



**Materiały dla uczestników webinaru  
TUS  
mgr Tomasz Kuta**

## UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

Słownik Języka Polskiego (1981) definiuje umiejętność jako "praktyczną znajomość czegoś, biegłość w czymś, zdolność wykonywania czegoś", natomiast kompetencja rozumiana jest jako "zakres czyjejs wiedzy, umiejętności lub odpowiedzialności

Umiejętności społeczne można zatem rozumieć jako umiejętności, których używamy, kiedy obcujemy z innymi ludźmi. Wysokie umiejętności społeczne pozwalają nam uzyskiwać to, na czym nam zależy. Zwiększają szansę na to, że reakcja, jaką otrzymujemy od innych, będzie pozytywna i zmniejszają szansę na reakcję negatywną.

## KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Pojęcie kompetencji zostało wprowadzone do psychologii w roku 1959 przez Ryena W. White'a. Definiował ją jako specyficzną umiejętność potrzebną do skutecznej interakcji z innymi. Helena Sęk stwierdza, iż pojęcie kompetencji szybko przyjęło się w psychologii społecznej (mówi się tutaj o kompetencji społecznej i interpersonalnej). Kompetencje społeczne w literaturze przedmiotu definiowane są różnorodnie, a badacze tematu nie prezentują jednego kierunku patrzenia na kompetencje społeczne. Anna Matczak w modelu interakcyjnym kompetencji społecznych wymienia jej trzy elementarne i składowe: kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych, warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach ekspozycji społecznej, warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach wymagających asertywności. Żadna z nich z osobna nie warunkuje poradzenia sobie z sytuacją społeczną, dopiero ich kombinacja może wpłynąć na osiągnięcie pozytywnych rezultatów.

## **GRUPY UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

### **GRUPA I: PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE**

1. Słuchanie
2. Rozpoczynanie rozmowy
3. Prowadzenie rozmowy
4. Zadawanie pytań
5. Mówienie „Dziękuję”
6. Przedstawianie się
7. Przedstawianie innej osoby
8. Mówienie komplementów

### **GRUPA II: ZAAWANSOWANE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE**

9. Prośenie o pomoc
10. Przyłączanie się
11. Udzielanie wskazówek
12. Wykonywanie poleceń
13. Przepraszanie
14. Przekonywanie innych

### **GRUPA III: UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNE**

15. Poznawanie swoich uczuć
16. Wyrażanie swoich uczuć  
Nazwiska uczestników  
Nazwiska uczestników
17. Rozumienie czyichś uczuć
18. Radzenie sobie z czyimś gniewem
19. Wyrażanie sympatii (miłości)
20. Radzenie sobie ze strachem
21. Nagradzanie się

### **GRUPA IV: UMIEJĘTNOŚCI ALTERNATYWNE WOBEC AGRESJI**

22. Prośba o pozwolenie
23. Dzielenie się
24. Pomaganie innym
25. Negocjowanie
26. Praktykowanie samokontroli
27. Obrona swoich praw
28. Reagowanie na zaczepki
29. Unikanie kłopotów z innymi
30. Unikanie bójek

## GRUPA V: UMIEJĘTNOŚCI KONTROLI STRESU

31. Skarżenie się
32. Odpowiadanie na skargę
33. Zachowanie się podczas gry
34. Przewyciężanie zakłopotania (wstydu)
35. Radzenie sobie z pominięciem
36. Ujęcie się za kolegą (przyjacielem)
37. Odpowiedź na namawianie
38. Reagowanie na niepowodzenie
39. Radzenie sobie ze sprzecznymi komunikatami
40. Radzenie sobie z oskarżeniem
41. Przygotowanie do trudnej rozmowy
42. Radzenie sobie z presją grupy

## GRUPA VI: UMIEJĘTNOŚCI PLANOWANIA

43. Decydowanie o zrobieniu czegoś
44. Znajdowanie przyczyny problemu
45. Wyznaczanie celu
46. Określanie swoich możliwości
47. Zbieranie informacji
48. Szeregowanie problemów według ważności
49. Podejmowanie decyzji
50. Koncentrowanie się na zadaniu

## **Budowanie relacji w grupie**

(przykładowy scenariusz)

### **Wprowadzenie**

Zajęcia mają na celu pozwolić ich uczestnikom na zapoznanie się z sobą, bezpieczne wyrażanie emocji, a także naukę prawidłowego inicjowania kontaktu w grupie. Jednocześnie, proponowane narzędzia pozwalają nauczycielowi/ terapeutce na obserwację procesu grupowego, a także ról grupowych.

### **Adresaci**

Proponowane zajęcia adresowane są dla uczniów szkół podstawowych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim oraz zespołem Aspergera.

### **Przebieg zajęć**

1. Przywitanie uczestników, ustalenia kontraktu zajęć.

Nauczyciel rozmawia z uczniami i ustala kontrakt. Kontraktu rozumiany jest tutaj jako zbiór zasad porządkujących pracę wszystkich uczestników.

