

„Wykorzystanie metody TUS w praktyce szkolnej”

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

Opracowanie materiałów i prowadzenie szkolenia:
Magdalena Godlewska, Katarzyna Mierzejewska
tus.edu.pl



Warsztaty szkoleniowe oraz wszelkie działania z nimi związane są prowadzone w ramach projektu TUS W PRAKTYCE SZKOLNEJ. Jest on finansowany z Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-23”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji. Projekt TUS W PRAKTYCE SZKOLNEJ realizuje Fundacja Nowoczesnej Edukacji.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION



Podstawowe założenia Kształtowania Umiejętności opracowane przez Arnolda Goldsteina zakładają, że:

1. Trudne zachowania i zachowania agresywne ucznia traktowane są jako zachowania wyuczone. Nauka alternatywnych zachowań może zmienić niepożądane zachowania ucznia.
2. Przyjęte przez autora tej metody A. Goldsteina tzw. **założenie deficytu umiejętności** zakłada, że uczeń nie posiada lub słabo opanował umiejętności społeczne. Takie podejście pozwala nie traktować nauczycielowi niewłaściwego zachowania dziecka jako celowego i złośliwego działania, tylko zakłada, że uczeń nie wie jak ma się zachować w danej sytuacji.
3. Nauka umiejętności społecznych odbywa się poprzez podpowiedzi wizualne – umiejętności są rozpisane na kroki umiejętności.
4. Uczniowie uczą się w sposób aktywny czyli poprzez odgrywanie ról, scenek, w których ćwiczą wybrane umiejętności zgodnie z krokami.

Trening Umiejętności Społecznych jest metodą w której uczeń systematycznie uczy się umiejętności, które pomogą mu sprawnie poruszać się w środowisku szkolnym. Kształtowanie umiejętności wg podejścia Arnolda Goldsteina opiera się na 4 zasadach: modelowaniu, odgrywaniu ról, informacji zwrotnej oraz generalizacji.

Badacze zajmujący się nauczaniem umiejętności społecznych (Gresham, Shugai & Horner 2001 oraz Gresham) dodatkowo rozróżnili deficyt wykonania umiejętności na:

Deficyt umiejętności „NIE MOGĘ”, w którym uczeń nie może wykonać zachowania prospołecznego ponieważ brak mu wiedzy, jak wykonać dane zachowanie. Może też wykazywać brak swobody w wykonaniu zadania w kompetentny sposób, lub brak elastyczności, czyli uczeń może mieć trudność w wyborze umiejętności właściwej do sytuacji.

Deficyt wykonania umiejętności „NIE ZROBIĘ”, to sytuacja, kiedy uczeń posiada wiedzę jak się zachować w danej sytuacji, jednak może nadal wybierać zachowania konkurencyjne, ponieważ np. wykazuje niską samokontrolę, która zakłóca użycie właściwej umiejętności. Drugi powód deficytu wykonania umiejętności to brak pozytywnego wzmocnienia ze strony nauczyciela np. w sytuacji gdy dzieci zgodnie się bawią, nauczyciel zwykle nie mówi np. „Widzę, że zgodnie się bawicie klockami, świetna robota” w sytuacji prezentowania właściwego zachowania przez ucznia/ uczniów.

Trening umiejętności społecznych wg A. Goldsteina opiera się na 4 zasadach:

1. Modelowanie.
2. Odgrywanie ról.
3. Udzielanie informacji zwrotnych.
4. Transfer umiejętności (generalizacja).

MODELOWANIE

Jest uczeniem się przez obserwację i naśladowanie. Wyróżniono trzy rodzaje uczenia się przez modelowanie:

Uczenie obserwacyjne – polega na uczeniu się zachowań których wcześniej uczeń nie przejawiał. Mogą to być zachowania pozytywne lub negatywne. Dlatego trzeba uważać w jaki sposób się zachowujemy np. kiedy czujemy złość i wtedy krzyczymy lub trzaskamy drzwiami to istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko w podobny sposób będzie wyrażało złość.

Efekt hamujący i wyzwalający – dotyczy zachowań, które dzieci już znały ale rzadko prezentowały ze względu na następujące konsekwencje zachowania. Np. jeśli uczeń był pomocny i koleżeński w stosunku do kolegów i był za to nagradzany to, uczeń który wcześniej prezentował zachowania egocentryczne może zacząć prezentować zachowania przyjazne w stosunku do kolegów.

Zachowania agresywne np. bicie, szturchanie kolegów, jeśli uczeń (model), który tak się zachowuje nie ponosi konsekwencji, następuje tzw. efekt wyzwalający czyli inni uczniowie również mogą zacząć zachowywać się agresywnie.

Ułatwianie zachowań – dotyczy zachowań, które są znane uczniowi i nie są powodem do negatywnych reakcji ze strony rówieśników lub nauczycieli np. uczeń który zobaczył, że kolega kupił sobie rzecz, która mu się podoba, to inny uczeń może kupić tę samą rzecz. Dziecko, które obserwuje, że ktoś dobrze radzi sobie w trudnej sytuacji z rówieśnikiem, może zachować się podobnie w takiej konfliktowej sytuacji, ponieważ następuje tzw. efekt ułatwiający zastosowanie wybranego zachowania.

Ludzie uczą się przez modelowanie, zachowań prospołecznych ale również tych niewłaściwych. Co zatem zrobić by uczeń skupił swoją uwagę na właściwym zachowaniu?

CZYNNIKI WSPIERAJĄCE MODELOWANIE

Model - odgrywając scenkę, przyjmij rolę ucznia w podobnym wieku co dzieci biorące udział w zajęciach, np. powiedz: „teraz odgrywam rolę Ani, która ma 8 lat” Zaprezentuj podobne zainteresowania dla grupy wiekowej, z którą pracujesz. Użyj atrybutów, np. jeśli jesteś w roli dziecka, załóż kolorową opaskę na głowę. Modelowanie powinno być czytelnie zaprezentowane, dynamicznie odgrywane, z jak najmniejszą liczbą szczegółów, należy usunąć dystraktory z tła. Istotnym elementem jest zebranie uwagi uczniów czyli obserwatorzy (uczniowie) muszą wiedzieć, że mają patrzeć na modela, a potem go naśladować. Ważne, by przed modelowaniem zebrać uwagę grupy, mówiąc, np.: „Teraz wszyscy na mnie patrzą”

Kazdin (1975) podkreśla, że aby „zaprogramować podtrzymanie reakcji i transferu należy rozwijać docelowe zachowania w różnego rodzaju sytuacjach i w obecności różnych osób”. Jeśli na zajęciach np. modelujesz scenkę dla danej umiejętności 3-krotnie, to każda rola, powinna być zagrana dla innej potrzeby, dla tej samej umiejętności. Przykładowo, jeśli ćwiczę umiejętność radzenia sobie z przegraną, to w jednej scenie poradzę sobie z przegraną podczas gry sportowej, w drugiej podczas przegranej w grze planszowej, a w kolejnej np. kiedy nie wygrałam konkursu plastycznego.

„Głośne myślenie” (zapośredniczenie werbalne) – czyli mówienie na głos tego, co zwykle mówi się do siebie w myśli. Modelując głośne myślenie zaznaczamy poprzez wykonanie gestu przyłożenia palca wskazującego do skroni lub brody (gest myślenia) lub użycie chmurki myślowej (takiej jak w komiksach).

Głośne myślenie polega na wypowiedaniu na głos kroków umiejętności np. podejdź, popatrz, zapytaj...lub zatrzymaj się, weź głęboki wdech, powiedz....

Model stosując głośne myślenie, może uzasadniać na głos, dlaczego tak się zachowa w danej sytuacji. Dotyczy to uczniów wyżej funkcjonujących, np. *„Nie umiem zawiązać sznurówek w butach, muszę poprosić kogoś o pomoc... kto może mi pomóc? Mój kolega Piotrek też nie umie wiązać butów, więc jego nie będę prosić o pomoc, pani Ala potrafi to robić ale teraz zapisuje coś w dzienniku, Pani Iwona też umie wiązać sznurówki i nie jest teraz niczym zajęta. Poproszę o pomoc panią Iwonę. Muszę do niej podejść, popatrzeć i powiem, potrzebuję pomocy. ...”*

Badacze m.in. Camp & Bash (1981, 1985) podkreślają, że głośne myślenie pomaga hamować impulsy, pokazuje procesy poznawcze umożliwiające wykonanie umiejętności oraz ułatwia uczenie się umiejętności.

Jak przeprowadzić modelowanie?

- Pokaż sytuację odpowiadającą życiu dziecka.
- Jako model odegraj rolę dziecka będącego w podobnym wieku.
- Przedstaw tylko 1 umiejętność bez dodatkowych treści.
- Przed modelowaniem zaprezentuj i krótko omów kroki umiejętności.

Możesz wyznaczyć strażników kroków, np. jeśli ćwiczysz umiejętność dołączania do zabawy: Staś będzie strażnikiem pierwszego kroku. Stasiu, jaki jest pierwszy krok? (Podejdź), Ania będzie strażniczką drugiego kroku. Aniu, jaki jest drugi krok? (2. Popatrz). Krzysiek będzie strażnikiem trzeciego kroku. Krzysiu, jaki jest trzeci krok? (3. Zapytaj: Czy pobawisz się ze mną?), Weronika ty będziesz strażniczką 4 kroku. Posłuchaj odpowiedzi (TAK), Ala ty będziesz strażniczką kroku 5. Dołącz do zabawy.

Jeśli nie wyznaczyłaś strażników kroków, po modelowaniu zadaj ogólnie pytanie do grupy: „Czy odegrałam pierwszy krok? A co zrobiłam? Jaki był pierwszy krok?”

ODGRYWANIE RÓL (SCENKI DZIECI)

Uczeń odgrywający rolę powinien dostać informację jakie kroki ma wykonać w scenie oraz jakiej sytuacji będzie dotyczyła scenka.

Odegranie roli będzie skuteczniejsze jeśli uczeń (osoba trenująca) sama zdecyduje czy chce zagrać w scenie, wykaże zaangażowanie i improwizację w scenie, otrzyma aprobatę, nagrodę po odegranej scenie. Podczas odgrywania ról warto przypominać uczniowi o stosowaniu głośnego myślenia czyli mówieniu na głos tego co się zwykle myśli po cichu. Głośne myślenie pomaga trenującemu uczniowi skupić się na krokach, a obserwatorom zrozumieć zrealizowane kroki i decyzje podjęte przez ucznia odgrywającego scenkę. Dzieci szkolne - główny aktor (uczeń trenujący) wybiera współaktora (pomocnika). Pomocnik ma prawo odmówić zagrania w scenie. Podczas odgrywania ról uczeń może korzystać z podpowiedzi wizualnych czyli narysowanych kroków umiejętności. Jeśli jest potrzeba – nauczyciel może podpowiadać kolejne kroki umiejętności. Zadawać pytania naprowadzające lub dopytywać „dlaczego akurat tę osobę poprosiłeś o pomoc”. Zasada jest taka, że każde dziecko powinno odegrać scenkę. Jeśli jednak w danym dniu uczeń nie chce odegrać scenki, to zaktywizuj je poprzez wskazywanie kroków umiejętności odgrywanych przez kolegę. Uczeń ma przeczytać, wymienić kroki danej umiejętności, bez odgrywania scenki.

INFORMACJA ZWROTNA

Powinna zawierać informację jak dobrze uczeń odegrał scenkę trenując wybraną umiejętność. Ważne by była dostarczona od razu po odegraniu scenki przez dziecko. Może być podana przez trenera, dzieci lub przez konkretnych strażników kroków, jeśli byli wybrani. Udzielając informacji zwrotnej należy ocenić szczegółowo, np. ton głosu, postawę ciała. Ważne jest użycie wzmocnienia społecznego, np. dobra robota!, świetnie ci poszło! Można zapytać grupę np. „Czy Staś wykonał pierwszy krok? A jaki był pierwszy krok? Można również zapytać grupę ogólnie: Co Staś dobrze zrobił w scenie? Dzieci zwykle wymieniają w różnej kolejności kroki umiejętności ale również często zwracają uwagę na prawidłowe zachowania, które nie są zaznaczone w krokach umiejętności np. jest krok „podejdź do osoby”, a obserwator udzielając informacji zwrotnej powiedział, że Staś podszedł na przyjazną odległość do rozmówcy, mimo, że takiej informacji nie było w krokach. Na koniec warto dopytać „Czy jest coś co Staś mógł zrobić **inaczej** w scenie? Dzieci czasami informują, „Stasiu mogłeś mówić głośniej, nie zawsze patrzyłeś na osobę z którą rozmawiałeś”.

Jeśli scenka znacząco różniła się od kroków umiejętności, to uczeń powinien odegrać scenkę jeszcze raz.

Informacja zwrotna od rówieśników

Badania przeprowadzone przez (Jones, Young & Freeman, 2000, Moroz & Jones, 2002) wykazały, że „wzmocnienia społeczne pochodzące od rówieśników zwiększają akceptację rówieśniczą oraz występowanie właściwych zachowań prospołecznych”. Dodatkowo (Moroz & Jones, 2002) opracowali „Program pozytywnych informacji pochodzących od rówieśników”

Program pokazywał uczniom w jaki sposób udzielić kolegom odizolowanym społecznie informacji zwrotnej. Opracowano następujące kroki: popatrz na kolegę, uśmiechnij się, powiedz pozytywną rzecz, którą osoba powiedziała lub zrobiła oraz powiedz werbalną pochwałę, np. Dziękuję, że pomogłeś mi przenieść krzesła do innej sali”. Dobra robota!” W

efekcie stosowania takiej procedury zaobserwowano większą akceptację rówieśniczą uczniów, którzy są zwykle odrzucani przez grupę i więcej zachowań prospołecznych prezentowanych przez ucznia, który takie pozytywne informacje zwrotne otrzymuje od rówieśników

W KLASIE TEŻ MOŻNA STOSOWAĆ TEN MECHANIZM NA CO DZIEŃ!

