

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

Maj 2025

Trening umiejętności społecznych (TUS) – moda czy realne wsparcie dla dzieci?



W ostatnich latach coraz więcej rodziców i nauczycieli słyszy o Treningu Umiejętności Społecznych, czyli TUS. Dla jednych to modny dodatek do oferty przedszkoli i szkół, dla innych – konkretna pomoc w budowaniu relacji, radzeniu sobie z emocjami i funkcjonowaniu w grupie. Jako pedagog i osoba pracująca z dziećmi od wielu lat – także z tymi o specjalnych potrzebach – mogę powiedzieć jedno: TUS to nie moda. To odpowiedź na potrzeby dzieci wychowujących się w świecie, który często jest dla nich zbyt szybki, zbyt hałaśliwy i zbyt wymagający. Z perspektywy praktyka mogę z całą pewnością powiedzieć, że TUS to narzędzie, które w znaczący sposób poprawia jakość życia dzieci, zwłaszcza tych, które borykają się z problemami w zakresie umiejętności społecznych. Od kilku lat obserwuję, jak dzieci rozwijają swoje kompetencje, nawiązują głębsze relacje i uczą się reagować w trudnych sytuacjach, dzięki pracy nad umiejętnościami społecznymi.

Czym jest TUS – w kilku prostych słowach

Trening Umiejętności Społecznych, w skrócie TUS, to regularne spotkania w małych grupach, podczas których dzieci uczą się, jak lepiej funkcjonować wśród innych. W bezpiecznej atmosferze i przy wsparciu dorosłego, mają okazję doświadczyć, czym jest

współpraca, jak mówić o swoich uczuciach, jak rozwiązywać trudne sytuacje i jak nawiązywać relacje. Nie jest to ani terapia, ani lekcja – to przestrzeń, w której dziecko może ćwiczyć, próbować, uczyć się na błędach i wzmacniać poczucie, że potrafi i że ma wpływ. A wszystko to – w naturalny dla dziecka sposób, czyli poprzez wspólne działania, rozmowy i zabawę.

Dlaczego warto zacząć już w przedszkolu?

Przedszkole to pierwszy ważny etap życia społecznego dziecka. To tu dzieci uczą się być częścią grupy, czekać na swoją kolej, mówić „przepraszam”, „pomóż mi” czy „nie zgadzam się” – i robić to w sposób akceptowalny dla innych. Trening Umiejętności Społecznych dostarcza im konkretnych narzędzi do rozwiązywania codziennych trudności. Zajęcia w ramach TUS mają na celu nie tylko naukę technicznych umiejętności, ale przede wszystkim kształtowanie postaw, które ułatwiają współzycie w grupie i budowanie trwałych więzi. TUS nie polega na wykładach. To spotkania pełne zabaw, gier i wspólnych aktywności, podczas których dzieci uczą się przez działanie i doświadczanie. Dzięki temu, że zajęcia są ciekawe i dostosowane do możliwości dzieci, uczą się one „przy okazji” – bez presji i ocen. Zamiast słuchać o współpracy, doświadczają jej – np. budując wspólnie wieżę z klocków albo grając w grę zespołową, gdzie sukces zależy od wszystkich.

Zabawa jako kluczowy element TUS

Zabawa nie jest wypełniaczem czasu. Jest naturalnym językiem dzieci i sposobem poznawania świata i siebie. To właśnie w zabawie dzieci uczą się negocjować, wchodzić w rolę, rozumieć emocje swoje i innych. Na zajęciach TUS wykorzystujemy ten potencjał, tu zabawa staje się narzędziem – mądrym, przemyślanym, dostosowanym do wieku i potrzeb grupy. Nie chodzi o to, by było „fajnie”. Chodzi o to, by dzieci w działaniu doświadczały, jak to jest coś razem zaplanować, nie zgodzić się i znaleźć kompromis, okazać wsparcie albo przyjąć odmowę. W bezpiecznych warunkach dzieci mogą popełniać błędy – i uczyć się na nich. Mogą przeżywać radość, frustrację, rozczarowanie – i dostawać wsparcie, by sobie z tym poradzić. W TUS chodzi o to, by dzieci mogły w naturalny sposób doświadczać i przyswajać zasady współpracy i komunikacji. Zabawa, w której dziecko ma okazję wypróbować różne scenariusze społeczne, jest jednym z najskuteczniejszych sposobów nauki.

