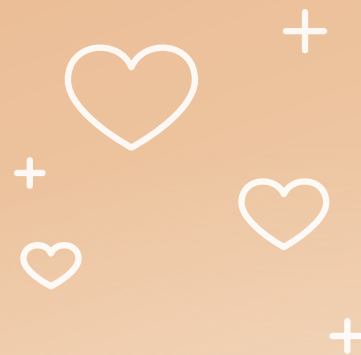




Mindset

Fundacja na rzecz psychoedukacji
i neuroroznorodności



Kids' Skills — 15 kroków do nowej umiejętności

Jak zamieniać problemy dziecka w umiejętności i doceniać każdy postęp

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

BEZPŁATNY

Metoda Bena Furmana pomaga dziecku uczyć się nowych umiejętności w atmosferze akceptacji i dopingu — zamiast skupiać się na tym, co nie wychodzi.

W ŚRODKU

- ✓ 15 kroków metody Kids' Skills
- ✓ „Jestem z Ciebie dumny” — codzienne docenianie
- ✓ Narzędzia: stoik sukcesów, plakat, dzienniczek
- ✓ 3 karty pracy dla rodzica i dziecka

1. Czym jest Kids' Skills?

Kids' Skills („Dam radę”) to metoda 15 kroków stworzona przez fińskiego psychiatrę **Bena Furmana**. Skupia się na wspieraniu dzieci w radzeniu sobie z problemami poprzez rozwijanie umiejętności — w pozytywny, wspierający sposób.

Jeśli dziecko robi postępy w danej umiejętności, metoda zachęca do kontynuowania działań poprzez zauważanie nawet najdrobniejszych kroków i sukcesów, które przybliżają je do celu. A wszystko to w atmosferze bezwarunkowej akceptacji i dopingu ze strony ważnego dla dziecka dorosłego.

Koncentracja na umiejętnościach

Zamiast skupiać się na problemach, szukamy umiejętności, których dziecko potrzebuje. Dzięki temu czuje się kompetentne i zmotywowane do nauki.

Zaangażowanie dziecka

Dziecko jest aktywnym uczestnikiem procesu: samo wybiera umiejętność i planuje kroki. Gdy czuje się sprawcze, ma więcej motywacji.

Wsparcie bliskich

Rodzina, przyjaciele i nauczyciele wspierają dziecko i świętują jego sukcesy. To zwiększa motywację i poczucie bezpieczeństwa.

Pozytywne wzmocnienia

Pochwały, nagrody i świętowanie pokazują dziecku, że idzie w dobrym kierunku — i pomagają utrwalić nowe zachowania.

