

Kids' Skills

DAM RADĘ



Dam radę nauczyć się nowych umiejętności
z niewielką pomocą mojej rodziny i przyjaciół!

Metoda Kids Skills

PSYCHOLOG

MGR MARTYNA PSOTA

Kids' Skills - Dam Radę! to innowacyjna, praktyczna metoda pomagania dzieciom w przezwyciężaniu problemów emocjonalnych i behawioralnych z pomocą rodziny i bliskich im osób.

Adresowana jest do dzieci w wieku od 3 do 12 lat, ale może być używana u nastolatków i osób dorosłych

To metoda pracy z dziećmi, opierająca się na filozofii **Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (PSR)**. Jej autorem jest fiński psychiatra i psychoterapeuta **dr Ben Furman**

Metoda Kids' Skills – uczy, jak w **15 krokach** nabyć nową umiejętność, wspiera dzieci w nabywaniu kompetencji w oparciu o ich zasoby. Koncentracja na mocnych stronach dziecka pomaga mu przezwyciężyć trudności i skupić się na rozwiązaniach zamiast na doświadczanym problemie.

Kids' Skills "Dam radę"!

Szukanie rozwiązań

Metoda zakłada skupienie się na rozwiązaniach zamiast na problemie

Może być z powodzeniem stosowana w przypadku:

- ✓ Lęków, nadpobudliwości, zaburzeń koncentracji
- ✓ Nieradzenia sobie ze złością i napadami agresji,
- ✓ Potrzeby zmiany nawyków,
- ✓ Zaburzeń odżywiania, snu, zachowania czystości itp.
- ✓ W pracy z dziećmi w obszarze niepełnosprawności,
- ✓ W pracy z dziećmi doświadczającymi depresji czy zaburzeń obsesyjno – kompulsyjnych.

Pewność siebie

Pozwala na zbudowanie pewności siebie i poczucia odpowiedzialności u dziecka

15 kroków

Cały proces składa się z 15 kroków, które dziecko przechodzi z rodziną

Mocne strony

Koncentrujemy się na mocnych stronach i umiejętnościach dziecka





*15 kroków Kids'
Skills*

1. Zamiana problemów na umiejętności

Przykłady

Problem	Umiejętność
<ul style="list-style-type: none">• Dziecko krzyczy i mówi zbyt głośno	<ul style="list-style-type: none">• Umiejętność mówienia cicho i łagodnie
<ul style="list-style-type: none">• Dziecko podczas jedzenia brudzi wszystko	<ul style="list-style-type: none">• Umiejętność "porządnego" jedzenia



2. *Uzgodnienie, jakie umiejętności należy opanować*



Należy uzgodnić z dzieckiem, jakiej umiejętności powinno się nauczyć.

- 1) Można zapytać, jaką umiejętność chciałoby osiąść
- 2) przedstawić mu własne sugestie

Pytania pomocnicze:

Czy jest coś, co sprawia ci trudność, a czego chciałbyś się nauczyć lub robić to lepiej?

Chciałabym, abyś nauczył się (lub radził sobie lepiej z)

3. Określenie korzyści płynących z opanowania umiejętności

Pytania do rozważenia z dzieckiem

Co będziesz z tego miał?

Dlaczego ważne jest, abyś nauczył się tej rzeczy?

Co dobrego przyjdzie ci z tego, że będziesz potrafił to zrobić?



4. Nazwanie umiejętności

ĆWICZONA UMIEJĘTNOŚĆ

1. Cierpliwość, czekanie na swoją kolej
2. Sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych
3. Kontrola złości

NAZWA WYMYŚLONA PRZEZ DZIECKO

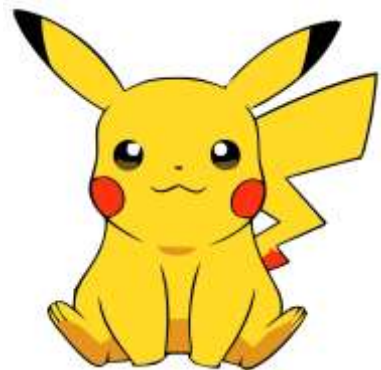
1. Granie na czekanie
2. Królowa toalety/ Król kupy
3. Ręce stop