GENERALIZACJA

Generalizacja jest jednym z celów treningu umiejętności społecznych. Polega na stosowaniu umiejętności poza grupą treningową. By nowe zachowanie weszło do repertuaru zachowań dziecka, niestety nie wystarczy przećwiczenie umiejętności raz w tygodniu podczas zajęć TUS. Należy stale utrzymywać nowe umiejętności w naturalnym środowisku ucznia. Częste powtarzanie umiejętności sprawia, że automatyzuje się ona i z czasem nie wymaga aż tak dużego wysiłku by ją stosować. Pojęcie „generalizacja” odnosi się do sytuacji, w których zmiany w zachowaniu dziecka są trwałe w czasie, pojawiają się w różnych środowiskach i w obecności różnych osób. (Suchowierska, 2012).

To dobry czas na działania wychowawcy, który może przypominać kroki w każdej nadarzającej się sytuacji np. Podczas lekcji w-f wspierać ucznia który korzystając z kroków radzi sobie z przegraną.

JAK WSPIERAĆ GENERALIZACJĘ?

Zadawanie prac domowych.

Na koniec zajęć TUS uczeń powinien otrzymać pracę domową, w której pod koniec zajęć zaznacza z kim i gdzie będzie ćwiczył daną umiejętność. Jest to już rodzaj kontraktu z nauczycielem, na jaki umawia się uczeń. Jeśli dziecko ma trudność z wyborem sytuacji gdzie może ćwiczyć umiejętność, trener może podpowiedzieć gdzie to można zrobić np. ćwiczenie powitania i pożegnania np. na podwórku, spotykając sąsiada. Zatem uczeń zapisuje na pracy domowej:

Umiejętność: powitania i pożegnania.

Gdzie będę ćwiczył ? na podwórku

Z kim? Z sąsiadem.

W dalszej części pracy domowej uczeń może zapisać jak mu poszło. Jeśli wykonał wszystkie kroki koloruje buzię wesołą, jeśli o jakimś kroku zapomniał np. nie popatrzył na sąsiada (koloruje buzię neutralną), jeśli zapomniał o krokach koloruje buzię smutną. Dzieci starsze potrafiące pisać mogą opisać sytuację lub opisać jak im poszło.

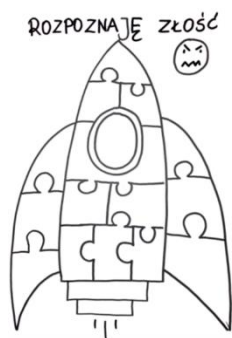
Dzieci często nie chcą odrabiać prac domowych, zatem ważne jest żeby na kolejnych zajęciach docenić wysiłek uczniów którzy wykonali pracę domową, poprzez wręczenie nagrody np. naklejki, szklanej kulki, tatuażu lub wybranego przywileju np. bycie pierwszym w kolejce, decydowania w jaką zabawę będziemy się dzisiaj bawić na zajęciach TUS, wybór książki do czytania podczas relaksu.

Segregator lub teczka z materiałami z zajęć TUS.

Materiały z zajęć TUS np. kroki umiejętności, prace domowe, uczeń powinien zbierać do segregatora lub teczki. Inni nauczycieli oraz rodzice mają wtedy wiedzę jakie umiejętności są aktualnie ćwiczone na zajęciach i mają możliwość wzmacniania właściwych zachowań prospołecznych oraz tych aktualnie ćwiczonych.

Grupowe prace domowe.

W klasie dobrze sprawdzają się również nagrody grupowe czyli system nagradzania całej grupy oparty na zasadzie Cantera (1987) tzw. słoik z fasolkami. Za każdym razem kiedy uczeń zastosuje ćwiczoną umiejętność np. poczeka na zadanie pytanie w tzw. „dobrym momencie” czyli kiedy osoba patrzy na mnie, nie jest niczym zajęta, nie rozmawia z drugą osobą to uczeń otrzymuje np. orzecha, fasolkę, żeton, kamyk, który wrzuca do słoika. Po uzbieraniu przez grupę np. 50 orzechów grupa dostaje nagrodę np. wyjście na pizzę, wspólne pieczenie ciasteczek lub wyjście do zoo. Zamiast słoika można zastosować kartę podzieloną na puzzle, gdzie uczeń koloruje 1 puzzelek po zastosowaniu ćwiczonej umiejętności np. kiedy rozpozna, że czuje złość i zastosuje najlepszą dla siebie strategię poradzenia sobie ze złością np. ściskanie gniotka, głębokie oddechy lub policzenie od 3.



Praca na wspólną nagrodę pomaga wytworzyć w grupie ducha współpracy i powoduje, że dzieci przypominają sobie wzajemnie o użyciu umiejętności. To narzędzie do wykorzystania w każdej sytuacji klasowej.

Stosowanie kart „Mam Cię” – w sytuacji kiedy uczeń zastosuje umiejętność prospołeczną nauczyciel wręcza mu kartę „Mam cię” np.

- Kto wręcza kartę ? pani Marta
- Kogo ? Antka
- Za co ? za spokojne czekanie na swoją kolej w zadaniu.

Uczeń może wymienić karty na nagrodę lub jakiś przywilej. Np. po uzbieraniu 5 kart otrzymuje nagrodę - gra 5 minut na tablecie.

Kształtowanie zachowania

Czasami dziecko nie będzie od razu prezentowało umiejętności w całości. Mimo to warto docenić wysiłek ucznia i nagrodzić go nawet jeśli nie zastosowało wszystkich kroków ćwiczonej umiejętności, jeśli widzimy postęp w przypadku danego ucznia np. przywitało się z osobą mówiąc „dzień dobry” ale nie popatrzyło w oczy.

MAM CIĘ!	
	KTO?
	KOGO?
	ZA CO?

TUS
Terminy Umiejętności Społecznych

Podpowiedzi wizualne

Rozwieś aktualnie ćwiczone kroki umiejętności w sali. Mogą być podpowiedzią dla ucznia co zrobić np. w sytuacji odmowy wspólnej zabawy. Kroki rozwieś w widocznym miejscu na wysokości oczu ucznia.

Aranżuj sytuację tak by uczeń miał okazję do przećwiczenia umiejętności w ciągu pobytu w placówce. Przykładowo, jeśli uczymy dziecko proszenia o pomoc to np. celowo mocno zakręcą butelkę z wodą, wiedząc, że będzie trudno samodzielnie ją odkręcić. Zależy nam na tym by dziecko użyło umiejętności proszenia o pomoc. Kiedy poprosi o pomoc od razu odkręcimy butelkę z wodą.

Wykorzystuj każdą sytuację na lekcji, by przypominać dzieciom poznane kroki umiejętności oraz dzięki ich stosowaniu rozwiązywać bieżące problemy.

Współpraca z rodzicami

Przed rozpoczęciem zajęć TUS należy spotkać się rodzicami na żywo lub online albo wysłać list do rodziców informacjami na czym będą polegały zajęcia TUS. W liście należy opisać zasady jakie będą stosowane: modelowanie, odgrywanie ról, informacja zwrotna oraz generalizacja. Trzeba podkreślić rolę rodziców w kształtowaniu umiejętności społecznych dziecka.

Jak rodzic może wspierać dziecko w kształtowaniu umiejętności społecznych?

- Zapytać dziecko jakie są kroki aktualnie ćwiczonych umiejętności.
- Modelować właściwe zachowanie w wybranej sytuacji np. kiedy rodzic się zezłości, modeluje np. głębokie oddechy, ściskanie gniotka, lub zajmuje się czymś przyjemnym.
- Odgrywać z dzieckiem scenki,
- Podpowiadać dziecku jaką umiejętność może zastosować w danej sytuacji
- Zadawać pytania naprowadzające np. widzę że masz konflikt z bratem, jak się czujesz gdy nie możesz oglądać swojej bajki? A jak myślisz jak czuje się brat gdy on nie może oglądać swojej bajki? Co możesz zrobić w tej sytuacji? Może warto zastosować kompromis?
- Stosować nagrody społeczne lub rzeczowe za stosowanie umiejętności np. „Widzę, że spokojnie przyjąłeś odmowę dzisiejszego wyjścia na basen. Dobra robota! Jutro na pewno pójdziemy popływać!
- Stosować karty „Mam Cię” – w sytuacji zaprezentowania umiejętności rodzic daje dziecku kartę mam cię gdzie zapisuje za co dziecko otrzymało kartę. Karty również mogą być wymienione na nagrodę, lub wklejane do specjalnego zeszytu raportującego sukcesy dziecka.

Nauczanie jak się zachowywać w wybranych sytuacjach społecznych nie zawsze przyniesie sukces jeśli mamy ucznia z dużą ilością trudnych zachowań lub bardzo impulsywnego. Czasem w kształtowaniu zachowań będzie potrzebny program opracowany wg wytycznych Stosowanej Analizy Zachowania, czasem wsparcie farmakologiczne. Bardzo ważnym aspektem w kształtowaniu umiejętności społecznych jest stała praktyka podczas zajęć TUS, ale przede wszystkim utrwalanie umiejętności w rzeczywistych sytuacjach z życia dziecka

ORGANIZACJA ZAJEĆ TUS

Na Treningu Umiejętności Społecznych zajmujemy się:

1. trudnościami społecznymi,
2. trudnościami w zakresie komunikacji.
3. Trudności w zakresie rozwoju emocjonalnego.
4. Trudności w zakresie teorii umysłu.
5. Samocena i samoświadomość

Na TUS - ie bezpośrednio NIE zajmujemy się:

1. trudnymi zachowaniami- do tego można zastosować Stosowaną Analizę Zachowania,
2. zaburzeniami SI- do tego zastosować można terapię Integracji Sensorycznej.

Praca z trudnymi zachowaniami- pośrednio zajęcia TUS wpływają na zmniejszenie ilości występowania trudnych zachowań. Jeżeli dziecko otrzyma narzędzia w postaci kroków i zamiast zabierać komuś zabawkę, czy bić inne dziecko, zacznie ich używać, ilość incydentów trudnych zachowań się zmniejsza. Przy występowaniu dużej ilości trudnych zachowań nie może to być jedyna metoda stosowana do pracy z dzieckiem. Dzieci z dużą ilością trudnych zachowań w grupie jak i poza nią, powinny **przede wszystkim** mieć zastosowane narzędzia regulujące zachowanie. Od ilości i jakości występowania trudnych zachowań powinna również zależeć decyzja, czy dziecko będzie zakwalifikowane do pracy na grupowych zajęciach TUS, czy też zaproponowane zostaną mu zajęcia indywidualne.

Zaburzenia Integracji Sensorycznej- wiedza o nich przydatna jest w organizacji kąpielki S.O.S (dobrze, aby znalazły się w nim przedmioty, które pozwalają dziecku na regulacje swojego napięcia) oraz w organizacji dostępnych dla dziecka wzmocnień.

Trudności dzieci z CZR a tematyka zajęć TUS.

Dzieci z CZR prezentują jakościowe nieprawidłowości w **zakresie interakcji społecznych, które mogą się manifestować w następujący sposób:**

- Niedostateczne wykorzystanie kontaktu wzrokowego, wyrazu twarzy, postawy ciała i gestów do odpowiedniego regulowania kontaktów społecznych (unikanie patrzenia, patrzenie przez osobę, wpatrywanie się, kontakt nie służy wspólnemu dzieleniu pola uwagi, nadmierne skracanie dystansu fizycznego, uboga gestykulacja lub jej brak).
- Niedostateczny rozwój związków rówieśniczych obejmujący: wzajemne podzielane zainteresowania, czynności i emocje (dziecko nie jest zainteresowane kontaktem z innymi dziećmi, mimo że jest zachęcane do tego, dziecko ma problem z inicjowaniem kontaktu, dziecko bawi się jednak schematycznie, narzucając swój schemat zabawy, zainteresowania dziecka są sztywne, nieadekwatne do wieku, brak naprzemienności w zabawie, szybkie zniechęcanie się, trudności w oczekiwaniu na swoją kolej).
- Brak odwzajemniania emocjonalnego i dostosowania swoich zainteresowań do kontaktu społecznego (dziecko nie reaguje na próby nawiązania z nim kontaktu, nie reaguje na swoje imię, na polecenia, nie okazuje empatii, nie reaguje na uśmiech drugiej

osoby, nie rozumie emocji drugiej osoby, nie potrafi dostosować się do zmieniającego się kontekstu sytuacji, znane zasady stosuje zbyt dosłownie, daje się namówić na robienie rzeczy niebezpiecznych i nieakceptowalnych społecznie).

- Brak spontanicznej potrzeby dzielenia się z innymi radością, zainteresowaniami, osiągnięciami (dziecko nie przynosi, nie pokazuje przedmiotów zainteresowania, jeśli mu się coś uda, nie przychodzi pochwalić się tym, nie zwraca uwagi, czy inne osoby są zainteresowane tym, co opowiada i pokazuje).

Tematy TUS w kontekście rozwoju społecznego:

- Integracja grupy.
- Autoprezentacja.
- Kontakt wzrokowy.
- Prawidłowy dystans.
- Mimika.
- Postawa ciała.
- Wdrażanie norm w pracy w grupie.
- Praca w parach, praca zespołowa.
- Reguły funkcjonowania społecznego oraz zachowanie się w różnych sytuacjach.
- Inicjowanie i podtrzymywanie kontaktu.
- Inicjowanie i włączanie się do zabawy.
- Zabawa na mój/twój sposób.
- Naprzemiennosc w zabawie.
- Czekanie na swoją kolej.
- Wytrwalosc w zabawie i w kontakcie mimo niepowodzenia.
- Radzenie sobie w sytuacjach trudnych (reagowanie na zaczepki, podpuszczanie, poszukiwanie pomocy i wsparcia).
- Utrzymywanie i pokonywanie dystansu fizycznego.

