



Trening Umiejętności Społecznych (TUS)

**Garść informacji oraz dobre praktyki dla rodziców
(i nie tylko)**

Martyna Hojka

Umiejętności społeczne, czyli dlaczego proces socjalizacji czasami zawodzi?

Dzieci nie uczą się prawidłowych zachowań społecznych ze względu na:

- brak wiedzy,
- niewystarczającą ilość ćwiczeń,
- niedopowiednie wzmocnienia,
- reakcje emocjonalne blokujące umiejętności.

Umiejętności społeczne, czyli dlaczego proces socjalizacji czasami zawodzi?

Proces teorii umysłu -
rozumienie
myśli, uczuć
innych osób,
przyjmowanie
perspektywy

- Brak zdolności odczytywania komunikatów językowych, społecznych i emocjonalnych.
- Osoby ze spektrum – inny sposób funkcjonowania na poziomie neurologicznym utrudnia przyswajanie i porządkowanie sytuacji na różnych poziomach sensorycznych.



Dwie główne strategie w TUSie

Strategie:

- zmniejszenie/eliminowanie niepożądanych zachowań, np. stosowanie wykluczenia (time-out) lub odebrania przywilejów,
- wzmocnienie i utrwalenie zachowań pożądanых, np. chwalenie lub przyznawanie przywilejów.

Jakie korzyści płyną z wykorzystywania elementów Treningu Umiejętności Społecznych?

poczucie zewnętrznej kontroli
vs poczucie bezradności,

poczucie odpowiedzialności
za własne czyny,

łączenie własnego
postępowania z pozytywnymi
konsekwencjami.

Główne cele TUSu

1

komunikacja,

2

interakcje społeczne,

3

praca nad relacjami,

4

praca nad emocjami,

5

praca nad samoświadomością
i samooceną



Dla kogo zajęcia z TUSu?

dla dzieci, które nie są objęte opieką specjalistyczną,

dla dzieci z różnymi rodzajami trudności, np.:

ze spektrum autyzmu,

z problemami w uczeniu się,

z zaburzeniami koncentracji,

z zachowaniami agresywnymi.



Rodzaje TUSów

TUS stacjonarny w szkole

- dla dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego,
- w naszej szkole w formie rewalidacji prowadzony 1:1,
- znane środowisko,
- jeden prowadzący,
- zajęcia raz w tygodniu.

TUS stacjonarny w placówce terapeutycznej

- grupa dzieci zgłaszanych przez opiekunów,
- dwoje terapeutów,
- nowe środowisko,
- zajęcia zazwyczaj raz w tygodniu,
- planowane min. na semestr, max. na rok.



Skillstreaming, Arnold P. Goldstein, Ellen McGinnis „Nowe strategie i perspektywy nauczania umiejętności prospołecznych”.

50 umiejętności prospołecznych

Grupa I: Wstępne Umiejętności Społeczne.

1. Słuchanie.
2. Rozpoczynanie Rozmowy.
3. Prowadzenie rozmowy.
4. Zadawanie Pytań.
5. Mówienie "Dziękuję".
6. Przedstawienie się.
7. Przedstawianie innych osób.
8. Mówienie komplementów.

Grupa II: Zaawansowane Umiejętności Społeczne.

9. Proszenie o Pomoc.
10. Przyłączanie się Do Działań Innych Osób.
11. Udzielanie Instrukcji.
12. Wykonywanie Poleceń.
13. Przepraszanie.
14. Przekonywanie innych.

Grupa III: Umiejętności Radzenia Sobie z Uczuciami.

15. Poznawanie Swoich Uczuć.
16. Wyrażanie Swoich Uczuć.
17. Zrozumienie uczuć innych osób.
18. Radzenie sobie z Czyjąś Złością.
19. Wyrażanie Czułości.
20. Radzenie Sobie ze Strachem.
21. Nagradzanie Samego Siebie.

Grupa IV: Umiejętności Alternatywne Wobec Agresji.

22. Proszenie o Pozwolenie.
23. Dzielenie się Czymś.
24. Pomaganie Innym.
25. Negocjowanie.
26. Stosowanie Samokontroli.
27. Obrona Swoich Praw.
28. Reagowanie na Zaczepki.
29. Unikanie Kłopotów.
30. Unikanie Bójek.

