

AUTORKI: MAGDALENA GODLEWSKA, KATARZYNA MIERZEJEWSKA

Rozwijanie umiejętności społecznych

JAK PROWADZIĆ ZAJĘCIA TUS

Podopieczni z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, komunikacji czy wykazujący dużą liczbę problematycznych zachowań nie są w stanie wchodzić w satysfakcjonujące relacje z rówieśnikami. Dlatego bardzo ważne jest, aby dorośli modelowali sposób, w jaki dziecko powinno się zachowywać, dawali szanse na przećwiczenie właściwego zachowania, a w efekcie wzmocnili pożądane zachowanie dziecka. Jak zatem przeprowadzić efektywny trening umiejętności społecznych?



Kształtowanie umiejętności społecznych przypada na lata 70. XX w. We wcześniejszych metodach terapeutycznych zakładano, że pacjent ma w sobie zdrowe, prawidłowe i zadowalające zachowania społeczne, jednak nie potrafi ich demonstrować. Rolą terapeuty było usuwanie przeszkód, by umiejętności te mogły być prezentowane. Takie podejście nie przynosiło jednak znacznych efektów terapeutycznych w grupie osób z deficytem umiejętności społecznych. To spowodowało opracowanie nowej interwencji przez Arnolda Goldsteina w 1973 r.

tzew. strukturalnego nauczania. Nauczanie umiejętności społecznych przedstawione przez Goldsteina czerpie inspiracje z prac opisanych przez Alberta Bandurę. Bandura opisał procesy modelowania, ćwiczeń behawioralnych oraz wzmacniające działanie czynników społecznych, które były podstawą rozwoju *SKILLSTREAMINGU*, czyli kształtowania umiejętności.

Założenia kształtowania umiejętności dotyczyły tego, że trudne zachowania i agresja traktowane były jako działania wyuczone i to właśnie przez naukę alternatywnych zachowań można zmienić je na pożądane.

Nauka nowych kompetencji następowała w prostych krokach umiejętności społecznych w sposób aktywny, przez odgrywanie ról. Od lat 80. XX w. Arnold Goldstein i Ellen McGinnis zaczęli dostosowywać metodę treningu kształtowania umiejętności (*Skillstreaming*) do dzieci szkolnych oraz przedszkolaków.

Trening umiejętności społecznych według Goldsteina opiera się na czterech zasadach:

1. MODELOWANIE jest określane jako uczenie przez obserwację i naśladowanie. Badania wykazały, że wielu zachowań można uczyć, wzmacniać je, osłabiać lub ułatwiać za pomocą modelowania. Aby było ono skuteczne, musi spełnić następujące warunki:

- ▶ Model odgrywający scenkę powinien przyjmować rolę ucznia w podobnym wieku co dzieci biorące udział w zajęciach, np. powiedz: „Teraz odgrywam rolę Ani, która ma 6 lat”.
- ▶ Model powinien zaprezentować podobne zainteresowania dla grupy wiekowej, z którą pracuje.
- ▶ Podczas odgrywania scenki modelującej aktor powinien używać atrybutów, np. opaski, kaszkietówki, torebki, chustki, zabawki.
- ▶ Modelowanie powinno być czytelnie zaprezentowane, dynamicznie odgrywane, z jak najmniejszą liczbą szczegółów; należy również usunąć dystraktory z tła.
- ▶ Ważne, by przed modelowaniem skupić na sobie uwagę grupy, mówiąc np. „Teraz wszyscy na mnie patrzą”.

Podczas scenki może zostać zaprezentowane „głośne myślenie” (zapośredniczenie werbalne), czyli mówienie na głos tego, co zwykle powtarza się do siebie w myślach. Aby przeprowadzić modelowanie, dobrze jest pokazać sytuację odpowiadającą życiu dziecka. Model odgrywa rolę dziecka będącego w podobnym wieku, a podczas modelowania przedstawia tylko jedną umiejętność bez dodatkowych treści. Wcześniej powinien on zaprezentować i krótko omówić kroki umiejętności, a po odegraniu roli zapytać grupę: „Czy odegrałem pierwszy krok? A co zrobiłem? Jaki był pierwszy krok?”. Podczas modelowania można użyć filmu instruktażowego. Daje on szansę obejrzenia prawidłowego rozwiązania danego problemu czy sytuacji, a także ułatwia zaplanowanie własnej scenki. Należy pamiętać o tym, że uczestnicy podczas modelowania zawsze oglądają dobre przykłady.

