



PUBLIKACJA METODYCZNA

JAK WPROWADZIĆ TUS W SZKOLE?

LekTUS – od diagnozy do realnej zmiany

Praktyczny przewodnik dla nauczycieli, wychowawców i specjalistów

Opracowanie metodyczne: Zespół Trenerów NPDN Instytut Nauki Lektikon

Metoda LekTUS rozwijana pod przewodnictwem Anny Ryszki

Kęty 2025

Informacja o publikacji

Element	Informacja
Tytuł	Jak wprowadzić TUS w szkole? LektUS – od diagnozy do realnej zmiany
Charakter	publikacja metodyczna / praktyczny przewodnik
Opracowanie	Zespół Trenerów NPDN Instytut Nauki Lektikon
Metoda	LektUS – autorski model przygotowania do prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych
Wydanie	wersja 1.0 – 2025
Wydawca	NPDN Instytut Nauki Lektikon

LektUS jest autorskim modelem rozwijanym w NPDN Instytut Nauki Lektikon. Jego rdzeń programowy obejmuje planowanie zajęć TUS, przygotowanie prowadzącego, dobór grupy, diagnozę, współpracę z rodzicami, proces grupowy, projektowanie zajęć, uczenie się przez doświadczenie z wykorzystaniem cyklu Kolba, pracę na zasadach, elementy Pozytywnej Dyscypliny oraz praktyczne metody rozwijania kompetencji społecznych.

Niniejsza publikacja rozwija te założenia w formę praktycznego przewodnika. Oprócz treści wynikających bezpośrednio z programu LektUS zawiera autorskie uporządkowanie procesu wdrożenia TUS w szkole, propozycje narzędzi diagnostycznych, monitorujących i ewaluacyjnych oraz przykładową strukturę cyklu zajęć.

Ważne: Publikacja ma charakter metodyczny i nie zastępuje diagnozy psychologicznej, pedagogicznej ani medycznej. Prowadzący dobiera cele, skład grupy i sposób pracy do potrzeb uczestników, własnych kompetencji oraz warunków organizacyjnych szkoły.

Spis treści

1. TUS to nie zbiór ćwiczeń
2. Czym jest model LekTUS
3. Diagnoza – od czego naprawdę zacząć
4. Dobór grupy – kto z kim i po co
5. Prowadzący – animator czy osoba prowadząca proces?
6. Proces grupowy w TUS
7. Struktura zajęć LekTUS
8. Uczenie się przez doświadczenie – cykl Kolba
9. Pozytywna Dyscyplina w LekTUS
10. Jak uczyć konkretnej kompetencji społecznej
11. Współpraca z rodzicami
12. Transfer – czy umiejętność działa poza salą?
13. Monitorowanie i ewaluacja zmiany
14. Przykładowy ośmiospotkaniowy proces LekTUS
15. Najczęstsze pułapki
16. Narzędziownik LekTUS
17. Bibliografia i źródła wewnętrzne

1. TUS to nie zbiór ćwiczeń

Trening Umiejętności Społecznych bywa w praktyce sprowadzany do zestawu gotowych scenariuszy: zabawy integracyjnej, ćwiczenia na emocje, gry w komunikację i krótkiego podsumowania. Taki zestaw może być atrakcyjny, ale sama atrakcyjność nie tworzy procesu uczenia się. Jeżeli prowadzący nie wie, czego konkretnie uczy, dlaczego właśnie tej grupy i w jaki sposób sprawdzi zmianę, TUS łatwo zamienia się w cykl luźno powiązanych aktywności.

W LekTUS najpierw pytamy o potrzebę i cel. Dopiero potem wybieramy ćwiczenie.

W modelu LekTUS punktem wyjścia jest rozpoznanie potrzeby dziecka i grupy, a następnie zaplanowanie procesu, w którym uczestnik ma okazję doświadczyć sytuacji społecznej, zatrzymać się nad nią, nazwać wniosek, przeciwiczyć nowe zachowanie i spróbować wykorzystać je poza zajęciami.