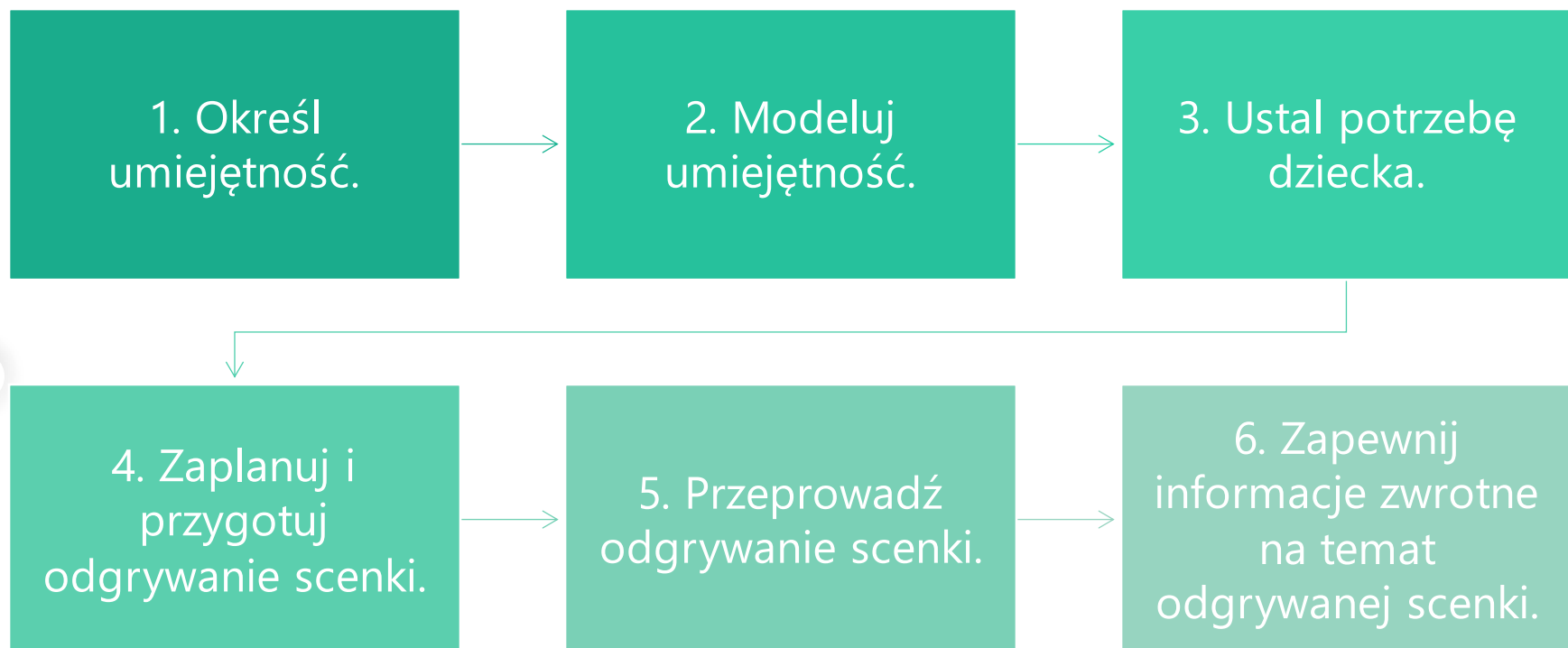
Grupa V: Umiejętności Radzenia Sobie ze Stresem.

31. Skarżenie się.
32. Odpowiadanie na Skargę.
33. Zachowanie Godne Prawdziwego Sportowca.
34. Radzenie Sobie z Zakłopotaniem.
35. Radzenie Sobie z Pominięciem.
36. Stawanie w Obronie Przyjaciela.
36. Reagowanie na Namawianie.
37. Reagowanie na Niepowodzenia.
38. Radzenie Sobie ze Sprzecznymi Komunikatami.
39. Radzenie Sobie z Oskarżeniem.
40. Przygotowanie się do Trudnej Rozmowy.
41. Radzenie Sobie z Presją Grupy.

Grupa VI: Umiejętności Planowania.

42. Decydowanie o Zrobieniu Czegoś.
43. Ustalenie Przyczyny Problemów.
44. Wyznaczanie Celu.
45. Określenie Swoich Zdolności.
46. Zbieranie Informacji.
47. Szeregowanie Problemów Według Ich Ważności.
48. Podejmowanie Decyzji.
50. Koncentrowanie się na Zadaniu.

Nauczanie danej umiejętności 1:1



Modelowanie, czyli uczenie się przez naśladownictwo

Kryteria sukcesu:

- Modelowanie powinno być prezentowane w sposób przejrzysty oraz szczegółowy.
- Rozpisywanie kroków behawioralnych, które pomogą dziecku powtórzyć scenkę.
- Ćwiczone w kolejności od najmniej do najbardziej trudnych zachowań.
- Odpowiednia ilość prób.
- Informacja zwrotna.

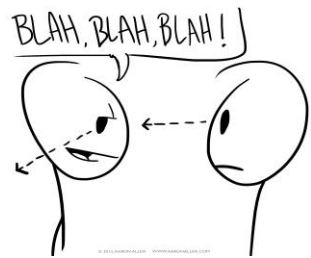
Wytyczne dla modelowania



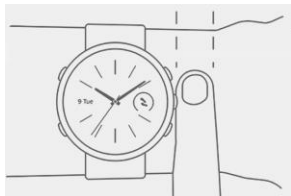
Kroki behawioralne, czyli pożądane zachowanie w etapach

Może opierać się na wizualizacji (przejrzystość, koncentracja uwagi, podkreślenie sygnałów niewerbalnych), np.:

Jak rozpoznać, że kogoś **nudzi** to, co mówię:



nie patrzy na mnie, patrzy w dół



patrzy w bok, na zegarek,
w komórkę



opuszcza głowę, przestaje
zadawać pytania

Kroki behawioralne, czyli pożądane zachowanie w etapach

Można je równie dobrze rozpisać, np.:

Jak zachować się, gdy **przegram** z kolegą:

1. Wezmę głęboki oddech.
2. Powiem spokojnie: "Dobra gra, gratuluję".
3. Podam rękę.
4. Powiem: gratuluję.

Udzielanie informacji zwrotnych

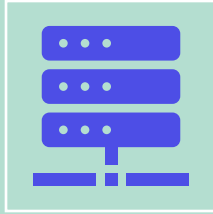


Wzmacniamy
postępy.