Jakościowe **nieprawidłowości w zakresie komunikowania się** mogą manifestować się w następujący sposób:

- Mowa jest, ale nie służy ona komunikacji (monologi) występuje dysproporcja między poziomem rozwoju języka a zdolnością do komunikowania się.
- Niedostateczna inicjatywa i wytrwalosc w konwersacji (dziecko nie inicjuje samo kontaktu, nie jest zainteresowane tym, co mówi druga osoba, nie potrafi prowadzić dialogu, nie zadaje pytań, nie odpowiada na pytania, mówi tylko na interesujący go temat).
- Stereotypowe, powtarzające się wykorzystanie słów.
- Brak spontanicznej różnorodności zabawy „na niby” lub naśladowującej role społeczne (nie udaje, że coś robi, nie rozwija kreatywnej zabawy, nie przyjmuje w zabawie ról).

Tematy TUS w kontekście komunikacji:

- Inicjowanie i prowadzenie rozmowy (w parze, w grupie).
- Aktywne słuchanie.

- Komunikacja w kontekście społecznym.
- Zadawanie pytań.
- Zdobywanie informacji.
- Wyrażanie próśb i potrzeb.
- Reagowanie na wypowiedzi innych.
- Kontrola tonu głosu.
- Prowadzenie dialogu.
- Pytania zwrotne.
- Odmawianie.
- Jasne przekazywanie informacji.
- Nauka rozpoznawania znaczenia gestów, ekspresji mimicznej i ciała (sygnały zainteresowania lub braku zainteresowania rozmową, znudzenie, niedowierzanie).
- Wykorzystywanie komunikatów niewerbalnych.

Tematy TUS w zakresie rozwoju emocjonalnego:

- Określanie stanów emocjonalnych swoich i innych osób.
- Praca nad wyrażaniem emocji.
- Umiejętność stopniowania uczuć.
- Radzenie sobie w sytuacjach trudnych emocjonalnie.
- Praca nad uwzględnianiem w swoim postępowaniu stanów emocjonalnych innych osób.
- Ekspresja siebie poprzez aktywność i zabawę.

Tematy TUS w zakresie zaburzenia Teorii Umysłu:

- Wnioskowanie o stanach umysłu swoich oraz innych osób (ich potrzebach, intencjach, postawach, przyczynach ich zachowań).
- Rozwijanie myślenia abstrakcyjnego i logicznego.
- Rozwijanie wyobraźni i kreatywności.

Tematy TUS w zakresie kształtowania pozytywnej samooceny:

- Rozwijanie świadomości swoich słabych i mocnych stron.
- Rozwijanie świadomości różnic i podobieństw między ludźmi.
- Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji do własnych możliwości i sytuacji, z uwzględnieniem konsekwencji podjętych decyzji.

Układając tematy TUS, warto podzielić je na 3 bloki. Pierwszy blok warto rozpocząć od pracy na zasadach, jakie będą obowiązywały podczas trwania cyklu zajęć. Warto wprowadzić też system motywacyjny, do którego będzie możliwość odniesienia się w momencie, kiedy podczas zajęć pojawią się niepożądane zachowania. Kolejnym ważnym tematem zajęć TUS są emocje, rozpoznawanie, dopasowanie emocji do sytuacji, ale też objawy somatyczne emocji. Nauka rozpoznawania sygnałów płynących z ciała w momencie doświadczania emocji jest pomocna przy technikach radzenia sobie w sytuacji, kiedy w krokach pojawiają się sytuacje emocjonalnie trudne dla dziecka.

W temacie emocji dobrze doprowadzić też do technik radzenia sobie z emocjami, które dostępne będą dla dziecka w kąciaku S.O.S. Temat emocji jest bardzo ważny, gdyż trenowanie kroków i sam proces grupowy podczas zajęć może doprowadzać do napięć i sytuacji trudnych emocjonalnie dla uczestników zajęć, dlatego też ważne jest, aby dzieci poznały możliwości poradzenia sobie z emocjami w akceptowalny społecznie sposób. W pierwszym bloku warto jeszcze zadbać o integrację i poznanie się uczestników.

Drugi blok stanowi właściwe tematy powstałe po rozpoznaniu zapotrzebowania rodziców, wychowawców i obserwacji grupy. Pod koniec drugiego bloku dobrze przygotować grupę na zbliżający się koniec i płynne przejście do bloku trzeciego, w którym warto zadbać o przedstawienie sposobów na pożegnanie się ze sobą i możliwości utrzymania kontaktu poza zajęciami. Ostatnie zajęcia powinny stanowić przestrzeń do pożegnania i omówienia emocji, które towarzyszą nam, kiedy kończymy coś, kiedy coś się w naszym życiu zmienia.

Układ zajęć:

Blok 1.

1. Zasady.
2. Emocje.
3. Integracja grupy.

Blok 2.

Tematy właściwe dobrane do zapotrzebowania grupy.

Blok 3.

1. Sposoby na utrzymanie kontaktu.
2. Pożegnanie i zakończenie zajęć.

Wprowadzając elementy zajęć TUS podczas lekcji postępuj podobnie. Rozpocznij od ustalenia zasad, postaw na integrację klasy, następnie przepracuj temat emocji. Po dokonaniu obserwacji uczniów, rozpoznaniu zapotrzebowania rodziców, wychowawców opracuj właściwe tematy do realizacji np. radzenie sobie z przegraną, czekanie na swoją kolej, radzenie sobie z zaczepkami.

Formy pracy terapeutycznej

Zajęcia indywidualne- TUS można prowadzić indywidualnie, jeśli w danym momencie dla danego dziecka nie ma odpowiedniej grupy. Może być to wprowadzeniem do pracy grupowej (np. kiedy dziecko ma dużo zachowań agresywnych, dziecko deklaruje niechęć do pracy w grupie, pojawiają się zachowania trudne, dziecko nie reaguje na polecenia, ma problemy w podporządkowaniu się regułom). Zajęcia indywidualne mogą być też prowadzone równoległe do pracy grupowej (dzięki temu można skupić się na indywidualnych potrzebach dziecka, szczególnie, jeśli nie są one wspólne dla pozostałych uczestników grupy lub, są zbyt osobiste, by pracować nad nimi w grupie).

Zajęcia w małych grupach- trenowanie umiejętności w diadzie z innym dzieckiem daje możliwość pracy z rówieśnikiem jednak bez destruktorów, jakie daje większa grupa.

Grupy integracyjne- w przedszkolach i szkołach, gdzie obok uczestników neurotypowych są dzieci z trudnościami. Taka praca daje bardzo dobre efekty, jeśli jest to grupa, z którą dziecko przebywa na co dzień, wspomaga to proces przenoszenia umiejętności z zajęć na życie codzienne.

Zajęcia terenowe- polegają na prowadzeniu zajęć w terenie, czyli poza ośrodkiem. Pozwalają na przeniesienie wypracowanych umiejętności na inne sytuacje, dają możliwość przećwiczenia nabytych umiejętności na przypadkowych osobach, w nowym środowisku (mniej znanym i bardziej nieprzewidywalnym). Integracja uczestników przebiega szybko i w naturalnym środowisku, dają możliwość bardziej swobodnego inicjowania kontaktów społecznych.

Zajęcia podczas lekcji z nauczania zintegrowanego -wykorzystaj temat z podstawy programowej do realizacji tematu tusowego np. przeczytaj wiersz „Rzepka” J. Tuwima jako wstęp do rozmowy o współpracy. Następnie przeprowadź krótką pogadankę na temat współpracy, co się dzieje kiedy ludzie ze sobą współpracują? Uczniowie zapewne zauważą, że wtedy wykonują zadania dokładniej i szybciej. Zachodzi zjawisko synergii. Synergia jest wtedy kiedy dzięki współpracy efekt jest lepszy niż jakby osoby z zespołu pracowały oddzielnie. Następnie wprowadź kroki, zamodeluj. Uczniowie mogą zagrać scenki w celu przetrenowania umiejętności. Udziel każdej osobie która trenowała w scenie informacji zwrotnej, a na koniec zadaj pracę domową lub zadanie grupowe.

Cele zajęć TUS - skąd brać cele zajęć?

Rozmowa z rodzicami- tutaj warto zwrócić uwagę na powód zgłoszenia do grupy, czy dziecko korzystało już z tego typu zajęć, jaki jest stan medyczny dziecka (przyjmowane leki, padaczka, depresja), jakie są relacje dziecka z rówieśnikami, jak dziecko funkcjonuje w szkole, jak rozwinięta jest komunikacja dziecka, czy pojawiają się zachowania agresywne, jak rodzice reagują w sytuacjach trudnych, czy dziecko wie o swojej diagnozie, jakie są oczekiwania rodziców wobec zajęć TUS?

Rodzic również powinien otrzymać informację o: stosowanych metodach pracy podczas zajęć, systemie motywacyjnym, sposobach reagowania w sytuacjach trudnych. Podczas spotkania rodzice podpisują wszystkie potrzebne dokumenty, tj. kontrakt uczestnictwa, RODO, zgoda na nagrywanie itp.

Rozmowa z uczestnikami- tutaj warto zwrócić uwagę na nastawienie dziecka do zajęć grupowych, jak rozwinięta jest komunikacja u dziecka, jaki wgląd ma dziecko w relacje społeczne, jakie ma zainteresowania.

Rozmowa z wychowawcami-zebranie wywiadu z wychowawcami pod kątem tego, jak dziecko funkcjonuje w placówce, z jakimi trudnościami borykają się wychowawcy w codziennym funkcjonowaniu dziecka w placówce.

Obserwacja interakcji w grupie między uczestnikami- tutaj w momencie spotkania dzieci w grupie warto poobserwować, kiedy i od czego zaczynają się konflikty i trudne momenty w grupie.

Obserwacja swoich możliwości, zasobów środowiska- cele niekiedy zależne są od czynników zewnętrznych, tj. sala, odległość miejsca prowadzenia zajęć od miejsc potencjalnych terenów. Ważna jest też informacja jak mi jest z tą grupą, jakie wyzwala we mnie emocje, do których dzieci mi bliżej, a do których dalej, czy czuję, że panuję nad procesem grupowym.

Możliwe sposoby realizacji celów podczas zajęć TUS

Cele terapeutyczne realizujemy poprzez:

Psychoedukacja- pogadanki wprowadzane podczas zajęć, pogadanki nie powinny być zbyt długie, jeśli temat wymaga dłuższego omówienia, lepiej zrobić go w postaci oddzielnych zajęć.

Ćwiczenia- mogą to być formy papierowe i mogą stanowić, np. pisemne odpowiedzi na pytania, analizę jakiejś koncepcji czy pomysłu, przeczytanie i streszczenie tekstu. Ćwiczenia mogą być prowadzone indywidualnie, w parach lub w małych grupach.

Doświadczenie- tworzenie gier i zabaw, w których sytuacja staje się na tyle podobna do rzeczywistej, że dziecko ma możliwość doświadczenia, np. emocji przeżywanych w podobnej sytuacji, np. u dziecka mającego problem z przegrywaniem, gra, która może wyzwolić w nim emocje związane z przegraną.

Modelowanie- zarówno przez scenki modelowe jak i przez zachowanie podczas zajęć, stosowanie się trenera do zasad, które z dziećmi ustalił, np. zmiana obuwia wymagana u dzieci - trener też powinien zmienić obuwie, zakaz używania telefonu podczas zajęć, jeśli dotyczy dzieci powinien również dotyczyć trenera.

Tworzenie sytuacji korygującej- jeżeli dziecko zachowa się w nieakceptowalny społecznie sposób, dobrze, aby miało możliwość na bieżąco poprawienia swojego zachowania. Przykład stanowi sytuacja, w której uczestnik wejdzie i trzaśnie drzwiami. Prosimy, aby dziecko weszło ponownie i spokojnie zamknęło drzwi. Kiedy dziecko powie coś do kolegi, używając wulgaryzmów, prosimy, aby powiedziało to jeszcze raz, używając innych słów.

Interwencje terapeuty w grupie- to sytuacje, kiedy w grupie zadzieje się coś ważnego/trudnego emocjonalnie, coś, nad czym trener uważa, że warto się zatrzymać, możliwe jest odłożenie realizacji tematu właściwego na rzecz pracy na procesie grupowym.

Gry i zabawy- podczas zajęć wprowadzane są zabawy i gry, które dają możliwość ćwiczenia zdobywanych umiejętności społecznych w praktyce, stanowią regulujący pobudzenie przerywnik ruchowy. Warto, aby gry i zabawy wprowadzały element, humoru który pobudza i sprawia, że grupa aktywizuje się w momentach, kiedy jej energia spada.

Częstotliwość trwania zajęć

Zajęcia stacjonarne powinny odbywać się raz w tygodniu. Trwają **60, 90 lub 120** minut. Ich czas zależy od funkcjonowania grupy.

Należy zaplanować czas trwania grupy na minimum **semestr (optimalnie rok szkolny)**.

Przykładowy plan zajęć 60 minutowych:

1. Powitanie i ustalenie nagród materialnych w systemie.
2. Rundka.
3. Sprawdzenie pracy domowej.
4. Zabawa ruchowa.
5. Pogadanka.
6. Wprowadzenie kroków.
7. Modelowanie kroków.
8. Scenki dzieci.
9. Omówienie scenek dzieci.
10. Nowa praca domowa.
11. Pożegnanie i rozliczenie systemu.