2. ODGRYWANIE RÓL – podczas zajęć poprośmy chętnego do odegrania pierwszej scenki. Dzieci zwykle realizują je z trenerami, ale mogą to również robić z kolegami. Jeśli jest potrzeba (dziecko pomyliło się lub zapomniało o jakimś kroku), trener powinien podpo-

wiadać kroki umiejętności. Jeżeli w scenie pojawiają się błędy lub jeśli rola znacząco różni się od kroków umiejętności, należy ją powtórzyć. Podczas zajęć każde dziecko powinno odegrać scenkę. Jeśli uczeń w danym dniu nie chce zagrać scenki, można go zaktywizować i zachęcić do przeczytania kroków danej umiejętności bez odgrywania scenki.

3. INFORMACJA ZWROTNA – powinna być dostarczona jak najszybciej po odegraniu przez dziecko scenki, jeśli nie jest nagrywana kamerą. Polega na pokazaniu i nazwaniu uczniowi jego działania na podstawie prezentowanych kroków. Informacja może być dostarczona przez trenera i inne dzieci. Ważne, by podczas informacji zwrotnej ocenić szczegółowo wykonanie kroków oraz np. ton głosu czy postawę ciała ucznia. Podczas dawania informacji zwrotnej można użyć wzmocnienia społecznego, np. „Dobra robota!”, „Brawo!”. Informacja zwrotna kierowana przez rówieśników ma szczególne znaczenie dla dzieci, które bywają odrzucane przez grupę, kiedy pozytywne zwroty płyną właśnie od nich – wzmacnia to poczucie własnej wartości ucznia dużo bardziej niż w przypadku informacji płynącej od trenera i ma bezpośredni wpływ na zwiększenie liczby zachowań prospołecznych prezentowanych poza zajęciami.

4. TRANSFER UMIEJĘTNOŚCI (generalizacja) – pojęcie to odnosi się do sytuacji, w których zmiany w zachowaniu dziecka są trwałe w czasie, pojawiają się w różnych środowiskach i w obecności innych osób, np. uczeń, który nauczył się umiejętności proszenia o pomoc, będzie potrafił zawsze o nią poprosić, zarówno w domu, jak i w szkole; będzie prosił o pomoc różnych nauczycieli, a nie tylko wychowawcę, oraz inne dzieci. Generalizacja polega na używaniu nabytych umiejętności w naturalnym środowisku oraz podczas zajęć terenowych. Wspieranie generalizacji może mieć miejsce zarówno przed zajęciami TUS (Treningu Umiejętności Społecznych) przez włączenie do grupy dzieci, które stanowią naturalne środowisko rówieśnicze, czyli TUS prowadzony jest w np. w grupie integracyjnej w przedszkolu i w zajęciach biorą udział zarówno dzieci normalne, jak i te z wyzwaniami rozwojowymi. Wspieranie generalizacji ma miejsce również podczas trwania zajęć i odbywa się przez:

- ▶ **Psychoedukację** – dziecko musi rozumieć sytuację, jej cel i sens (wymagania, normy społeczne, zasady) oraz mieć okazję do jej przećwiczenia, czyli do zapoznania kolejności kroków, np. odmawianie nieznajomemu.
- ▶ **Przeuczenie**, czyli trening jak w sporcie czy nauce języka obcego (ważna automatyczna dostępność reakcji). Im więcej okazji do ćwiczenia, tym większe

prawdopodobieństwo, że gdy sytuacja zadzieje się poza zajęciami, dziecko zachowa się zgodnie z wyuczonymi krokami.

- ▶ **Zmienność bodźca** – ważne jest trenowanie w różnych sytuacjach, zmieniając osoby towarzyszące i miejsca, w których dziecko musi zareagować. Powinno się odegrać scenkę z innym współfaktorem i w innych okolicznościach, a każdą z nich powinny charakteryzować inne potrzeby dla tej samej umiejętności, np. w jednej uczeń prosi o pomoc panią w zdjęciu kredek z wysokiej półki, a w drugiej prosi kolegę o pomoc w zbudowaniu auta z klocków lego.
- ▶ **Wprowadzenie identycznych elementów, które mogą wystąpić w realnej sytuacji dziecka** – sesja TUS w miejscu, gdzie dochodzi do problemowego zachowania, by zwiększyć „realność bodźców” – miejsca, ludzi, wydarzeń np. na placu zabaw, gdzie dziecko zastępuje wyrywanie zabawki prośbą o wymianę, sesja na korytarzu szkolnym, gdzie uczeń radzi sobie z dręczeniem.