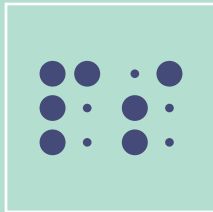
W pierwszej kolejności mówimy
pozytywne informacje zwrotne.

Negatywne informacje zwrotne
staramy się przekazać jak
najbardziej konstruktywnie, np.
"Aby lepiej wykonać ten krok,
następnym razem pamiętaj,
że...".

Generalizacja, czyli podtrzymanie umiejętności



Po wielokrotnym ćwiczeniu odgrywania scenek, kiedy dziecko osiągnęło pożądane zachowanie, stopniowo wygasa się podpowiedzi oraz wzmacnienia. Najpierw zmniejszamy pochwały jakościowo, następnie - ilościowo, aż do zaniknięcia.



Jest to istotne, aby przygotować dziecko na brak wzmacnienia ze strony środowiska naturalnego.



3 aspekty: 1. przyswojenie nowego zachowania - znajomość kroków behawioralnych, 2. poziom wykonania czynności - uczeń potrafi zademonstrować kroki w konkretnych sytuacjach, 3. swoboda w korzystaniu z nowej umiejętności - zdolność niemal automatyczna, uczeń nie musi zastanawiać się nad kolejnymi krokami.

System motywacyjny – bez niego ani rusz

Według założeń opartych na stosowanej analizie zachowania, życie człowieka opiera się na dwojakiej motywacji - każde nasze działanie zmierza albo do uzyskania, albo do uniknięcia czegoś.

Nauka nowych zachowań wymaga motywacji, więc potrzeba zachęty, aby dziecko zastosowało nową strategię, a nie tę znaną wcześniej.

System motywacyjny – bez niego ani rusz



Polega na zmianie zachowania unikającego na dążenie.

Z czasem stosowania ma przejść w motywację wewnętrzną.

Powinien obejmować wzmocnienia, które nie są dostępne w inny sposób.

Powinien być dostosowany do wieku i możliwości dziecka.

Zasady podlegające systemowi muszą być ustalone na początku i ściśle przestrzegane.

Czas pomiędzy wykonaniem czynności a wzmocnieniem nie powinien być zbyt odroczoney.

Ważne jest, aby początkowo dzieci odnosiły sukces, aby uniknąć zniechęcenia.

Nagroda

- atrakcyjna,
- osiągalna,
- konsekwentnie przyznawana,
- reguły jej przyznawania muszą być jasne,
- nie może być zbyt odroczone.





Rodzaje wzmocnień pozytywnych - nagród

Wzmocnienia rzeczowe – różnego rodzaju przedmioty, np. jedzenie, ubranie, zabawka, pieniądze itd.;

Wzmocnienia dotyczące przywilejów lub aktywności – w szkołach to zajęcia związane z odpowiedzialnością, np. pomaganie nauczycielowi; w domu – granie na komputerze;

Wzmocnienia społeczne – wydarzenia dające uwagę, aprobatę, uczucie; mogą to być np. uśmiech, pochwała, powiedzenie „dziękuję”.

Wzmocnienia symboliczne (żetonowe) – konkretne przedmioty, które w późniejszym czasie można wymienić na wzmocnienia rzeczowe, dotyczące aktywności lub społeczne, np. pieniądze, punkty, klocki, znaczki.

System motywacyjny – bez niego ani rusz

Tablica umieszczona w widocznym miejscu!

Zasady sformułowane w formie pozytywnej!

	Słucham rodziców.	Wyrzucam śmieci.	Zdążam na pierwszą lekcję.	Zgłaszam się na lekcjach.	Regularnie odrabiam prace domowe.	SUMA
poniedziałek						
wtorek						
środa						
czwartek						
piątek						
sobota						
niedziela						

3 punkty - pamiętam o zasadzie

2 punkty - czasami pamiętam o zasadzie

1 punkt – nie pamiętam o zasadzie

Można dodać także kolumnę z "Bonusem" - dodatkowe 2 lub 3 punkty, gdy dziecko wykaże się w jakiejś innej czynności.



**Na biurku
mam tylko
potrzebne
materiały.**

**Wykonuję
zadania.**

**Siedzę
spokojnie.**

**Jestem miły
dla
nauczyciela.**

**Jestem
koleżeński.**

1. J. polski

2. Matematyka

3. J. angielski

4. Biologia

5. Muzyka



System motywacyjny – bez niego ani rusz

1

Oddaje odpowiedzialność za swoje zachowania dziecku.

2

Konfrontuje z konsekwencjami zachowania.

3

Utrwala obowiązujące zasady.