To oznacza, że skuteczność TUS zależy od kilku wzajemnie powiązanych elementów:

- trafnego rozpoznania potrzeby i celu;
- świadomego doboru grupy;
- rozumienia procesu grupowego;
- postawy prowadzącego;
- doboru doświadczeń i ćwiczeń do celu, a nie odwrotnie;
- refleksji po doświadczeniu;
- wielokrotnego treningu zachowania;
- transferu do codziennego życia;
- monitorowania i ewaluacji.

LekTUS w praktyce: Jeżeli dziecko świetnie wykonuje ćwiczenie podczas TUS, ale nie potrafi wykorzystać tej umiejętności na przerwie, w klasie, w domu lub w grupie rówieśniczej, proces uczenia się nie jest jeszcze zakończony.

2. Czym jest model LekTUS

LekTUS powstał w NPDN Instytut Nauki Lektikon jako autorski model przygotowania nauczycieli do samodzielnego prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych. Program jest rozwijany na bazie doświadczenia nauczycieli, pedagogów, trenerów i coachów pracujących z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi.

Rdzeń LekTUS został zbudowany wokół procesu: przygotowania prowadzącego, diagnozy, doboru grupy, współpracy z rodzicami, rozumienia procesu grupowego, projektowania zajęć, cyklu Kolba, pracy na zasadach i elementów Pozytywnej Dyscypliny.

2.1. Dziewięć kroków modelu LekTUS

Krok	Znaczenie
1. Przygotowanie prowadzącego	rola, postawa, odpowiedzialność, granice kompetencji i budowanie bezpieczeństwa
2. Rozpoznanie potrzeb	diagnoza sytuacji dziecka i grupy oraz określenie celu pracy
3. Dobór grupy	świadome tworzenie składu grupy z uwzględnieniem potrzeb i możliwości uczestników
4. Rozumienie dynamiki	proces grupowy, zasady, role, konflikty i budowanie współpracy
5. Projektowanie	budowanie struktury pojedynczego spotkania i całego cyklu
6. Doświadczenie i refleksja	uczenie przez doświadczenie w logice cyklu Kolba
7. Relacja i odpowiedzialność	życzliwość i stanowczość, zachęta, poczucie przynależności i znaczenia
8. Współpraca z otoczeniem dziecka	rodzice, wychowawcy i inni dorośli jako partnerzy transferu
9. Samodzielna realizacja	prowadzenie własnego procesu TUS, monitorowanie efektów i modyfikowanie planu

2.2. Cztery zasady LekTUS

- Cel przed ćwiczeniem – aktywność jest narzędziem, nie celem.
- Proces przed scenariuszem – scenariusz można zmienić, jeśli grupa potrzebuje czegoś innego.

- **Relacja przed korektą zachowania – dziecko uczy się skuteczniej w warunkach bezpieczeństwa i przynależności.**
- **Transfer przed satysfakcją – pytamy nie tylko, czy zajęcia były atrakcyjne, ale czy umiejętność zaczęła działać poza TUS.**

3. Diagnoza – od czego naprawdę zacząć

W modelu LekTUS diagnoza nie oznacza stawiania rozpoznania klinicznego. Prowadzący TUS powinien natomiast rozumieć, jakie zachowania są trudne, w jakich sytuacjach się pojawiają, jakich kompetencji społecznych może brakować oraz jakie zasoby dziecko już posiada.

Przed rozpoczęciem pracy warto zebrać informacje z kilku źródeł:

- rozmowa z rodzicem lub opiekunem;
- informacja od wychowawcy lub nauczycieli;
- obserwacja dziecka w naturalnym środowisku;
- rozmowa z dzieckiem – w formie dostosowanej do wieku;
- dokumentacja specjalistyczna, jeżeli jest dostępna i istotna dla planowania pracy;
- obserwacja podczas spotkania wstępnego lub zajęć próbnych.

3.1. Zachowanie to informacja, nie diagnoza

To samo zachowanie może mieć różne znaczenie. Dziecko, które przerywa innym, może mieć trudność z czekaniem na swoją kolej, potrzebować uwagi, nie rozumieć zasad rozmowy, doświadczać pobudzenia albo próbować włączyć się do grupy w jedyny znany sobie sposób. Dlatego nie warto budować programu tylko na etykiecie zachowania.

