

Rozwój umiejętności społecznych uczniów w szkole z wykorzystaniem treningu umiejętności społecznych z elementami socjoterapii i metody dramy

Istnienie różnorodnych metod rozwijających umiejętności społeczne u uczniów jest zaletą. Osobiście doświadczam pozytywnych korzyści w swojej pracy terapeutyczno-trenerskiej łącząc różne metody w tym zakresie. Dzięki tej wielości mogę dość kreatywnie realizować pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole na rzecz uczniów i wspierać rozwój ich kompetencji emocjonalno-społecznych. Od kilku lat aktywnie pracuję w szkole podstawowej jako nauczyciel specjalista (socjoterapeuta) i trener umiejętności społecznych. Dla moich uczniów jestem po prostu „panem Sylwkiem”. Do moich zadań należy między innymi organizacja i prowadzenie zajęć z zakresu Treningu Umiejętności Społecznych (TUS) z uczniami. Do takich zajęć kwalifikują się ci uczniowie, którzy posiadają orzeczenia lub opinie z poradni psychologiczno-pedagogicznych zawierające konkretne zalecenia w tym zakresie. Zajęcia sprawiają i mnie, i moim uczniom wiele radości. Opieram je na zabawie, która jest okazją do pozyskania nowych doświadczeń w obszarze relacji interpersonalnych oraz w procesie intrapsychicznym. Nadrzędną metodą pracy w szkole są założenia treningu umiejętności społecznych. Metoda socjoterapii pomaga mi w diagnozowaniu dynamicznego procesu grupowego. Wspieram się także metodą dramy, która pozwala mi łączyć dwie ważne w TUSie sprawy: ekspresję emocjonalną i modelowanie zachowań.

Chcąc przybliżyć specyfikę mojej pracy w szkole z oddziałami integracyjnymi, potrzebuję w skrócie omówić kilka podstawowych stosowanych przeze mnie metod takich jak Trening Umiejętności Społecznych, Socjoterapia oraz Drama. Dzięki temu łatwiej będzie można zauważyć pewne podobieństwa, uzupełnienia, a jednocześnie różnorodność, która charakteryzuje mój warsztat pracy.

Trening Umiejętności Społecznych

Metoda Treningu Umiejętności Społecznych swoimi korzeniami sięga 1976 roku, kiedy to opracowano metodę Skillstreaming, czyli Kształtowanie Umiejętności. TUS to - oparta na dowodach - interwencja psychologiczna stosowana w celu rozwijania umiejętności społecznych u dzieci i młodzieży. Według C. Segrin i M. Givertz TUS jest metodą niespecyficzną, co oznacza, że nie istnieją narzędzia pracy zarezerwowane tylko dla niej. Stąd właśnie otwar-

tość na nowe narzędzia pracy zaczerpnięte z innych metod, które pozwalają najbardziej efektywnie i skutecznie osiągać zakładane cele.

Zgadzam się z twierdzeniem Anny Matczak i Katarzyny Martkowskiej (2011), iż kompetencje społeczne mogą kształtować się głównie w doświadczeniu. Doświadczenie zdobywa się podczas aktywnej interakcji z innymi o charakterze emocjonalno-relacyjnym. Taka sytuacja ma możliwość wywołania u dzieci określonych zmian w zachowaniu. Taki sposób nauki, zdobywania wiedzy (w tym zakresie umiejętności społecznych), jest efektywniejszy, gdyż łączy się nowe informacje z emocjami i własnym działaniem. Zatem istotą zajęć z TUSu jest doświadczanie oraz tzw. „refleksja poznawcza”. Podczas zajęć uczestnicy omawiają z trenerem przeżyte sytuacje społeczne, tym samym dokonując stosownej analizy i rozumienia tego, co się zadziało w zespole. Dokonuje się też generalizacji, czyli kopiowania przez ucznia nowych umiejętności społecznych na inne, podobne. Dziecko podczas zajęć otrzymuje gotowe strategie, techniki reagowania na różne sytuacje interpersonalne. Przykładem może być umiejętność werbalnej odmowy na propozycje kierowane ze strony innych rówieśników (pójścia na wagary, zrobienie komuś przykrości itp.). Zaznaczyć należy, iż ta metoda charakteryzuje się w dużym stopniu dyrektywnością.

