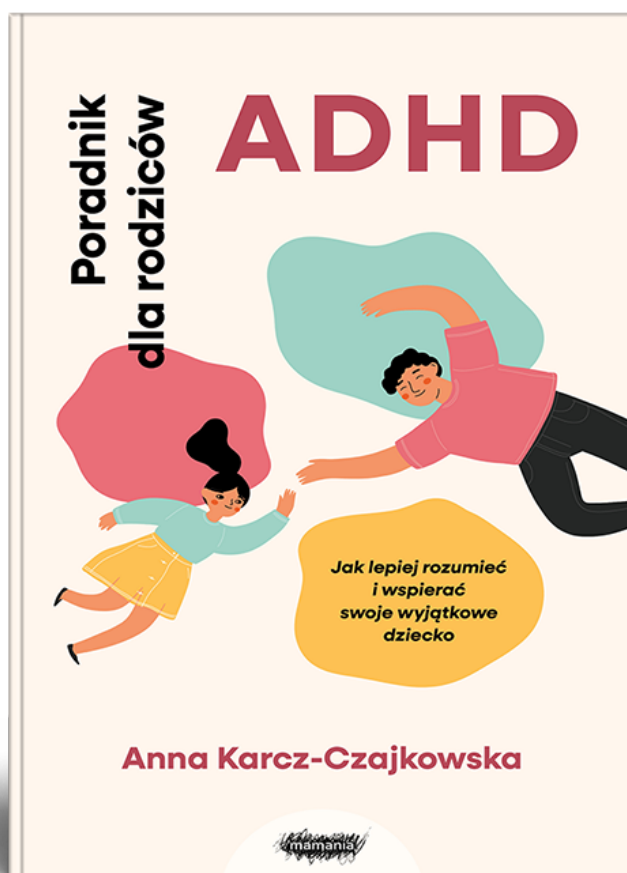


Kids' Skills

ćwiczenia



Kids Skills

Kids' Skills to metoda 15 kroków, stworzona przez Bena Furmana. Skupia się na wspieraniu dzieci w rozwiązywaniu problemów i rozwijaniu umiejętności poprzez pozytywne, wspierające podejście. Jeśli dziecko robi postępy w danej umiejętności, metoda zachęca do kontynuowania tych działań poprzez zauważanie nawet najdrobniejszych kroków i sukcesów, które przybliżają dziecko do pełnego opanowania nowej zdolności i poradzenia sobie z problemem. A wszystko to w atmosferze bezwarunkowej akceptacji i dopingu ze strony ważnego dla dziecka dorosłego.

Kids skills to:

Koncentracja na umiejętnościach: zamiast skupiać się na problemach i trudnościach, zachęcamy do identyfikowania umiejętności, które dziecko musi opanować. To pozwala dziecku czuć się kompetentnym i zmotywowanym do nauki.	Zaangażowanie dziecka: jest ono aktywnym uczestnikiem procesu, podmiotem, który sam planuje jaką umiejętność chce rozwijać i jakie kroki przybliżą je do jej opanowania. Dzieci są bardziej zmotywowane, gdy czują się sprawcze i mają kontrolę nad swoim procesem uczenia się.
Wsparcie społeczności: ważnym elementem Kids' Skills jest zaangażowanie innych osób, takich jak rodzina, przyjaciele, nauczyciele, które wspierają dziecko w nauce i świętują jego sukcesy. To również zwiększa motywację dziecka i jego poczucie bezpieczeństwa.	Pozytywne wzmocnienie: poprzez pochwały, nagrody i celebrację osiągnięć pokazujemy dziecku, że idzie w dobrym kierunku. Dzięki temu rośnie szansa na utrwalenie pożądanych zachowań.

Cały proces sprowadza się do 15 kroków, które podejmujemy wspólnie z dzieckiem.

Kroki w Metodzie Kids' Skills:

Krok pierwszy: Przekształcamy problem w umiejętność, której dziecko może się nauczyć aby sobie z nim poradzić.

Czego potrzebuje, aby stawić czoła wyzwaniu? Być może już posiada jakieś zasoby, które może wykorzystać?