Proponowane zasady:

- a. jesteśmy punktualni
- b. podczas zajęć telefony komórkowe są wyłączone
- c. chęć zabrania głosu sygnalizujemy przez podniesienie ręki
- d. głosu udziela prowadzący zajęcia
- e. gdy jedna osoba mówi, reszta milczy

2. Moje emocje na „tu i teraz”- rundka wprowadzająca

Nauczyciel rozkłada przed uczestnikami kolorowe chusty lub różnokolorowe kartki. Prosi uczestników, aby wybrali jedną, która najbardziej odzwierciedla ich nastrój/ emocje w tej chwili.

Następnie witamy się zdaniem:

„Wybrałem kolor..., ponieważ czuję się dzisiaj...”



### 3. Zabawa na przywitanie: „Kartka i ciało idą w ruch”

Wszyscy uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko prowadzącego. Nauczyciel trzyma w ręku kartkę papieru (formatu A4; w pozycji pionowej). Następnie wykonuje nią różnego rodzaju ruchy, np. zagięcie prawego rogu, potem lewego, obrót, złożenie na pół, porusza tylko dolną lub górną częścią kartki, kładzie na podłodze. Zadaniem uczestników jest poszukiwanie ruchu, który odzwierciedli ruchy kartki.

### 4. Rozmowa kierowana:

Prowadzący inicjuje rozmowę pytając uczestników:

- jak czuli się podczas zabawy?
- co dobrego dla nich z tego doświadczenia?
- co inaczej w podobnej sytuacji?

### 5. Zabawa „Co by się wydarzyło, gdyby?”

Uczestnicy zajęć losują kartki z pytaniami, następnie odbywa się rundka podczas której odpowiadają na zadane pytania. Uczestnicy sami przygotowują pytania- zabawne, abstrakcyjne...

### 6. Rozmowa kierowana

Po zakończeniu zabawy pytamy dzieci: co dobrego, co inaczej?

### 7. Zabawa ruchowa „Moje ciało słyszy i czuje”

Prowadzący prosi uczestników, aby znaleźli sobie dowolne miejsce w sali, tak aby mieli wokół siebie nieskrępowaną przestrzeń. Na podłodze umieszcza różne zdjęcia (zał.2) Następnie kieruje słowa:

- a. Wsłuchaj się w to, co dzieje się za oknem. Skieruj swoją uwagę na wszystkie dźwięki, które słyszysz. Teraz podejdź do okna. Skoncentruj się na tym, co widzisz. Pomyśl przez chwilę, co teraz czujesz, co myślisz.
- b. Sekwencja ruchowo- czuciowa
  - posłuchaj dźwięków w sali
  - zamknij na chwilę oczy, skup się na tym jakie zapachy do Ciebie docierają, pomyśl czy są one dla Ciebie przyjemne czy nieprzyjemne?
  - otwórz oczy, tupnij 3 razy
  - odwróć się za siebie, co tam widzisz?
  - policz osoby w sali

c. Poszukiwanie gestu psychologicznego

Nauczyciel prosi uczestników, aby spacerowali po sali. Kiedy zatrzymają się przy zdjęciu, powolnymi ruchami ilustrują napotkaną fotografię. Doświadczenie należy przeprowadzić tak, aby każdy uczestnik mógł zilustrować ruchowo każdą fotografię.

8. Zakończenie zajęć: Moje emocje na „tu i teraz”- rundka zamykająca

Nauczyciel rozkłada przed uczestnikami kolorowe chusty lub różnokolorowe kartki. Prosi uczestników, aby wybrali jedną, która najbardziej odzwierciedla ich nastrój/ emocje w tej chwili.

Następnie żegnamy się zdaniem:

„Wybrałem kolor..., ponieważ podczas zajęć czułem się...”

Uwagi

Po wprowadzeniu kontraktu informujemy uczestników grupy, iż stosowanie zasad podczas zajęć jest ważne i stanowi osiągnięcie.

Nauczyciel pozostawia wprowadzone zapisy w miejscu widocznym, pamięta również, iż każde zajęcia rozpoczynają się od przypomnienia kontraktu.

## **Trening umiejętności społecznych**

### **„Moje kompetencje”**

(przykładowy scenariusz)

#### **Wprowadzenie**

Samoświadomość stanowi istotny element relacji z innymi. Wiedza dotycząca zasobów własnych- kompetencji i umiejętności pozwala tworzyć interakcje z ludźmi. Ćwiczenia zaproponowane w tej części, pozwalają na autodiagnozę, a także refleksję nad sobą samym. Mogą być też pomocne w diagnozie funkcjonalnej uczestników.

#### **Przebieg zajęć**

##### 1. Przywitanie, przypomnienie zasad kontraktu

Prowadzący wita wszystkich uczestników zajęć. Wskazuje konkretne osoby z grupy, aby przypomniały zasady kontraktu. Jedna osoba przedstawia jedną zasadę.