Generalizacja może również następować po zajęciach TUS przez wprowadzenie pracy domowej, w której zadaniem dziecka jest zastosowanie uczonej umiejętności w życiu codziennym zgodnie z ustalonymi krokami i przeprowadzenie samoceny poziomu jej wykorzystania.

Występują dwa poziomy prac domowych. **Pierwszy poziom** jest wtedy, gdy dziecko zastosuje umiejętność i samo ocenia, jak ją wykonało, następnie koloruje odpowiednią buźkę z formularza. Ważny jest tutaj fakt wykonania umiejętności, a nie jej rezultat, i dotyczy jednorazowej sytuacji. Czyli praca domowa dotyczy wymiany zabawek, dziecko wykonało zadania i ocenia, jak mu poszło, nie zważając na to, czy osoba się wymieniła i sytuacja zakończyła się sukcesem. **Drugi poziom** prac domowych jest wtedy, gdy uczeń jest gotowy do dłuższej samoobserwacji i np. w ciągu dnia koloruje buźkę po każdorazowym wykonaniu umiejętności. Przykładem może być sytuacja, gdy dziecko dostało wskazówki, jak sobie radzić ze złością w akceptowalny społecznie sposób podczas zajęć TUS i jego zadaniem w kolejnym tygodniu jest pokolorowanie np. słoneczka zawsze wtedy, kiedy uda mu się to zrobić zgodnie z ustalonymi krokami.

Tematyka zajęć TUS

Tematy poruszane podczas zajęć TUS zogniskowane są wokół kilku głównych obszarów, m.in. szeroko rozumianych trudności społecznych, komunikacji oraz pracy z emocjami. Tematy zajęć dobieramy do potrzeb

grupy i poszczególnych jej uczestników, przeprowadzając obserwacje, wywiad z rodzicami i wychowawcami oraz zapoznając się z dokumentacją. Wybrane na początku tematy mogą niekiedy w naturalny sposób ulegać modyfikacjom, gdyż grupa będąca w swoim procesie może dostarczyć wątków nieplanowanych, a jednak godnych uwagi i zaopiekowania się.

Układając tematy TUS, warto podzielić je na trzy bloki. **Pierwszy blok** powinien rozpocząć się od pracy na zasadach, jakie będą obowiązywały podczas trwania cyklu zajęć. Warto wprowadzić też system motywacyjny, do którego będzie możliwość odniesienia się w momencie, kiedy podczas zajęć pojawią się zachowania niepożądane. Kolejnym ważnym tematem zajęć TUS są emocje, ich rozpoznawanie, dopasowanie do sytuacji, a także objawy somatyczne emocji. Nauka rozpoznawania sygnałów płynących z ciała w momencie doświadczania emocji jest pomocna przy technikach radzenia sobie w sytuacji, gdy w krokach pojawiają się momenty emocjonalnie trudne dla dziecka. Optymalne jest tu doprowadzenie do technik radzenia sobie z emocjami, które będą do dyspozycji dziecka w kąciku S.O.S. dostępnym podczas zajęć (mogą się tu znajdować: masażery, słuchawki, gniotki, masy plastyczne). Temat dotyczący emocji jest bardzo ważny, gdyż trenowanie kroków i sam proces grupowy podczas zajęć mogą doprowadzać do napięć i sytuacji trudnych emocjonalnie dla uczestników zajęć. Dlatego też ważne jest, aby dzieci poznały możliwości poradzenia sobie z emocjami w akceptowalny społecznie sposób. W pierwszym bloku powinno zadbać się również o integrację i wzajemne poznanie się uczestników.