Obserwowane zachowanie	Możliwa kompetencja do rozwijania	Pytanie diagnostyczne
przerywa innym	czekanie na swoją kolej, słuchanie, regulacja impulsu	W jakich sytuacjach potrafi poczekać? Co mu w tym pomaga?
wycofuje się z grupy	dotaczanie, inicjowanie kontaktu, prośenie o pomoc	Czy chce wejść w kontakt, ale nie wie jak? Czy potrzebuje więcej bezpieczeństwa?

Obserwowane zachowanie	Możliwa kompetencja do rozwijania	Pytanie diagnostyczne
reaguje złością na przegraną	radzenie sobie z porażką, elastyczność, samoregulacja	Co dzieje się tuż przed wybuchem? Jakie sygnały napięcia pojawiają się wcześniej?
dominuje innych	współpraca, negocjowanie, uwzględnianie perspektywy	Czy zna inne sposoby wpływania na grupę niż przejmowanie kontroli?

3.2. Formułowanie celu

Cel TUS powinien opisywać umiejętność lub zachowanie możliwe do zaobserwowania. Zamiast: „poprawa relacji” lepiej zapisać: „uczestnik co najmniej raz podczas zadania grupowego formułuje prośbę zamiast wydawać polecenie” albo „uczestnik potrafi nazwać dwie strategie radzenia sobie z przegraną i wypróbować jedną z nich”.

LekTUS w praktyce: Dobry cel jest konkretny, obserwowalny, możliwy do ćwiczenia i możliwy do sprawdzenia.

4. Dobór grupy – kto z kim i po co

Dobór grupy jest jednym z najważniejszych, a zarazem najczęściej pomijanych elementów TUS. Grupa nie powinna powstawać wyłącznie według kryterium wieku, diagnozy formalnej czy dostępności uczniów. Prowadzący powinien myśleć o tym, jakie możliwości uczenia się stworzą sobie uczestnicy nawzajem.

Przy doborze grupy analizujemy:

- wiek i poziom rozwojowy;
- rodzaj i nasilenie trudności społecznych;
- poziom komunikacji i rozumienia instrukcji;
- zdolność do pozostawania w grupie i korzystania z jej zasobów;
- dominujące sposoby reagowania w sytuacji trudnej;
- zasoby uczestników – kto może modelować określone zachowanie;
- ryzyko wzajemnego wzmacniania zachowań niepożądanych;
- cele indywidualne i cel całej grupy.

LekTUS w praktyce: Grupa jest narzędziem uczenia się. Jeżeli skład grupy sprawia, że uczestnicy nie mają okazji zobaczyć i przećwiczyć alternatywnych zachowań, nawet dobry scenariusz może nie przynieść oczekiwanego efektu.

5. Prowadzący – animator czy osoba prowadząca proces?

W LekTUS prowadzący nie jest wyłącznie osobą, która przygotowuje ciekawe ćwiczenia i pilnuje czasu. Jego zadaniem jest świadome tworzenie warunków, w których uczestnicy mogą doświadczać, popełniać błędy, obserwować siebie nawzajem, otrzymywać informację zwrotną i próbować nowych zachowań.

Prowadzący jako animator	Prowadzący w modelu LekTUS
realizuje kolejne punkty scenariusza	obserwuje proces i modyfikuje przebieg, gdy grupa potrzebuje innego kroku
wyjaśnia, jak należy się zachować	tworzy sytuację, w której uczestnik może odkryć i przećwiczyć nowe zachowanie
szybko rozwiązuje konflikt	pomaga uczestnikom przejść przez konflikt w sposób bezpieczny i uczący
ocenia wykonanie zadania	uruchamia refleksję: co zadziało, co było trudne, co można zrobić inaczej
dba o atrakcyjność	dba o cel, bezpieczeństwo, relację i transfer

5.1. Postawa prowadzącego

- ciekawość zamiast szybkiego osądu;
- życzliwość połączona ze stanowczością;
- gotowość do zadawania pytań zamiast podawania rozwiązania;
- odpowiedzialność za bezpieczeństwo, ale nie za każdą decyzję uczestnika;
- uważność na dynamikę grupy, a nie tylko na jednostkowe zachowania;
- zgoda na to, że błąd może być materiałem do uczenia się.