W sytuacji gdy planujemy wykorzystać tylko elementy zajęć TUS podczas lekcji przeprowadź krótką pogadankę do tematu nauczanej umiejętności, wprowadź kroki umiejętności, zamodeluj, a następnie zapytaj uczniów kto chciałby przećwiczyć taką umiejętność odgrywając scenkę zgodnie z krokami umiejętności.

Zapewne część uczniów będzie chciała zagrać, część odmówi aktywnego udziału w scenie. Ucznia który nie chciał trenować umiejętności w scenie poproś o wymienienie kroków trenowanej aktualnie umiejętności.

Uczenie nowych umiejętności:

Umiejętność społeczna wprowadzana na zajęciach powinna być ćwiczona w różnych kontekstach (sala do zajęć TUS, korytarz szkolny, stołówka, sklep osiedlowy). Należy wracać do wcześniej przećwiczonych umiejętności zawsze wtedy, jeśli widzimy, że dziecko nie pamięta już kroków umiejętności i ich nie stosuje. Jeżeli chodzi o umiejętności, których użycie trudno jest obserwować w życiu codziennym, np. radzenie sobie z odmową osobie nieznamym, warto raz na jakiś czas wrócić do umiejętności w ramach przypomnienia dziecku, jak powinno się zachować. Nowe umiejętności utrwalane są w przeciągu kilku zajęć (2-4), w zależności od poziomu funkcjonowania grupy i rodzaju grupy. Grupa w klasie ma możliwość ćwiczenia nabytych umiejętności podczas życia szkolnego, dlatego warto, aby na ścianach w klasie widoczne były kroki umiejętności.

Liczebność grupy

W zależności od poziomu funkcjonowania dzieci liczebność w grupie TUS powinna wynosić od 4-8 osób. W grupach integracyjnych możliwa jest obecność większej liczby dzieci (10-12) z założeniem, iż większość stanowią dzieci neurotypowe. Dobrze, aby grupa integracyjna stanowiła codzienne środowisko rówieśnicze dzieci z trudnościami. Taki układ daje możliwość intensywnego trenowania umiejętności społecznych i wspomaga proces generalizacji nabytych umiejętności.

Klasę można podzielić na 2 grupy. W czasie kiedy część grupy ma zajęcia TUS, druga może spędzić czas w świetlicy. Jeśli planujesz stosować elementy zajęć TUS podczas lekcji nauczaj całą klasę poprzez wprowadzanie kroków umiejętności i modelowanie. Na jeden temat możesz przeznaczyć od 2-4 zajęć czyli 4 lekcje. Uczniowie mogą ogrywać scenki po 5 osób jednego dnia, a w kolejnych dniach pozostali uczniowie. Pamiętaj by w sali rozwiesić kroki aktualnie ćwiczonej umiejętności.

Dobór uczestników do grupy- na co zwrócić uwagę?

Wiek dziecka- grupy mogą być zbliżone wiekowo, ważne, aby dzieci łączyły się w taki sposób by grupa na Treningu stanowiła abstrakcyjne środowisko rówieśnicze, w jakim na co dzień funkcjonuje dziecko.

Diagnoza- warto wziąć pod uwagę jaka diagnozę ma postawioną dziecko i czy układ trudności na zajęciach pozwoli na optymalne ćwiczenie umiejętności.

Funkcjonowanie poznawcze- ocena funkcjonowania poznawczego potrzebna jest do oszacowania tempa nabywania nowych umiejętności, poziomu pogadanek i doboru odpowiednich gier i zabaw.

Zainteresowania-mogą stanowić pomocny element, zwłaszcza na początku, kiedy grupa zawiązuje się tak, aby w swoim towarzystwie dzieci poczuły się pewnie. Warto uwzględnić oczekiwania i prośby dzieci, np. kolega interesujący się kosmosem, sportem.

Występowanie trudnych zachowań- jakość i ilość trudnych zachowań może stanowić istotny element zakłócający przebieg zajęć, dobrze więc dobrać do grupy takie dzieci, których trudne zachowania umożliwią realizację celów przyjętych do realizacji na treningu.

Wygląd dzieci- warto zwrócić uwagę na to, czy nie łączymy w grupie dziecka wysokiego z dużo niższymi, otyłego w grupie szczupłych dzieci.

Dynamika uczestników- warto o nią zadbać, zarówno połączenie dzieci nadrużliwych jak cichych, wycofanych i małomównych, może być dużą trudnością dla prowadzących.

Prowadzący zajęcia

Zajęcia powinny być prowadzone przez 2 terapeutów. Obecność dwóch osób podczas treningu daje możliwość większego poświęcenia uwagi dzieciom. Podczas zajęć jak i po ich trwaniu jest możliwość podziału obowiązków, np. podczas zajęć jedna osoba prowadzi zajęcia, druga reguluje zachowanie dzieci, będąc na systemie motywacyjnym. Kiedy podczas zajęć pojawią się trudne sytuacje, obecność dwóch osób daje możliwość adekwatnego reagowania bez konieczności ich przerywania. Wspólna obserwacja uczestników zajęć pozwala na większy obiektywizm. W sytuacji braku filmów modelowych, dwie osoby dają możliwość odgrywania scenek modelowych.

Często w klasie jest nauczyciel wspomagający. Może on pełnić rolę pomocnika. Zauważać również prospołeczne zachowania uczniów, pomagać w modelowaniu. Jeśli jednak w klasie jest jeden nauczyciel może skorzystać z gotowych filmów modelowych, lub nagrać film modelowy innym nauczycielem, który zostanie wyemitowany podczas lekcji.

Ogólne zasady przygotowania zajęć TUS:

- Umacnianie poczucia własnej wartości przewijać się powinno przez wszystkie programy i scenariusze, może być realizowane poprzez: osobne ćwiczenia, np. arkusz „mocne strony” jaki i w procesie grupowym - przez czynniki działające w grupie terapeutycznej.
- Scenariusz powinien mieć ramy-powitania i zakończenia utrzymane w formie stałych rytuałów (mogą być wybrane przez grupę).
- Czas wykonania jednego zadania i ćwiczenia musi być dostosowany do wieku i poziomu funkcjonowania uczestników- nie może trwać zbyt długo, nie może być zbyt łatwy lub zbyt trudny. Konieczne jest przeplatanie ćwiczeń i zadań trudniejszych z łatwiejszymi, dobrze jest zastosować przerywnik ruchowy.
- Większość instrukcji i poleceń należy wizualizować w formie plansz, piktogramów, arkuszy zapisywanych w trakcie ćwiczeń. Materiały wizualne ułatwiają uczestnikom powrót do omawianych umiejętności oraz lepsze zrozumienie tematu zajęć.
- Zadania, ćwiczenia i gry powinny być oparte w możliwie największym stopniu na uruchamianiu relacji, komunikacji między uczestnikami. Podejdz i zapytaj kolegę o coś, rundka- zapytaj kolegę jak się czujesz. Kiedy ktoś nam zgłasza, że z zachowaniem kolegi jest mu trudno, prosimy, aby powiedział to bezpośrednio do kolegi
- Staramy się, aby uczestnicy poznali powody, dla których uczymy się jakiejś umiejętności społecznych. Budujemy ciągi logiczne ćwiczeń, np. : Poznajemy czyjeś zainteresowania po to, aby zadać komuś pytanie i nawiązać rozmowę. W samych ćwiczeniach również dobrze, aby widoczny był sens działania: dziecko prosi w scenie o kredki – dobrze, aby mogło ich potem użyć, ponieważ nie będzie rozumiało, po co o nie prosi.
- W grupach dłużej pracujących warto aby grupa działała na swoim procesie, np. gdy grupa sama decyduje, co chce robić. Dobrze, aby terapeuta za tym podążał (minimalne moderowanie podejmowania decyzji).
- W czasie realizacji założonego planu ważne jest również uważne obserwowanie bieżących reakcji poszczególnych osób i relacji między uczestnikami grupy. Warto omówić je po wystąpieniu jakiegoś ważnego zdarzenia, omówienie takiej sytuacji może być bowiem ważniejsze niż realizacja planu.

Dokumentacja

- Przed przyjęciem dziecka do grupy dobrze zapoznać się z dokumentacją dziecka i poprosić rodzica o wypełnienie kwestionariusza zgłoszenia dziecka na TUS.
- Dokumentacja powinna być prowadzona również na bieżąco po każdym zajęciu. W opisie zajęć powinna się znaleźć informacja o: temacie zajęć, przebiegu spotkania, punktacji, osiągnięciach i trudnych zachowaniach, ustaleniach dotyczących kolejnych spotkań.
- Notatki powinny stanowić po zakończeniu cyklu zajęć podstawę do wydania opinii o funkcjonowaniu dziecka w grupie.

- **Sprawozdanie z prowadzenia zajęć i ewaluacja postępów grupy do złożenia dyrekcji, jeśli zajęcia prowadzone są w ramach TUS W PRAKTYCE SZKOLNEJ, czyli podczas zajęć dydaktycznych.**

TRUDNE ZACHOWANIA

Mechanizmy powstawania, funkcje zachowania oraz wybrane interwencje podczas lekcji.

Czym są zachowania trudne?

- Zachowania których nasilenie, częstość lub czas trwania powodują, że bezpieczeństwo osób angażujących się w nie, lub ludzi z ich otoczenia, mogą być zagrożone.
- Zachowania które mogą ograniczyć dostęp osoby do miejsc publicznych.
- Zachowania których redukcja lub wyeliminowanie są ważne, ze względu na edukacyjne i społeczne konsekwencje (Suchowierska za Emerson, 1995).

Rodzaje zachowań trudnych:

- Agresja
- Autoagresja
- Destrukcja
- Autostymulacje
- Zachowania rytualistyczne
- Zachowania lękowe
- Zaburzenia rytmu potrzeb fizjologicznych
- Bierność
- Nie dostosowanie się do wymagań nauczyciela i sytuacji.

Terapia behawioralna oferuje tak zwane podejście funkcjonalne do zachowań trudnych tzw. SAZ czyli Stosowana Analiza Zachowania. Oznacza to, że terapeuci analizują czynniki środowiskowe (wydarzenia poprzedzające i konsekwencje) prowadzące do wystąpienia takich zachowań. Badania (Carr 1977 oraz Iwat i in. 1994) pokazały, że zachowania trudne u większości osób z zaburzeniami rozwoju nie są uwarunkowane biologicznie ale raczej kształtują się poprzez interakcje tych osób ze środowiskiem. Są to więc zachowanie których uczeń uczy się w czasie swojego życia.

Zachowanie nie istnieje bez kontekstu. Kontekst zachowania stanowią bodźce poprzedzające zachowanie i konsekwencje zachowania. Zachowanie z czegoś „wyrasta”.

Schemat ABC

A (antecedent) ----- B (Behavior)----- C (consequence)

bodziec poprzedzający zachowanie konsekwencje

Zachowania wpływają na siebie, to wzajemny ciąg zachowań podlegający ciągłemu wzmocnieniu, karaniu lub wygaszaniu.

Po co się zachowujemy?

- Zaspokojenie potrzeb.
- Dzieci różnią się STRATEGIĄ zaspokajania swoich potrzeb.
- Dzieci mają mało strategii i nabywają je w ciągu życia.
- Ludzie dbają o swoje potrzeby najlepiej jak potrafią, wybierając najlepsze dostępne strategie dla siebie, ale nie oznacza to, że są to najlepsze strategie.

Ocena funkcjonalna zachowania określa formę i funkcję zachowania.

- **FORMA** zachowania czyli JAK zachowanie się przejawia np. plucie, gryzienie, bicie, niszczenie przedmiotów, bierność.
- **FUNKCJA** zachowania czyli jaki jest CEL z którego powodu osoba angażuje się w zachowanie (Umbreit, Ferro, Liaupsin, Lane 2007).

FUNKCJE ZACHOWANIA

opisują charakter potrzeby ukrytej, powodującej wystąpienie danego zachowania (za M. Hanbury, 2005)

- **UWAGI** czyli komunikat : „Potrzebuję Ciebie”

Zachowania: dopytywanie, atakowanie innych, samookaleczanie, krzyki, wrzaski, zakłócanie spokoju, zachowania destrukcyjne, nadmierne czułe zachowanie.

- **UZYSKANIE CZEGOŚĆ** inaczej funkcja materialna czyli komunikat „potrzebuję tego”, zwykle jest związana z przedmiotem lub czynnością:

Przykładowe zachowania: chwytanie jedzenia kolegi, dostać coś do picia, zabieranie rzeczy kolegów, pokładanie się na materacu (zmęczenie), chodzenie po klasie (potrzeba ruchu).

- **UCIECZKI** czyli komunikat „ Potrzebuję stąd uciec”

Przykładowe zachowania: uciekanie z sali, zatykanie uszu palcami, stałe mówienie o pojedynczej rzeczy, bierność.

- **SENSORYCZNA** czyli komunikat: „ Potrzebuję tego odczucia”

Przykładowe zachowania: kołysanie się, mruczenie pod nosem, obwąchiwanie przedmiotów, wkładanie przedmiotów do ust, pstrykanie palcami, klepanie dłońmi.

Rada Certyfikacyjna Analityków Zachowania (Behavior Analyst Certification Board, 2010) rekomenduje, jeśli to możliwe, „procedury oparte na wzmacnianiu pozytywnym , niż te oparte na karaniu”

Czyli dużo działamy w A! Chwalimy i wzmacniamy 😊

WYBRANE INTERWENCJE W „A” tzw. PROAKTYWNE

czyli przed wystąpieniem zachowania, możliwe do zastosowania podczas lekcji.

(dr A. Kazdin, Yale Parenting Center)

WYDAWANIE POLECEŃ

Jak skutecznie wydawać polecenia?