Główną formą pracy podczas zajęć z TUSu jest praca zespołowa. Rolą trenera jest właśnie kontrolowanie i wspomaganie zachodzących interakcji pomiędzy rówieśnikami. Taka sytuacja jest okazją do doskonalenia wielu kompetencji społecznych. Jednakże istnieje czasami potrzeba pracy indywidualnej lub połączenie tych form pracy.

TUS rozumiany jest jako metoda pracy skierowana do tych młodych ludzi, którzy z uwagi na różne ograniczenia w prawidłowym rozwoju społecznym, posiadają specyficzne potrzeby edukacyjne. Wśród uczestników takich zajęć są na przykład uczniowie z autyzmem, FASD, czy mutyzmem wybiórczym. Także takie dzieci, które posiadają diagnozę niedostosowania społecznego, niepełnosprawności intelektualnej lub cechują się nieśmiałością. Wspólnym mianownikiem wszystkich uczestników jest potrzeba wsparcia rozwoju społeczno-emocjonalnego. Trenerzy TUS preferują pracę w małych (2-4 osobowych) zespołach, co przekłada się na lepsze efekty pracy. Jednak uśredniona liczba uczestników utrzymuje się na poziomie 4 - 8 osób.

Rekrutacja do zespołów TUS opiera się na pewnych założeniach. Warunkiem zakwalifikowania ucznia powinna być zdolność skupienia uwagi na aktywności edukacyjnej minimum przez piętnaście minut; posługiwania się mową i budowania prostych zdań oraz motywacją do zmiany interakcji z rówieśnikami. Tak uważa Robert Paul Liberman i jego współpracownicy (Wę-

glarz, Bentkowska, 2020). Wydaje mi się, że jest to dość zasadne, choć czasami mało realne w warunkach szkolnych. Kolejnym wskazaniem jest zasada utrzymania w grupie różnicy wieku uczestników nie większej niż dwa lata. Z doświadczenia mogę potwierdzić, iż bardziej istotny niż mała różnica wieku jest aspekt społeczno-emocjonalny uczestnika. Trafny dobór grupy jest niekiedy kluczowy do efektywnej pracy.

Zalecenia dotyczące długości trwania pracy zespołów TUS wahają się od kilku tygodni do jednego roku szkolnego. Proponowana częstotliwość spotkań to 1 – 2 w tygodniu. Czas trwania poszczególnych zajęć to około 30 minut, choć tutaj duże znaczenie ma poziom funkcjonowania uczestników i ich potrzeby.

Bez względu na specyfikę wykorzystywanej metody, każde zajęcia specjalistyczne powinny być dobrze zaplanowane i przemyślane. Co nie zmienia faktu, iż trener powinien być czujnym prowadzącym i wykorzystywać do realizacji celów spontaniczne okazje interakcyjne, jakie zachodzą w zespole.

Podsumowując specyfikę tej metody zaznaczyć powinienem fakt, iż Trening Umiejętności Społecznych uważany jest za metodę niespecyficzną. Ma ona na celu nauczyć uczniów tego, jak należy prawidłowo reagować na swoje i innych emocje, jak komunikować się z innymi ludźmi czy jak współpracować w grupie.

Socjoterapia

Socjoterapia to forma pomocy psychologicznej w obszarze oświaty i instytucji opiekuńczo-wychowawczych. Jest ona ukierunkowana na dzieci i młodzież z grup ryzyka i/lub przejawiające zaburzenia w funkcjonowaniu psychospołecznym. Socjoterapia zatem polega na intencjonalnym uruchamianiu czynników pomocowych, wykorzystujących procesy grupowe w celu kompensacji potencjalnych deficytów rozwoju psychospołecznego uczestników grupy (Jankowiak, Soroko, 2013).

