

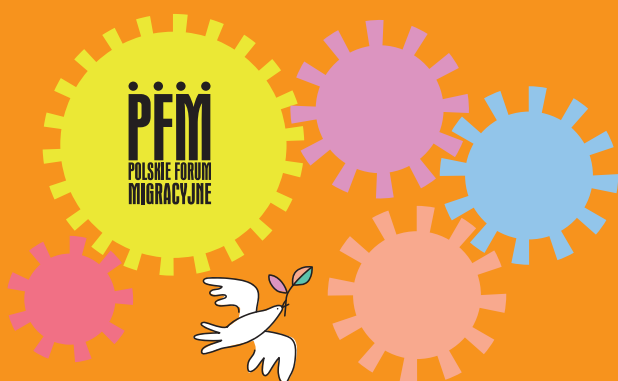
Карты ресурсов и целей для подростков

Karty zasobów i celów w języku rosyjskim

Marta Piegat-Kaczmarczyk

tłumaczenie: Oksana Bolistovska

grafika: Karolina Kotowska



Карты ресурсов и целей для подростков

Терапевтическая работа с детьми и подростками требует значительной доли творчества и гибкости. Во время совместной работы в кабинете мы постоянно создаем что-то новое, заменяем старые версии новыми, что-то добавляем, что-то улучшаем, чтобы все как можно лучше отвечало потребностям конкретного ребенка.

Именно так были созданы эти карты.

Работая с детьми и молодежью в рамках подхода, ориентированного на поиск решений, мне важно фокусироваться на их целях, потребностях и направлениях развития. Так, чтобы сопровождать их на выбранном пути развития.

В то же время для ребенка и подростка может быть чертовски сложно ответить на вопросы: что для тебя важно, каких изменений ты хочешь, какова твоя цель? Так же как определить, в чем твое преимущество, что ты умеешь, в чем ты хорош?

В таких случаях я часто использую различные типы карточек с картинками, которые очень помогают юным клиенткам и клиентам замечать и называть свои ресурсы и цели.

В работе с детьми для этой цели отлично подходят такие карты, как *Strength Cards for Kids*, карты *Открой Свои Суперспособности* или карты из колоды *Игра на Эмоциях*.

Для работы с подростками мне нужен был аналогичный инструмент, который позволял бы замечать ресурсы и конкретизировать цели, и лучше соответствовал бы особенностям развития в подростковом возрасте и подходил для решения трудностей, с которыми сталкиваются молодые люди, особенно после пережитой вынужденной

миграции и травмы.

Именно так был создан этот набор карт. Он содержит 57 карт навыков, ресурсов и целей, сгруппированных по шести категориям:

- Тело и здоровые привычки
- Самопознание и принятие себя
- Эмоции
- Разум, школа, обучение
- Навыки общения
- Будущее и планирование

В чем их польза?

Этот набор карт был создан для того, чтобы помочь молодым людям осознать свои сильные стороны и ресурсы, а также сформулировать цели развития и цели терапии.

На практике они также оказываются полезными при наблюдении и понимании последствий травмы у подростков, выявлении признаков депрессии, тревожных расстройств, саморазрушающего поведения или суицидальных кризисов.

Они также являются отличным инструментом для знакомства друг с другом во время первой сессии. Подросток, сосредотачивая свое внимание на картах, которые он или она держит в руках и перебирает на столе, не смотрит в глаза терапевту или терапевтке. У него есть время привыкнуть к новой ситуации, чувствуя себя в безопасности и без чрезмерного выставления себя напоказ.

Карты являются, прежде всего, отправной точкой для разговора о том, какими ресурсами располагает молодой человек, и что ему или ей нужно, чтобы функционировать и чувствовать себя лучше.

Во время работы с детьми с опытом миграции мы никогда точно не знаем, сколько встреч у нас будет, прежде чем наш юный клиент или клиентка уедет куда-то дальше, будет депортирован или по решению семьи вернется в свою родную страну. Поэтому для меня важно, чтобы первая сессия была для ребенка хотя бы немного поддерживающей, на случай, если она окажется последней.

Работа с этим набором карт действительно этому способствует. Ребенок выходит со встречи с большим пониманием самого себя, и даже если ему придется продолжить работу с кем-то другим, в другом месте, он будет лучше к этому подготовлен.

Как пользоваться картами?

