**TUS – Trening Umiejętności Społecznych**



Zajęcia TUS mają na celu rozwinięcie kompetencji społecznych w tym rozpoznawania i reagowania na swoje i cudze emocje, dobrej komunikacji czy współpracy w grupie. Metoda ta jest stosowana szeroko. Mogą z niej korzystać tak dzieci jak i dorośli. Poniżej znajdą państwo ćwiczenia do samodzielnej pracy z dzieckiem.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

**Radzenie sobie ze stresem.**

Ćwiczenie 1.

Naturalne sposoby i sytuacje, żeby poczuć się świetnie.

Cel: Uświadomienie dziecku, że zwracanie uwagi na drobne przyjemności w życiu codziennym może wpływać na samopoczucie. Te drobne sytuacje mogą być czynnikami odstresowującymi.

Sposób realizacji: Dorosły czyta listę sposobów i sytuacji, które w naturalny sposób sprawiają, że czujemy się lepiej:

· Twój zwierzak chce się z Tobą bawić, skacze z radości, że Cię widzi.

· Przeczytałeś ciekawą książkę.

· Lubisz kąpiel z bąbelkami i taką właśnie możesz sobie dziś zrobić.

· Usłyszałeś w radiu lub telewizji ulubioną piosenkę.

· Obejrzałeś ulubioną bajkę/film/program.

· Przytuliłeś się do mamy lub taty.

· Dostałeś niespodziewany prezent.

· Widziałeś jak zachodzi słońce.

· Poszedłeś na spacer.

· Zadzwonił do Ciebie Twój przyjaciel/przyjaciółka/kolega lub koleżanka z którym dawno nie rozmawiałeś.

· Tu można dopisać jeszcze inne propozycje, wiedząc co lubi dziecko lub podzielić się swoimi sposobami jakie mamy na radzenie sobie ze stresem.

Dziecko wraz z rodzicem mają za zadanie wybrać z listy lub podać swoje przykłady sytuacji, kiedy czują się świetnie w codziennym życiu – drobne rzeczy, sytuacje.

Zapisujemy je na kartkach papieru. Zachęcamy dziecko, aby zrobiło do każdej czynności symboliczny rysunek. To taka treść słowna uzupełniona symbolami. Nie musza być skomplikowane rysunki. Dziecko decyduje jaki może to być symbol.

Podsumowanie: dorosły mówi o tym, żeby zwracać uwagę na sytuacje, które sprawiają nam przyjemność. Możemy tez powiedzieć o tym, że drobne niedogodności życia codziennego mogą sprawiać stres, ale są też w naszym życiu drobne przyjemności, o których właśnie rozmawiamy – sprawiają nam radość i mogą poprawić ogólne samopoczucie.

Ćwiczenie 2.

Fototapeta

Cel: Doświadczenie przeżycia wizualizacji jako sposób na zredukowanie napięcia. Wykonanie pracy plastycznej – mapa myśli, przyjemne obrazy tworzą przyjemny nastrój, zmniejszają stres i napięcie. Wyciszenie.

Sposób realizacji: Uczestnicy mają za zadanie wyobrazić sobie jaki chcieliby mieć obraz na fototapecie przed swoim łóżkiem, przy swoim biurku, w miejscu, gdzie codziennie mogli by ten obraz widzieć i który wprowadzałby ich w dobry nastrój. Dziecko wykonuje pracę, do której potrzebne będą różne kolorowe gazety. Z gazet wybieramy zdjęcia, które nam się najbardziej podobają, które mogą wyrażać obrazy, miejsca, o których sobie myśleliśmy, które wyobrażaliśmy. Wyrywamy z gazet te obrazki i przyklejamy na kartce – ile obrazów podpowiada nam wyobraźnia, tyle przyklejamy na kartce. Gotową fototapetę po omówieniu, umieszczamy w widocznym miejscu.

Podsumowanie: Rozmawiamy o tym czy tworzenie różnych obrazów w myśli jest przyjemne? Czy wykonanie tej pracy sprawiło im radość, co było najważniejsze. Następnie dzieci opowiadają o tym obrazie.

Ćwiczenie 4

Tu jest link do prezentacji o emocjach, przeczytaj definicje emocji i połącz ją z odpowiednią nazwą tej emocji. Możesz zadanie wykonać kilka razy, aby utrwalić sobie definicje. Powodzenia. https://learningapps.org/watch?v=po3z8vyjk20

Ćwiczenie 5

Kolejnym ćwiczeniem, które chcemy Ci zaproponować jest skupienie się na swoich pozytywnych cechach i wypisanie ich jak najwięcej w tabeli poniżej. Możesz wypisać te, o których sam uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują Ci inni. Potem oceń je, w jakich sytuacjach ta cecha może być przydatna, a kiedy może nawet zaszkodzić.

Moje pozytywne cechy Kiedy ta cecha może mi pomóc? Kiedy ta cecha może mi zaszkodzić?

Często myślimy, że brakuje nam danej cechy. Ale jak widzisz, po wykonaniu zadania, nawet Twoje zalety mogą przejawiać się w zupełnie różny sposób.

Ćwiczenie 6

Wybierz trzy cechy, jakie chciałbyś/chciałabyś posiadać. Następnie przemyśl to, jak tę cechę widzisz u innych osób, w jaki sposób się u nich ujawnia, jak się wtedy zachowują, jak reaguje na nie otoczenie. Potem określ, czy ta cecha ujawnia się u Ciebie.

Cecha pozytywna Przejawy cechy u innych osób Moje przejawy tej cechy

Podczas myślenia o sobie i swoim zachowaniu, poza zaletami, często skupiamy się na swoich cechach negatywnych. Skupiamy uwagę na tym, co chcielibyśmy w sobie poprawić, jednak tak jak zalety mogą nam czasem zaszkodzić, tak również wady mogą mieć wymiar pozytywny.

 Źródło: pppp.białystok.pl