Drugi blok stanowi właściwe tematy powstałe po rozpoznaniu zapotrzebowania rodziców, wychowawców i obserwacji grupy. Pod koniec drugiego bloku powinno się przygotować grupę na zbliżający się koniec i płynne przejście do **bloku trzeciego**, w którym warto zadbać o przedstawienie sposobów na pożegnanie się z innymi uczestnikami i możliwości utrzymania kontaktu poza zajęciami. Ostatnie zajęcia powinny stanowić przestrzeń do pożegnania i omówienia emocji, które towarzyszą, kiedy kończymy coś w naszym życiu lub kiedy coś się w nim zmienia.

Zróżnicowane formy pracy

Podczas zajęć treningu umiejętności społecznych można zastosować różne formy pracy.

- ▶ **Zajęcia indywidualne** – TUS można prowadzić indywidualnie, jeśli w danym momencie dla danego dziecka nie ma odpowiedniej grupy. Może to być również wprowadzenie do pracy grupowej (np. dziecko ma dużo zachowań agresywnych, dziecko deklaruje

niechęć do pracy w grupie, pojawiają się zachowania trudne, dziecko nie reaguje na polecenia, ma problemy w podporządkowaniu się regułom). Taka forma zajęć może wtedy zastępować spotkania grupowe. Zajęcia indywidualne mogą być również prowadzone równoległe do pracy grupowej (dzięki temu można skupić się na indywidualnych potrzebach dziecka, szczególnie jeśli nie są one wspólne dla pozostałych uczestników grupy lub są zbyt osobiste, by pracować nad nimi w grupie).

➔ **Zajęcia w małych grupach** – trenowanie umiejętności w diadzie z innym dzieckiem daje możliwość pracy z rówieśnikiem, jednak bez dystruktorów, jakie daje większa grupa.

➔ **Grupy integracyjne** – w przedszkolach i szkołach, gdzie obok uczestników neurotypowych są dzieci z trudnościami taka praca daje bardzo dobre efekty, jeśli jest to grupa, z którą dziecko przebywa na co dzień. Wspomaga to w znaczący sposób proces przenoszenia umiejętności z zajęć na życie codzienne.

➔ **Zajęcia terenowe** – polegają na prowadzeniu treningu w terenie, czyli poza ośrodkiem. Pozwalają na przeniesienie wypracowanych umiejętności na inne sytuacje, dają możliwość przećwiczenia nabytych umiejętności na przypadkowych osobach, w nowym środowisku (mniej znanym i bardziej nieprzewidywalnym). Integracja uczestników przebiega szybko i w naturalnym środowisku. Zajęcia te dają możliwość bardziej swobodnego inicjowania kontaktów społecznych (teren to wyjście np. do sklepu, na plac zabaw, do kina, jazda autobusem, wizyta na basenie).

Obrane przez terapeutę cele terapeutyczne realizowane są na zajęciach TUS w różnych formach przez:

➔ **Psychoedukację**, czyli pogadanki wprowadzane podczas zajęć. Nie powinny być one jednak zbyt długie.

➔ **Ćwiczenia** – mogą mieć formy papierowe i stanowić np. pisemne odpowiedzi na pytania, analizę jakiejś koncepcji czy pomysłu, przeczytanie i streszczenie tekstu. Ćwiczenia mogą być prowadzone indywidualnie, w parach lub w małych grupach.

➔ **Doświadczenie** – tworzenie np. gier i zabaw, w których sytuacja staje się na tyle podobna do rzeczywistej, że dziecko ma możliwość doświadczenia podobnych emocji co w realnej sytuacji. W przypadku np. dziecka mającego problem z przegrywaniem może to być gra, która umożliwi wyzwolenie w nim emocji związanych z przegraną.

➔ **Modelowanie** – zarówno przez scenki modelowe, jak i przez zachowanie podczas zajęć stosowanie się trenera do zasad, które z dziećmi ustalił, np. zmiana obuwia wymagana u dzieci – trener też powinien zmie-

nić obuwie; zakaz używania telefonu podczas zajęć – jeśli dotyczy dzieci, powinien również dotyczyć trenera.

➔ **Tworzenie sytuacji korygującej** – jeżeli dziecko zachowuje się w nieakceptowalny społecznie sposób, dobrze aby miało możliwość na bieżąco poprawienia swojego zachowania. Przykład stanowi sytuacja, w której uczestnik wejdzie i głośno zamknie drzwi. Należy poprosić go, aby wszedł ponownie i spokojnie je zamknął. Lub kiedy dziecko powie coś do kolegi, używając wulgaryzmów, należy poprosić je, aby powiedziało to jeszcze raz, wykorzystując inne słowa.

