Porozmawiajmy

Gabinet Wspierania
Rozwoju Dziecka

Małe kroki.
Wielkie możliwości.

Umiejętności społeczne

MATERIAŁ DLA RODZICÓW

Praktyczne wskazówki, które wspierają dziecko w budowaniu relacji, komunikacji i pewności siebie.



Razem możemy więcej

Drodzy Rodzice,

Chciałybyśmy podziękować za wybór zajęć w naszym gabinecie. Jest nam niezmiernie miło, że powierzacie nam swoje dzieci.

Na początek kilka informacji organizacyjnych:

- Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają 45 minut.
- Godzina zajęć jest stała przez cały rok.
- Grupy są maksymalnie 7-osobowe.
- Zajęcia prowadzone są przez dwie certyfikowane trenerki TUS SST.
- Grupy są dobierane według poziomu funkcjonowania; uczymy się wzajemnie od siebie.
- Pracujemy według zasady nieoceniania i nieetykietowania.
- Wykorzystujemy profesjonalne materiały z legalnych źródeł, a także same tworzymy materiały do zajęć.
- Dostosowujemy materiały do poziomu funkcjonowania grupy.
- Jako metody pracy stosujemy dramy, scenki, karty pracy i materiały multimedialne. Przede wszystkim jednak rozmawiamy, tłumaczymy i nie moralizujemy.

Umiejętności społeczne to nie tylko zachowania „grzecznościowe”. To cały zestaw sposobów komunikowania się, rozumienia siebie i innych, radzenia sobie z emocjami, stresem oraz podejmowania decyzji.



1	**Słuchanie**
2	**Rozpoczynanie rozmowy**
3	**Prowadzenie rozmowy**
4	**Zadawanie pytań**
5	**Mówienie „dziękuję”**
6	**Przedstawienie się**
7	**Przedstawienie innej osoby**
8	**Mówienie komplementów**



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



15	**Poznawanie swoich uczuć**
16	**Wyrażanie swoich uczuć**
17	**Zrozumienie 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	**Konstruktywna samokontrola**
27	**Obwinianie swoich błędów**
28	**Reagowanie na zaczepkę**
29	**Unikanie kłopotów z innymi**
30	**Unikanie bójki**



31	**Skarżenie się**
32	**Odpowiadanie na skargę**
33	**Zachowywanie się podczas gry**
34	**Przeciwdziałanie zakłóceniom (wstydu)**
35	**Radzenie sobie z pominięciem**
36	**Ujęcie się za kolegę (przyjacielem)**
37	**Odpowiedź na namówienie**
38	**Reagowanie na nieprawdopodobne wiadomości**
39	**Radzenie sobie ze sprzecznymi komunikatami**
40	**Radzenie sobie z oskarżeniem**
41	**Przygotowywanie się 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	**Określenie swoich możliwości**
47	**Zbieranie informacji**
48	**Szeregowanie problemów według ważności**
49	**Podejmowanie decyzji**
50	**Koncentrowanie się na zadaniu**



Kilka wskazówek dla rodziców

- Rozmawiajcie z dzieckiem o jego emocjach i przeżyciach.
- Dawajcie dziecku przestrzeń do samodzielnego rozwiązywania problemów.
- Chwalcie wysiłek, a nie tylko efekty.
- Bądźcie wzorem - dzieci uczą się przez obserwację.
- Wspierajcie dziecko w budowaniu pozytywnych relacji.

Dziękujemy za zaufanie i współpracę. Razem możemy więcej!