

NAMIESTO PROBLÉMOV HĽADÁME RIEŠENIA

Metóda Kids'skills pomáha deťom učiť sa nové schopnosti a prekonávať rôzne problémy, vrátane tých najzávažnejších (poruchy správania, úzkosti, depresie, hyperaktivita, nevhodné návyky, sebaoškodzovanie, poruchy príjmu potravy a pod.). Bola vytvorená fínskym psychiatrom a terapeutom Benom Furmanom a jeho spolupracovníkmi.

Kids' skills možno využiť s deťmi približne od 4 rokov. Horná hranica nie je obmedzená, program je možné jednoducho prispôsobiť aj pre prácu s dospelými. Základná myšlienka Kids' skills je veľmi jednoduchá - hľadáme s dieťaťom a jeho blízkymi zručnosť či zručnosti, ktoré by sa dieťa mohlo naučiť, aby sa veci v jeho živote pohli k lepšiemu. Je tu pritom nesmierne dôležitá zmena prístupu - namiesto riešenia problémov detí rozvíjať niečo nové a užitočné pre súčasnú (problémovú situáciu), ale aj pre budúcnosť dieťaťa.

Pozývame Vás si túto metódu zažiť na sebe.



Otočte stranu

NAMIESTO PROBLÉMOV HĽADÁME RIEŠENIA



1. Pretransformujte PROBLÉM na NOVÚ ZRUČNOSŤ, ktorú sa môžete naučiť.



2. Povedzte si, akú NOVÚ ZRUČNOSŤ sa chcete naučiť.



3. Napíšte, aký prínos bude mať NOVÁ ZRUČNOSŤ pre Vás a Vaše okolie.



4. Pomenujte Vašu NOVÚ ZRUČNOSŤ. Napíšte si jej názov.



5. Premyslite si a zapíšte, kto by Vám pomohol naučiť sa novú zručnosť.



6. Napíšte svoj menný zoznam podporovateľov, ktorí Vás budú podporovať v snažení.



7. Naplánujte, ako bude vyzerat' Vaša OSLAVA, keď sa naučíte danú zručnosť.



8. Vytvorte si priestor (mentálny, fyzický), aby ste mohli vedome trénovať NOVÚ ZRUČNOSŤ.



9. Navrhните spôsob pripomenutia Vašej zručnosti, keď na ňu zabudnete.



10. Využite príležitosti naučiť Vašu novú zručnosť druhých.