- **problem:** ciągle się spóźnia
- **umiejętność:** np. bycie na czas, właściwe odczytywanie godzin na zegarku, lepsze planowanie swojej pracy, szybsze ubieranie się, i tak dalej.

Krok drugi: uzgadniamy wspólnie z dzieckiem, jakiej umiejętności się nauczy.

Samodecydowanie to ważny element – możemy wesprzeć dziecko w tym procesie, przedstawić mu kilka umiejętności do wyboru, jednak ostateczna decyzja powinna należeć do dziecka. Ważne jest, aby była to konkretna, osiągalna (adekwatna do wieku) i mierzalna umiejętność.

Krok trzeci: pomagamy określić, jakie korzyści osiągnie dziecko w wyniku opanowania nowej umiejętności.

Krok czwarty: burza mózgów! Zachęcamy dziecko do nadania nowej umiejętności nazwę, która odtąd będzie hasłem przypominającym. To mogą być nazwy zupełnie zwyczajne, ale i całkowicie odjechane – ważne, aby ostateczny kryptonim akcji zależał od dziecka i do niego należał. Niech będzie zrozumiały (dla dziecka), atrakcyjny i pozytywny.

Krok piąty: symbol siły i wsparcia. Wspólnie z dzieckiem szukamy tzw. "potężnej istoty", która będzie jego mentalnym wsparciem w drodze do opanowania nowej zdolności. To może być superbohater, postać z bajki, ukochany pluszak, zwierzę, celebryta, ważny dorosły, ale też symbol – amulet, breloczek, który będzie przypominał dziecku o praktykowaniu umiejętności.

Krok szósty: siatka wsparcia społecznego. Prosimy je, aby wskazało pomocników – kilka osób do których może zwrócić się o pomoc. Mogą to być rodzice, rodzeństwo, przyjaciel, nauczyciel, psycholog szkolny.

Krok siódmy: budowanie pewności siebie w oparciu o zasoby. Pomagamy dziecku uwierzyć, że jest w stanie opanować nową umiejętność w oparciu o wcześniejsze sukcesy, zdolności i mocne strony.

Krok ósmy: planujemy świętowanie! Każdy sukces zasługuje na celebrację! Zaplanujcie w jaki sposób uczcić zdobycie nowej umiejętności. Wielka impreza? Wspólne wyjście do kina? Wymarzona zabawka? Cokolwiek wymyślicie, niech będzie to dla dziecka źródło wielkiej radości, zasługujące na zapamiętanie!

Krok dziewiąty: dokładnie definiujemy umiejętność. Prosimy dziecko, aby zastanowiło się i opisało nam, jak będzie wyglądać opanowanie jej w praktyce. Jak będzie się zachowywać, kiedy już zdobędzie nową kompetencję.

Krok dziesiąty: ujawnienie zmiany innym. Dzieci nie lubią mówić o problemach, ale uczenie się nowej umiejętności to co innego! Pochwalenie się, że właśnie "weszło na ścieżkę treningu nowej zdolności" pozwoli uzyskać zainteresowanie, wsparcie i zachęty ze strony otoczenia.

Krok jedenasty: plan ćwiczenia nowej umiejętności. Co dokładnie będzie się działo? Jak dziecko będzie trenować? Gdzie, kiedy, jak często? Dzięki temu plan nabierze konkretnych kształtów.

Krok dwunasty: przypominajki. Każdemu zdarzają się potknięcia. To nic! Ustalcie, w jaki sposób możecie przypomnieć dziecku i dać mu wsparcie, kiedy zapomni o ćwiczeniu nowej umiejętności. Często pomocne jest już samo hasło z nazwą umiejętności (dlatego tak ważne jest, aby pochodziła ona od dziecka, nie była narzucona przez dorosłego). Twórz dziecku okazje do ćwiczenia, angażuj je w zachęcający i zabawny sposób.