2. 15 kroków metody

Krok	Co robimy	Jak
1	Problem → umiejętność	Przekształcamy problem w umiejętność, której dziecko może się nauczyć. Czego potrzebuje, by stawić czoła wyzwaniu? Może ma już jakieś zasoby? Np. problem: „ciągle się spóźnia” → umiejętność: odczytywanie godziny, szybsze ubieranie się, planowanie.
2	Wybór umiejętności	Możemy zaproponować kilka umiejętności, ale decyzja należy do dziecka. Umiejętność ma być konkretna, osiągalna (adekwatna do wieku) i mierzalna.
3	Korzyści	Pomagamy dziecku określić, co zyska, gdy opanuje nową umiejętność.
4	Nazwa umiejętności	Burza mózgów! Dziecko nadaje umiejętności nazwę — zwyczajną albo całkiem odjechaną. Ważne, by była zrozumiała, atrakcyjna, pozytywna i należała do dziecka.
5	Potężna istota	Symbol siły i wsparcia: superbohater, postać z bajki, pluszak, zwierzę, ważny dorosły albo amulet czy breloczek przypominający o ćwiczeniu.
6	Pomocnicy	Dziecko wskazuje kilka osób, do których może zwrócić się o pomoc: rodzice, rodzeństwo, przyjaciel, nauczyciel, psycholog szkolny.
7	Wiara we własne siły	Pomagamy dziecku uwierzyć, że da radę — przypominając wcześniejsze sukcesy, zdolności i mocne strony.
8	Plan świętowania	Ustalacie, jak uczcić sukces: impreza, wspólne wyjście do kina, wymarzona zabawka — coś, co będzie źródłem radości.
9	Opis umiejętności	Dziecko opisuje, jak będzie wyglądało opanowanie umiejętności w praktyce — jak będzie się zachowywać, kiedy już ją zdobędzie.
10	Powiedz innym	Dzieci nie lubią mówić o problemach, ale nauka nowej umiejętności to co innego! Pochwalenie się nią przynosi zainteresowanie i doping otoczenia.
11	Plan ćwiczeń	Co dokładnie będzie się działo? Gdzie, kiedy i jak często dziecko będzie trenować?
12	Przypominajki	Każdemu zdarzają się potknięcia. Ustalcie, jak przypominać dziecku o ćwiczeniu — często wystarczy hasło z nazwą umiejętności. Twórz okazje do ćwiczenia w zabawny sposób.
13	Świętowanie	Gdy wszyscy — z dzieckiem na czele — zgodzą się, że umiejętność jest opanowana, czas na celebrację. Zróbcie pamiątkowe zdjęcie! Doceniajcie też wcześniejsze, najmniejsze kroczki.

Krok	Co robimy	Jak
14	Przekazanie wiedzy	Uczenie innych utrwala umiejętności. Może ktoś w otoczeniu dziecka zмага się z podobnym problemem? Dziecko może zostać jego mentorem.
15	Kolejna umiejętność	Zachęcone sukcesem dziecko może być gotowe, by ponownie wejść na ścieżkę piętnastu kroków.

Jakie umiejętności można ćwiczyć? Niemal wszystkie!

Problem	Umiejętność
Nie wykonuje poleceń	Uważne słuchanie poleceń
Bałagan w pokoju	Utrzymywanie porządku
Bije brata	Powstrzymywanie się przed uderzeniem
Spóźnia się do szkoły	Szybsze ubieranie się przed wyjściem

KARTA PRACY 1 • PROBLEM → UMIEJĘTNOŚĆ

Jak przeformułować trudności mojego dziecka?

Zastanów się, jakie trudności przejawia twoje dziecko, i zapisz, jaka umiejętność pomogłaby mu sobie z nimi poradzić.

Problem	Umiejętność

3. „Jestem z ciebie dumny / dumna” — codzienne docenianie

Uzupełnieniem Kids' Skills jest metoda **I'm Proud of You** („Jestem z ciebie dumny”), również autorstwa Bena Furmana. To podejście, które buduje pozytywną relację rodzica z dzieckiem i wzmacnia poczucie własnej wartości dziecka przez wyrażanie akceptacji, dumy i konkretnych pochwał.

Każdego dnia znajdź chwilę, by zastanowić się, za co możesz dziś docenić dziecko. Nie tylko zmotywujesz je do dalszych starań, ale wzmocnisz waszą relację. Wychowując dziecko — każde, nie tylko z trudnościami wynikającymi z ADHD — jesteśmy narażeni na frustrację i stres. Zauważając to, co dobre, przechodzimy z **koncentracji na problemie** do **koncentracji na postępie**. To wspiera rodzicielską satysfakcję, obniża stres i chroni przed wypaleniem.

- 1. Konkretne uznanie.** Zamiast „Jestem z ciebie dumny” powiedz: „Jestem z ciebie dumny, że tak pięknie posprzątałeś swój pokój”.
- 2. Codzienne pochwały** — za małe i duże rzeczy (przykłady w tabeli poniżej).
- 3. Życzliwe komentarze.** Unikaj krytyki i porównań z innymi dziećmi.
- 4. Rytuał.** Np. wieczorna rozmowa przed snem: podsumowujecie dzień i doceniacie wysiłki.
- 5. Wsparcie w trudnych chwilach.** Przypominaj dziecku o jego sukcesach. Docenianie wysiłku, nawet gdy efekt nie jest idealny, buduje odporność emocjonalną.