6. Proces grupowy w TUS

Każda grupa rozwija się w czasie. Uczestnicy sprawdzają granice, szukają swojego miejsca, testują prowadzącego, wchodzą w role, budują sojusze i uczą się współpracy. Prowadzący, który nie zauważa procesu grupowego, może interpretować te zjawiska wyłącznie jako „niegrzeczne zachowanie” albo „brak motywacji”.

Faza / zjawisko	Co może się dziać	Zadanie prowadzącego
Początek	ostrożność, wycofanie, intensywne testowanie zasad	budować bezpieczeństwo, jasność zasad i przewidywalność
Poszukiwanie miejsca	porównywanie się, walka o wpływ, role dominujące i wycofane	chronić wszystkich uczestników, modelować współpracę i dawać różne role
Konflikt / testowanie	sprzeciw, rywalizacja, podważanie zasad	nie karać za sam konflikt; pomóc grupie przejść do rozwiązań
Współpraca	większa otwartość, wzajemne wsparcie, gotowość do ryzyka	pogłębiać ćwiczenia i zwiększać odpowiedzialność uczestników
Kończenie	satysfakcja, smutek, rozluźnienie zasad, niepokój	podsumować zmianę, nazwać zasoby i zaplanować transfer
LekTUS w praktyce: Konflikt w grupie nie zawsze oznacza, że TUS „nie działa”. Często jest właśnie materiałem, na którym można uczyć komunikacji, granic, negocjowania i naprawiania relacji.		

7. Struktura zajęć LekTUS

Stała, przewidywalna struktura spotkań sprzyja bezpieczeństwu, ale nie powinna prowadzić do mechanicznego odtwarzania scenariusza. Proponowana struktura LekTUS łączy rytuał grupy z doświadczeniem, refleksją i transferem.

Etap	Funkcja
1. Wejście	krótkie sprawdzenie: jak dziś jesteśmy, co wydarzyło się od poprzedniego spotkania
2. Powrót do transferu	co udało się zastosować poza TUS, co było trudne

Etap	Funkcja
3. Doświadczenie	zadanie, gra, scenka, wyzwanie, sytuacja grupowa
4. Refleksja	co się wydarzyło, co zauważyłem u siebie i innych
5. Nazwanie umiejętności	jaki sposób działania okazał się pomocny i dlaczego
6. Trening	powtórne ćwiczenie umiejętności w kilku wariantach
7. Transfer	gdzie i kiedy ta umiejętność może się przydać w codziennym życiu
8. Zamknięcie	krótkie podsumowanie i wybór jednego kroku do wypróbowania

8. Uczenie się przez doświadczenie – cykl Kolba

Jednym z fundamentów programu LekTUS jest uczenie się przez doświadczenie. David A. Kolb opisał uczenie jako proces, w którym doświadczenie jest przekształcane przez refleksję, konceptualizację i ponowne działanie (Kolb, 1984). Dla TUS ma to szczególne znaczenie: samo wysłuchanie zasady społecznej rzadko wystarcza, aby uczestnik potrafił wykorzystać ją w realnej sytuacji.

8.1. Cztery kroki

1. Doświadczenie – uczestnik bierze udział w sytuacji, zadaniu lub scenie.
2. Refleksja – zatrzymuje się nad tym, co się wydarzyło, co czuł, co zrobił i jaki był efekt.
3. Wniosek – wspólnie z grupą nazywa zasadę lub strategię działania.
4. Eksperymentowanie – próbuje wykorzystać nowy sposób działania ponownie, w zmienionej sytuacji.

8.2. Przykład – konflikt podczas zadania grupowego

Faza	Przykład pytania prowadzącego
Doświadczenie	Co wydarzyło się w waszej grupie, gdy dwie osoby chciały decydować?