5. Wybór "potężnej istoty"



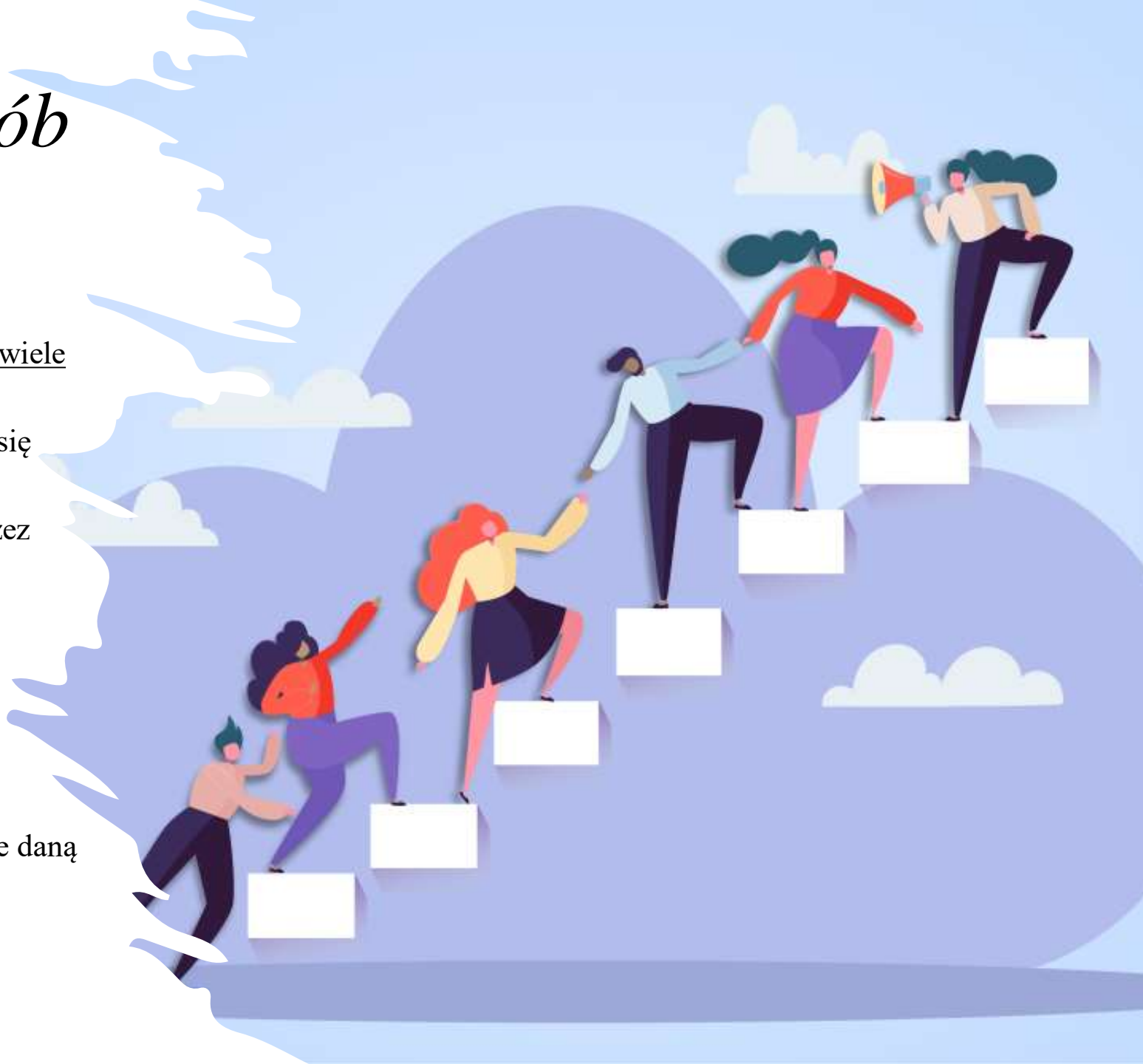
Poszukajcie istoty, która pomoże dziecku nauczyć się wybranej umiejętności. Będzie to dodatkowe wsparcie dla dziecka. Postaraj się jak najbardziej zaangażować dziecko np. Poproś o narysowanie superbohatera, umiejętności, korzyści płynące z danej umiejętności.



6. Wybieranie osób wspierających

Osoby wspierające mogą zachęcać dziecko na wiele sposobów:

- Chwalić je za podjęcie decyzji o nauczaniu się danej umiejętności,
- Interesować się postępami odnoszonymi przez dziecko,
- Gratulować mu osiągnięć,
- Podsuwać pomysły, jak opanować daną umiejętność,
- Przypominać dziecku, jeśli potrzeba o tej umiejętności
- Świątować z dzieckiem, kiedy już zdobędzie daną umiejętność.



7. *Budowanie pewności siebie*

Podkreślaj mocne strony dziecka, wypunktuj zasoby jakimi może się posłużyć, by zdobyć daną umiejętność.

MOJE MOCNE STRONY



8. *Planowanie świętowania*

Jak chciałbyś się bawić razem z osobami, które cię wspierają, kiedy nauczysz się swojej umiejętności?



9. Definiowanie umiejętności

Opisywanie, jak będzie ćwiczona umiejętność.

Zapytaj dziecko o pomysły na ćwiczenie danej umiejętności. Pomóż wymyśleć mu inne sposoby. Odgrywajcie scenki.

Co zrobisz, gdy ktoś krzywdzi twojego kolegę?



Pokaż jak będziesz dbać o swoje paznokcie, zamiast je obgryzać



Zobaczmy, jak będziesz jadł, kiedy nauczysz się jeść w czystości



10. Ujawnianie zmiany na zewnątrz



Informowanie innych, że dziecko uczy się danej umiejętności. Powiedzenie innym (i poniekąd zobowiązanie się) dodatkowo zmotywuje dziecko.