Za co doceniać?	Przykład
Codzienne obowiązki	„Jestem z ciebie dumny, że pamiętasz o sprzątanu zabawek przed snem.”
Wysiłek w szkole	„Jestem z ciebie dumna, że tak ciężko pracowałaś nad tym projektem.”
Uniknięcie kłopotów	„Jestem z ciebie dumna, że dzisiaj nie dostałaś żadnej uwagi!”
Okazanie emocji	„Jestem z ciebie dumna, że tak otwarcie powiedziałaś mi, jak się czułaś, kiedy zdenerwowanym tonem kazałam ci sprzątać pokój.”
Samodzielność	„Cieszę się, że tak dobrze poradziłaś sobie dzisiaj z samodzielnym założeniem skarpetek!”
Cierpliwość	„Jestem dumna, że dokończyłaś to zadanie, chociaż widziałam, że wcale ci się nie podobało.”

Przydatne narzędzia

- **Karty umiejętności** — z nazwą umiejętności, małymi krokami i miejscem na podpisy pomocników.
- **Plakat motywacyjny** — z nazwą umiejętności, w widocznym miejscu; dziecko dokleja naklejki i rysunki za postępy.
- **Dzienniczek postępów** — codzienne postępy i sukcesy zapisywane przez dziecko i rodzica.

- **Słoik sukcesów** — kamyczek, guzik czy koralik za każdy, nawet najmniejszy postęp.
- **Tablica zadań / habit tracker** — np. suchościeralna, do zaznaczania kolejnych kroków.
- **Pochwały dnia** — karteczki z pochwałami w słoiku lub pudełku, z którego dziecko może je wyciągać.
- **Album sukcesów** — zdjęcia, rysunki i opisy osiągnięć do wspólnego oglądania.

KARTA PRACY 2 · MOJE KOMPETENTNE DZIECKO

Co dobrego widzę w moim dziecku?

Skupiając się na trudnościach, łatwo zapomnieć o tym, co dobre. To ćwiczenie pomoże zrównoważyć obraz twojego dziecka i zauważyć jego unikalne zasoby — to wsparcie dla relacji, dla twojego poczucia kompetencji i dla samooceny dziecka. Docień nawet najdrobniejsze rzeczy. Możesz zaprosić dziecko do wspólnego wypełnienia.

W czym twoje dziecko jest dobre?

Co w nim cenisz? Jakie jego cechy wywołują w tobie wzruszenie, podziw, dumę?

Jakie ma zainteresowania?

Za co możesz je dzisiaj pochwalić? Co mu się udało? Docień nie tylko efekt, ale i starania!

KARTA PRACY 3 · DLA RODZICA

Moje 15 kroków do zmiany

Metodę możesz zastosować także wobec siebie — gdy chcesz uporać się z jakąś trudnością.

Problem / trudność:

Umiejętność, której potrzebuję, i jej nazwa:

Jakie korzyści mi to przyniesie? Kto jeszcze na tym skorzysta i jak?

Kto mi pomoże? Na czyje wsparcie mogę liczyć?

Moja potężna istota (autorytet, symbol, amulet, cytat, piosenka):

Jak zmieni się moje życie, gdy opanuję nową umiejętność?

Jak będę trenować nową umiejętność?

Jak inni mogą mi przypomnieć, jeśli zapomnę o ćwiczeniu?

Jak będę świętować sukces?

Źródła

1. Furman, B. *Kids' Skills: Playful and Practical Solution-Finding with Children*. Materiały autora: kidsskills.org.
2. Furman, B. *I Am Proud of You!* — materiały autora: benfurman.com.

Wesprzyj nasze działania

Ten materiał jest **bezpłatny** i taki pozostanie. Możesz go pobierać, drukować, przysyłać dalej i wykorzystywać w pracy z rodzinami.