1. Przerwij czynność którą wykonujesz i podejdz do dziecka.
 2. Nawiąź kontakt wzrokowy z dzieckiem.
 3. Bądź konkretny powiedz krótko co uczeń ma zrobić np. „Odłóż książkę na półkę”, „Zapisz zdanie w zeszycie”.
 4. Użyj miłego tonu głosu.
 5. Daj dziecku wybór, jeśli jest taka możliwość.
- Np. chcesz wrzucić klocki do pudełka czy wolisz odłożyć książki na półkę?
Chcesz najpierw rozwiązać zadanie 2 czy 3 ?
6. Powiedz „Poproszę”.
 7. Zaoferuj pomoc np. „Podaj pudełko, to razem wrzucimy klocki”, „ Jeśli chcesz mogę ci pomóc rozwiązać zadanie”.
 8. Użyj „wyzwania w zabawie” (ang. playfull challenge)

Np. ”Założę się, że nie zrobisz tego jeszcze raz, bo tylko starsze dzieci tak potrafią, bo nikt w twoim wieku nie potrafił by tego zrobić jeszcze raz np. w czasie krótszym niż 1 minuta!

KSZTAŁTOWANIE

Kształtowanie polega na nagradzaniu małych zmian w zachowaniu, które zaczynają przypominać właściwe zachowanie. Np. dziecko uczące się mówić lub chodzić, po zrobieniu pierwszego kroku jest mocno wzmacniane społecznie przez rodziców.

PROCEDURA:

1. Wybierz zachowanie do kształtowania np. sprząta po zabawie.
2. Określ małe kroki zachowania np. sprząta tylko klocki.
3. Wybierz nagrodę (pochwała lub punkty).

4. WSPIERAJ za małe kroki w zachowaniu.

5. Zwiększ wymagania w zachowaniu.

Jeśli dziecko nie przejawia nawet pierwszego kroku w zachowaniu, to zrób mniejsze kroki, pochwal za mały wysiłek, zaoferuj pomoc np. „Pozwól, że ci pomogę” lub „Zróbmy to razem”. Unikaj stawiania poprzeczki zbyt wysoko! Rób to stopniowo. Unikaj podstępного myślenia „Jeśli teraz mu pomogę, to zawsze będę musiała pomagać”.

SYMULACJA

Polega na doprowadzeniu do wielokrotnego wykonania zachowania w sztucznej sytuacji, tak by zbudować NAWYK, a następnie przenieść tę umiejętność do naturalnego środowiska. np. nauka pilotów w symulatorze.

Często dzieci wiedzą, że mają coś zrobić np. umyć zęby lub ręce. Jeśli jednak nie wykonują tej czynności to nie zostanie zbudowany nawyk, ponieważ wiedza nie buduje nawyków! Tylko praktyka buduje nawyki, które zmieniają mózg. Dlatego ważne jest by uczeń powtarzał wybraną czynność wielokrotnie.

Procedura:

1. Wybierz zachowanie, które chcesz zmienić np. kontrolowany atak złości.
2. Wybierz czas na zabawę. – „Teraz pobawimy się w teatr, będziemy udawać, że przegrałeś w grze i się zezłościł. Kiedy przegrasz, możesz zmarszczyć brwi, tupnąć nogą, jednak nie możesz rzucać przedmiotami, ani mnie bić. Teraz będziesz tylko udawał złość”.
3. Zagraj w grę – praktykuj! Jeśli dziecko nie rzuci przedmiotami, nie uderzy cię, tylko zachowa spokój mimo że się zezłościło, nagródź to zachowanie!
4. Nagródź zachowanie entuzjastycznie! „To było dobre! Zezłościłeś się jednak pozostałeś spokojny.
5. Użyj „wyzwania w zabawie” (ang. playfull challenge)

Np. powiedz: „Założę się, że to zbyt dużo, by odegrać tę scenkę jeszcze raz, nikt na świecie tego nie potrafi!”

MODELOWANIE

1. Wybierz zachowanie, np. bycie miłym dla kolegów.
2. Spisz konkretne zachowania, które oznaczają bycie miłym dla kolegów np. dzielę się zabawkami, pomagam innym, mówię miłym tonem głosu.
3. Zamodeluj zachowanie.
4. Zachowaj się konkretnie w jakiejś sytuacji np. podziel się swoimi kredkami podczas wykonywania pracy plastycznej i opisz to dziecku, powiedz: „Pożyczyłam Ewie moje kredki, to było miłe zachowanie”.
5. Nagródź dziecko jeśli zobaczysz, że zastosowało jedno z zachowań z listy które jest w pkt.2.

POZYTYWNE PRZECIWIŃSTWA

czyli wzmacnianie zachowań pozytywnych, odwrotnych od wybranych do redukcji

(ang. positive opposite).

Polega na określeniu zachowania jakie chcemy, by uczeń prezentował, a następnie wzmacniamy to zachowanie np.:

a. Zachowanie do redukcji: rzuca plecak na środek klasy

Zachowanie pożądane (pozytywne przeciwieństwo): odwiesza plecak na haku pod ławką.

b. Zachowanie do redukcji: dziecko krzyczy, gdy nie zgadzasz się na coś.

Zachowanie pożądane (pozytywne przeciwieństwo): wyraża złość spokojnie.

Procedura:

1. Zidentyfikuj zachowanie, które chcesz wyeliminować. np. dzieci krzyczą na siebie.
2. Opisz zachowanie, które chcesz by dziecko prezentowało np. dziecko mówi do kolegów miłym tonem głosu.
3. Nagródź dziecko, gdy prezentuje właściwe zachowanie.

WAŻNE!

Wychwytuj momenty kiedy dziecko prezentuje właściwe zachowanie i od razu nagródź to sympatycznym komentarzem.

GOSPODARKA ŻETONOWA / KONTRAKTY BEHAWIORALNE

Zauważalna nagroda, którą dziecko „zarabia” za to, że angażuje się w pożądane zachowanie. Mogą to być np. kulki, gwiazdki, żetony. Punkt może być przyznawany za jakiegokolwiek pożądane zachowanie np. :

- „Patrzysz na mnie, dziękuję”. Punkt dla ciebie.
- „Uważnie mnie słuchasz, dziękuję”, daj sobie punkt.
- „Szybko działasz”, punkt dla ciebie.

Punkty mogą być też przyznawane za jedno wybrane zachowanie, wtedy gospodarka żetonowa staje się rodzajem kontraktu behawioralnego czyli umową między uczniem a nauczycielem.

Umowa powinna zawierać informację:

- Kto się umawia? Np. pani Beata z Piotrkim.
- Na co się umawia? Że Piotrek podczas lekcji ma „cichą buzię” (nie mówi) przez 2 minuty to otrzymuje punkt.
- Kiedy się umawia? Np. na zajęcia TUS lub lekcja matematyki.

- Jak się umawia? Jeśli Piotrek zbierze 2 punkty, otrzymuje wybraną wcześniej nagrodę. Jeśli nie przestrzega zasady, minutnik jest kasowany i od początku są liczone 2 minutki.

- Trzeba uprzedzić dziecko co się stanie jeśli nie będzie przestrzegało umowy np. że wtedy zerwiemy kontrakt i uczeń nie będzie mógł zbierać na nagrody.

Inna zasada np. szybko wykonuję polecenia. Gdy uczeń umawia się z panią, że jeśli za pierwszym razem wykona polecenie to otrzymuje punkt, np. polecenie nauczyciela, np. „usiądź na krześle proszę” – uczeń od razu siada, to otrzymuje punkt. Po zebraniu np. 4 punktów otrzymuje nagrodę.

Jeśli kontrakt jest oparty o interwał czasowy, bardzo ważne jest by dokonać wcześniej pomiaru zachowania (tzw. baseline) przed zastosowaniem takiego kontraktu. Np. sprawdzamy jak długo uczeń jest w stanie wytrzymać utrzymując „spokojne ciało”. Jeśli w pomiarze wyszło, że czas ten to 2 min. Zatem na początku minutnik ustawiamy na 2 minuty, jeśli uczeń ma „spokojne ciało” przez 2 min, dostaje punkt i od razu nagrodę. Sukces dziecka trzy razy z rzędu, sprawia, że możemy spróbować wydłużyć czas otrzymania nagrody. Informujemy dziecko, że świetnie mu idzie i że od teraz, by otrzymać nagrodę potrzebuje zebrać 2 punkty.

Gdy wprowadzamy gospodarkę żetonową zaczynamy od 1-2 żetonów i po ich uzyskaniu uczeń od razu otrzymuje wybraną nagrodę. Ważne by uczeń zobaczył, że kontrakt działa. Z czasem zwiększamy ilość żetonów np. do 6, potem stopniowo do 10. Dopiero po ich uzbieraniu uczeń otrzyma nagrodę. Wszelkie zmiany w kontrakcie dopasuj do ucznia.

Nagrody mogą być wybrane przed rozpoczęciem umowy np. uczeń pracuje na zabawę autem sterowanym przez 2 min. Lub można stworzyć BANK NAGRÓD. Wtedy w zależności od ilości zebranych punktów dziecko może wybrać sobie nagrodę. Ważne, by w banku były nagrody o różnej wartości np. za 3 pkt - naklejka, za 5 punktów – tatuaż, za 10 punktów – 2 minuty filmu na youtube lub 2 min. gry komputerowej.

Dostosuj gospodarkę żetonową do ucznia!

Jeśli chcesz by system motywacyjny, kontrakt lub gospodarka żetonowa, działały potrzebujesz znaleźć atrakcyjne wzmocnienia dla dziecka.

Jak to zrobić?

- W szkole zrób „wycieczkę po szkole”, wejdź do innych grup / sal. Zobacz jakie zabawki ucznia interesują lub co lubi robić np. skakać na trampolinie, wycierać stoły po posiłku – to też może być nagroda w systemie.

Zapytaj rodziców co dziecko lubi robić w domu: jakie aktywności preferuje, jakie jedzenie lubi.

Starszego ucznia zapytaj na czym mu zależy, czy jest coś co chciałby dostać i na to może „pracować” w kontrakcie.

Przykładowe nagrody dla młodszych uczniów:

- Biologiczne: mamby, lizaki, tic-taki, żelki, paluszki, precelki, popcorn, ciasteczka, be-be (ważne! potrzebna pisemna zgoda rodzica na podanie nagrody biologicznej)

- Naklejki.

- Pieczątki.

- Nagrywanie filmiku na telefonie
- Robienie zdjęć ze śmiesznymi nakładkami na telefonie
- Wycinanki.

Przykładowe nagrody dla starszych uczniów

- Możliwość dłuższego grania na komputerze, Zwolnienie z odrobienia pracy domowej
- Wieczorne wyjście z kolegami.
- Nocowanie u znajomych.
- Zakupy np. nowa bluza.
- Wyższe kieszonkowe.
- Wyjście do kina, na basen.
- Dodatkowy czas przed telewizorem.

Z rodzicami młodzieży, dla których trudniej znaleźć atrakcyjne wzmocnienie, można się umówić na tzw. „voucher od rodzica” czyli nagroda po lekcjach jest wydawana przez rodzica. Np. jeśli uczeń przestrzegał zasad na lekcji, to od razu po zajęciach pójdzie z rodzicami na lody lub hamburgera.

Ważna jest szczerłość i dobra współpraca z rodzicem, bo w sytuacji gdy informujemy rodzica, że dziś dziecko zapomniało o zasadach i nie zachowywało się zgodnie z umową, a rodzic mimo to wybierze się z dzieckiem po lekcjach na lody, to system motywacyjny nie będzie działał. Dlatego tak istotna jest także konsekwencja ze strony rodziców, jeśli zdecydujemy się korzystać z opcji vouchery od rodziców.

Nagrody rekomendowane do stosowane w klasie przez nauczyciela:

- Zwolnienie z pracy domowej.
- Zadanie jednego zadania mniej do domu.
- Nie pytanie w dniu kiedy uczniowie zapracowali na nagrodę grupową.
- Dodatkowy czas na placu zabaw/boisku.
- Wspólne wyjście na lody /do kawiarni.
- Wycieczka do zoo.
- Film podczas lekcji.
- Wybór tematu lekcji.
- Wybór zabawy przez uczniów podczas zajęć WF.
- Budowanie z klocków lego (robotyka)
- Wspólne gotowanie np. przygotowanie drugiego śniadania.

Kiedy nagroda nie działa?

- Gdy jest mało atrakcyjna - to co było atrakcyjne dwa miesiące temu, teraz może być już nieatrakcyjne.
- Gdy wymaga od dziecka zbyt dużego wysiłku – potrzebuje uzbierać 5 żetonów, a jest dopiero gotowe na 3 żetony.

- Zbyt odroczone w czasie – np. dostaje nagrodę po 3 godzinach, a nie po każdym zajęciu lub lekcji.
- Dziecko nie wie za co i kiedy dostanie nagrodę.
- Jeśli pojawia się brak konsekwencji ze strony rodziców.

Pamiętaj! Weryfikuj nagrody w systemie motywacyjnym/ kontrakcie/ gospodarce żetonowej.

UWAGA I PLANOWANE IGNOROWANIE.

UWAGA

Uwaga nauczyciela / rodzica jest bardzo silnym wzmocnieniem dla ucznia, szczególnie dla młodszych uczniów. Uczniowie starszych klas, kiedy najważniejsza staje grupa rówieśnicza częściej potrzebują uwagi rówieśników. Na tym im najbardziej zależy.