Zadaniem ogólnym socjoterapii jest osiągnięcie trzech zasadniczych celów rozumianych jako intencjonalne działania socjoterapeuty wobec dzieci i młodzieży. Wyróżnia się cele rozwojowe, profilaktyczne oraz terapeutyczne. W przypadku celu rozwojowego terapeuci skupiają się na potrzebach rozwojowych uczestników. Wzmacnia się możliwość realizacji zadań rozwojowych i ułatwia funkcjonowanie w sytuacji kryzysu rozwojowego. Kompensuje się także posiadane deficyty rozwojowe i potęguje czynniki chroniące, które tkwią w dziecku. Natomiast w celu profilaktycznym podejmuje się działania edukacyjne na temat zagrożeń wynikających z podejmowanych zachowań ryzykow-

nych. Terapeuci skupiają się na wyćwiczeniu korzystnych zachowań społecznych. Cel terapeutyczny osiągany jest poprzez dokonywanie zmiany niekorzystnych zachowań, przekonań i sposobów reagowania emocjonalnego. Pozwala się młodym osobom na odreagowywanie napięć psychicznych i uczy się bardziej adekwatnych zachowań. Pomaga się uczestnikom odkrywać własne zasoby, korygować zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym oraz zdobywać wiedzę o sobie i otaczającym świecie interpersonalnym. W procesie socjoterapeutycznym ważnym, jeśli nie kluczowym, elementem stają się relacje między uczestnikami. Stała analiza procesu grupowego ma na celu wsparcie młodych ludzi w rozwoju ich podstawowych umiejętności społecznych jak wzajemna współpraca, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, odpowiednia autoprezentacja czy też empatia. W socjoterapii realizacja celów osiągana jest poprzez aktywację przez terapeutę specyficznych procesów, które ostatecznie wywołują u dzieci oczekiwane zmiany. Wśród nich wyróżnić można przestrzeganie zasad i norm obowiązujących w grupie, modelowanie akceptowanych wzorców zachowań, redukcję poczucia wykluczenia społecznego, rozwój umiejętności społecznych czy też towarzyszenie dzieciom w przeżywaniu przez nich własnych kryzysów rozwojowych (Jankowiak, Soroko, 2019).

Socjoterapia jest szczególnie korzystna dla młodych ludzi, którzy potrzebują wsparcia w obszarze wzmacniania indywidualnych zasobów, redukcji deficytów w funkcjonowaniu emocjonalnym, behawioralnym i interpersonalnym. Pamiętać przy tym należy, aby powyższe obszary interpretować zgodnie z perspektywą rozwojową. A celem oddziaływań socjoterapeutycznych jest głównie proces rozwojowy czy pokonanie określonego kryzysu (Wilk, 2014).

Metoda Dramy

Metoda Dramy nieodłącznie związana jest z zachowaniami i kontaktami międzyludzkimi. Podczas spotkań dramowych uczestnicy wchodzą w interakcje pomiędzy sobą. Drama, według Hanny Jastrzębskiej-Gzella, jest to niedyrektywna, interaktywna metoda pracy z grupą wykorzystująca naturalną umiejętność wchodzenia w role (Jastrzębska-Gzella H, 2016). Wykorzystywane w dramie improwizacje pozwalają przeżyć doświadczenie w bezpiecznych warunkach, w tzw. płaszczu roli, bez ponoszenia realnych konsekwencji swoich działań, ale z możliwością wyciągnięcia z nich wniosków. W trakcie zajęć inicjowane są różne aktywności, których podstawą jest działanie w roli. Są to m.in. różne scenki, podczas których uczestnicy odgrywają spontanicznie podejmowane przez siebie role (postacie) lub role nadane im przez trenera. Następnie, cała grupa dokonuje analizy zrealizowanych scenek pod kątem za-