➔ **Interwencje terapeuty w grupie** – to sytuacje, kiedy w grupie zadzieje się coś ważnego/trudnego emocjonalnie, coś nad czym trener uważa, że warto się zatrzymać; możliwe jest wtedy odłożenie realizacji tematu właściwego na rzecz pracy nad tym procesem grupowym.

➔ **Gry i zabawy** – podczas zajęć wprowadzane są zabawy i gry, które dają możliwość ćwiczenia zdobywanych umiejętności społecznych w praktyce, stanowią przerywnik ruchowy regulujący pobudzenie. Warto, aby gry i zabawy wprowadzały element humoru, który pobudza i sprawia, że grupa aktywizuje się w momentach, kiedy jej energia spada.

Umiejętność wprowadzana na zajęciach powinna być ćwiczona w różnych kontekstach (sala do zajęć TUS, korytarz szkolny, stołówka, sklep osiedlowy). Należy wracać do wcześniej przećwiczonych umiejętności zawsze wtedy, kiedy widzimy, że dziecko nie pamięta już jej kroków i ich nie stosuje. Jeżeli chodzi o umiejętności, których użycie trudno jest obserwować w życiu codziennym, np. radzenie sobie z odmową osobie nieznamym, warto raz na jakiś czas wrócić do nich w ramach przypomnienia dziecku, jak powinno się zachować w danej sytuacji. Nowe umiejętności utrwalane są w ciągu kilku zajęć (2-4) w zależności od poziomu funkcjonowania i rodzaju grupy. Grupa w przedszkolu lub szkole integracyjnej ma możliwość ćwiczenia nabytych umiejętności podczas codziennego funkcjonowania, dlatego warto, aby na ścianach w sali przedszkolnej lub w klasie widoczne były kroki danej umiejętności.

W zależności od poziomu funkcjonowania dzieci liczebność w grupie TUS powinna wynosić od 4 do 8 osób. W grupach integracyjnych możliwa jest obecność większej liczby dzieci (10-12) z założeniem, iż większość stanowią dzieci neurotypowe.

Zajęcia TUS powinny być prowadzone przez dwóch terapeutów. Obecność dwóch osób podczas treningu daje możliwość większego poświęcenia uwagi dzieciom. Zarówno podczas zajęć, jak i po ich zakończeniu

jest możliwość podziału obowiązków, np. jedna osoba prowadzi zajęcia, druga reguluje zachowanie dzieci, będąc w systemie motywacyjnym. Kiedy podczas zajęć pojawią się trudne sytuacje, obecność dwóch osób stwarza możliwość adekwatnego reagowania bez konieczności przerywania zajęć. Wspólna obserwacja uczestników zajęć pozwala na większy obiektywizm. W momencie, kiedy brak jest dostępnego filmu modelowego, dwie osoby mają możliwość odgrywania scenek.

Jak przygotować scenariusz?

Scenariusz zajęć powinien mieć ramy – powitania i zakończenia – utrzymane w formie stałych rytuałów (mogą być wybrane przez grupę), dają one poczucie bezpieczeństwa uczestnikom zajęć. Czas wykonania jednego zadania i ćwiczenia powinien być dostosowany do wieku i poziomu funkcjonowania uczestników – nie może być zbyt długi, a zajęcia nie mogą być zbyt łatwe lub zbyt trudne. Konieczne jest podczas nich przeplatanie ćwiczeń i zadań trudniejszych z łatwiejszymi oraz zastosowanie przerywnika ruchowego, kiedy uwaga uczestników przesuwa się z zadania na inne dystryktory. Większość instrukcji i poleceń dobrze jest wizualizować w formie plansz, piktogramów, arkuszy zapisywanych w trakcie ćwiczeń. Materiały wizualne ułatwią uczestnikom powrót po zajęciach do omawianych umiejętności oraz lepsze zrozumienie tematu zajęć. W grupach dłużej pracujących warto, aby działały one na swoim procesie, np. gdy grupa sama decyduje, co chce robić, dobrze aby terapeuta za tym podążał (minimalne moderowanie podejmowania decyzji). W czasie realizacji założonego planu ważne jest również uważne obserwowanie bieżących reakcji poszczególnych osób i relacji między uczestnikami grupy. Warto omówić je po wystąpieniu jakiegoś ważnego zdarzenia (omówienie takiej sytuacji może być ważniejsze niż realizacja planu).

