

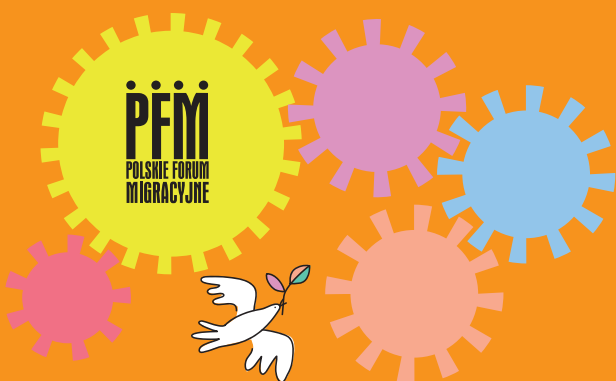
Карти ресурсів та цілей для підлітків

Karty zasobów i celów w języku ukraińskim

Marta Piegat-Kaczmarczyk

tłumaczenie: Oksana Bolistovska

grafika: Karolina Kotowska



Карти ресурсів і цілей для підлітків

Терапевтична робота з дітьми та підлітками вимагає значної частки творчості та гнучкості. Під час спільної роботи в кабінеті ми постійно створюємо щось нове, замінюємо старі версії новими, щось додаємо, щось покращуємо, щоб усе якнайкраще відповідало потребам конкретної дитини.

Саме так були створені ці карти.

Працюючи з дітьми та молоддю в рамках підходу, орієнтованого на пошук рішень, мені важливо фокусуватися на їхніх цілях, потребах і напрямках розвитку. Так, щоб супроводжувати їх на обраному шляху розвитку.

Водночас для дитини та підлітка може бути до біса складно відповісти на запитання: що для тебе важливо, яких змін ти хочеш, яка твоя мета? Так само як визначити, у чому твоя перевага, що ти вмієш, у чому ти хороший?

У таких випадках я часто використовую різні типи карток із картинками, які дуже допомагають юним клієнткам і клієнтам помічати і називати свої ресурси та цілі.

У роботі з дітьми для цієї мети чудово підходять такі картки, як Strength Cards for Kids, картки Відкрий Свої Суперздібності або картки з колоди Гра на Емоціях.

Для роботи з підлітками мені потрібен був аналогічний інструмент, який давав би змогу помічати ресурси й конкретизувати цілі, краще відповідав би особливостям розвитку в підлітковому віці та підходив для розв'язання труднощів, з якими стикаються молоді люди, особливо після пережитої вимушеної міграції та травми.

Саме так було створено цей набір карт. Він містить 57 карт навичок, ресурсів і цілей, згрупованих за шістьма категоріями:

- Тіло та здорові звички
- Самопізнання та прийняття себе
- Емоції
- Розум, школа, навчання
- Навички спілкування
- Майбутнє та планування

У чому їхня користь?

Цей набір карт був створений для того, щоб допомогти молодим людям усвідомити свої сильні сторони і ресурси, а також сформулювати цілі розвитку і цілі терапії.

На практиці вони також виявляються корисними при спостереженні та розумінні наслідків травми у підлітків, виявленні ознак депресії, тривожних розладів, саморуйнівної поведінки або суїцидальних криз.

Вони також є чудовим інструментом для знайомства один з одним під час першої сесії. Підліток, зосереджуючи свою увагу на картах, які він або вона тримає в руках і перебирає на столі, не дивиться в очі терапевту або терапевтці. У нього є час звикнути до нової ситуації, почуватися у безпеці та без надмірного виставлення себе напоказ.

Карти є насамперед відправною точкою для розмови про те, які ресурси є у молодій людини, і що йому або їй потрібно, щоб функціонувати і почуватися краще.

Під час роботи з дітьми з досвідом міграції ми ніколи достеменно не знаємо, скільки зустрічей у нас буде, перш ніж наш юний клієнт або клієнтка виїде кудись далі, буде депортований або за рішенням сім'ї повернеться у свою рідну країну. Тому для мене важливо, щоб перша сесія була для дитини хоча б трохи підтримуючою, на випадок, якщо вона виявиться останньою.

Робота з цим набором карт дійсно сприяє цьому. Дитина виходить із зустрічі з більшим розумінням самої себе, і навіть якщо їй доведеться продовжити роботу з кимось іншим, в іншому місці, вона буде краще до цього підготовлена.

Як користуватися картами?