1. Анализ ресурсов и целей

- Покажите подростку карты и скажите, что на каждой из них записаны разные навыки. Дайте ему немного времени, чтобы ознакомиться с картами.
- Затем положите перед ребенком два листа бумаги и на одном из них напишите на понятном ему языке "ЭТО Я УЖЕ УМЕЮ", а на втором – "ЭТОМУ Я ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ".
- Скажите, что сейчас вы будете вместе рассматривать каждую карту и определять, в какую стопку ее положить; а Ты также будешь задавать разные вопросы, которые смогут помочь вам принять решение.
- Ребенок берет первую карту, например, "Я умею просить о помощи", "Я умею сохранять спокойствие в трудных ситуациях"; а ты спрашиваешь: как ты это делаешь? Когда в последний раз ты так сделал/сделала? Кто мог бы рассказать об этом больше? Что бы этот человек сказал? Легко ли это для тебя? Когда тебе приходится этот навык? Хотел/хотела бы ты улучшить этот навык? Что бы изменилось, если бы ты улучшил/улучшила это навык?
- После того, как вы разложили все или только часть карт (в зависимости от темпа работы) в две стопки, дайте себе немного времени, чтобы осознать и насладиться всеми навыками, которые, по мнению ребенка, у него уже есть.
- Затем вы можете спросить: что ты чувствуешь, когда видишь эти карты в стопке "Я уже умею"? Какие мысли, какие эмоции, какие ощущения это у тебя вызывает?

- Стоит попросить подростка сфотографировать карты на свой телефон, чтобы он всегда помнил о своих навыках и чтобы они всегда были у него под рукой. Можно также записать их на листе бумаги, который ребенок возьмет с собой. Можно также создать третью категорию, например, "НЕ УМЕЮ И НЕ ХОЧУ", в которую вы сможете отложить оставшиеся карты. После анализа всех карт стоит заглянуть в эту категорию и проверить, что изменилось бы или какую пользу мог бы принести этот навык, если бы он уже был у ребенка.
- Спросите ребенка, какие из навыков для него наиболее важны, какие помогают ему в трудных ситуациях, какими он больше всего доволен.
- Замет проанализируйте категорию навыков, которые молодой человек хотел бы развить. Обсудите, какие из них наиболее важны для него в данный момент, с каких он хотел бы начать, какие из них были бы для него сейчас наиболее полезны. Подумайте, как ребенок может развивать выбранные навыки, кто может ему в этом помочь. Также предложите ему свою поддержку и расскажите о том, что вы можете вместе поработать над этими навыками во время следующих встреч.
- Было бы полезно, чтобы ребенок сфотографировал свои цели и навыки, которые он хотел бы развивать.
- Если на одной встрече вам удастся обсудить только часть карт, то вы можете вернуться к анализу оставшихся карт во время следующей встречи.
- Вы можете отправить или распечатать для ребенка список всех навыков и попросить его в течение следующих нескольких дней понаблюдать, какие из них он еще замечает, а какие хотел бы укрепить. Это может стать отправной точкой для разговора во время следующей встречи.

Такой способ анализа ресурсов помогает ребенку уже на первой встрече заметить многие свои сильные стороны и навыки, а также определить для себя цели развития. Иногда эти цели совпадают с трудностями, о которых сообщают родители или опекуны и опекуны. Ключевым является то, что подросток определяет их для себя сам, а также называет их навыками, а не трудностями. Это существенно поддерживает мотивацию к действию и поиску решений.

2. Анализ ресурсов и целей после пережитой травмы

Если подросток пережил травматические события и хочет с вашей помощью лучше справиться с их последствиями, то вы можете использовать те же самые карты, немного изменив инструкцию.

В этом случае предложите разделить карты на группы с названиями:

1. "ЭТО Я ЕЩЕ УМЕЮ, ЭТОГО Я НЕ ЛИШИЛАСЬ/СЯ" – это то, что мне удалось сохранить (несмотря на тяжелый опыт)
2. "ЭТО МНЕ НЕОБХОДИМО ВОССТАНОВИТЬ, ЭТО МНЕ СЕЙЧАС ПОНАДОБИТСЯ"

Вы также можете спросить у ребенка, как лучше всего назвать эти категории.

3. Анализ ресурсов и целей после выхода из кризиса

Если ребенок в прошлом сталкивался с кризисными ситуациями, но уже вышел из них и чувствует себя немного лучше, вы можете воспользоваться карты для более детального анализа.