chowań postaci zaprezentowanych podczas improwizacji. Role nie zawierają doprecyzowanych scenariuszy wypowiedzi i akcji. To sami uczestnicy są niejako moderatorami własnych zachowań oraz wypowiedzianych słów. Uwaga uczestników i obserwatorów takiej scenki ukierunkowana jest m.in. na odpowiednie style komunikacji, którymi się oni posługują. Trener, stosując technikę stop-klatki, wskazuje na pewne zachowania, na przeżywane przez postacie emocje, ważne w osiągnięciu określonego wcześniej celu. Poprzez dopytywanie dziecka w roli (postaci) o potrzeby i motywacje ich działania, za pomocą dramowych technik pogłębiających oraz przeprowadzenie na bazie tych informacji refleksji, trener wzmacnia proces modelowania zachowań u wszystkich uczestników zajęć. Natomiast sami uczestnicy włączani są do aktywnego procesu wyboru pozytywnych zachowań poszczególnych osób będących w rolach (Jastrzębska-Gzella, 2021).

W trakcie zajęć abstrakcyjne pojęcia (takie jak dobroć, przyjaźń, szacunek, wartości) są przybliżane, „urealniane” za pomocą fikcyjnych narracji i sytuacji. W dramie możemy je zobaczyć, nazywać, oswajać, dyskutować z nimi i o nich; możemy podjąć decyzję, czy chcemy je włączać do naszego realnego życia. Drama pozwala zobaczyć trenerowi, jak dany problem, sytuację widzi uczeń będący w roli. Spojrzenie z perspektywy dziecka pozwala na lepszą komunikację w grupie pomiędzy uczniami i pomiędzy trenerem a uczniem.

Drama pomaga w poruszeniu z uczestnikami zajęć ważnego tematu związanego z pojęciem „biernego obserwatora”. W moim rozumieniu „bierny obserwator” to ktoś (lub grupa osób), która jest świadkiem jakiejś sytuacji interpersonalnych. Taka osoba bez jakiegokolwiek reakcji werbalnej czy informowania innych o tym zdarzeniu, zatrzymuje się niejako w sytuacji. Chłonie to co widzi. Porównać można tego kogoś do oglądającego film w kinie. Taki stan uszczegóławiany jest w improwizowanych scenkach. Jednym z celów dramy jest właśnie spowodowanie, aby zmienić postawę z biernego obserwatora na kogoś, kto nie będzie obojętny sytuacjom, w których łamane są prawa innych osób. Ten zakres działań ma olbrzymie znaczenie w przypadku pracy nad agresją rówieśniczą w szkole i poza nią. Scenki te niejako prezentują nam całą paletę rozumienia tego pojęcia przez poszczególnych uczniów. Dopiero wtedy rozpoczyna się wspólne odkrywanie sensu, nadawanie znaczeń. To również czas i przestrzeń do wspólnego doświadczenia różnorodności i podobieństw pomiędzy ludźmi. To wszystko otwiera drzwi do rozwijania empatii i rozbudzania w uczestnikach motywacji do podejmowania określonych zmian.

W dramie wykorzystujemy świat fikcji do „zadziwiania się” tu i teraz pewnych sytuacji nierzeczywistych tworzonych w oparciu o różnorodne narracje, które stają się sytuacjami uczącymi i treningiem, „poligonem” edukacyjnych i wychowawczych działań nauczyciela-trenera. Uruchomiona fikcja i

bycie w roli daje uczniom poczucie bezpieczeństwa podczas wspólnego doświadczenia, wspólnego dochodzenia do wiedzy, zaś samo realne doświadczenie, przeżyte emocje, uruchomione krytyczne myślenie, są dla nich znaczące w procesie zmiany niekorzystnych zachowań oraz własnego rozwoju. Ważna jest refleksja wysnuta na bazie roli i poza rolą. Ten poznawczy dualizm pozwala na uruchomienie dwóch perspektyw: „mnie jako aktora (postaci)” - będącego postacią w pewnym zdarzeniu, czyli mnie w roli i „mnie jako obserwatora” - który interpretuje to zdarzenie, czyli mnie poza rolą. Trener, jako animator sytuacji uczącej, decyduje, z którego poziomu najlepiej w danym momencie popracować z grupą - z poziomu fikcji czy realu. (Jastrzębska-Gzella, 2021).