Аналіз ресурсів і цілей

- Покажіть підлітку карти і скажіть, що на кожній з них записані різні навички. Дайте йому трохи часу, щоб ознайомитися з картами.
- Потім покладіть перед дитиною два аркуші паперу і на одному з них напишіть зрозумілою їй мовою "ЦЕ Я ВЖЕ ВМІЮ", а на другому - "ЦЬОМУ Я ХОЧУ НАВЧИТИСЯ".
- Скажіть, що зараз ви будете разом розглядати кожну картку і визначати, в яку стопку її покласти; а Ти також будеш ставити різні запитання, які зможуть допомогти вам прийняти рішення.
- Дитина бере першу картку, наприклад, "Я вмію просити про допомогу", "Я вмію зберігати спокій у важких ситуаціях", а ти запитуєш: Як ти це робиш? Коли востаннє ти так зробив/зробила? Хто міг би розповісти про це більше? Що б ця людина сказала? Чи легко це для тебе? Коли тобі може стати в пригоді ця навичка? Хотів/хотіла б ти покращити цю навичку? Що б змінилося, якби ти покращив/покращила цю навичку?
- Після того, як ви розклали всі або тільки частину карток (залежно від темпу роботи) у дві стопки, дайте собі трохи часу, щоб усвідомити й насолодитися всіма навичками, які, на думку дитини, у неї вже є.
- Потім ви можете запитати: що ти відчуваєш, коли бачиш ці карти в стопці "Я вже вмію"? Які думки, які емоції, які відчуття це в тебе викликає?

- Варто попросити підлітка сфотографувати карти на свій телефон, щоб він завжди пам'ятав про свої навички і щоб вони завжди були в нього під рукою. Можна також записати їх на аркуші паперу, який дитина візьме з собою. Можна також створити третю категорію, наприклад, "НЕ ВМІЮ І НЕ ХОЧУ", до якої ви зможете відкласти карти, що залишилися. Після аналізу всіх карт варто зазирнути в цю категорію і перевірити, що змінилося б або яку б користь могла принести ця навичка, якби вона вже була в дитини.
- Запитайте дитину, які з навичок для неї найважливіші, які допомагають їй у важких ситуаціях, якими вона найбільше задоволена.
- Потім проаналізуйте категорію навичок, які молода людина хотіла б розвинути. Обговоріть, які з них найважливіші для неї наразі, з яких вона хотіла б почати, які з них були б для неї зараз найбільш корисними. Подумайте, як дитина може розвивати обрані навички, хто може їй у цьому допомогти. Також запропонуйте їй свою підтримку і розкажіть про те, що ви можете разом попрацювати над цими навичками під час наступних зустрічей.
- Було б корисно, щоб дитина сфотографувала свої цілі та навички, які вона хотіла б розвивати.
- Якщо на одній зустрічі вам вдасться обговорити тільки частину карт, то ви можете повернутися до аналізу решти карт під час наступної зустрічі.
- Ви можете надіслати або роздрукувати для дитини список усіх навичок і попросити її протягом наступних кількох днів поспостерігати, які з них вона ще помічає, а які хотіла б зміцнити. Це може стати відправною точкою для розмови під час наступної зустрічі.

Такий спосіб аналізу ресурсів допомагає дитині вже на першій зустрічі помітити багато своїх сильних сторін і навичок, а також визначити для себе цілі розвитку. Іноді ці цілі збігаються з труднощами, про які повідомляють батьки або опікуни й опікунки. Ключовим є те, що підліток визначає їх для себе сам, а також називає їх навичками, а не труднощами. Це суттєво підтримує мотивацію до дії та пошуку рішень.

2. Аналіз ресурсів і цілей після пережитої травми

Якщо підліток пережив травматичні події та хоче з вашою допомогою краще впоратися з їхніми наслідками, то ви можете використати ті ж самі карти, трохи змінивши інструкцію.

У цьому випадку запропонуйте розділити карти на групи з назвами:

1. "ЦЕ Я ЩЕ ВМІЮ, ЦЬОГО Я НЕ ВТРАТИЛА/В" - це те, що мені вдалося зберегти (незважаючи на важкий досвід)
2. "ЦЕ МЕНІ НЕОБХІДНО ВІДНОВИТИ, ЦЕ МЕНІ ЗАРАЗ ЗНАДОБИТЬСЯ"

Ви також можете запитати у дитини, як найкраще назвати ці категорії.

3. Аналіз ресурсів і цілей після виходу з кризи

Якщо дитина в минулому стикалася з кризовими ситуаціями, але вже вийшла з них і почувається трохи краще, ви можете скористатися картами для більш детального аналізу.

