

# Karty zasobów i celów

Marta Piegat-Kaczmarczyk



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Karty zasobów i celów dla nastolatków

Praca terapeutyczna z dziećmi i młodzieżą wymaga sporej dawki kreatywności i elastyczności. Co chwilę tworzymy razem w gabinecie coś nowego, zamieniamy stare wersje na nowe, coś dodajemy, coś udoskonalamy, tak, aby wszystko jak najlepiej odpowiadało potrzebom konkretnego dziecka.

Tak powstały także te karty.

Pracując z dziećmi i młodzieżą w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach zależy mi na tym, aby skupiać się na ich celach, potrzebach i kierunkach rozwoju. Aby towarzyszyć im na wybranej przez nie drodze rozwojowej.

Tymczasem dla dziecka i nastolatka odpowiedź na pytania: na czym Ci zależy, jakich zmian potrzebujesz, co jest twoim celem – jest piekielnie trudna. Podobnie z możliwością określenia, co jest Twoją mocną stroną, co umiesz, z czym sobie dobrze radzisz?

Często korzystam wtedy z różnego rodzaju kart obrazkowych, które zdecydowanie ułatwiają młodym klientom i klientkom zauważenie i nazwanie swoich zasobów oraz celów.

W pracy z dziećmi doskonale sprawdzają się do tego np. *Strength Cards for Kids*, karty *Poznaj Swoje Supermoce*, czy karty z talii *Gra na Emocjach*.

W pracy z nastolatkami potrzebowałam podobnego narzędzia, pozwalającego zauważyć zasoby i sprecyzować cele, bardziej odpowiadającego specyfice rozwojowej okresu adolescencji i wyzwani, przed którymi stają młodzi ludzie, szczególnie po doświadczeniu przymusowej migracji i traumy.

Tak powstał ten zbiór kart. Zawiera on 57 kart umiejętności, zasobów i celów, pogrupowanych w sześć kategorii:

- Ciało i zdrowe nawyki
- Znajomość siebie i samoakceptacja
- Emocje
- Umysł, szkoła, nauka
- Umiejętności społeczne
- Przyszłość i planowanie

### Do czego mogą być użyteczne?

Celem stworzenia tego zestawu kart było wsparcie młodych ludzi w zauważeniu swoich mocnych stron i zasobów, a także w sformułowaniu celów rozwojowych i terapeutycznych.

W praktyce okazuje się, że znajdują one także zastosowanie w przyglądaniu się i rozumieniu skutków traumy u młodzieży, zauważeniu objawów depresji, zaburzeń lękowych, zachowań autoagresywnych, czy kryzysów suicydalnych.

Są one także świetnym narzędziem do poznawania się podczas pierwszej sesji. Nastolatek lub nastolatka skupiona na kartach, które trzyma w rękach i przekłada na stoliku, nie musi patrzeć w oczy terapeutce lub terapeutce, ma czas na oswojenie się z nową sytuacją w poczuciu bezpieczeństwa bez nadmiernego wyeksponowania.

Karty są przede wszystkim punktem wyjścia do rozmowy, o tym co ma w swoich zasobach młody człowiek i czego potrzebuje, aby funkcjonować i czuć się lepiej

W pracy z dziećmi z doświadczeniem migracji nigdy nie wiemy, ile spotkań nas czeka zanim nasz młody klient lub klientka pojedzie gdzieś dalej, zostanie deportowany, deportowana, lub za decyzją rodziny wróci do swojego kraju. W związku z tym, jest dla mnie ważne, aby pierwsza sesja była dla dziecka chociaż trochę wzmacniająca, na wypadek, gdyby miała być ostatnią.

Praca z tym zestawem kart bardzo to wspiera. Dziecko wychodzi ze spotkania z większą wiedzą o sobie i gdyby nawet miało kontynuować pracę z kimś innym, w innym miejscu na ziemi, to będzie do tego lepiej przygotowane.

