykład poprzez wykonanie „gniotka złości”. Podczas zajęć podejmowano również próby uświadamiania, że zachowanie ma wpływ na drugiego człowieka.

SPM Trening umiejętności społecznych #4 / Etap I

Podczas treningu umiejętności społecznego uczestnicy uczyli się zauważać, rozumieć role społeczne jakie mogą pełnić kobiety i mężczyźni. Zapoznali się także z zawodami, które wykonują kobiety, a proponowane aktywności zachęcały do okazywania szacunku wszystkim kobietom z najbliższego otoczenia.