1. "ЯКІ РЕСУРСИ В МЕНЕ БУЛИ В ТОЙ ЧАС, КОЛИ МЕНІ БУЛО НАЙВАЖЧЕ?"
2. "ЯКІ РЕСУРСИ ТА НАВИЧКИ В МЕНЕ Є ЗАРАЗ?"
3. "ЩО МЕНІ ПОТРІБНО, ЩОБ ФУНКЦІОНУВАТИ І ПОЧУВАТИСЯ ЩЕ КРАЩЕ?"

4. Аналіз ресурсів і цілей після ризикованої поведінки

Знання про психосоціальні наслідки травми вказують на те, що дерегуляція на фізіологічному та соціальному рівнях може призвести до того, що дитина почне здійснювати ризиковані дії, такі як прогули, крадіжки тощо.

Ця модифікація роботи з картами може бути корисною під час роботи з людьми, які вчиняють ризиковані дії або порушують закон.

У таких випадках ви можете запропонувати їм за допомогою карт відповісти на такі запитання:

1. Які з цих навичок у тебе все ще є і які з них будуть корисними для розв'язання проблем, що виникли у тебе?
2. Що ти хочеш зміцнити, щоб справлятися ще краще й уникати таких неприємностей у майбутньому?
3. З чого почнеш?
4. Звідки ти знаєш, що ти впораєшся?
5. Хто може тебе підтримати?

5. Зміцнення ресурсів у процесі конфронтації з травматичними спогадами

Багато молодих людей, з якими я працюю, стикаються з симптомами ПТСР, такими як нічні жахиття або повторювані спогади. Для деяких із них достатньо буде того, щоб під час терапії ми помітимо і зміцнимо їхні здорові елементи, ресурси і стратегії, а також розвинемо компетенції, необхідні для того, щоб справлятися з повсякденним функціонуванням.

Іншим людям необхідно повернутися до події і заново усвідомити її таким чином, щоб це допомогло підтримати їхню здатність до дії, ефективність і відновлення.

У процесі підготовки та під час конфронтації з травматичними спогадами дуже важливо побудувати бачення здорового та безпечного майбутнього, згадати підтримуючих людей та істот, а також виявити та зміцнити ресурси дитини. Для останнього пункту нам знадобляться карти ресурсів.

У цьому випадку ми можемо запропонувати дитині обрати серед карт ті навички, які вона точно знає, що має, і які стануть в пригоді їй сьогодні, просто зараз, під час цього процесу.

1. Що такого ти про себе знаєш, що допоможе тобі сьогодні, коли ми будемо повертатися до важких спогадів?
2. Які з твоїх навичок будуть сьогодні найбільш корисні?
3. Які з твоїх навичок знадобляться тобі сьогодні під час сесії?

Корисність цих карт багато в чому залежить від потреб дитини та ідей людини, яка надає їй підтримку. Вище я описала способи, які добре спрацювали в моїй практиці. Я рекомендую вам їх використовувати, а також створювати власні авторські способи їх застосування.

До кожного набору для самостійного роздрукування також входять карти без тексту - вони дуже корисні в разі, якщо дитина не знаходить у нашому наборі чогось важливого для неї. Таким чином, вона може доповнити свої ресурси чимось, про що я навіть не подумала.

Бажаю вам приємного та корисного досвіду застосування!

Подяки

Щиро дякую моїм колегам із команди за переклад карт:

Олені Кашицькій - іспанською

Сільвії Тарасюк - англійською

Лалі Тварчрелідзе - грузинською

Катерине Сулиме - білоруською

Оксані Болістовській - українською

Каші Савко та Агнешці Карраско-Жиліч - французькою

А також безцінній Кароліні Котовській - за графічне оформлення.

