

The background features several watercolor circles in various colors: a large blue circle in the top left, a small pink circle in the top right, a large purple circle in the center, a small teal circle in the bottom left, a small pink circle in the bottom center, and a small blue circle in the bottom right. The central purple circle contains the main text.

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TRENING
UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNYCH

Grupy TUS dla dzieci i młodzieży
w spektrum autyzmu



Czym jest TUS?

To cykl 25 spotkań (1 raz w tygodniu) w małych grupach, prowadzony przez doświadczonych terapeutów

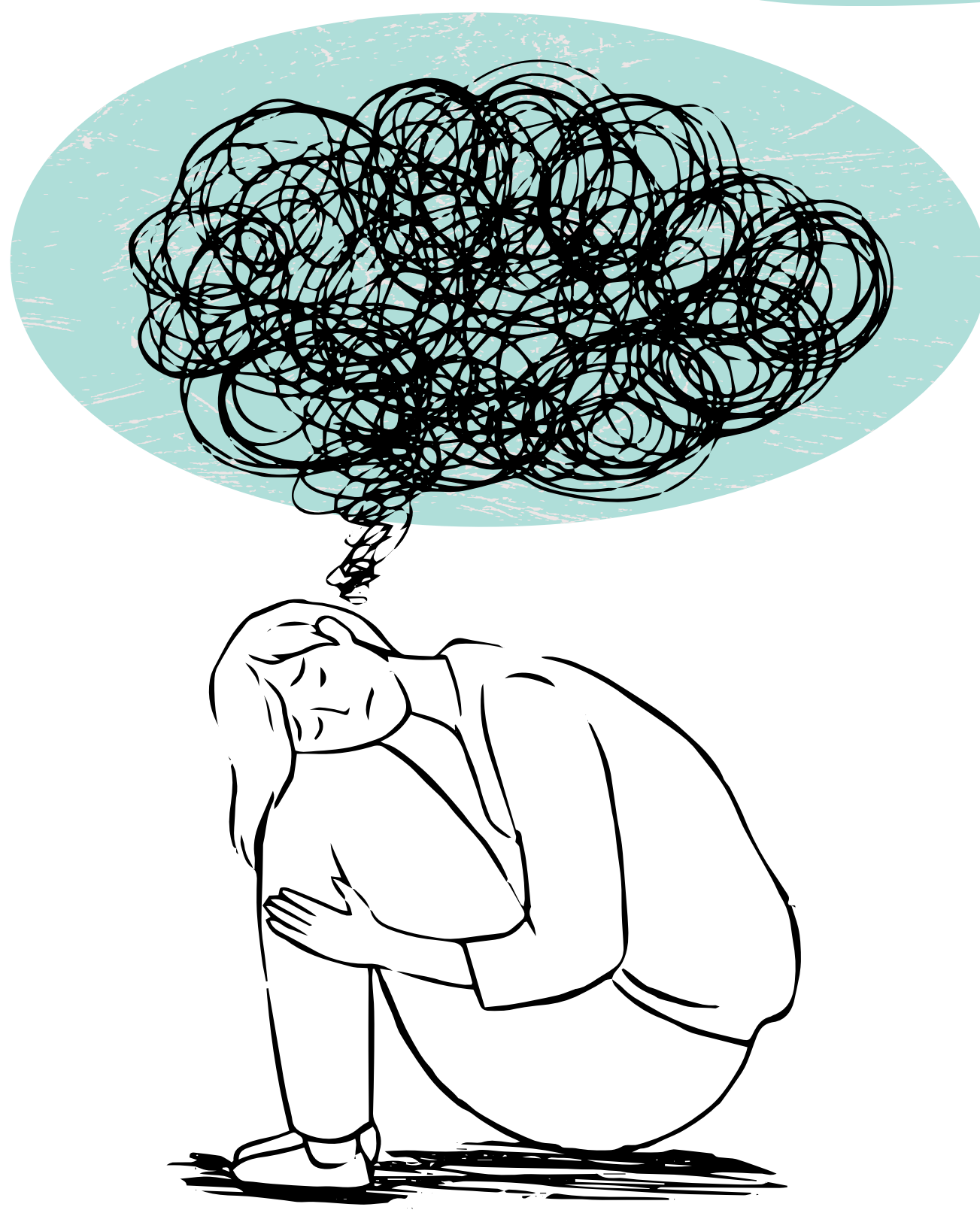
to forma zajęć psychoedukacyjnych, których celem jest rozwijanie i doskonalenie umiejętności społecznych u dzieci, młodzieży lub dorosłych.

Dla dzieci i młodzieży, które:

- ✓ mają trudności w kontaktach z rówieśnikami,
- ✓ nie wiedzą jak zacząć rozmowę, odczytać emocje
- ✓ zmagają się z lękiem, wycofaniem, złością, niską samooceną,
- ✓ czują się zagubione w grupie.

Pomagamy dzieciom z autyzmem:

- ✓ lepiej rozumieć emocje swoje i innych,
- ✓ budować relacje z rówieśnikami,
- ✓ radzić sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi,
- ✓ rozwijać pewność siebie i poczucie sprawczości.



Co osiągniemy?

RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI:

rozpoznawania i nazywania emocji u siebie i innych
rozdzielania emocji „trudnych” i „przyjemnych”
regulowania emocji, np. złości, frustracji, lęku
wyciszania się i stosowania technik relaksacyjnych

MÓWIENIE O TYM CO JEST TRUDNE:

wyrażania własnych potrzeb i uczuć w sposób akceptowalny społecznie
prośb o pomoc lub przerwę
mówienia "nie" w sposób asertywny
radzenia sobie z krytyką i odmową

TWORZENIE BEZPIECZNYCH RELACJI:

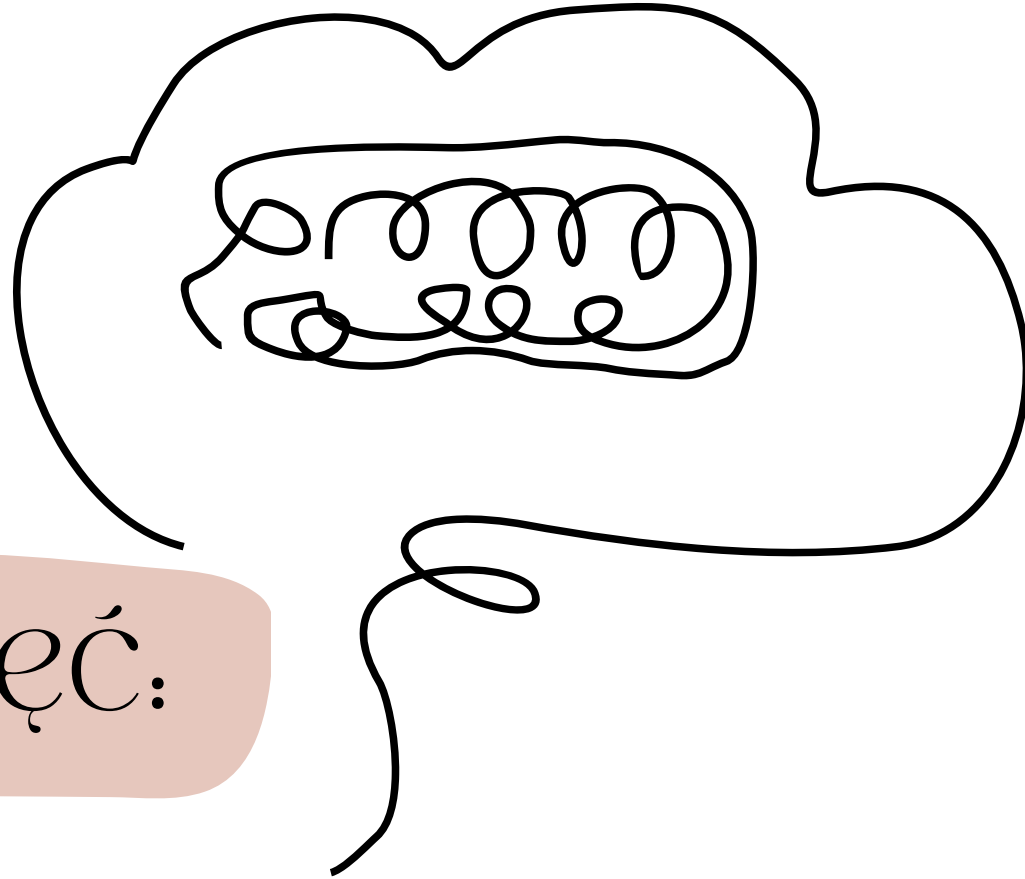
nawiązywania kontaktu z rówieśnikami
inicjowania rozmowy i zabawy
współpracy w grupie i przestrzegania zasad
rozwiązywania konfliktów bez przemocy
budowania zaufania i empatii
odczytywania mowy ciała i sygnałów niewerbalnych
rozumienia punktu widzenia innych osób
rozpoznawania intencji i emocji u rozmówców

ROZWÓJ INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ:

planowania i przewidywania konsekwencji
podejmowania decyzji
kończenia zadań mimo trudności
radzenia sobie z porażką i sukcesem



Tematyka zajęć:



1. Poznajmy się
2. Jacy jesteśmy - jesteśmy podobni, jesteśmy różni - samoświadomość i akceptacja
3. Pierwsza praca w parach - wywiad
4. Czy ktoś kiedyś widział normy społeczne? (gra planszowa)
5. Ćwiczymy normy społeczne (jak i gdzie się zachować, zwroty grzecznościowe)
6. Co tu powiedzieć? - czyli jak zadawać pytania, jak rozpocząć rozmowę, jak komplementować
7. Aktywne słuchanie - szczere zaniepokojenie tym co druga osoba ma do powiedzenia
8. Złość
9. Smutek
10. Lęk
11. Zazdrość
12. Radość
13. Emocje w ciele
14. Zaopiekowanie się swoimi trudnymi emocjami - bezpieczna regulacja emocji
15. Uspokajacze i relaksacja
16. Emocje u innych - co z nimi zrobić? (empatia)
17. Włącz wyobraźnię
18. Psychorysunek
19. Muzykoterapia
20. Zniekształcenia poznawcze - czyli co robią w naszej głowie „myśli trutki” i jak je zmienić
21. Agresja, przemoc a złość
22. Asertywność, uległość, czy agresja
23. Komunikat asertywny
24. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych - plan działania
25. Rundka na zakończenie i podsumowanie

CENTRUM AKSAMITKA PSYCHOEDUKACJA
I PSYCHOTERAPIA

OFERTA

KOSZT SPOTKAŃ
400 zł
(miesiąc)



📍 Gdańsk, ul. Grunwaldzka 76/78 pok. 317.

🕒 START: wrzesień 2025

☎ Zapisy: 608-055-070

✉ aksamitkacentrum@gmail.com

🌐 Więcej informacji: centrumaksamitka.pl