

ZASOBY - TWOJE KOMPETENCJE INSTRUKCJA





© Podmiotem wyłącznie uprawnionym z tytułu autorskich praw majątkowych do treści i grafik umieszczonych na kartach jest Pracownia Psychoterapii i Rozwoju Osobistego dr Małgorzata Karolczuk.

Materiał edukacyjny został przygotowany dla psychologów, psychoterapeutów i pedagogów. Przeznaczony jest do bezpłatnego wykorzystania i rozpowszechniania wśród dzieci i nastolatków po to, aby mogły one zachować swoją pewność siebie i wewnętrzną siłę. Dzięki temu wzmocnią oni swoją odporność i samoocenę. Materiał jest również dostępny na stronie www.malgorzatakarczuk.pl.

ZASOBY „TWOJE KOMPETENCJE”

Zaletą kart jest ich uniwersalność oraz możliwość wykorzystania w pracy z dziećmi i młodzieżą. Skutecznie można wykorzystywać to narzędzie również w pracy z parami, rodzinami i małymi grupami, a w przypadku dysponowania większą liczbą kompletów – także z większymi zespołami.

Z kartami Zasobów pracuje się bardzo intuicyjnie. Możliwe jest więc skorzystanie z instrukcji, w której znajdują się pomysły na wykorzystanie narzędzia podczas dwóch niezależnie przeprowadzonych sesji.

Karty są pomocne w pracy z młodszymi dziećmi, które mogą w prosty i metaforyczny sposób wybrać reprezentantów swojej rodziny, opisując przy tym łączące ich relacje. Np. „Mój tato jest pracowity jak mrówka, bo ciągle przebywa w pracy”. „Moja mama ładnie się ubiera i jest piękna jak paw”. „W naszej rodzinie jesteśmy jak psy, bo często i dużo się śmiejemy. Jesteśmy towarzyscy i wszyscy lubimy się z sobą bawić”. Następnie pytamy dziecko/nastolatka: „Co te zwierzęta mogą ze sobą robić? Co im sprawia największą przyjemność? Co lubią i umieją robić?”. Dziecko/nastolatek może spróbować naśladować wybrane przez siebie zwierzęta. Do tego celu można wykorzystać też gestykulację. Członkowie rodziny, nie wiedząc, jakie zwierzęta wybrało dziecko/nastolatek, mogą patrzeć na to, co i jak pokazuje, np. pokazując słońca, może zwinąć rękę jak trąbę. Analogicznie można pracować z grupami i zespołami.

Ta sama zasada dotyczy rozpoznawania sytuacji w grupie rówieśniczej. Takie wykorzystanie narzędzia umożliwia specjalistom pracującym z dziećmi poszerzenie perspektywy postrzegania i rozumienia zgłaszanych trudności, a jednocześnie jest źródłem rozpoznawania różnorodnych zasobów rodzinnych czy grupowych. Ponadto na uwagę zasługuje możliwość wykorzystywania narzędzia w nawiązywaniu kontaktu i relacji oraz w wyznaczaniu możliwych obszarów zmian.

Podsumowując, narzędzie jest łatwe i komfortowe w użytkowaniu zarówno dla profesjonalistów, jak i dla pacjentów, co stanowi jego niezaprzeczalną zaletę. Karty mają szerokie spektrum zastosowania od placówek oświatowych do specjalistycznych gabinetów. Doskonale pomagają wzmacniać potencjał osobisty dzieci i młodzieży, ale też spełniają swoją rolę w pracy z traumami.

PRZYKŁADOWE METODY ZASTOSOWANIA KART

Zasoby „Twoje kompetencje”

1. Spośród kart wybierz zwierzę, z którym chciałbyś/chciałabyś popłynąć na bezludną wyspę. Uzasadnij swój wybór. Jakie cechy spowodowały, że wybrałeś (-łaś) je spośród kart. Czy któreś z tych cech zauważasz u siebie? Kiedy zacząłeś/zaczęłaś zauważać te cechy w sobie? Czy jest umiejętność, której chciałbyś/chciałabyś się nauczyć? Czego potrzebujesz, aby ją rozwijać?

Dziecko wybierając np. niedźwiedzia, wyjaśnia, dlaczego akurat to zwierzę wybrało. Może mówić, np. „Bo mogę się do niego przytulić” (co mu daje poczucie bezpieczeństwa). Wybór zwierzęcia spowodowany jest również tym, że niedźwiedź jest ciepły, mięciutki i w nocy można się w niego wtulić. Gdy świeci słońce, można się za niego schować i mieć cień. Niedźwiedź może pomóc zdobyć jedzenie.

2. Patrząc chwilę na rozłożone karty, pomyśl, do jakiego zwierzęcia mógłbyś/mogłabyś być najbardziej podobny(-na), gdybym o zdanie zapytała Twego przyjaciela czy inną bliską Ci osobę? Uzasadnij swój wybór.