Wypowiedzi trenera oraz uczestników służą rozwojowi kompetencji emocjonalno-społecznych. O wartości takich zajęć świadczy fakt, iż każde zajęcie, pomimo takiego samego celu, są inne. Uczestnicy mają prawo wnosić swoje treści, uczucia, refleksje, wyobrażenia, a tym samym wpływać na przebieg zajęć. Stąd ważna rola trenera dramy, który kierować powinien się czujnością, kreatywnością i pozytywnym nastawieniem. Natomiast narzędzia wykorzystywane w dramie, zaczerpnięte są z technik teatralnych. Ale nie tylko, bowiem głównym filarem tych zajęć jest przede wszystkim zabawa połączona z refleksyjnością emocjonalną. Aby wprowadzić dzieci i dorosłych w ten świat, otwiera się ich ciekawość poprzez oddziaływanie na wszystkie zmysły. Dlatego też podczas zajęć dramy pojawia się gra światłem, dźwiękiem, przestrzenią i symulatorami, czyli rzeczami pobudzającymi wyobraźnię. Przykładem symulatora pobudzającego wyobraźnię może być latarka w kształcie lampiona emitującego płomień. Ów płomień, z odrobiną ciemnego materiału lub papieru pod nim, przypomina wszystkim ognisko. To stanowi centrum naszego kręgu. Stwarza okazję do tworzenia klimatu i odpowiedniej narracji. „Legenda pewnej wioski” jest moim autorskim scenariuszem zajęć, w którym wykorzystuję „ognisko”. Podczas tych zajęć wcielam się w wędrownego uczonego a dzieci są mieszkańcami wioski, które aktywnie uczestniczą w narracji.

Dramę zatem można z powodzeniem stosować w połączeniu z innymi metodami. Wpisuje się w różne style pracy terapeutycznej, treningowej czy dydaktycznej. Duża dawka kreatywności i wyobraźni trenera pozwala wykorzystać niemal całą dostępną przestrzeń i przedmioty do realizacji działań. To z kolei wywołuje, szczególnie u dzieci, otwartość na nowe możliwości, na nowe rozwiązania i strategie zachowań. Uczą się, że to myśli oraz nasze nastawienie do określonych sytuacji są jednak najważniejsze.

Co łączy TUS, Socjoterapię i Dramę?

Wspólnym mianownikiem opisanych w skrócie trzech metod: Treningu Umiejętności Społecznych, Socjoterapii i Dramy jest przede wszystkim ich cel. Mogę zaryzykować stwierdzenie, że wspólnym celem powyższych metod jest rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych. Uczestnicy zdobywają zdolności do lepszego funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi i z samym sobą. Mają oni okazję do nabywania wielu różnych umiejętności, wśród których można wymienić:

- strategię radzenia sobie z różnymi uczuciami przyjemnymi i nieprzyjemnymi,
- umiejętność kontroli własnych zachowań w silnych stanach emocjonalnych,
- umiejętności współpracy w grupie,
- sposoby na rozwiązywanie konfliktów,
- umiejętność inicjowania i właściwego prowadzenia rozmowy,
- sposoby udzielania informacji zwrotnych, ale i umiejętność reagowania na nie,
- umiejętność słuchania innych ludzi i zdolność do zadawania pytań,
- sposoby odmawiania.