1. "КАКИЕ РЕСУРСЫ У МЕНЯ БЫЛИ В ТО ВРЕМЯ, КОГДА МНЕ БЫЛО ТРУДНЕЕ ВСЕГО?"
2. "КАКИЕ РЕСУРСЫ И НАВЫКИ У МЕНЯ ЕСТЬ СЕЙЧАС?"
3. "ЧТО МНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЕЩЕ ЛУЧШЕ?"

4. Анализ ресурсов и целей после рискованного поведения

Знания о психосоциальных последствиях травмы указывают на то, что дерегуляция на физиологическом и социальном уровнях может

привести к тому, что ребенок начнет совершать рискованные действия, такие как прогулы, кражи и т. д.

Данная модификация работы с картами может быть полезна при работе с людьми, совершающими рискованные действия или нарушающими закон.

В таких случаях вы можете предложить им с помощью карт ответить на следующие вопросы:

- Какие из этих навыков у тебя все еще есть и какие из них будут полезны для решения возникших у тебя проблем?
- Что ты хочешь укрепить, чтобы справляться еще лучше и избегать таких неприятностей в будущем?
- С чего начнешь?
- Откуда ты знаешь, что ты справишься?
- Кто может тебя поддержать?

5. Укрепление ресурсов в процессе конфронтации с травматическими воспоминаниями

Многие молодые люди, с которыми я работаю, сталкиваются с симптомами ПТСР, такими как кошмары или повторяющиеся воспоминания. Для некоторых из них достаточно будет того, чтобы во время терапии мы заметим и укрепим их здоровые элементы, ресурсы и стратегии, а также разовьем компетенции, необходимые для того, чтобы справляться с повседневным функционированием.

Другим людям необходимо вернуться к произошедшему и заново его осознать таким образом, чтобы это помогло поддержать их способность к действию, эффективность и восстановление.

В процессе подготовки и в ходе конфронтации с травматическими воспоминаниями очень важно построить видение здорового и безопасного будущего, вспомнить поддерживающих людей и существ, а также выявить и укрепить ресурсы ребенка. Для последнего пункта нам пригодятся карты ресурсов.

В этом случае мы можем предложить ребенку выбрать среди карт те навыки, которые он точно знает, что у него есть и которые пригодятся ему сегодня, прямо сейчас, во время этого процесса.

1. Что такого ты о себе знаешь, что поможет тебе сегодня, когда мы будем возвращаться к трудным воспоминаниям?
2. Какие из твоих навыков будут сегодня наиболее полезны?
3. Какие из твоих навыков пригодятся тебе сегодня во время сессии?

Полезность этих карт во многом зависит от потребностей ребенка и идей человека, оказывающего ему поддержку. Выше я описала способы, которые хорошо сработали в моей практике. Я рекомендую вам их использовать, а также создавать собственные авторские способы их применения.

В каждый набор для самостоятельной распечатки также входят карты без текста – они очень полезны в случае, если ребенок не находит в нашем наборе чего-то важного для него. Таким образом, он может дополнить свои ресурсы чем-то, о чем я даже не подумала.

Желаю вам приятного, полезного опыта применения!

Благодарности

Искренне благодарю моих коллег из команды за перевод карт:

Лену Кашицкую – на испанский

Сильвию Тарасюк – на английский

Лалу Тварчрелидзе – на грузинский

Катерине Сулиме – на белорусский

Оксану Болистовскую – на украинский

Кашу Савко и Агнешку Карраско-Жилич – на французский

А также Каролину Котовскую – за графическое оформление.

