

Karolina Pudło, Aleksandra Pęczak

TUS

skrojony na miarę



Jak planować i realizować

Trening
Umiejętności
Społecznych

dostosowany do potrzeb każdej grupy

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/tusnm

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2692-9

Copyright © Karolina Pudło, Aleksandra Pęcak 2025

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wprowadzenie do założeń Treningu Umiejętności Społecznych	5
Założenia TUS	7
Założenia procesu grupowego	11
Asystent podczas zajęć TUS – wady i zalety	13
Umiejętności ćwiczone w czasie zajęć grupowych TUS	16
Kwalifikacja do grup – jak stworzyć grupę, która przyniesie wszystkim korzyść?	25
Praca metodą TUS a praca z rodzicem – jak współpracować bez napięć i zawiedzionych oczekiwań?	44
Jak planować zajęcia?	55
Pierwsze zajęcia	57
Struktura zajęć	59
Przykładowe zabawy zapoznawcze	61
Praca w systemie punktowym	65
Wady i zalety systemów punktowych	67
Jak wprowadzać systemy punktowe?	69
Metoda self-monitoring	73
Metoda „moich osiągnięć”	79

Wprowadzanie zasad	81
Konsekwencje	86
Case study – przypadki grup, które zostały objęte TUS	91
Case study – młodsze dzieci	93
Case study – nastolatki	106
Praca z grupą z dziećmi neuroatypowymi	121
Grupa stworzona dla dzieci neuroatypowych	123
Grupa mieszana – złożona z dzieci neuroatypowych i neurotypowych	124
Metody pracy i dostosowania	125
Kiedy TUS okazuje się nietrafionym oddziaływaniem?	131
Przykładowe pomoce oraz karty kwalifikacji i obserwacji	141
Wzór wywiadu z rodzicem dziecka młodsze + wzór karty obserwacji dziecka	143
Wzór wywiadu z rodzicem nastolatka + wzór karty obserwacji nastolatka	148
Karta obserwacji nastolatka	153
Rundka zdań niedokończonych	154
Rundka samopoczucia – pogoda i zwierzęta	156
Mapa potrzeb	157

Wprowadzenie do założeń Treningu Umiejętności Społecznych

Założenia TUS

W naszym rozumieniu, które chcemy przedstawić w tej książce, TUS to forma oddziaływania psychologicznego, którego głównym celem jest korygujące doświadczenie społeczne. Trening Umiejętności Społecznych nie jest terapią – choć należy pamiętać, że zawiera w swoich oddziaływaniach formy stosowane w terapii. W naszym odczuciu ważne jest, aby osoby prowadzące TUS miały świadomość tychże form i metod oraz miały uważność na procesy zachodzące w grupie, które zazwyczaj będą tożsame lub podobne do tych zachodzących w terapii. Wiedza psychologiczna jest według nas konieczna do prowadzenia zajęć TUS.

TUS ewoluował na przestrzeni lat. Początkowo miały być to zajęcia dla dzieci z dużymi deficytami społecznymi, wynikającymi najczęściej z zaburzeń rozwojowych (np. ze spektrum autyzmu). Obecnie jest często stosowany jako oddziaływanie wspierające procesy terapeutyczne, a w TUS-ach coraz częściej uczestniczą dzieci bez zaburzeń rozwojowych. W naszym odczuciu TUS (rozumiany współcześnie) przede wszystkim powinien opierać się na relacji. Grupa powinna zapewnić uczestnikom poczucie akceptacji, dać im poczucie bycia wysłuchanymi, pokazać, że mogą być lubiani, pozbawić poczucia bycia kozłem ofiarnym, pokazać im, że mogą czuć zaufanie do dorosłego. Jednocześnie uważamy, że najistotniejsze, co grupa może dać każdemu uczestnikowi, to umiejętność tworzenia i podtrzymywania wartościowych relacji, czyli tego, czego uczestnicy prawdopodobnie nie doświadczają na co dzień.

Podczas tłumaczenia – m.in. rodzicom – czym jest TUS, stosujemy porównanie do przyrządzania naleśników:

1. Najpierw poznajemy przepis (zasady wykonania) i obserwujemy, jak ktoś wykonuje opisany naleśnik – np. prowadzący podaje komunikat, dzięki któremu możemy dołączyć do zabawy, i pokazuje, jak sam dołącza do zabawy.
2. Następnie próbujemy wykonać naleśnika za pomocą przepisu i przy wsparciu innej osoby – np. dziecko próbuje dołączyć do zabawy z podpowiedzią komunikatu i trenerem obok.
3. Potem próbujemy wykonać naleśnika jedynie za pomocą przepisu – np. dziecko zna odpowiedni komunikat, powtarza go przed zadaniem i dzięki temu samo próbuje dołączyć do zabawy, bez podpowiedzi prowadzącego w trakcie.
4. Wreszcie próbujemy wykonać naleśnika bez przepisu, całkowicie samodzielnie – np. w środowisku poza zajęciami dziecko próbuje dołączyć do zabawy.

Warto pamiętać, że pierwszy naleśnik bywa nieudany i trzeba wykonać kilka prób, aby wyszedł tak, jak chcemy. Dziecko należy wspierać także w środowisku poza zajęciami. Jedno spotkanie TUS nie sprawi, że dzieci posiadą wszystkie poznane umiejętności. Dlatego warto pamiętać o zachęcaniu rodziców do współpracy w formie wzmacniania poznanych umiejętności w środowisku domowym.

Jak liczna powinna być grupa TUS? To tak naprawdę zależy od prowadzącego. Aby praca na zajęciach mogła być pracą grupową, potrzebujemy co najmniej trzech osób. Na TUS-ie uczymy się działania w grupie, podgrupie i/lub parze. Gdy w procesie uczestniczą trzy osoby, nie stworzymy dwóch par złożonych z samych uczestników. Stąd nasza sugestia, aby grupa liczyła jednak minimum cztery osoby. Maksymalna liczba uczestników zależy będzie od możliwości lokalowych, prowadzącego (i obecności asystenta) oraz planu pracy. Jeśli zakładamy, że zajęcia będą trwały 60 minut, i chcemy wprowadzić rundki początkowe i/lub końcowe, to nie możemy stworzyć grupy większej niż 6–8 osób. Należy pamiętać, że po kilku zajęciach podczas rundki każdy może potrzebować kilku minut na swoją wypowiedź. Przy 8 osobach to już kilkadziesiąt minut, co powoduje, że czas na temat zajęć staje się ograniczony. Dodatkowo, jeśli planujemy ćwiczenia, w których każdy ma coś przedstawić na forum grupy, to także należy mieć świadomość, ile zajmie to czasu, i przemyśleć, czy wszyscy uczestnicy będą w stanie wyczekać na swoją kolej. Liczebność grupy warto przemyśleć także pod kątem posiadanych narzędzi, np. jeśli mamy gry planszowe dla maksymalnie 6 osób, to warto się zastanowić, czy większą liczbę osób podzielimy na czas grania w pary, czy nie przekraczamy tej liczby uczestników, czy kupujemy pomoce i gry dla większej liczby osób. Ponadto niektóre dzieci, zwłaszcza nadwrażliwe słuchowo lub mające trudność ze skupieniem uwagi, mogą mieć trudności w pracy w zbyt licznej grupie. Z naszego doświadczenia wynika, że najefektywniejsza liczebność to 4–8 osób – pod warunkiem, że dostosujemy czas pracy, ćwiczenia, narzędzia i możliwości uczestników.

Ile powinny trwać jedno zajęcia? To także zależy od możliwości uczestników oraz naszych. Młodszym dzieciom lub dzieciom z większymi deficytami uwagowymi proponujemy przeprowadzić zajęcia 45-minutowe; dzieciom starszym lub z mniejszymi deficytami – 60-minutowe; młodzieży lub większym grupom – nawet zajęcia 90-minutowe. Oprócz możliwości samych dzieci warto przeanalizować również nasze – terminowe i lokalowe, m.in. czy zdążymy przed zajęciami przygotować salę, a po zajęciach ją uprzątnąć. To nasz niepisany czas pracy, który musimy wliczyć w planowanie TUS-ów i terminów zajęć.

Metody, jakimi najczęściej pracujemy na TUS, to gry i zabawy, karty pracy, dyskusja, burza mózgów, bajkoterapia, scenki. Gry i zabawy pozwalają dzieciom nawiązywać relacje i ćwiczyć umiejętności społeczne w praktyce, choć często nawet nie zdają sobie z tego sprawy. Ponadto takie metody pozwalają dzieciom rozładować napięcie związane z nagromadzeniem energii oraz pozwalają dobrze się bawić. Karty pracy przygotowują dzieci do pracy stolikowej, dodatkowo są czymś, co uczestnicy mogą potem zabrać do domu, aby pokazać rodzicom lub wykorzystać w późniejszym czasie. Dyskusja i burza mózgów pozwalają uczestnikom na wyrażanie swojego zdania, uczyć czekania na swoją kolej, zgłaszania się, a także niekiedy przyjmowania krytyki. Bajkoterapia, zwłaszcza u młodszych uczestników, ćwiczy ich umiejętność skupienia się. Maluchom łatwiej opowiadać o przeżyciach bohaterów bajek i wyciągać wnioski na podstawie ich zachowań ze względu na jeszcze słabo wypracowany wgląd u młodszych dzieci. Scenki pozwalają uczestnikom nauczyć się schematów działania i sposobów komunikacji w kontrolowanym środowisku.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Trening Umiejętności Społecznych w pierwotnych założeniach miał mieć formę zajęć dla dzieci z dużymi deficytami społecznymi, wynikającymi najczęściej z zaburzeń rozwojowych. Obecnie bywa stosowany jako forma oddziaływania wspierającego procesy terapeutyczne, a w TUS-ach coraz częściej uczestniczą dzieci w normie rozwojowej. Ta książka pokazuje, że TUS może być traktowany jako niezależne oddziaływanie terapeutyczne.

Autorki chcą zaszczepić w Czytelniku myślenie o TUS-ie jako o elastycznym narzędziu oddziaływania, które powinno bazować na korygującym doświadczeniu społecznym. Właśnie w duchu takiego podejścia do Treningu Umiejętności Społecznych powstała ta pozycja. W założeniu ma ona być podręcznikiem dla psychologów, pedagogów i wszystkich tych, którzy chcieliby prowadzić TUS. Poparta wieloletnim doświadczeniem, opiera się na autorskim spojrzeniu na metody pracy, zgodnie z którym program zajęć jest dopasowany do potrzeb grup i uczestników.

W książce między innymi:

- Czym jest TUS i jakie założenia mu przyświecają
- Jak poprawnie kwalifikować uczestników do grup
- Jak pracować z różnymi grupami wiekowymi i jak nawiązywać współpracę z rodzicami
- W jaki sposób zaplanować zajęcia dostosowane do potrzeb uczestników
- Na czym polegają autorskie metody motywacyjne, jakie mają zalety i wady
- Jak pracować z grupami dzieci neuroatypowych

W środku znajdziesz propozycje aktywności, a także karty kwalifikacji i obserwacji dostosowane do grup wiekowych.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
sensus.pl

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
• sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
• sensus.pl/novosci

ebook dostępny na:
ebookpoint



cena: 49,90 zł