Trener TUS – przewodnik w świecie relacji

Podczas zajęć TUS niezwykle ważna jest obecność dorosłego, który nie tylko organizuje przestrzeń do wspólnych działań, ale przede wszystkim pokazuje, jak można się porozumieć, współpracować, reagować na emocje – swoje i innych. Trener staje się tu wzorem i przewodnikiem. Nie poucza – pokazuje. Nie mówi, jak powinno być – wspólnie z dziećmi doświadcza, jak może być. Wykorzystuje krótkie scenki sytuacyjne i modelowanie zachowań, czyli świadome pokazywanie, jak można coś powiedzieć, zareagować czy wyrazić potrzebę. Dzieci mają szansę „zobaczyć” w praktyce, jak odmówić w sposób uprzejmy, jak pocieszyć kolegę, jak wyrazić złość bez ranienia innych. Dzięki temu ćwiczą nie tylko umiejętności społeczne, ale też oswiają się z tym, że różne sytuacje są naturalną częścią

codzienności – i można się ich nauczyć. Dla wielu dzieci to jedyna przestrzeń, gdzie mają szansę przećwiczyć te kompetencje na spokojnie, bez presji, w atmosferze akceptacji. A dzięki empatycznej obecności dorosłego, który nie ocenia, ale wspiera, łatwiej jest im później przenieść te umiejętności do relacji z rówieśnikami i dorosłymi poza zajęciami.

TUS w grupach specjalnych – jeszcze ważniejszy

W grupach dzieci z wyzwaniami rozwojowymi – z autyzmem, afazją, niepełnosprawnością intelektualną czy trudnościami w komunikacji, TUS pełni jeszcze inną rolę – terapeutyczną. To przestrzeń, gdzie mogą być sobą, gdzie nikt ich nie ocenia i gdzie mogą budować relacje w swoim tempie. W takich grupach jeszcze mocniej widać, jak ogromną siłę ma wspólna zabawa. Dzieci, które na co dzień nie wchodzą łatwo w interakcje, nagle współpracują przy układaniu toru przeszkód, cieszą się z wygranej zespołu albo przytulają kolegę, który miał trudniejszy dzień. To nie są łatwe spotkania. Czasem potrzeba wielu tygodni, by dziecko odważyło się spojrzeć w oczy innym, by przyjęło zaproszenie do wspólnej aktywności. Ale kiedy to się wydarza – kiedy pojawi się spojrzenie, gest, uśmiech, słowo – wiemy, że dzieje się coś ważnego. Że budujemy fundament, na którym dziecko może dalej rozwijać swoją relacyjność.

Czy TUS to tylko moda?

Jeśli tak – to moda, która przynosi dzieciom dużo dobrego. Ale bardziej niż moda, TUS to świadoma odpowiedź na potrzeby dzieci, które żyją w coraz szybszym, głośniejszym i bardziej wymagającym świecie. To czas i przestrzeń, w których dzieci uczą się tego, co najważniejsze – bycia z innymi, bycia sobą i radzenia sobie w relacjach. Nie trzeba spektakularnych efektów. Czasem wystarczy, że dziecko po zajęciach potrafi poczekać, aż kolega skończy mówić. Albo że umie zapytać: „Pobawisz się ze mną?” – zamiast stać z boku. To są małe-wielkie sukcesy, które budują w dzieciach fundamenty na całe życie.

Czy TUS to odpowiedź na wszystko? Nie. Ale to może być początek.