Zachowania trudne - obserwacja

Dzień tygodnia	Rodzaj aktywności, podczas której wystąpił o ZT	Osoba obecna podczas ZT	Co działo się przed wystąpieniem ZT	Opis ZT	Co, według Państwa, dziecko chciało osiągnąć przez ZT	Opis reakcji pozostałych osób (dzieci, nauczyciela)	Co się zadziało po wystąpieniu ZT

FUNKCJA	NIEWŁAŚCIWE ZACHOWANIE	UMIEJĘTNOŚCI DOCELOWE
Ucieczka	Napady złości, agresja fizyczna lub werbalna, stawianie oporu	Podejmowanie wysiłku, kiedy coś przychodzi z trudnością, proszenie o przerwę, proszenie o pomoc, przełamywanie strachu przed spróbowaniem czegoś nowego, radzenie sobie z błędami
Zwracanie na siebie uwagi	Dokuczanie, wydawanie uciążliwych dźwięków, niedopowiednie żarty albo komentarze, skrażenie się na ból czy dyskomfort	Zainicjowanie rozmowy, przyłączenie się do rozmowy, prośba o pomoc, zrozumienie, kiedy należy przestać żartować
Autostymulacja	Kołysanie się, trzepotanie rękami, kręcenie się w kółko	Angażowanie się w zachowania autostymulacyjne w sposób mniej uciążliwy dla otoczenia, znalezienie alternatywnych sposobów na uspokojenie
Nagroda materialna	Napady złości jako sposób wymuszania przywilejów, odmowa współpracy do czasu otrzymania nagrody	Akceptowanie odmowy, umiejętność czekania na to, co chce się osiągnąć
Wyrażanie gniewu	Agresja słowna lub fizyczna skierowana na niewłaściwą osobę, odmowa wykonywania poleceń	Identyfikacja złości, zachowania asertywne w sytuacjach wywołujących frustrację, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych
Szukanie odwetu	Odpowiadanie na złośliwości i zaczepki, bicie, kradzież przedmiotów należących do osoby, która sprawiła dziecku przykrość	Radzenie sobie z zaczepkami, asertywność, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych

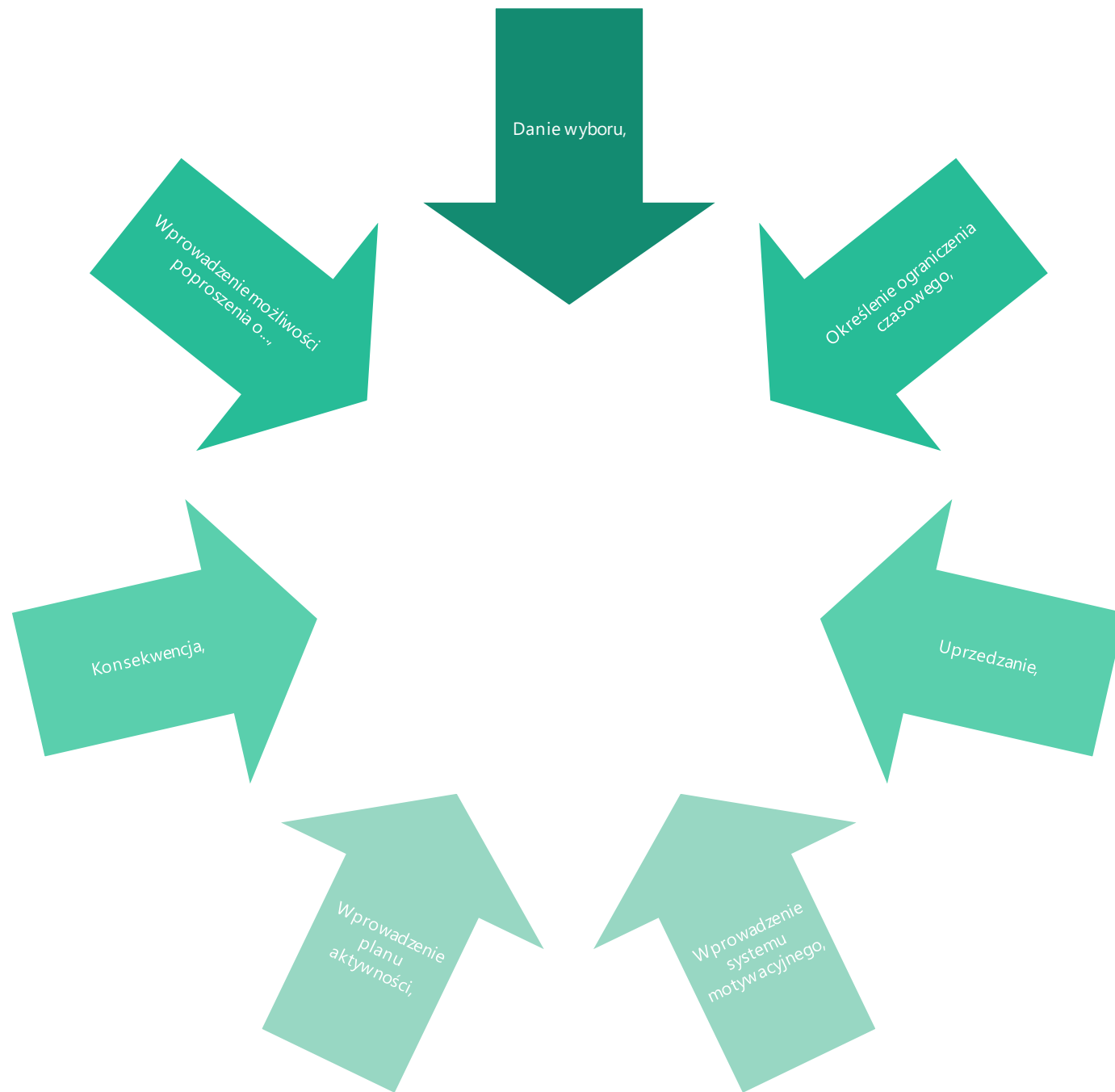
Analiza zachowań trudnych

Strategia proaktywna: ma na celu uniknięcie zachowania trudnego jeszcze przed jego wystąpieniem, powinna obejmować analizę przyczynowo-skutkową, czyli co dziecko chce osiągnąć oraz w jaki inny, akceptowany sposób, może to otrzymać.

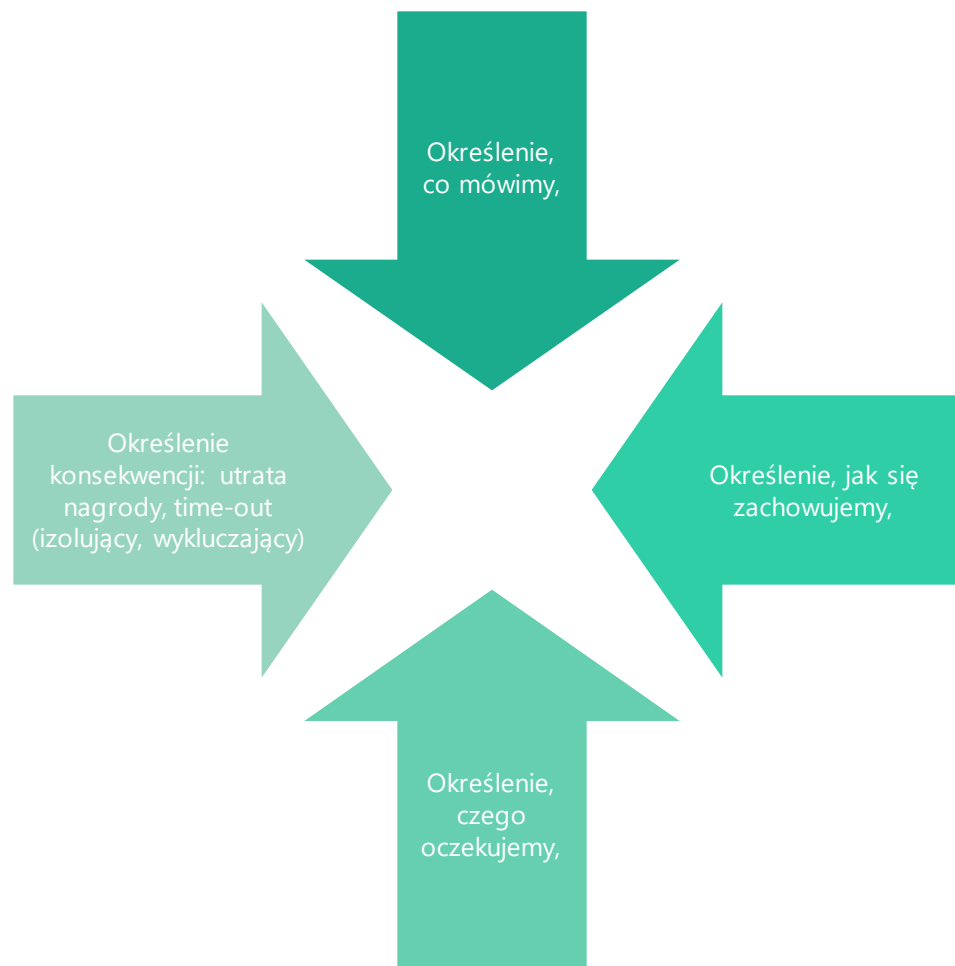
Strategia reaktywna: ma na celu określenie reakcji na zachowanie dziecka, powinna być spójna (przestrzegana jednakowo przez otoczenie dziecka).



Przykładowa strategia proaktywna



Przykładowa strategia reaktywna



Kara a konsekwencje

KARA

- rzadko kiedy ma bezpośredni związek z niewłaściwym zachowaniem,
- najczęściej stosowana bez uprzedzeń,
- często wiąże się ze złością.