Krok trzynasty: świętujemy! Kiedy wszyscy, z dzieckiem na czele, zgodzą się że opanowało już nową umiejętność, przychodzi czas na celebrację. Sięgnijcie do sporządzonego wcześniej planu i uczcijcie sukces! Nie zapomnijcie o tym, by zrobić pamiątkowe zdjęcie! To jednak nie wszystko; ważne jest, aby już wcześniej doceniać każdy, nawet minimalny krocze, zbliżający dziecko do opanowania umiejętności.

Krok czternasty: przekazanie wiedzy innym. Uczenie innych to najskuteczniejszy sposób na utrwalenie wiedzy i umiejętności. Być może w otoczeniu dziecka jest ktoś, kto mierzy się z podobnym problemem? Zachęć dziecko aby przyjęło rolę mentora, który przeprowadzi tę osobę przez proces uczenia się!

Krok piętnasty: nauka kolejnej umiejętności. Zachęczone sukcesem, dziecko może być gotowe by ponownie wstąpić na ścieżkę piętnastu kroków.

Jakie umiejętności można wprowadzać z wykorzystaniem metody Kids Skills? Niemal wszystkie!

- problem: nie wykonuje poleceń; umiejętność: uważne słuchanie poleceń
- problem: bałagan w pokoju; umiejętność: utrzymywanie porządku
- problem: bicie brata; umiejętność: powstrzymanie się przed uderzeniem
- problem: spóźnianie się do szkoły; umiejętność: szybsze ubieranie się przed wyjściem
- i tak dalej.

Problem -> umiejętność

Zastanów się teraz, jakie trudności przejawia Twoje dziecko? Jak możesz przeformułować je na umiejętność?

problem	umiejętność

Uzupełnieniem metody Kids Skills jest metoda I'm Proud of You. To podejście, które koncentruje się na budowaniu pozytywnej relacji między rodzicami a dziećmi oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości dziecka przez wyrażanie akceptacji, dumy i stosowanie pochwał z wyników i osiągnięć.

Możesz praktykować ją codziennie poprzez codzienne zauważanie najdrobniejszych nawet postępów, niezależnie od ich skali. Ważne jest, aby pochwały były szczere i konkretne.

Każdego dnia znajdź czas, aby zastanowić się za co możesz dziś pochwalić dziecko. Nie tylko zmotywujesz je do dalszych starań, ale wzmocnisz waszą relację. Wychowując dziecko – każde, nie tylko z trudnościami takimi jak wynikające z ADHD – jesteśmy narażeni na wiele frustracji i stresu. Zauważając to co dobre, mimowolnie również zaczynamy zmieniać perspektywę, przechodząc z koncentracji na problemie do koncentracji na progresie. A to wspiera poczucie rodzicielskiej satysfakcji i dumy, obniża poziom stresu i zapobiega zjawisku wypalenia.

1. Wyrażanie uznania: kiedy wyrażasz dumę z dziecka, używaj konkretnych przykładów. Zamiast ogólników typu "Jestem z ciebie dumny", powiedz np. "Jestem z ciebie dumny, że tak pięknie posprzątałeś swój pokój."
2. Codzienne pochwały: każdego dnia znajdź przynajmniej jedną rzecz, za którą możesz pochwalić dziecko. Pochwały powinny być konkretne i dotyczyć zarówno małych, jak i dużych osiągnięć.
 - Pochwały za codzienne obowiązki: "Jestem z ciebie dumny, że pamiętasz o sprzątaniu zabawek przed snem."
 - Pochwały za wysiłek w szkole: "jestem z ciebie dumny, że tak ciężko pracowałeś nad tym projektem szkolnym."
 - Pochwały za uniknięcie kłopotów: "jestem z ciebie dumna, że nie dostałaś dzisiaj żadnej uwagi!"
 - Pochwały za okazanie emocji: "jestem z ciebie dumna, że tak otwarcie powiedziałaś mi dzisiaj jak się czułaś, kiedy wkurzonym tonem kazałam ci sprzątać pokój"
 - pochwały za samodzielność: "cieszę się, że tak dobrze poradziłaś sobie dzisiaj z samodzielnym założeniem skarpetek!"
 - pochwały za cierpliwość: "jestem dumna, że dokończyłaś to zadanie chociaż widziałam, że wcale ci się nie podobało, że musisz je robić"
3. Pozytywne komentarze: staraj się, aby twoje komentarze były zawsze pozytywne. Unikaj krytyki i porównań z innymi dziećmi.
4. Budowanie rutyny: wprowadź rytuał codziennego wyrażania dumy. Może to być np. wieczorna rozmowa przed snem, podczas której podsumowujecie dzień i wyrażacie uznanie za wysiłki i osiągnięcia.
5. Wsparcie w trudnych chwilach: w trudnych chwilach przypominaj dziecku o jego sukcesach i umiejętnościach. Wyrażanie dumy z wysiłku, nawet jeśli rezultat nie jest idealny, buduje odporność emocjonalną.