Faza	Przykład pytania prowadzącego
Refleksja	Po czym poznałeś, że zaczyna robić się trudno? Co wtedy zrobiłeś?
Wniosek	Jakie zachowanie pomaga podzielić się wpływem, a jakie zaostrza konflikt?
Eksperymentowanie	Spróbujmy jeszcze raz, ale tym razem każda osoba ma użyć jednego zdania negocjującego.
LektUS w praktyce: Pytanie po ćwiczeniu jest często ważniejsze niż samo ćwiczenie. To refleksja zamienia aktywność w uczenie się.	

9. Pozytywna Dyscyplina w LektUS

LektUS korzysta z elementów Pozytywnej Dyscypliny, ponieważ podejście to wzmacnia jednocześnie relację, odpowiedzialność i uczenie umiejętności życiowych. Jane Nelsen podkreśla znaczenie wzajemnego szacunku, łączenia życzliwości ze stanowczością oraz skupienia na rozwiązaniach zamiast na karaniu (Nelsen, 2006).

W praktyce LektUS oznacza to m.in.:

- budowanie poczucia przynależności i znaczenia;
- zachętę zamiast nadmiernej pochwały i etykietowania;
- oddzielanie dziecka od zachowania;
- zadawanie pytań pełnych ciekawości;
- szukanie rozwiązań zamiast winnego;
- traktowanie błędu jako okazji do uczenia się;
- włączanie uczestników w tworzenie zasad i rozwiązań.

9.1. Życzliwość i stanowczość jednocześnie

Relacyjne podejście nie oznacza rezygnacji z granic. Prowadzący może jednocześnie uznać emocję i zatrzymać zachowanie, które narusza bezpieczeństwo. Przykład: „Widzę, że jesteś bardzo zły i chcesz odejść. Nie zgadzam się na rzucanie przedmiotami. Możesz usiąść obok albo powiedzieć, czego teraz potrzebujesz.”

10. Jak uczyć konkretnej kompetencji społecznej

W TUS nie wystarczy nazwać umiejętności. Uczestnik powinien zobaczyć jej model, zrozumieć jej sens, przećwiczyć ją, otrzymać informację zwrotną i spróbować zastosować ją w realnej

sytuacji. To podejście jest zbieżne z klasycznymi modelami uczenia umiejętności społecznych, które wykorzystują modelowanie, odgrywanie ról, informację zwrotną i transfer do środowiska naturalnego (Goldstein i McGinnis, 1997; McGinnis i Goldstein, 1990).

Etap uczenia umiejętności	Pytanie / działanie prowadzącego
Nazwanie	Czego dziś się uczymy? Po czym poznamy, że to potrafimy?
Modelowanie	Jak może wyglądać ta umiejętność w praktyce? Co robią słowa, ciało, głos?
Próba	Uczestnik wykonuje zachowanie w bezpiecznej scence.
Informacja zwrotna	Co już zadziałało? Co można spróbować inaczej?
Powtórzenie	Ta sama umiejętność w innym wariancie sytuacji.
Transfer	Gdzie w tym tygodniu możesz tego użyć naprawdę?

10.1. Pięć przykładów kompetencji

Umiejętność	Elementy możliwe do trenowania
Prośenie o pomoc	rozpoznać moment potrzeby, wybrać osobę, sformułować prośbę, przyjąć odpowiedź
Dołączanie do grupy	obserwować, wybrać moment, zadać pytanie lub zaproponować wkład, zaakceptować odpowiedź
Odmawianie	nazwać granicę, użyć krótkiego komunikatu, zaproponować alternatywę, utrzymać stanowisko

Umiejętność	Elementy możliwe do trenowania
Radzenie sobie z przegraną	zauważyć emocję, zatrzymać impulsywną reakcję, nazwać stratę, wybrać sposób powrotu do grupy
Rozwiązywanie konfliktu	opisać problem bez oskarżania, usłyszeć drugą stronę, wygenerować rozwiązania, wybrać możliwe do przyjęcia

11. Współpraca z rodzicami

W programie LekTUS współpraca z rodzicami jest elementem procesu, a nie dodatkiem organizacyjnym. To rodzic widzi dziecko w sytuacjach, których prowadzący nie obserwuje, i może pomóc w transferze nowych umiejętności do codzienności.