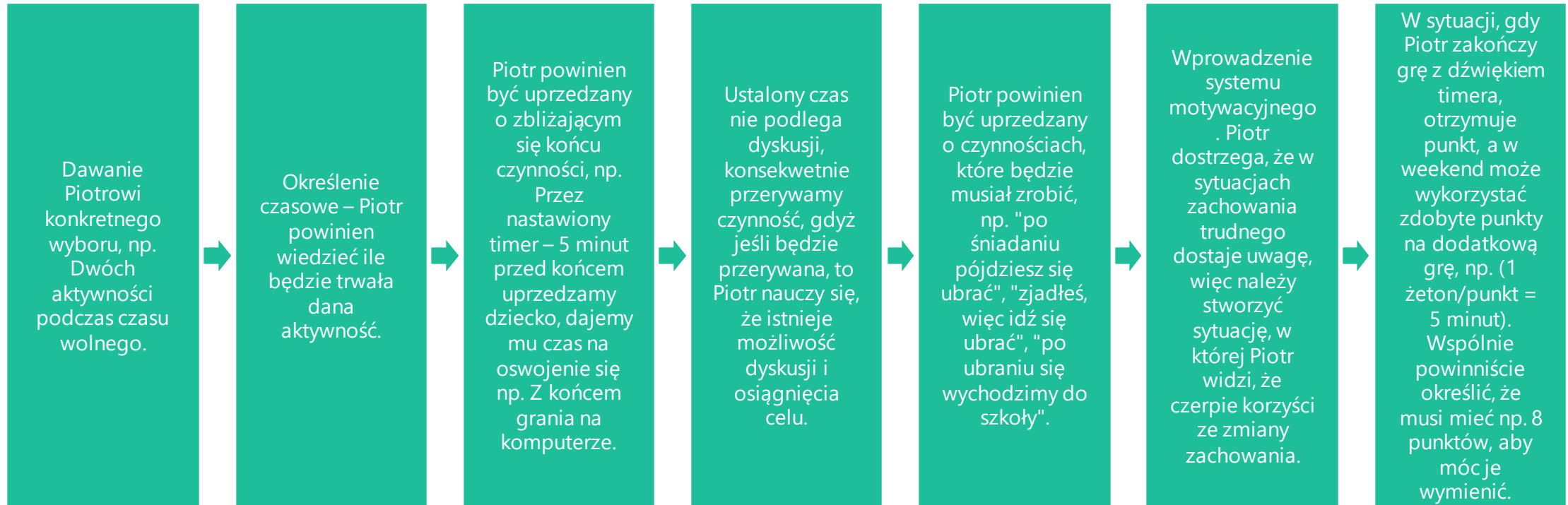
KONSEKWENCJE

- racjonalne,
- wcześniej planowane,
- konsekwentne,
- powiązane z danym niepożądanym zachowaniem.

A decorative graphic consisting of three 'X' symbols and three circles arranged in a triangular pattern. One 'X' is in the top left, one in the top right, and one in the bottom right. A circle is positioned to the right of the top-left 'X', to the right of the top-right 'X', and below the bottom-right 'X'.

Przypadek 1. Zachowanie agresywne, gdy Piotr nie chce przerwać wykonywanej czynności.

Strategia proaktywna



Strategia reaktywna



Informujemy Piotra: "Widzę, że się złościś, jednak czas już minął", pokazując timer.



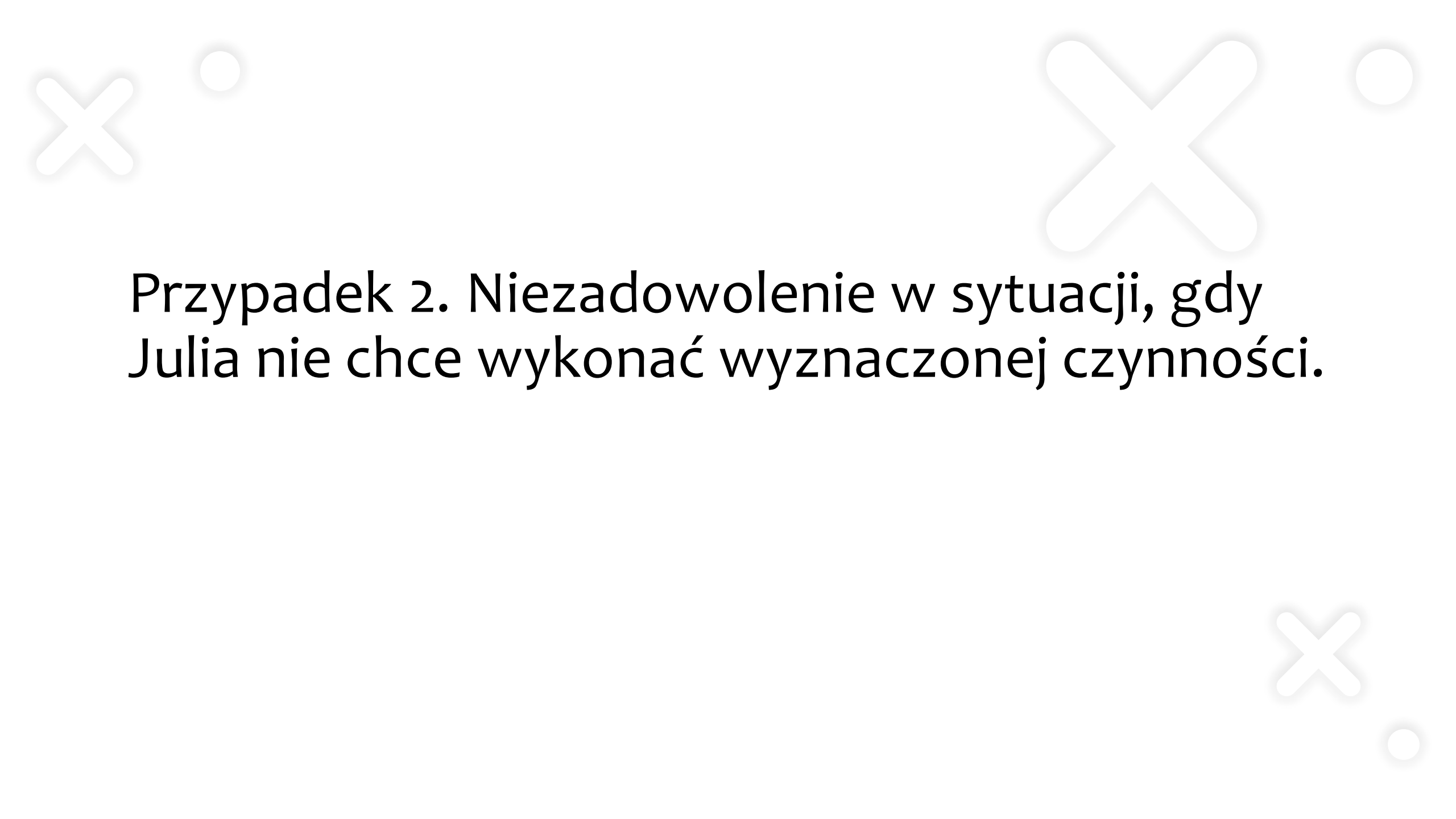
Przerywamy aktywność, nawet jeśli Piotr nie chce odejść od wykonywanej czynności.