Przydatne narzędzia:

1. **Karty umiejętności**, których dziecko zapisuje umiejętności, które chce opanować. Karty te mogą zawierać także małe kroki do osiągnięcia umiejętności oraz miejsce na podpisy pomocników.
2. **Plakaty motywacyjne**: z nazwą umiejętności, które można powiesić w widocznym miejscu w domu. Dziecko może ozdabiać plakat (lub przygotować go w formie kolażu) i dodawać naklejki lub rysunki za każdy postęp.
3. **Dzienniczek postępów**: notatnik, w którym dziecko i rodzic zapisują codzienne postępy oraz sukcesy. Dzienniczek może zawierać miejsce na krótkie notatki oraz nagrody za osiągnięcia.
4. **Słoik sukcesów**: do którego dziecko wrzuca kamyczek, guzik, szklaną kulkę, koralik za każdym razem, kiedy zrobi choćby najdrobniejszy postęp.
5. **Tablice zadań, habit trackery**: na których dziecko może zaznaczać wykonanie poszczególnych kroków do opanowania umiejętności. Mogą to być tablice suchościeralne, które pozwalają na codzienne aktualizacje.
6. **Pochwały dnia**: kartki lub notatki, na których rodzice zapisują codzienne pochwały dla dziecka. Mogą być umieszczone w specjalnym słoiku lub pudełku, z którego dziecko może je wyciągać.

Album sukcesów: do którego rodzice i dziecko dodają zdjęcia, rysunki lub opisy sukcesów. Album można przeglądać wspólnie, aby przypominać sobie o osiągnięciach.

Moje kompetentne dziecko

Skupiając się na trudnościach, wyzwaniach i problemach łatwo zapomnieć o tym, co dobre. Dlatego proponujemy Ci ćwiczenie, które pozwoli zrównoważyć obraz Twojego dziecka i zidentyfikować jego unikalne zasoby. To nie tylko sposób na lepszą relację, większy spokój i odbudowanie nadwątłego czasem poczucia kompetencji rodzicielskich, ale także wsparcie dziecka w jego pozytywnej samoocenie, sprawczości i mocy.

Zastanów się teraz i odpowiedz na kilka pytań. Docień nawet najdrobniejsze rzeczy. Możesz też zaprosić dziecko do tego zadania. I koniecznie zapisz odpowiedzi!

- 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!

.....

.....

.....

Ćwiczenie: moje 15 kroków do zmiany

Metodę 15 kroków możesz zastosować też w odniesieniu do siebie! Będzie idealna, kiedy chcesz uporać się z jakimś problemem.

Problem/trudność:

Nazywam tę umiejętność:	
W jaki sposób będzie to dla mnie korzystne?	
Kto jeszcze osiągnie dzięki temu korzyści? Jakie?	
Kto mi pomoże, na czyje wsparcie mogę liczyć?	
Moja potężna istota (autorytet, symbol, amulet, cytat, piosenka), która mnie wesprze:	
Jak zmieni się moje życie dzięki temu, że opanuję nową umiejętność?	
W jaki sposób będę świętować mój sukces?	
Jak będę trenować nową umiejętność?	
Jeśli przypadkiem zapomnę o trenowaniu nowej umiejętności, to w jaki sposób inni będą mi mogli o tym przypomnieć?	