

## **Zajęcia biblioterapeutyczne z elementami TUS (treningu umiejętności społecznych)**

**Trening umiejętności społecznych** to poznawanie i nabywanie kompetencji społecznych przez dziecko od najmłodszych lat. Umiejętności te są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie i grupie rówieśniczej oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Z różnych powodów nie zawsze wzorce te są kształtowane prawidłowo. Długotrwała izolacja i nauka zdalna oraz wstrzymany proces socjalizacji również przyczyniły się do tego, iż uczniowie zaczęli przejawiać różne trudności w zakresie umiejętności społecznych i emocjonalnych.

Celem zajęć jest budowanie sposobów i dróg do lepszego rozumienia siebie oraz innych. Zajęcia będą rozwijały i utrzymywały kompetencje społeczne niezbędne w codziennym funkcjonowaniu.

Zajęcia przeznaczone są głównie dla dzieci z trudnościami w zakresie umiejętności społecznych i przeprowadzane są w bezpiecznej oraz przyjaznej dla uczniów atmosferze.

### **Główne cele zajęć:**

- nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji z rówieśnikami i dorosłymi
- umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych
- rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji w relacjach interpersonalnych
- kształtowanie umiejętności współpracy oraz rozwiązywania konfliktów
- nauka wyrażania i kontrolowania emocji
- rozwijanie empatii oraz rozumienia stanów innych ludzi
- radzenie sobie w sytuacjach stresujących

- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- wzmacnianie asertywności