W tym czasie nie powinien mieć dostępu do innych przedmiotów.



Po poinformowaniu Piotra powinni Państwo ignorować jego oznaki niezadowolenia, mające na celu odroczenie zakończenia preferowanej czynności. Nie odnosimy się do zachowania Piotra, unikamy rozmowy w złości - czekamy na wygaszenie zachowania.

A decorative graphic consisting of four 'X' symbols and four circles arranged in a 2x2 grid. The top-left and bottom-right positions contain a large 'X' and a small circle, respectively. The top-right and bottom-left positions contain a large 'X' and a small circle, respectively. The text is centered in the middle of the page.

Przypadek 2. Niezadowolenie w sytuacji, gdy Julia nie chce wykonać wyznaczonej czynności.

Strategia proaktywna



Proszę obserwować, które czynności są kłopotliwe, np. Wyjście z domu, odrabianie lekcji. Po określeniu trudnych momentów należy wprowadzić w nich system wzmocnień.

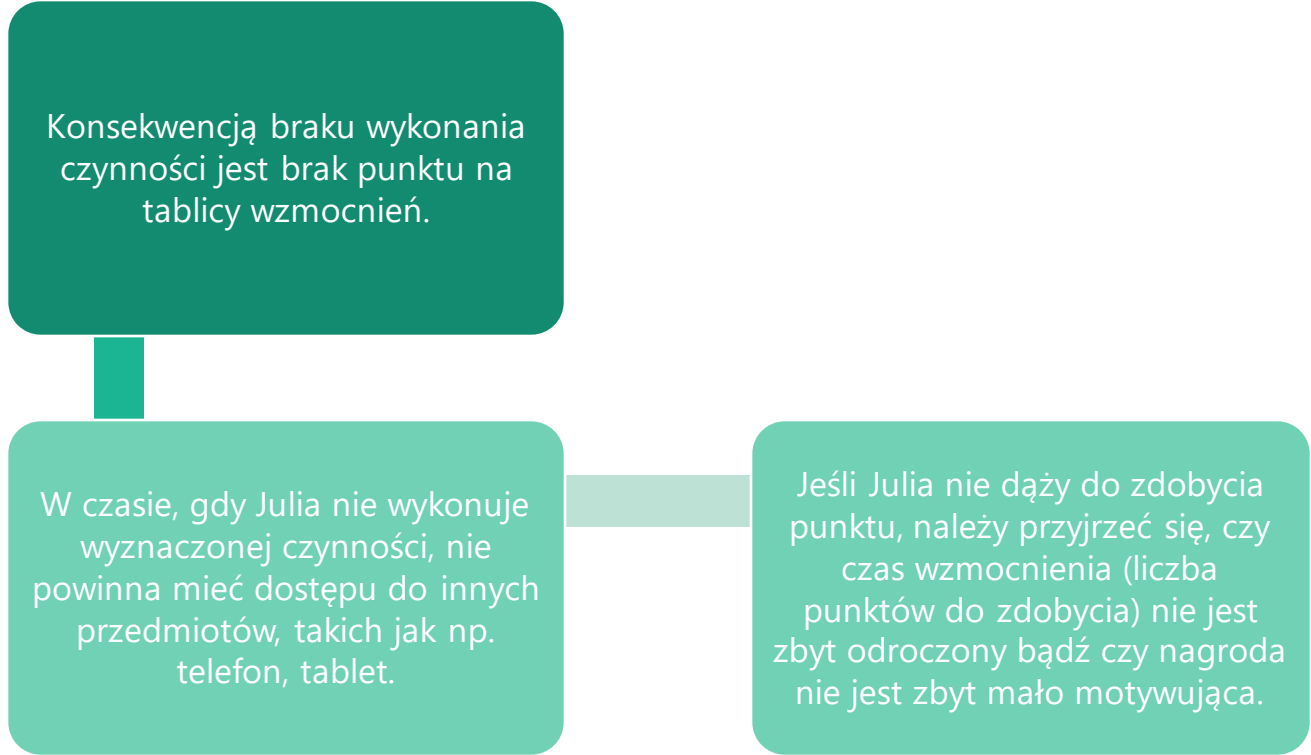
Jeśli Julia będzie je przedłużała, pomocne może być wprowadzenie ograniczenia czasowego – timera: "Julia, masz 10 minut na ubranie się, jak zadzwoni timer i będziesz ubrana, to dostaniesz bonus".