3. Kontynuujemy rozmowę.

Wróćmy trochę wstecz i przypomnij sobie siebie z dzieciństwa czy z młodości. Teraz popatrz na karty i pomyśl, które zwierzę posiadało takie cechy charakteru jak Ty w przeszłości. A może było podobne do Ciebie jakieś zwierzę mityczne, takie jak np. jednorożec, smok czy syrenka? Jakie cechy tego zwierzęcia posiadałeś(łaś)? Pomyśl przez chwilę, jakie cechy posiadasz teraz? Czy są jeszcze jakieś zwierzęta, które mają cechy dla Ciebie ważne i które możesz teraz posiadać?

Zastanów się, czy były jakieś wydarzenia w Twoim życiu, które sprawiły, że zauważyłeś(łaś) te cechy i zacząłeś/zaczęłaś je rozwijać i dostrzegać w sobie? Kiedy masz tę cechę, którą sobie przypisałeś, jakie to uczucie? Co się dzieje z Twoim ciałem kiedy odnajdujesz w sobie te cechy? Które z tych cech są Ci szczególnie przydatne? Do czego i kiedy te cechy mogą być użyteczne? Co mogą pozwolić Ci osiągnąć?

W części do nieodpłatnego wykorzystania przedstawiono zwierzęta, których nie ma w zestawie Zasoby „Twoje kompetencje”. Oznacza to, że kupując zestaw Zasoby „Twoje kompetencje”, otrzymujesz karty z jeszcze innymi zwierzętami, wzbogacone o dodatkowe możliwości wykorzystania narzędzia. Zwierzęta, które załączono do tego opracowania, znajdują się m.in. w zestawie „Kreator Zmian” i „Zawodowa podróż w czasie”.

„Zwierzę o supermocy” – ćwiczenie wizualizacyjne

Czytamy dziecku/nastolatкови/osobie dorosłej opis ćwiczenia.

Przyjmij możliwie najwygodniejszą pozycję. Możesz siedzieć, ważne, żeby Ci się dobrze oddychało. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo poszukać sobie spokojnego miejsca i tam skierować swój wzrok tak, żeby było Ci przyjemnie. A teraz pomyśl o tym, że Twoje ciało odpoczywa, a nogi znajdują podparcie na ziemi. Twój oddech sprawia, że podnoszą się i opuszczają Twoja klatka piersiowa i brzuch... Z każdym wdechem zewnętrzna rzeczywistość staje się coraz mniej ważna, a Ty jesteś coraz bliżej siebie. A teraz wyobraź sobie, że wychodzisz z tego gabinetu i idziesz się przejść. Obejrzyj miejsce, którym idziesz. Przyjrzyj się temu miejscu, zwróć uwagę na dźwięki i zapachy, które są wokół. Oddalas się. Idziesz drogą i nagle zauważasz ogrodzenie. Z zaciekawieniem podchodzisz, otwierasz furtkę i Twoim oczom ukazuje się piękne, magiczne miejsce, gdzie jest dużo różnorodnych, zielonych drzew, krzewów i lian. Wyobrażasz sobie tę naturę tak bezpiecznie i pięknie, jak to tylko możliwe? Idąc tak, czujesz, jak Twoje stopy idą po stabilnej powierzchni i po dobrze utwardzonej ziemi.

Gdy tak idziesz i czujesz świeże powietrze i zapach roślin, słyszysz szum wydostającego się ze skał górskiego strumienia. Może słyszysz tam jakieś odgłosy natury, a może coś innego? Wsłuchaj się w to miejsce. Zwróć też uwagę, co znajduje się wokół Ciebie. Może to miejsce ma swoje specyficzne zapachy. Zauważ, jakie doznania płyną z Twojego ciała. Może czujesz coś na swojej skórze. Ciepło, a może podmuch wiatru? A teraz zwróć uwagę na siebie i swoje uczucia.

To tu właśnie mieszkają różne gatunki zwierząt mających różnorodną moc. Są one piękne, mocne i super silne. Mieszkają tu nie tylko takie zwierzęta, które żyją w dżunglach czy lasach, ale i baśniowe, i takie wyobrażone. Takie, które możesz znać m.in. z programów telewizyjnych albo z Twoich fantazji. W tym miejscu możesz spotkać każde zwierzę, nawet takie, które znasz z bajek czy komiksów...