Dobra współpraca z rodzicem obejmuje:

- wyjaśnienie celu TUS i sposobu pracy;
- zebranie informacji o sytuacjach trudnych i zasobach dziecka;
- uzgodnienie 1–2 zachowań, które chcemy obserwować;
- krótkie informacje o tym, nad czym pracuje grupa – bez naruszania prywatności innych uczestników;
- propozycję prostego transferu do domu;
- okresowy powrót do pytania: co zmienia się poza zajęciami?

LekTUS w praktyce: Rodzic nie potrzebuje szczegółowego sprawozdania z każdej minuty zajęć. Potrzebuje wiedzieć: nad jaką umiejętnością pracujemy, jak może ją wspierać i po czym wspólnie rozpoznamy zmianę.

12. Transfer – czy umiejętność działa poza salą?

Transfer jest jednym z najważniejszych kryteriów jakości TUS. Umiejętność społeczna nie jest po to, aby dobrze wypaść w ćwiczeniu, lecz aby pomagała dziecku w prawdziwych relacjach. Dlatego każdy cykl powinien zawierać plan przenoszenia kompetencji do naturalnego środowiska.

12.1. Mikro zadania transferowe

- W tym tygodniu raz poproś kogoś o pomoc używając pełnego zdania.
- Zauważ jedną sytuację, w której udało Ci się poczekać na swoją kolej.
- Jeśli pojawi się konflikt, spróbuj najpierw zadać jedno pytanie zamiast od razu przekonywać.
- Po przegranej nazwij emocję i wybierz jeden sposób, który pomaga Ci wrócić do gry.

Zadania transferowe powinny być małe, konkretne i możliwe do zauważenia. Zbyt szeroki cel typu „będę lepiej dogadywał się z innymi” jest trudny do ćwiczenia i monitorowania.

13. Monitorowanie i ewaluacja zmiany

LekTUS zakłada procesowość, dlatego warto dokumentować nie tylko przebieg zajęć, ale także zmianę. Nie chodzi o tworzenie rozbudowanej dokumentacji dla samej dokumentacji.

Potrzebujemy kilku prostych wskaźników, które pomagają prowadzącemu podejmować decyzje.

Źródło informacji	Co może pokazać
Prowadzący	zachowanie w grupie, reakcję na trudność, inicjowanie kontaktu, korzystanie z nowych strategii
Uczestnik	subiektywne poczucie kompetencji, trudność, gotowość do próbowania nowych zachowań
Rodzic	transfer do domu i relacji pozaszkolnych
Wychowawca / nauczyciel	transfer do klasy, przerw, pracy w grupach
Produkty pracy	plan rozwiązań, karta refleksji, samoocena, wybór strategii

13.1. Skala obserwacyjna zamiast ogólnej opinii

Zamiast pytać „czy dziecko poprawiło relacje?”, można obserwować częstotliwość lub samodzielność konkretnego zachowania. Przykład: 0 – nie podejmuje próby; 1 – podejmuje tylko po przypomnieniu; 2 – czasem stosuje samodzielnie; 3 – zwykle stosuje samodzielnie w znanych sytuacjach.

14. Przykładowy ośmiospotkaniowy proces LekTUS

Poniższy cykl jest przykładem konstrukcji procesu, a nie uniwersalnym programem dla każdej grupy. Tematy, kolejność i poziom trudności należy dostosować do diagnozy.

