

Trening umiejętności społecznych (TUS) | Etap III

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 naberą 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.

Trening umiejętności społecznych #1 / Etap III

Zajęcia z treningu umiejętności społecznych w miesiącu maju poświęcony były kształtowaniu umiejętności komunikacyjnych ułatwiających porozumiewanie się. Przedstawiono komunikaty związanych z uważnym słuchaniem innych oraz praktyczne wykorzystanie umiejętności uważnego słuchania. Dyskutowano również o zaletach wykorzystywania umiejętności uważnego słuchania w relacjach z innymi ludźmi. Ponadto podczas spotkań

kształtowano postawę patriotyczną. Przybliżono hasła i znaczenie świąt państwowych: Święta Pracy oraz Konstytucji 3 Maja, a także Dnia Flagi.

Trening umiejętności społecznych #2 / Etap III

Podczas zajęć z treningu umiejętności społecznych poruszono z uczestnikami temat zachowań w kinie, zachowań akceptowalnych w przestrzeniach publicznych, a także samoświadomości, samooceny w filmowym wydaniu, autoprezentacji. Pracując w grupach odgrywali scenki sytuacyjne oraz rozwiązywali rebusy. W czasie zajęć uczestnicy tworzyli listy bajek/ filmów, następnie jako krytycy filmowi dokonywali ich oceny. Ponadto w kliszach filmowych rysowali ulubione bajki czy też filmy, które prezentowali na forum grupy. Ważnym aspektem na zajęciach była komunikacja, umiejętność zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, wymiana zdań oraz myślenie krytyczne.

Trening umiejętności społecznych #3 / Etap III

Podczas zajęć z treningu umiejętności społecznych nasi uczestnicy wyruszyli na wyprawę w poszukiwaniu świetnych pomysłów. Wykonywane ćwiczenie pozwoliły doświadczyć płynności myślenia i kreatywności w rozwiązywaniu problemów, a także pokazały uczestnikom jakie są efekty pracy zespołowej, które ułatwiają utożsamienie się z grupą, gwarantując sprawne funkcjonowanie zespołu.

Trening umiejętności społecznych #4 / Etap III

Trening umiejętności społecznych to zajęcia, mające na celu, jak najlepsze przygotowanie, uczestników projektu do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Zajęcia skupione są na nauce właściwych zachowań zarówno na gruncie rodzinnym, rówieśniczym jak i społecznym. Sierpniowe zajęcia poświęcone były samoocenie, poczuciu własnej wartości, a także przyjacielowi oraz wspólnemu zapracowaniu na sukces. Zajęcia odbywały się w przyjaznej atmosferze, pełnej wzajemnego szacunku i otwartości.