Dawaniem uwagi pożądanym zachowaniom możemy kształtować zachowania prospołeczne. Uwaga może mieć różną formę np. : sympatyczny komentarz, pochwała, uśmiech, przybicie piątki, gest ok, przytulenie (jeśli uczeń wyrazi zgodę i jest to dla niego miłe)

PROCEDURA:

- 1.Określ zachowanie które chcesz zwiększyć.
2. Zdecyduj jakiej uwagi będziesz używać np. pochwała lub sympatyczny komentarz, przybicie piątki, uśmiech.
3. Dostarcz uwagę zaraz po zachowaniu.
4. Często dawaj uwagę zachowaniu, które jest prospołeczne.

Ludzki mózg wykazuje tendencję do wyszukiwania zagrożeń, zachowań niepokojących, drażniących (ang. negativity bias – nastawienie negatywne), dlatego tak łatwo przyciąga naszą uwagę niewłaściwe zachowanie np. uczeń który chodzi po klasie.

Ćwicz to! utrzymuj uwagę na tym co dobre!

IGNOROWANIE (Wygaszanie)

Samo ignorowanie zachowanie nie zbuduje nowego zachowania, dlatego należy je stosować razem z uwagą. Dawać uwagę zachowaniom przeciwnym do redukcji (tzw. pozytywne przeciwieństwa)

PROCEDURA:

1. Wybierz zachowanie, które będziesz ignorować np. nadmierne dopytywanie.
2. Zignoruj zachowanie poprzez brak kontaktu wzrokowego, odwrócenie się do dziecka plecami, brak komentarza.
3. Bądź konsekwentny!

4. Nagradzaj zachowania pożądane – dawaj uwagę zachowaniom odwrotnym do tego które ignorujesz np. „Piotrek fantastyczna cicha buzia” , „Słuchasz mnie uważnie, dziękuję.”

Wkrótce po rozpoczęciu ok. 2-3 dni, może pojawić się pik wygaszeniowy! Pamiętaj, by nie dawać żadnej uwagi niepożądanemu zachowaniu które zaplanowałaś/eś ignorować!!! Sporadyczna uwaga bardzo wzmocni zachowanie którego nie chcesz. Nie rezygnuj z techniki!

MOTYWACJA

- Motywacja to stan gotowości do podjęcia działań, które są istotne dla osoby. Jest siłą, która napędza do osiągnięcia celów i pokonywania trudności.

- Motywacja potrzebna by pojawiła się zmiana w zachowaniu.

- Jeśli czegoś nie chcemy się nauczyć np. złożonych umiejętności społecznych, potrzebujemy motywacji, by to zrobić.

- Jeśli chcemy zastąpić jedno zachowanie drugim potrzebujemy motywacji, by to zrobić.

U osób z ASD (ang. Autism Syndrom Disorder) często brak motywacji wewnętrznej, by zmienić zachowanie, a nagrody społeczne są za słabe, dlatego korzystamy z motywacji zewnętrznej np. systemu motywacyjnego, gospodarki żetonowej, kontraktu behawioralnego.

SYSTEM MOTYWACYJNY

- Ważny „bank” nagród.

- Pracując z nagrodami skupiamy się na zachowaniach pozytywnych.

- Zachowania trudne powinny mieć swoje konsekwencje np. uczeń nie ma możliwości zbierania punktów.

KONTRAKT GRUPOWY:

Pozytywnie sformułowany (bez NIE), np.

- Spokojnie siedzimy.

- Słuchamy uważnie.

- Wykonujemy polecenia.

- Mówimy na temat.

- Patrzymy w oczy.

- Jesteśmy dla siebie mili.

Dla dzieci z autyzmem można stworzyć dwie listy: wolno / nie wolno (dodatkowo opatrzone rysunkami – odpowiedzi wizualne)

W kontrakcie może być wiele zasad, wszyscy się muszą podpisać.

GŁÓWNE ZASADY wybierane do systemu motywacyjnego.

Do systemu motywacyjnego wybieramy maksymalnie 3 - 4 zasady, np.:

- Siedzę spokojnie (czasem lepiej prowadzić zajęcia na krzesłach bo materace mogą zachęcać do pokładania się).
- Słucham uważnie.
- Wyknuję polecenia.
- Mówię na temat.

To są przykładowe zasady. Stwórz z uczniami takie zasady jakie są potrzebne dla twojej klasy np. czekam na swoją kolej, jestem aktywny. Ważne by uczniowie także proponowali swoje zasady, ponieważ to jest kontrakt grupowy, a nie zasady nauczyciela. Dzieci które same ustalą zasady będą chętniej ich przestrzegać.

Formułowanie zasad w sposób pozytywny informuje dzieci co należy robić, a nie czego nie należy robić.

INDYWIDUALNE ZASADY – kontrakt behawioralny

Stosujemy w sytuacji gdy jedno dziecko prezentuje dodatkowo jakieś zachowanie

Np. Dziecko które głośno mówi – zasada „Mówię cicho”.

Dziecko przeklina – zasada „Mówię kulturalnie”

Dziecko jest wycofane - zasada „Jestem aktywny”

Pamiętaj!

•Jeśli dziecko ma kontrakt behawioralny lub gospodarkę żetonową jest również oceniane w systemie motywacyjnym.

•Jeśli uczeń ma kontrakt lub inne wzmocnienia to powinien być on stosowany razem z system motywacyjnym (tabelka). Szczególnie, gdy dla ucznia czas zajęć jest za długi np. 45 min, by wyregulować swoje zachowanie.

BONUSY

Przyznajemy za każdą pożądaną przez nas aktywność np.

- uwagę i wykonywanie poleceń,
- prospołeczne zachowania – bycie miłym dla kolegów.
- Za NIE prezentowanie zachowań utrudniających proces nauki np. spokojnie siedzisz, uważnie słuchasz.
- Przyznajemy również za główne zasady.
- Można je stosować zawsze gdy chcemy zwrócić uwagę dziecka, że to co się zadziało jest dobre.

• Bonusy nie są na nic przeliczane, bo najczęściej bonusów mają zwykle dzieci, które wykazują trudne zachowania. Uczeń który zebrał najczęściej bonusów otrzymuje od grupy wzmocnienie społeczne czyli brawa.

POMOCE do systemu motywacyjnego

- Podkładka i flamaster.
- Tabelka jest cały czas widoczna.
- Przypomina o ocenianych zasadach.
- Bonusy i punkty przyznają trenerzy.
- Pozwala na konfrontację z niższą oceną.

Ocena punktowa

3 punkty – cały czas pamiętałem o zasadzie.

2 punkty – trochę pamiętałem a czasem zapomniałem.

1 punkt – nie pamiętałem o zasadzie.

Nigdy nie dajemy 0 punktów – złe skojarzenie „jesteś zerem”.

Nagroda należy się za 75 % maksymalnej ilości punktów (z czasem można zwiększać próg)

Np. oceniamy 4 zasady, każda za 3 punkty czyli maksymalnie można uzyskać 12 pkt.

Nagroda należy się od 9 pkt. Konsekwencją nie przestrzegania zasad jest uzbieranie mniejszej ilości punktów np. 8 pkt. , co w konsekwencji prowadzi do braku nagrody.

ZALETY systemu motywacyjnego.

- By otrzymać nagrodę nie trzeba być idealnym.
- Zawsze można poprawić swoje zachowanie i otrzymać nagrodę.
- Dziecko decyduje czy „zarabia” na nagrodę czy nie.

Podsumowanie systemu motywacyjnego

Bez względu na wynik dziecko zawsze powinno zostać pochwalone np. „ Widziałam, że dziś było Ci trudno utrzymać „spokojne ciało” podczas lekcji, jednak każda twoja wypowiedź była na temat zajęć. To było dobre 😊

Rozmowa z rodzicami po zajęciach lub mail informacyjny do rodziców po lekcjach – dobry przepływ informacji, daje możliwość kontynuowania pracy terapeutycznej w domu.

Rodzice mogą zapoznać się z punktacją dzieci i adekwatnie przyznać nagrodę „ voucher od rodzica” – dzieci starsze.

Jak doceniać starania ucznia?

- Chwal pożądane zachowania!
- Powoduje, że częstość zachowania się zwiększa.
- Pokazuje dziecku, które zachowania są ważne w grupie / klasie.
- Wzmaga samoocenę dziecka.

np. ” Jesteś bardzo cierpliwy”, „lubię jak mówisz takim spokojnym głosem”. Dziękuję.

Pochwały słowne – chwal krótko i konkretnie, np. wrzuciłeś klocki do pudełka, dziękuję.

Wzbogacaj język pochwał, np.:

- Koncertowo!
- Genialnie!
- Jesteś na dobrej drodze!
- O to chodzi!
- Fantastycznie!
- Dobra robota!
- Bajecznie!

Pomocne: Naklejki „Zachętki i motywce”, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe.

Pamiętaj! Chwaląc używaj języka faktów np.:

- Zapisałeś zdanie w zeszycie, dobra robota!
- Widzę, że masz spokojne ręce, o to chodzi!
- Uważnie mnie słuchasz dziękuję.
- Czekasz spokojnie na swoją kolej, tak trzymaj!

Co robić gdy dziecko zachowuje się dobrze?

- Daj dziecku znać (werbalnie), że dziecko zachowuje się dobrze.
- Powiedz np. ” Fajnie zgodnie się bawicie” „Widzę, że spokojnie czekasz na swoją kolej”, „Lubię jak od razu odkładasz książkę na półkę, dziękuję”.
- Doceniaj poprawne zachowanie raz na jakiś czas. Otrzymanie nagrody od czasu do czasu silnie motywuje do powtórzenia zachowania.
- Dla dzieci z autyzmem stosuj dodatkowo nagrody materialne (motywacja zewnętrzna).
- Doceniaj pożądane zachowanie naturalnie i krótko np. „Dzieci widzę, jak zgodnie bawicie się autami” dobra robota! „Dzieci fantastyczna zabawa w sklep”.

- Pochwała nie dłuższa niż 8-12 słów wypowiedziana przez 3 sekundy.
- Doceniaj poprawne zachowanie w różny sposób np. „Koncertowo zrobiłeś to zadanie”, „Szybko ustawiliście krzesła. Dziękuję”

Co robić gdy uczeń nie zachowuje się zgodnie z zasadami?

1. Ignoruj zachowanie niepożądane (oprócz zachowań agresywnych: bicie, plucie, drapanie, agresja słowna)
2. Wzmacniaj pożądane zachowania u innych dzieci.
3. Przerwij ignorowanie ucznia i daj mu uwagę, od razu gdy przerwie niepożądane zachowanie.
4. Przerwij, przekieruj, wzmocnij.
5. Uczeń nie otrzymuje nagrody.
6. Technika „Czapka niewidka” lub „Pelerynka Harrego Pottera”, np. powiedz: „Zakładam czapkę niewidkę na Jasia”. Od razu, daj bonusy dzieciom, które współpracują z nauczycielem, nie śmieją się z „wygłupów” Jasia.

KOSEKWENCJE czyli działania w „C”

„Time –out” Polega na odesłaniu ucznia w nudne miejsce np. krzesło.

Unikaj tej interwencji jeśli dziecko ma zachowania w funkcji ucieczki!

- „Time –out u” polega na pozbawieniu naszej uwagi i przerwaniu wykonywania czynności przez dziecko.
- Przed odesłaniem na „time –out” zawsze przypomnij wcześniej zasadę, i nagrodę na jaką dziecko pracuje. Daj ostrzeżenie i przypomnij o konsekwencji.
- Minutnik decyduje, kiedy skończy się „time –out”, ustaw minutnik na 1 min.
- „Jeśli wstajesz minutnik dolicza minutę”.

Można też nie ustawiać minutnika i spokojnie poczekać, aż dziecko się uspokoi (zależy od dziecka)

- Po skończeniu „time –out” zapytaj dziecko czy pamięta dlaczego poniosło konsekwencje?
- Przypomnij jeśli uczeń nie pamięta.

KARA –Przerywa zachowanie w danym momencie! Jednak nie uczy właściwego zachowania tak jak wzmacnianie pozytywne czyli doceniania wysiłku i starania ucznia. Kara jest utratą przywileju. Jeśli ją stosujemy, to powinna być krótka i łagodna np. dziś nie oglądasz bajki. Dziś wieczorem nie wyjdiesz na spotkanie z kolegami.

Procedura:

1. Wybierz zachowanie które chcesz eliminować. np. dziecko przeklina.
2. Wybierz pożądane zachowanie, które chcesz by się pojawiło (pozytywne przeciwieństwo) np. dziecko mówi kulturalnie.
3. Nagródź zachowanie pożądane np. pochwała, punkty.
4. Zdecyduj jaką karę zastosujesz np. utrata punktów, utrata przywilejów.
5. Upewnij się, że jest przewaga liczebna pochwał nad karami.

Pamiętaj by dawać uwagę prospołecznym zachowaniom!

Stosowanie narzędzia jakim jest TUS pozwoli na podniesienie kompetencji społecznych uczniów oraz wzbogaci warsztat pracy nauczyciela o sprawdzone i skuteczne metody pracy.