### Jak korzystać z kart?

#### 1. Analiza zasobów i celów

- Pokaż młodej osobie karty i powiedz, że na każdej z nich są zapisane różne umiejętności, daj jej chwilę na obejrzenie kart.
- Następnie połóż przed dzieckiem dwie kartki – na jednej napisz/ napiszcie w języku dla niego zrozumiałym: TO JUŻ UMIEM, a na drugiej: TEGO CHCĘ SIĘ JESZCZE NAUCZYĆ.
- Powiedz, że będziecie teraz oglądać kartę po karcie i zastanawiać się, na którą kupkę ją położyć, a Ty będziesz zadawać różne pytania pomocne w podjęciu decyzji.
- Dziecko bierze pierwszą kartę np. „Umiem prosić o pomoc”, „Umiem zachować spokój w trudnych sytuacjach”, a ty dopytujesz: jak to robisz? Kiedy ostatnio tak zrobiłaś/zrobiłeś? Kto mógłby więcej o tym powiedzieć? Co powiedziałyby ta osoba? Czy to dla Ciebie łatwe? Kiedy ta umiejętność Ci się przydaje? Czy chciałabyś/chciałbyś umieć to lepiej? Gdybyś umiała/umiał to lepiej, to co by się zmieniło?
- Kiedy ułożycie wszystkie karty na dwóch kupkach lub jakąś ich część (w zależności od tempa pracy), dajcie sobie chwilę na to, aby zauważyć i nacieszyć się wszystkimi umiejętnościami, które dziecko czuje, że już ma.
- Możesz dopytać wtedy: co się w Tobie pojawia, gdy widzisz te karty po stronie „To już umiem”? Jakie myśli, jakie emocje, jakie odczucia?

- Warto zachęcić młodego człowieka, aby zrobił im zdjęcie telefonem, aby pamiętać o swoich umiejętnościach i o tym, że zawsze ma je przy sobie. Można też zapisać je na kartce, którą dziecko weźmie ze sobą. Możecie też stworzyć trzecią kategorię typu NIE UMIEM I NIE CHCĘ, na którą można będzie odkładać pozostałe karty. Warto do niej zajrzeć po przeanalizowaniu wszystkich kart i sprawdzić, co by się zmieniło, czy przyniosłoby to coś dobrego, gdyby dziecko miało już tę umiejętność.
- Zapytaj, które z umiejętności są dla dziecka najważniejsze, które pomagają mu w trudnych sytuacjach, z których jest najbardziej zadowolone.
- Następnie przeanalizujcie zbiór umiejętności, które młody człowiek chce rozwinąć. Porozmawiajcie o tym, które z nich są dla niego na teraz najważniejsze, od których chce zacząć, które najbardziej mu się teraz przydadzą. Zastanówcie się jak dziecko może rozwijać wybrane umiejętności, kto może je w tym wesprzeć. Powiedz też o swoim wsparciu i o tym, że możecie pracować nad tymi umiejętnościami podczas kolejnych spotkań.
- Warto żeby dziecko zrobiło zdjęcie swoich celów umiejętności, które chce rozwijać.
- Jeśli podczas jednego spotkania uda się omówić część kart, możecie wrócić do analizy pozostałych na następnym spotkaniu.
- Możesz przesłać lub wydrukować dziecku listę wszystkich umiejętności z propozycją, aby obserwowało przez najbliższe dni, które z nich jeszcze u siebie zauważa, a które chciałoby wzmocnić. Może to być punktem wyjścia do rozmowy na kolejnym spotkaniu.

Taki rodzaj analizy zasobów sprawia, że dziecko już podczas pierwszego spotkania zauważa wiele swoich mocnych stron i umiejętności, a także wyznacza sobie cele rozwojowe. Te cele czasami są spójne z trudnościami zgłaszanymi przez rodziców, czy opiekunów i opiekunki.. Kluczowe jest, że młoda osoba sama je dla siebie określa i nazywa je umiejętnościami, a nie trudnościami. To bardzo wspiera motywację do działania i poszukiwania rozwiązań.

## 2. Analiza zasobów i celów po doświadczeniu traumy

Jeśli młody człowiek doświadczył traumatycznych wydarzeń, oraz, chce z Twoją pomocą radzić sobie lepiej z ich skutkami – możesz wykorzystać te same karty zmieniając nieco instrukcję.