Marta Piegat-Kaczmarczyk, Polskie Forum Migracyjne

Марта Пегат-Качмарчик, Польський Форум Міграційний

**Доглядаю
за своїм
тілом**

Dbam o swoje ciało

**Відчуваю
в собі
багато сил
і енергії**

Czuję w sobie dużo siły i energii

**Можу
подбати
про себе**

Umiem troszczyć się o siebie

**Добре
харчуюсь**

Dobrze się odżywiam

**Добре
сплю**

Dobrze śpię

**Мені
достатньо
фізичної
активності**

Mam wystarczająco ruchu

**Почуваюся
здоровим
і бадьорим**

Czuję się zdrowo i sprawnie

**Я також
проводжу
свій час без
гаджетів**

Spędzam czas także offline

**Я дбаю про
чистоту
і порядок
навколо
себе**

Dbam o czystość i porządek wokół siebie

**Я зазвичай
подобаюся
собі**

Zazwyczaj lubię siebie

**Мені
зазвичай
подобається
моє тіло**

Zazwyczaj lubię swoje ciało

**Вмію добре
робити
різні речі**

Umiem robić dobrze różne rzeczy

**Я
насолюджуюсь
своїм
життям**

Cieszę się swoim życiem

**Відчуваю
вдячність
за те, що
маю**

Odczuwam wdzięczność za to co mam

**Шукаю
плюси
в різних
ситуаціях**

Szukam plusów w różnych sytuacjach

**Знаю свої
сильні
сторони**

Znam swoje mocne strony

**Знаю,
що мені
подобається,
а що ні**

Wiem co lubię, a czego nie

**Я знаю, що
приносить
мені
задоволення**

Wiem co sprawia mi przyjemność

**Я можу
розпізнавати
свої емоції**

Umiem rozpoznawać swoje emocje

**Я можу
розслабитися
і відпочити**

Umiem się odprężyć i zrelaksować

**Я можу
справлятися
зі стресом**

Umiem radzić sobie ze stresem

**Я маю
смівість
робити те,
що мені
подобається**

Mam odwagę by robić to, co lubię

**Я можу
впоратися
зі своєю
злістю**

Umiem radzić sobie ze swoją złością

**Я знаю, що
робити,
щоб
почуватися
спокійніше**

Wiem co zrobić, by poczuć się spokojniej

**Я можу
зосередитися
на завданні,
яке виконую**

Umiem skupić się na zadaniu,
które wykonuję

**Вмію
планувати
діяльність і
організувати
свій час**

Umiem planować działania
i organizować czas

**Я можу
зосередитися
на важливому**

Umiem koncentrować się na tym, co ważne

**Мені легко
дається
навчання**

Radzę sobie z nauką

**Я добре
запам'ятовую
інформацію**

Dobrze zapamiętuję informacje

**Вмію
ефективно
навчатися**

Umiem się skutecznie uczyć

**Мені
комфортно
в групі**

Dobrze odnajduję się w grupie

**Я можу
приєднатися
до
розмови/гри**

Umiem włączać się do rozmowy/zabawy

**Мені зазвичай
подобаються
люди**

Zazwyczaj lubię ludzi

**Я вмію
заводити
знайомства**

Umiem zawierać znajomości

**Я ладнаю з
однолітками**

Dogaduję się z rówieśnikami

**Я ладнаю з
дорослими**

Dogaduję się z dorosłymi

**Я поважаю
точку зору
інших людей**

Dostrzegam perspektywę innych osób

**Вмію
піклуватися
про інших**

Umiem troszczyć się o innych

**Почуваюся
невимушено
в нових
ситуаціях**

Dobrze odnajduję się w nowych sytuacjach

**Вмію
вирішувати
конфлікти**

Umiem rozwiązywać konflikty

**Я можу
захистити
себе від
глузування**

Umiem chronić się przed zaczepkami

**Я можу
запитати,
коли щось
не розумію**

Umiem pytać, gdy czegoś nie rozumiem

**Я можу
попросити
про допомогу,
коли вона
мені потрібна**

Umiem prosić o pomoc,
gdy tego potrzebuję

**Я вмію
слухати**

Umiem słuchać

**Я вмію
пробачати**

Umiem przebaczać

**Можу
визнати
свою
помилку**

Umiem przyznać się do błędu

**Вмію
відстоювати
свою думку**

Umiem bronić swojego zdania

**Вмію
відмовлятись
і казати ні**

Umiem odmawiać

**На мене
можна
покластися**

Można na mnie polegać

**У мене є
друзі та
знайомі
в школі та
поза нею**

Mam znajomych
i przyjaciół w szkole i poza szkołą

**У школі я
почуваюся
безпечно**

Czuję się bezpiecznie w szkole

**Я почуваюся
в безпеці
вдома**

Czuję się bezpiecznie w domu

**У мене
є ідеї,
чим
займатись
у
майбутньому**

Mam pomysły na to, co robić w przyszłości

**Я знаю,
до чого
прагну**

Wiem, do czego dążę

**Розвиваю
свої
інтереси**

Rozwijam swoje zainteresowania

**Вмію
досягти
своєї мети**

Umiem dążyć do celu

**Мені
подобається
пізнавати
щось нове**

Próbuję nowych rzeczy