W osiąganiu powyższych celów, które są jednocześnie umiejętnościami społecznymi, zawsze biorę pod uwagę indywidualne możliwości dzieci i ich potrzeby. Dlatego tak ważnym jest dla mnie fakt, iż mogę korzystać z różnych metod pracy w osiąganiu określonych celów. Różnorodność w tym zakresie pozwala mi zwiększyć moją efektywność oddziaływań oraz urozmaicać zajęcia różnymi technikami. Łatwiej jest mi dostosowywać się do potrzeb rozwojowych dzieci oraz różnych ograniczeń przestrzennych, które dość często stają się atutem w planowaniu spotkań treningowych. Przykładowo, szkolne korytarze w szatni o przytłumionym świetle stają się korytarzami dawnej kopalni. Grupka dzieci, z latarką w ręku, mapą i plecakiem wyrusza na wyprawę w poszukiwaniu skarbu. Praca zmysłami, koncentracja uwagi na zadaniu, potrzeba współpracy z grupą i kontroli emocji stają się ważnymi, naturalnymi elementami tej zabawy. Po odnalezieniu skarbu, siedząc w kręgu, omawiamy to, co się wydarzyło, co pomogło w osiągnięciu celu. Wzmacniam te zachowania, które były pomocne w zrealizowaniu zadania i chwale wszystkich za pomoc, wysiłek, wskazując na konkretne przykłady, np.: „Tomku, pamiętasz, kiedy nuciłeś sobie ulubioną muzykę? Grupa potrzebowała wtedy w ciszy wysłuchać moją wskazówkę. Pozwoliłeś im na to swoim zachowaniem. Prze-

stałeś nucić”. W podsumowaniu, zwracam im uwagę na doświadczane przez siebie i innych emocje, ale i udowadniam im, że wspólne działanie jest bardzo istotne.

Refleksje praktyka

Pomimo wielu pozytywnych aspektów korzystania z wymienionych powyżej trzech metod, doświadczam pewnych trudności w pracy terapeutyczno-trenerskiej. Związane są one z odpowiednią rekrutacją uczniów do zespołów TUS. Rekrutacja na zajęcia dotyczy określonej z góry liczby uczniów, którzy posiadają konkretne wskazanie w orzeczeniach lub opiniach z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dotyczy to szczególnie tych dzieci, które uczestniczą w zajęciach dydaktycznych w integracyjnych zespołach klasowych. Zgodnie z aktualnym Rozporządzeniem MEN trening umiejętności społecznych zalicza się do zajęć specjalistycznych na terenie szkoły. Zajęcia te związane są z rozwojem kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów. Organizowane są one dla tych dzieci, które przejawiają trudności w funkcjonowaniu społecznym. Z uwagi na istniejące ograniczenia związane z planem lekcji i przestrzenią, obecnie liczba uczniów w jednym zespole nie przekracza czterech osób. To pozwala na większe zindywidualizowanie procesu zmian oraz na lepszą aktywizację zajęć. Tym bardziej, że zajęcia odbywają się raz w tygodniu.

Pokój socjoterapeuty, w którym organizowane są stałe zajęcia z TUSu, posiada około 6 m². Przestrzeń ta jest jednak wystarczająca dla tej liczby uczniów, którzy uczestniczą w zajęciach. Dyrektorka Szkoły Podstawowej Nr 111 w Łodzi doskonale rozumie potrzebę stworzenia odpowiednich warunków do realizacji tego typu oddziaływań terapeutycznych na terenie szkoły. Pokój socjoterapeuty, zwany także pokojem zwierzeń, jest jednym z miejsc do pracy terapeutycznej z dzieckiem na terenie podstawówki. Specjalnie wyremontowane, pokolorowane i wyposażone sale służą do zindywidualizowanych sesji terapeutycznych w niewielkich zespołach. Jeśli wykorzystuję aktywne, ekspresywne techniki pracy z uczniami z zakresu Socjoterapii czy Dramy, mam możliwość przeniesienia się na inną większą powierzchnię na terenie szkoły. W zależności od pomysłu, jest to jadalnia, korytarz, hol, sala lekcyjna. Kolejną specyfiką organizacji zajęć z TUS są ograniczone możliwości w godzinowym ustalaniu zajęć. Istnieje potrzeba dopasowywania terminów spotkań do planów lekcji poszczególnych uczniów, tym samym dość naturalnie tworzą się listy zespołów.