Zaproponuj wtedy podział kart na zbiory o nazwach:

1. TO NADAL UMIEM, TEGO NIE STRACIŁAM/EM to udało mi się zachować (mimo trudnego doświadczenia)
2. TO POTRZEBUJĘ ODZYSKAĆ, TO MI SIĘ TERAZ BARDZO PRZYDA

Możesz również zapytać dziecko, jak najlepiej nazwać te kategorie

## 3. Analiza zasobów i celów po wyjściu z kryzysu

Jeśli dziecko doświadczyło kryzysowych sytuacji w przeszłości, ale wyszło już na prostą, albo czuje się trochę lepiej możecie wykorzystać karty do przyjrzenia się temu.

1. JAKIE ZASOBY MIAŁAM/ EM WTEDY, KIEDY BYŁO NAJTRUDNIEJ?
2. JAKIE ZASOBY I UMIEJĘTNOŚCI MAM W SOBIE TERAZ?
3. CZEGO POTRZEBUJĘ, ŻEBY FUNKCJONOWAĆ I CZUĆ SIĘ JESZCZE LEPIEJ?

## 3. Analiza zasobów i celów po zachowaniach ryzykownych

Wiedza z zakresu psychospołecznych skutków traumy wskazuje, że deregulacje na poziomie fizjologicznym i społecznym mogą skutkować tym, że dziecko zaczyna podejmować ryzykowne działania np. wagary, kradzieże, czy inne.

Ta modyfikacja pracy z kartami może być użyteczna w pracy z osobami, które podejmują zachowania ryzykowne, czy popadają w konflikty z prawem.

Można wtedy zaprosić je do odpowiedzi przy pomocy kart na następujące pytania

1. Które z tych umiejętności masz nadal w sobie i przydadzą Ci się, żeby poradzić sobie kłopotami w jakie wpadłeś/ wpadłaś?
2. Co chcesz wzmocnić, żeby radzić sobie jeszcze lepiej i nie wpadać więcej w te tarapaty?
3. Od czego zaczniesz?
4. Skąd wiesz, że dasz radę?
5. Kto, będzie dla Ciebie wsparciem?

## 5. Wzmacnianie zasobów w procesie konfrontacji z traumatycznym wspomnieniem

Wiele młodych osób, z którymi pracuję, mierzy się z objawami PTSD takimi jak koszmary sennie, czy powracające flash-backi. Niektórym wystarczy, że zauważymy i wzmocnimy w terapii ich zdrowe elementy, zasoby i strategie oraz rozwiniemy kompetencje potrzebne do radzenia sobie z codziennym funkcjonowaniem.

Inni potrzebują wrócić do tego co się wydarzyło i zrozumieć to na nowo, w sposób wspierający ich sprawczość, skuteczność i regenerację.

W procesie przygotowania oraz w przebiegu konfrontacji z traumatycznym wspomnieniem bardzo ważne jest zbudowanie wizji zdrowej i bezpiecznej przyszłości, przywołanie wspierających osób, istot, oraz wydobycie i wzmocnienie zasobów dziecka. Do tego ostatniego posłużą nam karty zasobów.

Możemy wtedy zaprosić dziecko, do wybrania spośród kart takich umiejętności, które wie, że ma i że przydadzą mu się dziś, teraz w tym procesie.

1. Co takiego wiesz o sobie, co będzie dla Ciebie pomocne dziś, kiedy będziemy zaglądać do trudnych wspomnień?
2. Które z twoich umiejętności dziś będą dla Ciebie najbardziej pomocne?
3. Co z tego co umiesz, przyda Ci się dziś podczas sesji?

Użyteczność tych kart zależy w dużej mierze od potrzeb dziecka i pomysłu osoby je wspierającej. Opisałam powyżej sposoby, które sprawdziły się w mojej praktyce. Zachęcam do korzystania z nich, a także do kreowania swoich autorskich zastosowań.