Nie rozwiążemy trudności dzieci w kilka tygodni. Ale możemy dać im narzędzia, by lepiej rozumiały siebie i innych. Możemy stworzyć warunki, w których uczą się mówić „nie”, prosić o pomoc, radzić sobie z porażką. W świecie pełnym oczekiwań i ocen, TUS może być jedną z niewielu przestrzeni, w której dzieci czują się wystarczająco dobrze takie, jakie są. A jeśli mamy wybierać, co będzie modne w wychowaniu – niech będzie to empatia, uważność i zabawa, która wspiera, a nie tylko zajmuje czas.

mgr Aneta Stolarczyk-Warchoła

Terapeuta Treningu Umiejętności Społecznych

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Rozładowuję
emocje



Trenuję
umiejętności
komunikacyjne



Akceptuję
zasady

Uczę się
swoich
potrzeb

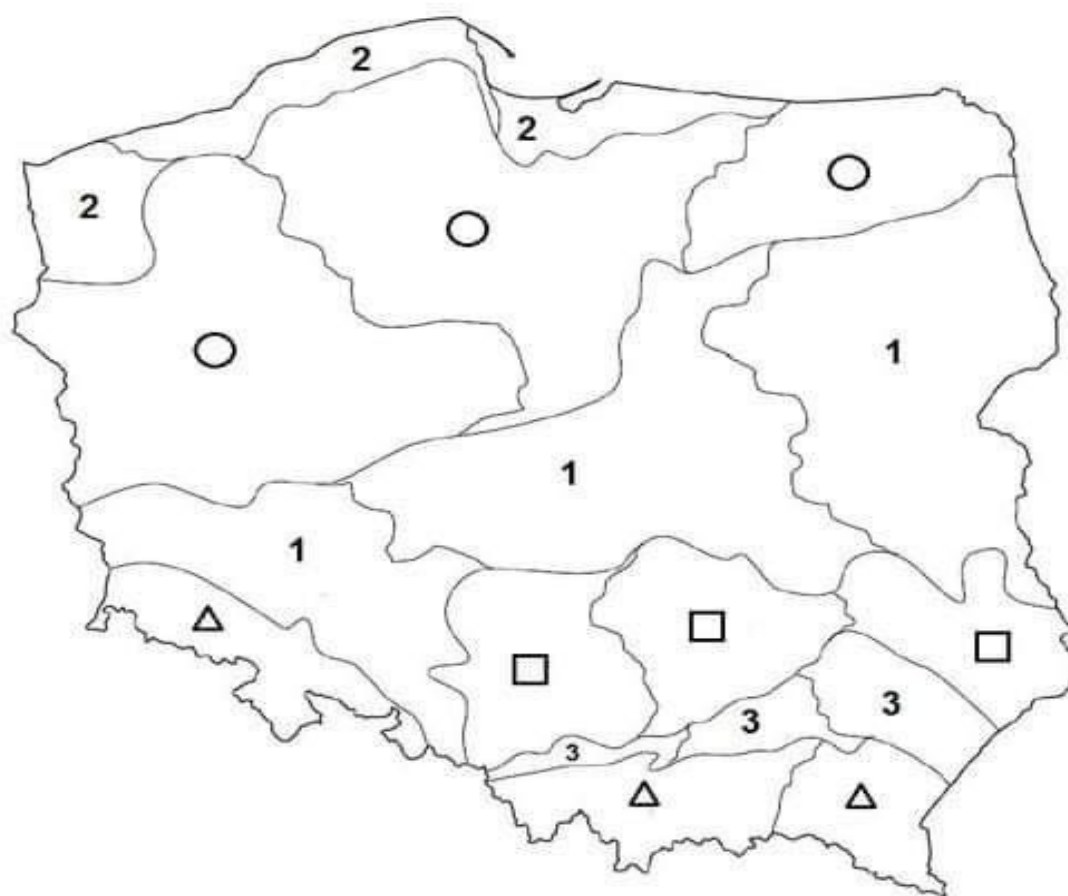


Przestrzegam
zasad

Zadanie 1

Pokoloruj według instrukcji

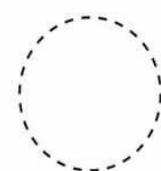
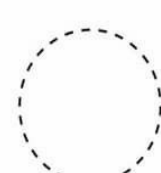
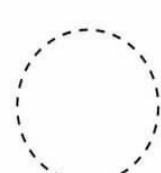
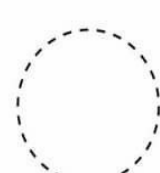
POLSKA



Zadanie 2

W RYTM KROPKI

Pokoloruj wszystkie kropki według wzoru.



Opracowali:

Martyna Matysiak

Magdalena Stopa