Uważam, że znajomość wielu metod pracy z uczniami w zakresie rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych przynosi wiele korzyści. W moim przypadku to między innymi zwiększenie wachlarza posiadanych technik pracy z uczniami, wielowymiarowy zakres diagnostyczny ucznia i zespołu oraz

możliwość efektywnego urozmaicenia organizowanych zajęć. Jak można za-
uważyć, każda z metod wykorzystuje określone narzędzia pracy potrzebne do
diagnozy, ustalania realnych celów i planowania efektywnego procesu zmian u
dzieci. Szczególnie mocną stroną w mojej ocenie jest metoda dramy, która
udostępnia mi konkretne techniki „otwierające” dziecko na proces zmiany,
mając na uwadze jego specjalne potrzeby edukacyjne. Na zakończenie chciał-
bym podać przykład uczennicy z klasy pierwszej, u której zdiagnozowano mu-
tyzm wybiórczy. Jest obecnie uczestnikiem TUSu. Na początku spotkań próba
zwerbalizowania przez nią emocji czy myśli była raczej nieosiągalna. Pierwsze
spotkania zawsze mają charakter diagnostyczny. Od kiedy wykorzystuję tech-
niki dramy i uaktywniłem ekspresję emocjonalną pod postacią ruchu ciała,
sytuacja zmienia się. Już po trzecim spotkaniu, wykorzystując technikę opartą
na roli bez konieczności użycia słów (komunikacja niewerbalna), dziewczynka
zaczęła komunikować się zwiększoną liczbą słów i krótkich zdań. W jej wy-
powiedziach pojawiają się nazwy emocji stosownie do danej sytuacji, w której
się znajduje. Wzmocnienie moje i innych uczestników grupy uaktywniło w
niej proces zmian, w którym trwa obecnie.

Literatura:

Jankowiak B., Soroko E., *Socjoterapia dziś i jutro. O potrzebie współpracy
refleksyjnego praktyka i ciekawego praktyki naukowca*, Biuletyn Polskiego
Stowarzyszenia Socjoterapeutów i Trenerów, 2019.

Jankowiak B., Soroko E., *Socjoterapia jako forma pomocy psychopedago-
gicznej*. w: Jankowiak B. (red.), *Socjoterapia jako forma pomocy psycholo-
giczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Po-
znań, 2013.

Jastrzębska-Gzella H., *Drama w przekraczaniu granic niepełnosprawności
APS*

Szkoła Dramy Bohaterskiej Wyobraźni, artykuł na stronie www.hip.org.pl,
2006.

Jastrzębska-Gzella H., *Drama - poszukiwanie nowych dróg komunikacji z
ucznem*, w: *Dobre Praktyki* nr 14, ŁCDNiKP, Łódź 2016.

Jastrzębska-Gzella H., wywiad radiowy: *Drama pomaga uczniom i nauczycie-
lom*, <https://www.radiolodz.pl/> z dnia 29 stycznia 2021.

Nęcki T., *Trening umiejętności społecznych: na czym polega i co dzięki niemu
osiągniesz?*, <https://www.poradnikzdrowie.pl/>, artykuł z dn. 2017.10.25.

Rozporządzenie MEN z 9 sierpnia 2017 roku w sprawie Zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach.

Węglarz J., Bentkowska D., *Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży*, Harmonia, Gdańsk 2020.

Wilk M., *Diagnoza w socjoterapii. Ujęcie psychodynamiczne*, GWP, Sopot 2014.

Sylwester Janek

trener umiejętności społecznych, pedagog, socjoterapeuta

Szkoła Podstawowa Nr 111 w Łodzi
Stowarzyszenie Łódzka Akademia Dramy ŁAD
ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich