

## Czym jest Trening Umiejętności Społecznych (TUS)?

Trening Umiejętności Społecznych to cykl zajęć wspierających rozwój kompetencji społecznych u dzieci i młodzieży. Umiejętności te są kluczowe w codziennym funkcjonowaniu – zarówno w szkole, jak i poza nią. Dzięki nim łatwiej nawiązywać relacje, współpracować z innymi oraz radzić sobie w sytuacjach wymagających komunikacji i zrozumienia emocji.

### Na czym polega TUS?

Zajęcia odbywają się najczęściej w małych grupach, co sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i umożliwia aktywne uczestnictwo każdej osoby. Mają one formę warsztatową – uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach praktycznych, odgrywają scenki, analizują różne sytuacje społeczne oraz uczą się poprzez zabawę i doświadczenie.



### W trakcie treningu rozwijane są m.in.:

- umiejętność rozpoczynania i podtrzymywania rozmowy
- rozpoznawanie i nazywanie emocji
- adekwatne reagowanie w różnych sytuacjach społecznych
- radzenie sobie z konfliktem i stresem
- współpraca i praca w grupie
- asertywność oraz wyrażanie własnych potrzeb

### Dla kogo przeznaczony jest TUS?

Trening jest szczególnie polecany dla:

- dzieci i młodzieży, które mają trudności w relacjach z rówieśnikami
- osób nieśmiałych, wycofanych lub mających niską pewność siebie
- uczniów z trudnościami w regulacji emocji (np. złość, frustracja)

- dzieci i młodzieży w spektrum autyzmu lub z ADHD
- uczniów, którzy chcą lepiej funkcjonować w grupie i rozwijać swoje kompetencje społeczne

**Warto podkreślić, że TUS nie jest tylko dla osób z trudnościami – może być także świetnym wsparciem rozwojowym dla każdego, kto chce lepiej rozumieć siebie i innych.**

### Jakie są korzyści z udziału w TUS?

Regularne uczestnictwo w zajęciach może przynieść wiele pozytywnych efektów, takich jak:



- większa pewność siebie w kontaktach społecznych
- poprawa relacji z rówieśnikami
- lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem
- rozwój empatii i umiejętności współpracy
- większa samodzielność w sytuacjach społecznych

### Dlaczego to ważne?

Kompetencje społeczne są fundamentem funkcjonowania w społeczeństwie – wpływają na relacje, sukcesy szkolne, a w przyszłości także zawodowe. Ich rozwijanie od najmłodszych lat pomaga budować zdrowe, satysfakcjonujące relacje oraz poczucie własnej wartości.