Marta Piegat-Kaczmarczyk, Polskie Forum Migracyjne

Марта Пегат-Качмарчик, Польский Форум Миграционный

**Я забочусь
о своем
теле**

Dbam o swoje ciało

**Чувствую
много силы
и энергии
внутри
себя**

Czuję w sobie dużo siły i energii

**Могу
позаботиться
о себе**

Umiem troszczyć się o siebie

**Я хорошо
питаюсь**

Dobrze się odżywiam

**Сплю
хорошо**

Dobrze śpię

**У меня
достаточно
физической
активности**

Mam wystarczająco ruchu

**Я чувствую
себя
здоровым
и в
хорошей
форме**

Czuję się zdrowo i sprawnie

**Я также
провожу
время в
автономном
режиме**

Spędzam czas także offline

**Я забочусь
о чистоте
и порядке
вокруг
себя**

Dbam o czystość i porządek wokół siebie

**Обычно
я себе
направляю**

Zazwyczaj lubię siebie

**Обычно
мне
нравится
мое тело**

Zazwyczaj lubię swoje ciało

**Умею
хорошо
делать
разные
вещи**

Umiem robić dobrze różne rzeczy

**Я
наслаждаюсь
своей
жизнью**

Cieszę się swoim życiem

**Я
благодарен
за то,
что у меня
есть**

Odczuwam wdzięczność za to co mam

**Ищу плюсы
в разных
ситуациях**

Szukam plusów w różnych sytuacjach

**Я знаю
свои
сильные
стороны**

Znam swoje mocne strony

**Знаю,
что мне
нравится и
что мне не
нравится**

Wiem co lubię, a czego nie

**Я знаю,
что
доставляет
мне
удовольствие**

Wiem co sprawia mi przyjemność

**Я могу
распознавать
свои эмоции**

Umiem rozpoznawać swoje emocje

**Я могу
расслабиться
и отдохнуть**

Umiem się odprężyć i zrelaksować

**Я могу
справиться
со стрессом**

Umiem radzić sobie ze stresem

**У меня
хватает
смелости
делать то,
что мне
нравится**

Mam odwagę by robić to, co lubię

**Я могу
справиться
со своей
злостью**

Umiem radzić sobie ze swoją złością

**Я знаю,
что делать,
чтобы
чувствовать
себя
спокойнее**

Wiem co zrobić, by poczuć się spokojniej

**Я могу
сосредото-
читься
на
поставленной
задаче**

Umiem skupić się na zadaniu,
które wykonuję

**Я могу плани-
ровать
деятельность
и организовы-
вать свое
время**

Umiem planować działania
i organizować czas

**Я могу сосре-
доточиться
на том,
что важно**

Umiem koncentrować się na tym, co ważne

**Мне
хорошо
дается
учеба**

Radzę sobie z nauką

**Я хорошо
запоминаю
информацию**

Dobrze zapamiętuję informacje

**Я могу
эффективно
учиться**

Umiem się skutecznie uczyć

**Я чувствую
себя
комфортно
в группе**

Dobrze odnajduję się w grupie

**Я могу
присоеди-
ниться
к разговору/
игре**

Umiem włączać się do rozmowy/zabawy

**Обычно
мне
нравятся
люди**

Zazwyczaj lubię ludzi

**Я умею
заводить
знакомства**

Umiem zawierać znajomości

**Я хорошо
лажу со
сверстниками**

Dogaduję się z rówieśnikami

**Я лажу со
взрослыми**

Dogaduję się z dorosłymi

**Я уважаю
точку
зрения
других
людей**

Dostrzegam perspektywę innych osób

**Я могу
заботиться
о других**

Umiem troszczyć się o innych

**Я чувствую
себя
непринужден-
но в новых
ситуациях**

Dobrze odnajduję się w nowych sytuacjach

**Умею
решать
конфликты**

Umiem rozwiązywać konflikty

**Я могу
защитить
себя от
насмешек**

Umiem chronić się przed zaczepkami

**Я могу
спросить,
когда чего-то
не понимаю**

Umiem pytać, gdy czegoś nie rozumiem

**Я могу
попросить
о помощи,
когда мне
это нужно**

Umiem prosić o pomoc,
gdy tego potrzebuję

**Я умею
слушать**

Umiem słuchać

**Я умею
прощать**

Umiem przebaczać

**Я могу
признать,
что
ошибаюсь**

Umiem przyznać się do błędu

**Я умею
отстаивать
свое мнение**

Umiem bronić swojego zdania

**Я могу
сказать нет**

Umiem odmawiać

**На меня
можно
положиться**

Można na mnie polegać

**У меня есть
друзья и
знакомые
в школе
и за ее
пределами**

Mam znajomych
i przyjaciół w szkole i poza szkołą

**Я чувствую
себя в
безопасности
в школе**

Czuję się bezpiecznie w szkole

**Я чувствую
себя в
безопасности
дома**

Czuję się bezpiecznie w domu

**У меня
есть идеи,
чем
заниматься
в будущем**

Mam pomysły na to, co robić w przyszłości

**Я знаю,
к чему
стремлюсь**

Wiem, do czego dążę

**Развиваю
свои
интересы**

Rozwijam swoje zainteresowania

**Умею
добиваться
своей
цели**

Umiem dążyć do celu

**Мне
нравится
узнавать
новое**

Próbuję nowych rzeczy