Spotkanie	Główny obszar	Przykładowy rezultat
1. Jesteśmy grupą	bezpieczeństwo, zasady, przynależność	wspólne stworzenie zasad i sygnału stop
2. Co dzieje się ze mną?	rozpoznawanie emocji i sygnałów z ciała	uczestnik nazywa własny sygnał napięcia
3. Mówię o potrzebie	prośba, granica, komunikat	uczestnik formułuje prostą prośbę zamiast polecenia
4. Słucham i pytam	słuchanie, ciekawość, perspektywa	uczestnik zadaje pytanie przed oceną
5. Współpracujemy	podział ról, negocjowanie, proszenie o wkład	grupa wykonuje zadanie bez przejęcia kontroli przez jedną osobę
6. Konflikt bez wojny	zatrzymanie, opis problemu, propozycje rozwiązań	uczestnik wykorzystuje jedną strategię deeskalacji
7. Przegrana i frustracja	samoregulacja, elastyczność, powrót do relacji	uczestnik wybiera sposób poradzenia sobie z rozczarowaniem
8. Co zabieram ze sobą?	podsumowanie, zasoby, transfer	każdy uczestnik nazywa dwie umiejętności i plan ich użycia poza TUS

14.1. Przykładowe spotkanie – „Konflikt bez wojny”

Etap	Przykład
Wejście	Krótką rundą: kiedy ostatnio nie zgadzałem się z kimś i co wtedy zrobiłem?

Etap	Przykład
Doświadczenie	Zadanie zespołowe z ograniczoną liczbą materiałów i koniecznością wspólnej decyzji.
Refleksja	Kiedy pojawiło się napięcie? Jak próbowaliśmy wpływać na innych?
Nazwanie umiejętności	Opis problemu bez oskarżania + pytanie o perspektywę drugiej osoby.
Trening	Scenki: kolejka, gra, wspólna praca, wybór pomysłu.
Transfer	Jedna sytuacja z tygodnia, w której spróbuję najpierw opisać problem i zadać pytanie.

15. Najczęstsze pułapki

Pułapka	Korekta w modelu LekTUS
Zaczynam od scenariusza	Najpierw cel i potrzeba, potem ćwiczenie.
Tworzę grupę z osób „które mają TUS”	Dobieraj uczestników pod kątem możliwości wzajemnego uczenia się.
Za dużo tłumaczę	Więcej doświadczenia i treningu, mniej pogadanki.
Kończę ćwiczenie bez refleksji	Zawsze wróć do pytania: co się wydarzyło i co z tego wynika.
Rozwiązuję konflikt za dzieci	Pomagaj w procesie, ale zostawiaj uczestnikom możliwie dużo odpowiedzialności.
Chwalę każde poprawne zachowanie	Stosuj zachętę, opis wysiłku, strategii i wpływu zachowania.
Mierzę sukces spokojem na zajęciach	Sukcesem jest wzrost kompetencji i transfer, nie tylko brak trudnych zachowań.

Pułapka	Korekta w modelu LekTUS
Nie wracam do rodziców i wychowawcy	Bez informacji z naturalnego środowiska trudno ocenić zmianę.

16. Narzędziownik LekTUS

Poniższe karty można kopiować i dostosowywać do potrzeb szkoły. Ich celem jest porządkowanie procesu, a nie zwiększanie biurokracji.

16.1. Karta wstępnej diagnozy

Obszar	Notatka prowadzącego
Najważniejsze sytuacje trudne	
Zasoby dziecka	
Sytuacje, w których radzi sobie lepiej	
Możliwe kompetencje do rozwijania	
Informacja od rodzica	
Informacja od wychowawcy / nauczyciela	
Pierwszy cel obserwowalny	

16.2. Karta doboru grupy

Pytanie	Odpowiedź
Czy cele uczestników są wystarczająco spójne?	
Jakie zasoby wnosi każdy uczestnik?	

Pytanie	Odpowiedź
Czy ktoś potrzebuje warunków, których grupa nie jest w stanie zapewnić?	
Jakie ryzyko wzajemnego wzmacniania trudnych zachowań widzę?	
Co może być wspólnym celem grupy?	