Zalecenia do dalszej pracy dla nauczycieli:

1. Codziennie witanie się z każdym uczniem wchodzącym do klasy oraz zapytanie o samopoczucie ucznia np. jak się czujesz? Co słyszeć?
2. Organizowanie rundki na początku tygodnia (np. w poniedziałki), lub najlepiej codziennie na początku zajęć lekcyjnych.
3. Prowadzenie lekcji z zachowaniem równowagi między czasem spędzonym w ławce a przerywnikami ruchowymi, które pomogą uczniom utrzymać uwagę przez czas prowadzenia zajęć.
4. Zauważanie przez nauczyciela i docenianie poprzez uśmiech, powiedzenie dziękuję, sympatyczny komentarz, wręczenie karty „Mam cię” wszelkich zachowań prospołecznych uczniów np. dzielenie się, mówienie do siebie miłym głosem, udzielanie pomocy, zgodna zabawa, spokojne czekanie na swoją kolej w zabawie, zadaniu pytania. Próby rozwiązywania problemów samodzielnie, docenianie współpracy oraz radzenia sobie ze złością poprzez stosowanie technik wyciszających, próbę rozwiązania konfliktu przez rozmowę.
5. Stworzenie grupowego systemu motywacyjnego, jeśli jest potrzebny dla klasy np. zbieranie ziaren fasoli do słoika po każdym zachowaniu prospołecznym lub tylko dwóch umiejętności aktualnie ćwiczonych np. zadawanie pytania w sytuacji kiedy osoba jest zainteresowana rozmową oraz zgodna zabawa. Klasa decyduje co się stanie kiedy uzbiera wspólnie cały słoik. Może być to wspólne wyjście na pizzę, do zoo, spędzenie lekcji na placu zabaw.
6. Ignorowanie przez nauczyciela zachowań niewłaściwych ucznia (z wyłączeniem zachowań agresywnych np. bicie, szturchanie, agresja słowna), szczególnie jeśli uczeń tak się zachowuje by zdobyć uwagę nauczyciela, jednocześnie dawanie uwagi uczniom którzy współpracują z nauczycielem.
7. Obdarzanie uwagą i docenieniem pracy ucznia, który wcześniej nie stosował się do zasad klasowych, a obecnie dołączył do wykonywanego zadania.

8. Organizowanie zajęć lekcyjnych w oparciu o metody projektowe, nie wykładowe, gdzie uczniowie mogą doświadczać i trenować umiejętności np. współpracy, rozmowy, wspólnego działania.

9. Zmiana ustawienia ławek i krzeseł w klasie, na półokrąg (litera U) lub ustawienie wyspowe, które ułatwi uczniom komunikację między sobą, pozwoli widzieć twarz kolegi, a nie jego plecy oraz ułatwi pracę projektową między dziećmi.

ZABAWY PODCZAS ZAJĘĆ TUS

Typy zabaw podczas zajęć TUS:

1. Krótkie przerywniki ruchowe.
2. Zabawy integrujące grupę.
3. Zabawy stanowiące doświadczenie.
4. Zabawy typu wspólny projekt.

KRÓTKIE PRZERWYWNIKI RUCHOWE ORAZ ZABAWY INTEGRUJĄCE GRUPĘ.

Ważne by w klasie stworzyć przyjazną atmosferę wśród dzieci. Ćwiczenia integrujące pomogą stworzyć dobry klimat, poczuć się uczniom swobodniej. Głównym celem zabaw integrujących jest tzw. „przełamanie lodów”, by odsunąć to, co uczniów krępuje, by skupili się na chwili obecnej. Skrępowanie uczestników szybciej minie jeśli zaproponujemy wykonanie jakiejś czynności. Osoba, która ma coś zrobić, szybciej zapomni o swoim onieśmieleniu. W ćwiczeniach integrujących można dorzucić odrobinę humoru. Zabawne i humorystyczne „przełamanie lodów” uzmysłowi uczestnikom, że pomimo ich nastawienia nauka umiejętności społecznych może być interesująca i wartościowa. Energizery (czyt. enerdzajzery) mają za zadanie podnieść poziom energii w grupie. Są dobrym przerywnikiem, kiedy widać, że spada poziom koncentracji uczniów lub zajęcia mają długą część teoretyczną tzw. pogadankę.

Kwiatek

Czas trwania: 30 min.

Cel: poznawanie się członków grupy.

Przebieg: dzielimy grupę na zespoły cztero- i pięcioosobowe. Zadaniem uczestników jest namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób spotkało się w danej grupie. Każdy płatek jest przypisany jednej osobie i podpisany jej imieniem. Członkowie grupy mają za zadanie we wspólnej rozmowie znaleźć elementy, które są szczególne i wyjątkowe dla danej osoby i odróżniają ją od innych w tej grupie. W środku kwiatka uczestnicy wpisują to, co ich

łączy, np. doświadczenie, zainteresowania itp. Na zakończenie każda grupa przedstawia swój kwiatek innym uczestnikom.

Zasłona

Czas trwania: ok. 10 minut.

Cel: poznanie się członków grupy, utrwalanie znajomości imion.

Materiały: zasłona, koc.

Przebieg: uczestnicy są podzieleni na dwie grupy. Każda z nich stoi po dwóch stronach rozciągniętej na środku zasłony tak, aby się nawzajem nie widziały. Grupy typują po jednej osobie, a te podchodzą blisko zasłony. Gdy zasłona opada, uczestnik powinien jak najszybciej wypowiedzieć imię osoby, która stoi naprzeciwko niego. Ten, kto pierwszy powie imię, wygrywa i zabiera przeciwnika do swojej drużyny.

ZIP ZAP

Czas trwania: ok. 5 minut.

Cel: utrwalenie znajomości imion.

Przebieg: uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach. Krzesel jest o jedno mniej niż uczestników.

W środku stoi jedna osoba, chodzi po kręgu i chciałaby usiąść. Podchodzi do jednej z siedzących osób i mówi: „ZIP”. Wskazana osoba musi powiedzieć imię swojego sąsiada po prawej stronie. Kiedy osoba stojąca w środku, wskazując kogoś siedzącego, powie: „ZAP”, należy powiedzieć jak najszybciej imię osoby siedzącej po lewej stronie. Jeśli ktoś nie będzie pamiętał imienia swojego sąsiada lub będzie się ościagał z jego wypowiedzeniem, zamienia się miejscem z osobą stojącą w środku. Osoba stojąca w środku może powiedzieć również: „ZIP ZAP”. Wtedy miejscami zamieniają się wszyscy siedzący w kręgu, a osoba, która dotychczas stała, także stara się zająć miejsce siedzące.

Skaczemy w prawo / lewo

Osoby ustawiają się w kole do którego wchodzi jedna z nich. Najpierw proponuje skakanie zgodnie wypowiedzianą komendą, np.: skaczemy w przód, skaczemy w tył, skaczemy w prawo, skaczemy w lewo. Grupa wykonując to polecenie mówi je na głos. Druga runda polega na tym, że osoby mówią i robią odwrotnie polecenie, czyli kiedy prowadzący proponuje hasło „ skaczemy w prawo”, to uczestnicy skaczą i mówią „skaczemy w lewo”. Trzecia runda jest wtedy, gdy mówimy komendę, a drużyna powtarza to co my powiedzieliśmy, ale wykonuje ruch dokładnie odwrotnie.

Pilki

Grupa staje w kręgu. Prowadzący(-ca) rzuca piłkę do jednej osoby, głośno mówiąc jej imię. Ważne jest, aby imię powiedziane było głośno, tak by osoba, która ma złapać piłkę, wiedziała, że ta do niej leci. Należy zapamiętać, do kogo rzuca się piłkę i zawsze

rzucac ją do tej samej osoby. Po pierwszej próbnej rundce prowadzący(-ca) rozpoczyna na nowo. Tym razem, kiedy pierwsza piłka jest przy czwartej bądź piątej osobie, prowadzący(-ca) wprowadza do gry kolejną piłkę, która będzie rzucona dokładnie taką samą drogą jak poprzednia.

W zależności od tego, ile piłek mamy do dyspozycji, tyle można wprowadzić do gry. W pewnym momencie w powietrzu znajduje się wiele piłek, a rzucający muszą głośno krzyknąć imiona osób, do których rzucają, tak aby te były zorientowane, że leci do nich kolejna piłka.

Jako tako

Grupa siedzi w kręgu. Jedna osoba stoi w środku, wskazuje na dowolną osobę i pyta: „Jak się masz?”. Zapytana osoba ma trzy możliwości odpowiedzi: „Dobrze”, „Źle” „Jako tako”. Jeśli padnie odpowiedź „Jako tako” – nie dzieje się nic i osoba znajdująca się w środku wyszukuje kolejną osobę siedzącą w kręgu i zadaje jej pytanie „Jak się masz?”. Jeśli odpowie ona „Dobrze”, obaj sąsiedzi zapytanego zmieniają się miejscami. Osoba pytająca stara się w tym czasie zająć jedno z ich miejsc. Jeśli padnie odpowiedź „Źle”, miejsca zmieniają wszyscy gracze, a osoba, która nie znajdzie miejsca, zostaje w środku i kontynuuje grę.

Krzeselka

Grupa siada na krzesłkach w rozsypce, jedna osoba stoi a jej krzesło ustawiamy na drugim końcu sali, zadaniem osoby jest usiąść na wolne krzesło, a zadaniem innych jest przesiadanie się w taki sposób, aby osobie nie udało się usiąść na zwalniające się miejsca w różnych częściach sali.

Figurki

Dzieci biegają po sali w rytm puszczanej przez prowadzącego muzyki, gdy muzyka zostanie zatrzymana prowadzący mówi „Figurki, figurki zamieńcie się w” np. słoń, kwiatka w zależności od wyobraźni. Potem moderator liczy głośno do trzech i dzieci muszą zastygnąć bez ruchu przybierając wymienioną postać np. słoń.

Raz dwa trzy Baba Jaga patrzy

Zasady tej zabawy są bardzo proste, osoba prowadząca jest przysłowiową Babą Jagą, stojącą tyłem do biegających dzieci. Gdy Baba Jaga wypowiada słowa „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy” odwraca się, a dzieci muszą w tym momencie zatrzymać się bez ruchu, w rozmaitych pozach. Baba Jaga chodzi między uczestnikami przyglądając się im tak długo, aż któryś z nich się poruszy. Ten, kto nie stoi w miejscu zostaje nową Babą Jagą i zabawa zaczyna się od początku.

ZABAWY NASTAWIONE NA DOŚWIADCZENIE

Współpraca

Zabawy w których ustalony jest wspólny cel budują współpracę w grupie. Dzieci aby wykonać zadanie muszą wspólne wybrać jakiś plan, komunikować się w trakcie jego wykonywania. Tak zaaranżowana sytuacja daje możliwość trenowania interakcji w grupie. Jest to również przestrzeń do prowadzenia obserwacji uczestników w działaniu. To na co można zwrócić uwagę to: role w grupie, sposób komunikacji między uczestnikami, koncentracja na celu, motywacja do jego osiągnięcia, radzenie sobie z konfliktami w grupie.

Zabawa: Mediacje

Czas trwania: 30 min.

Pomocze: kartki, flamastry, precelki lub małe cukierki, legenda -wartości przypisane różnym układom kształtów.

Dzielimy grupę na 2 zespoły. Jeden zespół zostaje w klasie drugi wychodzi na korytarz.

Każdy zespół rysuje na kartce wybrany kształt: kółko, trójkąt lub kwadrat, a następnie przez szparę w drzwiach grupy przekazują sobie kartki z rysunkiem.

Uczestnicy odczytują wynik zgodnie z legendą otrzymaną od prowadzących i odbierają tyle precelków /cukierków ile grupie przysługuje w takim układzie kształtów.

Po 3 rundach następują mediacje. Jedna osoba z każdej grupy mediuje jakie będą podawać sobie kształty. Po kolejnych 3 rundach następują kolejne mediacje prowadzone przez inne osoby z obu grup. A po kolejnych 3 rundach następują ostatnie mediacje. W sumie rozgrywane jest 10 rund.

Omówienie:

- Jak się czuliście w tym ćwiczeniu? Jakie emocje wam towarzyszyły?
- Dlaczego czasami mimo ustaleń zrobionych podczas mediacji grupa podawała jednak inny kształt?
- Jak Wam było kiedy podawaliście inny kształt/ jak się czuliście gdy otrzymywaliście inny kształt?

W tym ćwiczeniu warto omówić również strategie rozwiązywania problemów:

- Wygrany - wygrany
- Wygrany – przegrany
- Przegrany - przegrany.

Ćwiczenie pokazuje wartość współpracy oraz rozwiązywanie konfliktu w sposób wygrany – wygrany.

Komunikacja

W kontakcie z drugą osobą ważne jest przekazywanie informacji w sposób spójny zarówno słowami jak również poprzez zachowania niewerbalne.

Ćwiczenie: Rozmowa

Uczniowie dobierają się w pary, rozmawiają na ustalony przez nich dowolny temat

(każda z par otrzymuje inne polecenie)

- * siedząc naprzeciw siebie patrząc sobie cały czas prosto w oczy
- * z zamkniętymi oczyma
- * gdy jedna osoba siedzi, a druga stoi
- * siedząc w odległości 2 m od siebie
- * siedząc bokiem do siebie
- * nie wykonując żadnych gestów
- * siedząc do siebie plecami
- * oboje mając opuszczone głowy
- * mając „kamienne twarze”
- * siedząc naprzeciw siebie, mając zaplecione nogi i ręce

Omówienie ćwiczenia:

Czy to ćwiczenie było łatwe? Jak się czuliście w tych sytuacjach? Czy często macie takie odczucia w codziennych sytuacjach? Które z barier są najskuteczniejsze?

Ćwiczenie: Co ja robię ?

Ćwiczenie polega na odgadywaniu pokazywanych bez słów czynności wykonywanych w różnych sytuacjach. Każdy z uczniów otrzymuje kartkę z zapisaną czynnością, którą ma pokazać grupie – a grupa odgaduje co pokazuje uczeń. Przykładowe czynności:

- chodzenie po oblodzonej drodze,
- otwieranie paczki,
- niesienie tacy ze szklankami,
- rozpakowywanie prezentu,
- rozbijanie bomby,
- branie na ręce noworodka.

Omówienie ćwiczenia:

Czy trudno jest odgadnąć informacje na podstawie gestów, mimiki, mowy ciała przekazywane informacje?

Ćwiczenie: Uważne słuchanie

Dzielimy grupę na 2 zespoły: A i B.

Instrukcja dla zespołu A.