11. Ćwiczenie umiejętności



Należy wyłapywać wszelkie sukcesy dziecka w nauce umiejętności. Powiedzenie "dobra robota", poklepanie po ramieniu, dziecko może także zrobić własną tablicę z oznaczeniami swoich sukcesów.



12. Tworzenie przypomnień

Ustal z dzieckiem, jaki znak jest przypomnieniem o nauce umiejętności.

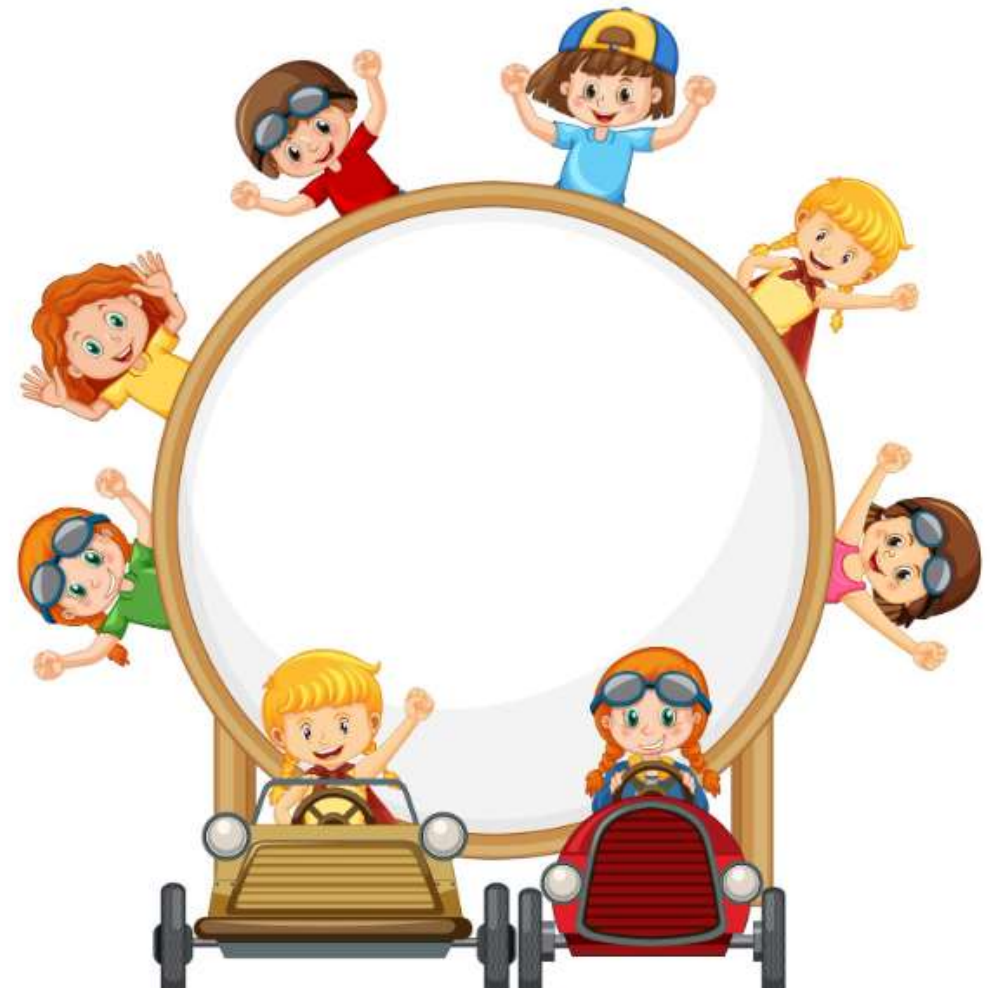


13. Świątowanie sukcesu

Jeżeli wszyscy będą zgodni, że dziecko zdobyło już daną umiejętność lub opanowało ją w wystarczającym stopniu, należy zorganizować zaplanowaną wcześniej uroczystość.



15. Nauka kolejnej umiejętności



Aplikacija Kids's Skills



Kids' Skills

DAM RADĘ

UMIĘTNOŚĆ, KTÓREJ SIĘ UCZĘ TO:



MOIM SUPERPOMOCNIKIEM JEST:




NAZWA MOJEJ UMIĘTNOŚCI:



MOIMI POMOCNIKAMI SĄ:



JEŚLI ZAPOMNĘ O UCZENIU SIĘ UMIĘTNOŚCI, MOŻNA MI PRZYPOMNIEĆ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:



CO DOBREGO Z MOJEJ UMIĘTNOŚCI BĘDZIE:

DLA MNIE

DLA MOJEJ RODZINY

DLA OSÓB W SZKOLE



PO CZYM POZNAM, ŻE JUŻ TO UMIEM? JAK SIĘ BĘDĘ WTEDY ZACHOWYWAĆ?



BRAWO! WIDZIELIŚMY JAK ĆWICZYSZ SWOJĄ UMIĘTNOŚĆ!

IMIĘ	KOMENTARZ

Film Bena Furmana wyjaśniający ideę Metody Kids' Skills



- 
- <https://www.kidsskills.org/WP-fin/>