16.3. Plan cyklu TUS

Spotkanie	Cel	Doświadczenie / metoda	Transfer
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

16.4. Karta pojedynczego spotkania

Element	Plan / notatka
Cel obserwowalny	
Wejście i powrót do transferu	
Doświadczenie	
Pytania do refleksji	

Element	Plan / notatka
Nazwana umiejętność / strategia	
Trening / powtórzenie	
Zadanie transferowe	
Co chcę obserwować na kolejnym spotkaniu	

16.5. Karta obserwacji procesu grupowego

Obszar	Co zauważam?
Poczucie bezpieczeństwa	
Role w grupie	
Sposób podejmowania decyzji	
Konflikty i sposoby ich rozwiązywania	
Kto ma wpływ / kto się wycofuje	
Wzajemna pomoc	
Moment największego zaangażowania	
Co wymaga zmiany w kolejnym spotkaniu	

16.6. Karta transferu dla rodzica / wychowawcy

Element	Informacja
Umiejętność, nad którą pracujemy	
Sytuacja, w której warto ją zauważyć	
Co może zrobić dorosły	
Czego lepiej nie robić	
Po czym poznamy mały postęp	

16.7. Karta refleksji prowadzącego

Pytanie	Notatka
Czy dzisiejsza aktywność służyła celowi, czy tylko była atrakcyjna?	
Co grupa pokazała mi o swoich potrzebach?	
Kto dziś miał najwięcej / najmniej przestrzeni?	
Co zrobiłem jako prowadzący, co pomogło?	
Co zrobiłbym inaczej następnym razem?	
Jaki jest kolejny krok procesu?	

16.8. Prosta ewaluacja końcowa

Pytanie	Odpowiedź / skala
Jakiej umiejętności nauczyłem / nauczyłam się najlepiej?	
Co jest nadal trudne?	
Co potrafię zrobić samodzielnie, czego wcześniej nie potrafiłem / nie potrafiłam?	
Gdzie poza TUS użyłem / użyłam nowej umiejętności?	
Jaki będzie mój kolejny krok?	

Zakończenie – od zajęć do realnej zmiany

LektUS nie proponuje jednej recepty na wszystkie grupy. Proponuje sposób myślenia o TUS: diagnozujemy, planujemy, świadomie dobieramy grupę, pracujemy z procesem, tworzymy doświadczenia, uruchamiamy refleksję, ćwiczymy, planujemy transfer i sprawdzamy zmianę.

Najważniejszą kompetencją prowadzącego nie jest znajomość największej liczby zabaw. Jest nią umiejętność rozumienia, po co dana aktywność pojawia się w procesie i co ma dzięki niej wydarzyć się w funkcjonowaniu dziecka i grupy.

Dobre zajęcia TUS kończą się wtedy, gdy uczestnik potrafi zrobić coś inaczej nie tylko na zajęciach, ale także w prawdziwej relacji.

Bibliografia

- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Goldstein, A. P., McGinnis, E. (1997). Skillstreaming the Adolescent: New Strategies and Perspectives for Teaching Prosocial Skills. Champaign, IL: Research Press.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McGinnis, E., Goldstein, A. P. (1990). Skillstreaming in Early Childhood: Teaching Prosocial Skills to the Preschool and Kindergarten Child. Champaign, IL: Research Press.
- Nelsen, J. (2006). Positive Discipline: The Classic Guide to Helping Children Develop Self-Discipline, Responsibility, Cooperation, and Problem-Solving Skills. New York: Ballantine Books.

Źródła wewnętrzne NPDN Instytut Nauki Lektikon

- Oferta NPDN Instytut Nauki Lektikon na rok szkolny 2024/2025 – opis certyfikowanego szkolenia LektUS i programu kursu.
- Działanie innowacyjne placówki: „LektUS – autorski model przygotowania do prowadzenia Treningu Umiejętności Społecznych”.
- Sprawozdania z realizacji planu pracy NPDN Instytut Nauki Lektikon – dokumentacja wdrażania i kolejnych realizacji LektUS.
- Materiały szkoleniowe, ewaluacje uczestników i dokumentacja kolejnych edycji kursu LektUS.

Nota: LektUS jest autorskim rozwiązaniem NPDN Instytut Nauki Lektikon. Nazwa, program i materiały szkoleniowe powinny być wykorzystywane z poszanowaniem praw autorów i zasad przyjętych przez placówkę.