Do każdego zestawu do samodzielnego wydruku dołączone są także karty bez tekstu – bardzo użyteczne, gdy dziecko nie znajduje w naszym zbiorze czegoś, co jest dla niego ważne. Może w ten sposób uzupełnić swoje zasoby, o coś, o czym nie pomyślałam.

Dobrego, wzmacniającego korzystania!

## Podziękowania

Serdecznie dziękuję moim koleżankom z zespołu za przetłumaczenie kart:

Lenie Kaszyckiej – na hiszpański

Sylwii Tarasiuk – na angielski

Lali Tvarchrelidze – na gruziński

Katarzynie Sulimie – na białoruski

Oksanie Bolistowskiej – na ukraiński

Kasi Sawko i Agnieszce Carrasco-Żylicz – na francuski

A Karolinie Kotowskiej za oprawę graficzną.

Marta Piegat-Kaczmarczyk, Polskie Forum Migracyjne

**Dbam  
o swoje  
ciało**

**Czuję  
w sobie  
dużo siły  
i energii**

**Umiem  
troszczyć się  
o siebie**

**Dobrze się  
odżywiam**

**Dobrze  
śpię**

**Mam  
wystarczająco  
ruchu**

**Czuję się  
zdrowo  
i sprawnie**

**Spędzam  
czas  
także  
offline**

**Dbam  
o czystość  
i porządek  
wokół siebie**

**Zazwyczaj  
lubię  
siebie**

**Zazwyczaj  
lubię  
swoje ciało**

**Umiem  
robić  
dobrze różne  
rzeczy**

**Cieszę się  
swoim  
życiem**

**Odczuwam  
wdzięczność  
za to  
co mam**

**Szukam  
plusów  
w różnych  
sytuacjach**

**Znam  
swoje  
mocne  
strony**

**Wiem co  
lubię,  
a czego nie**

**Wiem co  
sprawia mi  
przyjemność**

**Umiem  
rozpoznawać  
swoje  
emocje**

**Umiem się  
odprężyć  
i zrelaksować**

**Umiem  
radzić sobie  
ze stresem**

**Mam odwagę  
by robić to,  
co lubię**

**Umiem  
radzić sobie  
ze swoją  
złością**

**Wiem co  
zrobić, by  
poczuć się  
spokojniej**

**Umiem  
skupić się  
na zadaniu,  
które  
wykonuję**

**Umiem  
planować  
działania  
i organizować  
czas**

**Umiem  
koncentrować  
się na tym,  
co ważne**

**Radzę sobie  
z nauką**

**Dobrze  
zapamiętuję  
informacje**

**Umiem się  
skutecznie  
uczyć**

**Dobrze  
odnajduję  
się w grupie**

**Umiem  
włączać się  
do rozmowy/  
zabawy**

**Zazwyczaj  
lubię ludzi**

**Umiem  
zawierać  
znajomości**

**Dogaduję się  
z  
równieśnikami**

**Dogaduję się  
z dorosłymi**

**Dostrzegam  
perspektywę  
innych osób**

**Umiem  
troszczyć się  
o innych**

**Dobrze  
odnajduję  
się w nowych  
sytuacjach**

**Umiem  
rozwiązywać  
konflikty**

**Umiem  
chronić  
się przed  
zaczepkami**

**Umiem  
pytać, gdy  
czegoś  
nie rozumiem**

**Umiem  
prosić  
o pomoc,  
gdy tego  
potrzebuję**

**Umiem  
słuchać**

**Umiem  
przebaczać**

**Umiem  
przyznać się  
do błędu**

**Umiem  
bronić  
swojego  
zdania**

**Umiem  
odmawiać**

**Można  
na mnie  
polegać**

**Mam  
znajomych  
i przyjaciół  
w szkole  
i poza szkołą**

**Czuję się  
bezpiecznie  
w szkole**

**Czuję się  
bezpiecznie  
w domu**

**Mam  
pomysły  
na to,  
co robić  
w przyszłości**

**Wiem,  
do czego  
dążę**

**Rozwijam  
swoje  
zainteresowania**

**Umiem  
dążyć  
do celu**

**Próbuję  
nowych  
rzeczy**