##### 2. Ćwiczenie: „Konferencja prasowa”

Trener prosi, aby uczestnicy podzielili się na dwie grupy. Następnie wyjaśnia zasady i reguły zabawy: „za chwilę wylosujecie role, które będziecie odgrywać. Członkowie grupy 1 będą przedstawicielami różnych zawodów, zaś grupy 2- dziennikarzy” Następnie, prowadzący zwraca się do przedstawicieli zawodów: „Wyobraźcie sobie, że wspólnie lecieliście samolotem. Dotarliście nim na zupełnie inną planetę. Nie było Was bardzo długo na Ziemi. Jednak udało się Wam wrócić. I właśnie za chwilę odbędzie się konferencja prasowa. Wszyscy ludzie są ciekawi, gdzie byliście i co robiliście”. Teraz należy skierować słowa do dziennikarzy: „wasze zadanie polega na tym, aby zadawać różne pytania, aby móc dowiedzieć się jakie prace wykonywali przedstawiciele grupy 1”.



*Dodatkowe informacje:*

- a. prowadzący układa na środku sali krzesła (naprzeciw siebie). Po jednej stronie siadają dziennikarze, po drugiej pasażerowie samolotu
- b. podczas konferencji prasowej należy zwrócić uwagę uczestnikom zabawy, aby przestrzegali zasad i kultury rozmowy
- c. zabawa kończy się w chwili, kiedy członkowie grupy 1 odgadną jakie media reprezentują dziennikarze, zaś dziennikarze ujawnią jakie zawody wykonywali członkowie grupy 2

## 2. Samoświadomość. Praca własna

Prowadzący rozdaje uczestnikom Kartę pracy (załącznik 2). Następnie prowadzi rozmowę kierowaną. Podczas dialogu może wykorzystać pytania:

- a. co sprawiło Wam największą trudność podczas tego ćwiczenia?
- b. jakie czynności są Waszymi ulubionymi?
- c. których czynności nie lubicie?
- d. czy są jakieś czynności, których chcecie się nauczyć?
- e. co stoi na przeszkodzie, aby zdobyć nowe umiejętności?

Po tej części prowadzący zapisuje na karteczkach po jednej, wybranej przez uczestników ulubionej czynności (jedna czynność- jedna kartka) Załącznik nr 3.

Cała grupa na papierze wielkoformatowym rysuje duże drzewo, karteczki przyklejamy na koronie drzewa. Pracę zawieszamy w sali.

## 3. Ćwiczenie: „Prognoza pogody”

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Każda grupa otrzymuje to samo polecenie, aby narysować na papierze wielkoformatowym mapę pogody. Nie musi to być realistyczna ilustracja. Może zawierać elementy fantastyczne. Tutaj liczy się kreatywność. Po zakończeniu pracy, uczestnicy wybierają przedstawiciela swojej grupy. Następnie, prowadzący przydziela losowo role: dziennikarzy telewizyjnych, prasy i radia. Wydaje także instrukcję: za chwilę przedstawiciel grupy 1 zabierze na środek swoją mapę pogody. Nie będzie jednak na niej pracować, ponieważ otrzyma mapę grupy przeciwnej. Jego zadaniem będzie przedstawić prognozę pogody tak, jak gdyby uczestniczył w castingu na prezentera”.

Po wykonaniu zadania, wszyscy uczestnicy zajęć dają pozytywny komunikat zwrotny prezenterowi w postaci:

„Mógłbym Cię zatrudnić jako prezentera, ponieważ...”

#### 4. Wizualizacja „Kraina złości”

Prowadzący prosi, aby wszyscy zamknęli oczy. Następnie kieruje do nich słowa: „czasami dzieje się tak, że kiedy znajdziemy się w sytuacjach dla nas trudnych, stresujących, albo kiedy ktoś potraktuje nas inaczej, niż oczekiwaliśmy, wówczas może pojawić się emocja, którą nazywamy złość. Wyobraźcie sobie krainę, w której mieszkają ludzie potrząsający głowami, zaciskający dłonie w pięść, ściskający szczęki. Robią czasami złe miny, zaciskają usta, czasami aż syczą. Być może i Ty czasami jesteś w takiej krainie. Obserwujesz tam takich ludzi, albo sam doświadczasz tej emocji”

#### 5. Ćwiczenie: „Moja złość”

Trener zadaje uczestnikom pytania:

- a. co sądzicie o tym co Wam przed chwilą opowiedziałem?
- b. czy dobrze jest się złościć?
- c. kiedy ostatnio towarzyszyła Wam ta emocja?

Następnie uczestnicy otrzymują Kartę pracy (zał. 1)



### Załącznik 1

<b>Co umiem robić?</b>	<b>Czego nie umiem robić?</b>	<b>Co lubię robić?</b>
<b>Co umiem robić, ale nie lubię tego wykonywać?</b>	<b>Czego nie umiem robić, ale chciałbym się tego nauczyć?</b>	<b>Czego nie lubię robić?</b>