Motywuujemy Julię pozytywnie, tzn. Nie mówimy o karze, lecz o nagrodzie. Proszę również pamiętać o wzmocnieniach socjalnych, typu: "Super posprzątałaś w pokoju, jestem z Ciebie dumna".

Czas powinien być dostosowany do możliwości Julii, ważne, aby miała realną możliwość wykonania czynności. Z czasem będziecie Państwo ten czas skracać, ale na początku dziecko musi wiedzieć, że sukces jest w zasięgu ręki.

Warto zapisywać sobie, za co konkretnie zostały zdobyte punkty, aby przy wręczaniu wzmocnienia móc się do nich odnieść w formie pochwały.

Strategia reaktywna



Komunikat "ja"

KOMUNIKAT JA

CZUJĘ
KIEDY TY.....
JEST MI WTEDY.....
CHCĘ.....

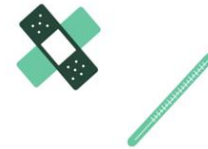
KOMUNIKAT "JA"

NAZYWA
PROBLEM



WYRAŻA UCZUCIA
Jak również myśli, potrzeby
i oczekiwania.

OTWIERA
DYSKUSJĘ



SAMOCENA
Nie godzi w poczucie
własnej wartości u żadnego
z rozmówców

REAKCJA

Jest naszą reakcją na
konkretne zachowanie.



KOMUNIKAT "TY"

OCENIA

"Jesteś leniwy, nigdy nie
chcesz mi pomagać"



ETYKIETUJE
"Jesteś egoistką i myślisz
tylko o sobie".

ATAKUJE

"Dlaczego znowu zostawiłeś
skarpety na środku?!"



OSKARŻA
"Zawsze robisz mi na złość".

SEPARUJE

Zamiast rozwiązywać
problem, eskaluje go.



Komunikaty "ja"

**(JA) Jestem zła, kiedy (TY) mówisz w ten sposób do siostry.
To ją smuci i złości. (JA) chciałabym, abyś (TY) ją przeprosił.**

KOMUNIKAT JA

Komunikat Ja to asertywny sposób na przekazanie drugiej osobie informacji o tym, co czujemy w związku z jej zachowaniem. Innym, często stosowanym komunikatem jest komunikat TY, który jednak utrudnia komunikację i nierzadko prowadzi do konfliktów.

Różnica między tymi komunikatami widoczna jest w zestawieniu poniżej:



Zauważcie, w przypadku komunikatu Ja odnosimy się do swoich emocji oraz zachowania drugiej osoby, które je wywołało.

Opisujesz zatem UCZUCIA, a następnie FAKTY, np. **"jestem poirytowana (uczucie), bo przyszedłeś 30 minut później, niż się umawialiśmy (fakt)"**.



Dobre praktyki

Wspólne ustalenie jasnego systemu zasad i nagród, sformułowanie "kontraktu" na dobre zachowanie.

Każde pożądane zachowanie, powstrzymanie się od zachowania nieakceptowanego, jest nagradzane.

Nie odejmujemy raz zdobytych punktów, konsekwencją niepożądanego zachowania jest brak nowych punktów oraz ewentualnie inne naturalne konsekwencje.

Rozmowę na temat umowy prowadzimy dopiero wtedy, gdy emocje opadną - analiza "na chłodno". Ustalamy, że gdy jesteśmy źli, oddalamy się od siebie, wyciszamy, a dopiero potem rozmawiamy o sytuacji.



Dobre praktyki

Dostrzegamy i chwalimy każdy, najmniejszy sukces.

Ustalamy kolejność czynności, które dziecko ma wykonać.

Planujemy i informujemy dziecko o nadchodzących zmianach.

Modelujemy zachowania dziecka. Pamiętajmy, np. gdy my krzyczymy – dziecko też będzie skłonne do krzyku.

Dbamy o motywatory, np. tablicę, plan aktywności.

Nasza konsekwencja uczy dziecko odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Stosujemy komunikaty "ja".



Dziękuję za uwagę!