Zespół A wychodzi z trenerem z sali. Tam trener podaje instrukcję, żeby w pierwszej części ćwiczenia uczestnicy uważnie słuchali swoich rozmówców z grupy B, czyli patrzyli na rozmówcę, przytakiwali, dopytywali o temat na który rozmawiają. Następnie po ok. 1 minucie, na ustalony sygnał trenera np. kłaśnięcie, tupnięcie, podrapanie się po głowie, lub dźwięk telefonu przestają uważnie słuchać swoich rozmówców czyli nie utrzymują kontaktu wzrokowego, zajmują się czymś innym np. patrzą na swoje paznokcie, robią coś przy butach, odwracają się, nie dopytują.

Instrukcja dla zespołu B.

Zespół B zostaje w sali z trenerem, który prosi uczestników by opowiedzieli uczestnikom z grupy A o najlepszych wakacjach w swoim życiu.

Po wyjaśnieniu instrukcji grupa A wraca do sali. Uczestnicy dobierają się w pary (uczestnik z gr. A.+ uczestnik z gr. B). Siadają w parach na krzesłach naprzeciwko siebie lub na podłodze.

Grupa A uważnie słucha swoich rozmówców, na ustalony sygnał przestaje słuchać.

Po zakończonym ćwiczeniu pytamy uczestników z grupy B:

- Czy coś się zmieniło podczas ćwiczenia?
- Co to było?
- Jak po tej zmianie czuli się uczestnicy z gr B?
- Pytamy uczestników z gr A jak się czuli kiedy uważnie słuchali rozmówcy, a jak się czuli kiedy przestali słuchać kolegów z grup B.

„Zdrabnianie imion”

Uczestnicy siedzą w kole. Każdy po kolei, odważnym tonem głosu „zgrubia” swoje imię np. osoba o imieniu Kasia mówi „Kachna, osoba o imieniu Magda mówi „Magdziocha”, Ewa mówi „Ewucha” itp. W drugiej wersji ćwiczenia każda z osób zdrabnia swoje imię, wypowiadając je miłym tonem głosu np. Kasieńka, Madzia, Ewunia.

„Apssikk”

Uczestnicy siedzą w kole. Pierwsza osoba mówi bardzo cicho „aaa”, następna trochę głośniej mówi „aaa”, kolejni uczestnicy coraz głośniej wymawiają „aaa”, aż do momentu, gdy ostanía osoba bardzo głośno powie „aaa”, a wtedy wszyscy głośno dopowiadają „psik”.

W drugiej wersji zabawy pierwsza osoba bardzo głośno mówi „aaa”, kolejni uczestnicy coraz ciszej wypowiadają „aaa”, aż do momentu, gdy ostatnia osoba bardzo cicho powie „aaa”, a wtedy wszyscy bardzo cicho dopowiadają „psik”.

Rywalizacja

Odpowiednia odporność emocjonalna pozwala dziecku poradzić sobie z porażką której może doświadczyć podczas grania w gry ruchowe lub planszowe. Kształtowanie odporności emocjonalnej polega na hartowaniu czyli doświadczeniu ciągu sytuacji wywołujących silne emocje. Sytuacje (gry) powinny być dobrane tak, by dziecko miało szansę sobie z nimi poradzić. Ważne by dziecko wytrzymało napięcie i dążyło do wybranego celu. Osiągnięcie tego celu powinno być radosnym przeżyciem i sprzyjać budowaniu samooceny. Rozegranie gry (zabawy) jest dobrą okazją do właściwego zachowania się w sytuacji pełnej trudnych emocji np. gdy dziecko odpada z gry lub przegrywa jego drużyna. Przy okazji zabaw możemy wzmocnić dziecięcą odporność emocjonalną tak, by mimo przeżywanych napięć zachowywało jasność rozumowania i dążyło do obranego celu.

Kółko i krzyżyk

Pomoce: taśma malarska, 6 woreczków gimnastycznych (po 3 szt. w różnych kolorach np. zielonym i czerwonym)Dzielimy uczestników na 2 drużyny.

Z taśmy malarskiej wyklejamy na podłodze wzór (kratkę) do gry w „kółko i krzyżyk” Pierwsze trzy osoby z każdej drużyny dostają do ręki woreczki gimnastyczne. Na hasło „start” pierwsze osoby z drużyn biegną do kratki -wzoru do gry i kładą jak najszybciej woreczki w wybranym przez siebie polu, szybko wracają do swoich drużyn. Kolejna osoba z drużyny biegnie i dokłada swój woreczek, trzecia osoba również dokłada woreczek, tak by drużyna jak najszybciej wygrała. Czwarte osoby i kolejne z obu drużyn mogą już tylko przekładać woreczki, tak by ich drużyna wygrała. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza ułoży swoje 3 woreczki w pionie, poziomie lub po przekątnej.

Statek

Grupa ustawia się w szeregu na środku sali. Prowadzący krzyczy: „Na prawą burtę!” – wszyscy biegną do prawej strony sali. Kiedy krzyknie: „Na lewą burtę!” – wszyscy biegną na lewo. Kiedy krzyczy: „Na statek!” – wszyscy wracają na środek sali. Polecenia wydawane są coraz szybciej. Ostatnia osoba dobiegająca do szeregu, wypada z gry. Gra toczy się tak długo, aż zostanie jeden wygrany.

Samuraj

Uczestnicy stoją w kole, ich zadaniem jest wyobrażenie sobie, że są w kraju kwitnącej wiśni i że będą samurajami, którzy atakują i bronią się nawzajem. Jedna wybrana osoba staje się samurajem i podnosi złożone ręce do góry i opuszcza je, patrząc na wybraną osobę i krzycząc HA. Wybrana osoba podnosi ręce do góry krzycząc HA, a następnie dwie osoby obok niej przystawiają swoje złożone ręce, jakby trzymały miecz na wysokości jej brzucha i krzyczą HA. Wybrana osoba atakuje kolejną i tak zabawa toczy się dalej. Gdy ktoś w tempie nie wykona

zadania odpada, a drużyna żegna go „samurajskim pożegnaniem” mówiąc: „Ha Ha” (kłaśnięcia) „Ho Ho” (uderzenie w kolana) Hooooo paluszki wędrujące w powietrzu.

ZABAWY TYPU „WSPÓLNY PROJEKT”

„Wspólny projekt” na koniec zajęć TUS pozwala przećwiczyć i wykorzystać trenowane umiejętności społeczne przez grupę oraz nadaje sens ćwiczonej umiejętności.

Np. przy ćwiczeniu umiejętności „proszenie o pomoc”, gdzie w scenkach uczniowie prosili o kredkę umieszczoną na wysokiej półce, mogą tę kredkę wykorzystać podczas wspólnego projektu – np. rysowania na bladeramie.

Przy nauce podejmowania decyzji wspólnym projektem może być zabawa szybkie decyzje.

Szybkie decyzje

Uczniowie ustawiają się w rzędzie na środku sali. Naprzeciwko staje prowadzący i wyciąga ręce w bok podając różne hasła. Uczestnicy przebiegają na lewą lub prawą stronę w zależności od tego co woła, jaką decyzję podejmą.

Przykładowe hasła:

- Góry /morze
- Co wolisz jeść: spaghetti /pizza
- Lody /czekolada
- Jazda na rowerze/ basen

Opracowanie materiałów: Katarzyna Mierzejewska Magdalena Godlewska, Rysunki: Magdalena Godlewska

TUS.EDU.PL

KATARZYNA MIERZEJEWSKA - Pedagog specjalny, trener TUS, trener dziecięcy kompetencji społecznych, terapeuta integracji sensorycznej, dogoterapeuta. Ukończyła Szkołę Trenerów Biznesu i Rozwoju Osobistego. Doświadczenie w pracy pedagogicznej zdobywała współtworząc Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Przyjacieli. Od 20 lat prowadzi zajęcia pedagogiczne oraz zajęcia dogoterapii m.in. dla dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera, zespołem Downa, zespołem Williamsa. Od 7 lat intensywnie zajmuje się treningiem umiejętności społecznych. Współautorka filmów modelowych TUS, współorganizatorka turnusów TUS. Prowadzi szkolenia TUS dla nauczycieli na terenie całej Polski. Pracuje w przedszkolu integracyjnym Bałabajka w Warszawie. Kontakt: tus.edu.pl.

MAGDALENA GODLEWSKA

Psycholog, trener TUS, terapeuta, mediator. Od 10 lat intensywnie zajmuje się treningiem umiejętności społecznych. Współautorka filmów modelowych TUS, współorganizatorka turnusów TUS. Prowadzi szkolenia TUS dla nauczycieli na terenie całej Polski. Ukończyła Szkołę Trenerów Biznesu i Rozwoju Osobistego. Prowadzi kompleksowe diagnozy psychologiczne, terapie indywidualne oraz konsultacje wychowawcze, a także terapie dzieci z wyzwaniami rozwojowymi oraz wspiera rodziny w trudnej sytuacji. Prowadzi liczne szkolenia i warsztaty umiejętności społecznych i wychowawczych oraz publikuje artykuły o tematyce psychologicznej. Pracuje w przedszkolu integracyjnym Bałabajka w Warszawie. Kontakt: tus.edu.pl.

Kontakt:

Fundacja Nowoczesnej Edukacji:

Beata Stejgwiłło – Laudańska: beata.laudanska@nowoczesnaedukacja.com.pl

Małgorzata Dalewska: malgorzata.dalewska@nowoczesnaedukacja.com.pl

BIBLIOGRAFIA:

- Goldstein A., Martens B.K., Trwała zmiana. Wyd. Instytut Amity, 2018.
- Baker J.E. Trening Umiejętność Społecznych dla dzieci i młodzieży z Zespołem Aspergera z trudnościami w komunikacji i kontaktach społecznych. Wyd. Grupa Wydawnicza Harmonia ,2022.
- Goldstein A., McGinnis E., Kształtowanie umiejętności małego dziecka. Wyd. Instytut Amity, 2014.
- Knapp J., Turnbull C., Kompletny program terapii SAZ dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w wieku rozwojowym od 4 do 7 lat. Wyd. Harmonia Universalis, 2019.
- Morawska J., Morawski J., Trener kształtowania umiejętności prospołecznych i zastępowania agresji dziecka StART. Przewodnik metodyczny. Instytut Amity, Warszawa 2019.
- Goldstein A., McGinnis E., Skillstreaming. Kształtowanie młodego człowieka. Wyd. Fundacja Karan, 1990.
- Goldstein A., McGinnis E., Skillstreaming. Kształtowanie umiejętności ucznia. Wyd. Fundacja Karan, 2001.
- Suchowierska M., Ostaszewski P., Bąbel P., Terapia behawioralna dzieci z autyzmem. Wyd. GWP 2016.
 - Stokes,T.F.,Baer, D.M. (1977). An implicit technology of generalization. Journal of Applied Behavior Analysis, 10, 349-367.
 - Kazdin, A.E.(1975) Behavior modification in applied settings. Homewood, IL:Dorsey.
 - Kame'enui, E.J.,&Simmons, D.C. (1990). Designing instructional strategies: The prevention of academic learning problems. Columbus, OH: Merrill.
 - Osgood, C.E. (1953). Method and theory in experimental psychology. New York: Oxford University Press.
 - Neilans, T.H. & Israel, A. C. (1981) Towards maintenance and generalization of behavior change: Teaching Children self -regulation and self-instructional skills. Cognitive Therapy and Research, 5, 189 -196.
 - Jones, K.M., Young, M.M. & Friman P.C. (2000) Increasing peer praise of socially rejected delinquent youth: Effects on cooperation and acceptance. School Psychology Review, 15, 30-39.
 - Moroz, K.B., & Jones, K.M., (2002). The effects of positive peer reporting on children's social involvement. School Psychology Review, 31 (2) 235-245.
 - Gresham, F.M., Sugai, G., & Horner, R.H. (2001). Interpreting out-comes of social skills training for students with high – incidence disabilities. Exeptional Children, 67, 331-344.
 - Goldstein A.P., (1973. Structured Learning Therapy: Toward a psychotherapy for the poor. New York: Academic.
 - Camp, B.W., & Bash, M.A.S.(1981). Think Aloud: Increasing social and cognitive skills- A problem- solving program for children (Pimary Level). Champaign, IL:Resarch Press.

- Bandura, A. (1973). Aggression: A social learning analysis. Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall.
- Canter L. (1987), Asserive discipline, New York,,NY:Harper and Row.

Bibliografia zabawy:

1. Gruszczyk -Kolczyńska E., Zielińska E., Dobosz K. ,, Jak nauczyć dzieci sztuki konstruowania gier? ”WSiP, 1996.
2. BCB Szkolenia, ,, Komunikacja trenera z grupą”, Bałutowski D. , Cwynar – Budzińska E., Kraków 2019.
3. Petty G., ,,Nowoczesne nauczanie. Praktyczne wskazówki i techniki dla nauczycieli, wykładowców i szkoleniowców, GWP, Gdańsk 2010.
4. Scannell M. ,,Zbiór gier z zakresu rozwiązywania konfliktów”, Wolters Kluwer, 2013
5. Scannell E., Scannell M. ,,Zbiór gier i zabaw motywacyjnych dla zespołów”, Wolters Kluwer, 2015.
6. Vopel K. ,, Umiejętność współpracy w grupie, cz.1 Zabawy i improwizacje”, Wyd. Jedność.
7. https://mfiles.pl/pl/index.php/Komunikacja_niewerbalna

TUS.EDU.PL.

Warsztaty oraz wszelkie działania z nimi związane są prowadzone w ramach projektu TUS W PRAKTYCE SZKOLNEJ. Jest on finansowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-23”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji. Projekt realizuje Fundacja Nowoczesnej Edukacji.