Dokumentację należy prowadzić na bieżąco po każdych zajęciach TUS. W opisie pracy powinna znaleźć się informacja o temacie i przebiegu zajęć, punktacji, osiągnięciach i trudnych zachowaniach, ustaleniach dotyczących kolejnych spotkań. Notatki powinny stanowić po zakończeniu cyklu zajęć podstawę do wydania opinii o funkcjonowaniu dziecka w grupie.

Trening umiejętności społecznych to skuteczna metoda oparta na dowodach, o czym może świadczyć ogromna jej popularność. Zmiana zachowań nieakceptowanych na pożądane i społecznie akceptowane zachodzi w sposób aktywny dla dzieci, co sprawia, że oprócz skuteczności cieszy się dużą atrakcyjnością dla uczestników.

MAGDALENA GODLEWSKA

Psycholog, trener TUS, terapeuta, mediator. Od 9 lat intensywnie zajmuje się Treningiem Umiejętności Społecznych. Współautorka filmów modelowych TUS, współorganizatorka turnusów Treningu Umiejętności Społecznych. Prowadzi szkolenia TUS dla nauczycieli na terenie całej Polski. Ukończyła Szkołę Trenerów Biznesu i Rozwoju Osobistego. Prowadzi kompleksowe diagnozy psychologiczne, terapie indywidualne oraz konsultacje wychowawcze. Prowadzi terapie dzieci z wyzwaniami rozwojowymi oraz wspiera rodziny w trudnej sytuacji. Prowadzi liczne szkolenia i warsztaty umiejętności społecznych i wychowawczych oraz publikuje artykuły o tematyce psychologicznej. Pracuje w przedszkolu integracyjnym Bałabajka w Warszawie.

KATARZYNA MIERZEJEWSKA

Pedagog specjalny, trener TUS, trener dziecięcy kompetencji społecznych, terapeuta integracji sensorycznej, dogoterapeuta. Ukończyła Szkołę Trenerów Biznesu i Rozwoju Osobistego. Doświadczenie w pracy pedagogicznej zdobywała współtworząc Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Przyjacieli. Od 18 lat prowadzi zajęcia pedagogiczne oraz zajęcia dogoterapii m.in. dla dzieci z autyzmem, Zespołem Aspergera, Zespołem Downa, Zespołem Williamsa. Od 6 lat intensywnie zajmuje się Treningiem Umiejętności Społecznych. Współautorka filmów modelowych TUS, współorganizatorka turnusów Treningu Umiejętności Społecznych. Prowadzi szkolenia TUS dla nauczycieli na terenie całej Polski. Pracuje w przedszkolu integracyjnym Bałabajka w Warszawie. Kontakt: tus.edu.pl.

BIBLIOGRAFIA:

- Bandura A., *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J. 1973.
- Beytien A., *Autyzm na codzień*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2018.
- Cotugno A.J., *Terapia grupowa dla dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu*, Fraszka edukacyjna, Warszawa 2010.
- Harpur J., Lawlor M., Fitzgerald, *Interwencje społeczne dla nastolatków z zespołem Aspergera*, Fraszka edukacyjna, Warszawa 2012.
- Mc Ginnis E., *Kształtowanie umiejętności małego dziecka*, Instytut Amity, Warszawa 2014.
- Mc Ginnis E., Goldstein A.P., *Skilstreaming- kształtowanie umiejętności ucznia*, wyd: Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym i Dzieciom Karan, Warszawa 2001.
- Mc Ginnis E., Goldstein A.P., *Skilstreaming- kształtowanie umiejętności młodego człowieka*, wyd: Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym i Dzieciom Karan, Warszawa 2001.
- B.K. Martens, A. Goldstein, *Trwała zmiana.*, wyd. Instytut Amity, Warszawa 2018.
- M. Suchowierska, P. Ostaszewski, P. Bąbel, *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem*, wyd: GWP, 2016.
- Prochaska J., *Zmiana na dobre*, Instytut Amity, Kraków 2008.