Fundację na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset założyły psycholożki Anna Karcz-Czajkowska i Karolina Gruszczyńska. Wspieramy zdrowie psychiczne — pomagamy dorosłym z ADHD, rodzicom, szkołom i firmom: konsultacjami, warsztatami i rzetelną wiedzą. Tworzymy materiały psychoedukacyjne, które pomagają zrozumieć neuroróżnorodność i codzienne funkcjonowanie z nią.

Za każdym takim materiałem stoją godziny pracy: sprawdzanie źródeł, konsultacje, redakcja i skład. Jeśli ten materiał okazał się dla Ciebie wartościowy i chcesz, żeby powstały kolejne — **wesprzyj nas drobną darowizną**. Nawet niewielka kwota realnie się liczy.



Zeskanuj kod telefonem

buycoffee.to/fundacjamindset

Darowizna przelewem — mBank:

61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

z zagranicy: PL61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

Możesz nas wesprzeć również bez wydawania złotych

- **Przekaż ten materiał dalej** — rodzicowi, nauczycielowi, terapeutce, pediatrze.
- **Powiedz nam, co poprawić** — napisz na kontakt@fundacjamindset.pl.
- **Zostań ambasadorem rzetelnej informacji** — dziel się sprawdzoną wiedzą w swoim otoczeniu.

Fundacja na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset

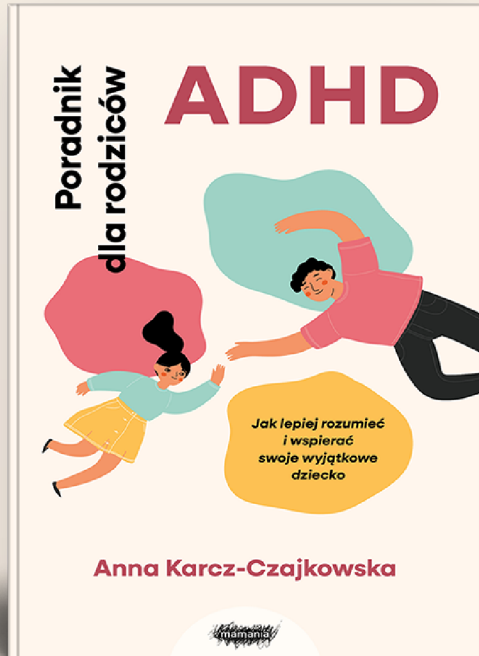
ul. Płk. Mieczysława Niedzielskiego „Żywiciela” 2d/1, 01-875 Warszawa

NIP 1182289773 · KRS 0001123532 · REGON 529470816

www.fundacjamindset.pl · kontakt@fundacjamindset.pl

POLECAMY

Chcesz wiedzieć więcej?



ADHD. Poradnik dla rodziców

Jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko

Anna Karcz-Czajkowska
Wydawnictwo Mamania

Codziennosc z ADHD bywa pełna wyzwań – dla dziecka i dla rodzica. Ta książka to praktyczny i empatyczny przewodnik, który pomoże ci lepiej zrozumieć świat twojego dziecka i skutecznie je wspierać.

W książce znajdziesz m.in.:

- wskazówki, jak rozpoznać objawy ADHD w różnych grupach wiekowych,
- opis przebiegu diagnozy w Polsce – krok po kroku,
- przegląd terapii i metod, które naprawdę działają,
- narzędzia wspierające dziecko w domu, w szkole i w relacjach,
- przestrzeń na refleksję nad emocjami i zasobami rodzica.



Zeskanuj i zamów

Anna Karcz-Czajkowska – psycholożka, pedagożka, badaczka społeczna. Prezeska Fundacji na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset, wykładowczyni akademicka, autorka książek i artykułów naukowych. Od lat wspiera rodziców i specjalistów, dostarczając praktycznych narzędzi opartych na najnowszych badaniach z zakresu neuropsychologii i neurobiologii.

Książka dostępna na mamania.pl