Nie ma gorszych czy lepszych zwierząt mocy. Małe czy duże – to nie ma znaczenia. Wybierz takie, które dla Ciebie będzie przydatne i odpowiednie oraz pomoże rozwinąć Twoje „skrzydła”. Twoim zwierzęciem o supermocy może być również zwierzę, o którym nigdy nie słyszałeś(łaś). Zwierzę, które tu mieszka, jest Twoim sprzymierzeńcem i może pomóc Ci przejść przez różnorodne zmiany. Spośród wielu dostrzeżonych przez Ciebie zwierząt wybierz to zwierzę, które Tobie wydaje się najbliższe. Odpowiedz na pytanie: jakie zwierzę leży w Twoim sercu? Jakie zwierzę mieszkające tu zwraca na siebie Twoją uwagę? W tym miejscu bowiem mieszkają zwierzęta, które są piękne, mocne, silne i zdrowe. Zwierzę, które dostrzegasz, posiada takie cechy, jakie jesteś sobie w stanie wyobrazić. Czego może ono Ciebie nauczyć? A może dopiero zastanawiasz się, jakiej siły czy mocy potrzebujesz. Myślisz sobie: „Do czego ta siła i moc mogą być mi przydatne?” Zastanawiasz się, jak już będziesz posiadać tę moc, co dzięki temu może stać się możliwe? Przyglądasz się dokładnie mijanym po drodze zwierzętom. Nagle spotykasz to, które ma moc niezwykłą – właśnie taką, jaka jest potrzebna Tobie. Zwierzę, które wybierasz, ma moc i siłę, które postanowiło Ci oddać. Jakie jeszcze cechy posiada to zwierzę? Takie zwierzę ma określone intencje: ono zawsze chce Twojego dobra. Przyglądasz mu się dokładnie, patrzysz na jego kolory, czujesz jego zapach i widzisz, jakie to zwierzę jest. Może to zwierzę ma nawet swoje imię... To, co wyróżnia to zwierzę spośród innych, to jego niezwykła siła i supermoc.

Zapytaj, czy zwierzę może ma dla Ciebie jakiś prezent albo wskazówki, albo chce zrobić coś, żeby Cię uszczęśliwić. Czego to zwierzę mogłoby chcieć Ciebie nauczyć? Widząc to zwierzę, czujesz spokój, nadzieję i bezpieczeństwo. Jeśli tylko zechcesz, możesz porozmawiać z nim i opowiedzieć mu o swojej sytuacji. Może się też tak zdarzyć, że zwierzę również coś Ci powie – możesz tego posłuchać. A może Ty będziesz chciał/chciała tego zwierzęcia dotknąć, a może tylko na nie popatrzeć. To, co zrobisz, zależy od Ciebie. Zastanów się, jak będzie dla Ciebie najlepiej. Zwierzę, jak już wiesz, ma tylko dobre zamiary wobec Ciebie i dlatego na koniec Waszego spotkania, na pożegnanie, znów odda Ci trochę swojej szczególnej siły i supermocy, jeśli tylko zechcesz. Poczuj dokładnie, jakiej siły Ci teraz właśnie potrzeba i jaka siła Ci dobrze robi. Przyjmij tę siłę od niego. Co mógłbyś/mogłabyś dodać do swojego wewnętrznego obrazu, co sprzyjałoby temu, żebyś się poczuł(a) się jeszcze bezpieczniej, pewniej i silniej. Zastanów się, jak możesz to wykorzystać w swojej aktualnej sytuacji. Jak to jest być Tobą w takim przepięknym miejscu, w którym dysponujesz siłą i supermocą otrzymaną przed chwilą. Jakie uczucia to przynosi? Poobserwuj je przez moment. Rozejrzyj się jeszcze raz wokół siebie. Podziękuj pięknie zwierzęciu, jak tylko umiesz, i uzgodnij z nim możliwość kolejnego spotkania. Pamiętaj, że miejsce to jest miejscem z Twojej wyobraźni i możesz wracać do tego miejsca, gdy tylko tego zapragniesz. Pożegnaj się i pozwól, aby obraz Twojego magicznego zwierzęcia powoli się rozmywał.

W swoim własnym tempie wróć z powrotem do gabinetu. Wróć do oddechu, daj sobie jeszcze chwilę na łagodne przejście. Zrób trzy łagodne oddechy. Stopniowo zwróć uwagę na to, co czujesz ze swojego ciała. Rozluźnij się, przeciągnij się, wyciągnij się, otwórz oczy i przełknij ślinę. A teraz możesz namalować swoje zwierzę siły i mocy na kartce papieru.

Powyższe możliwości wykorzystywania kart stanowią opis własnej pracy z kartami. Nie są one w stanie zastąpić instrukcji. Powyższe przykłady nie wyczerpują pomysłów na pracę z użyciem narzędzia. Stanowią one inspirację do kreatywnego zastosowania ich w procesach pomagania. Pamiętaj tylko, żeby nie przerywać, nie poprawiać i nie zaprzeczać interpretacji uczestników procesu. Kart można używać indywidualnie, w parach lub w grupie. Należy dostosować je do swoich potrzeb. Pełna wersja narzędzia zawiera: 39 kart wskazujących na 87 zasobów, 2 karty ze znakiem zapytania, pomocne w wykreowaniu zasobów jeszcze nieodkrytych, 8 numerowanych kart odrębnych, które mają istotny wpływ na przebieg sesji terapeutycznej, 1 karta do użycia przez klienta/pacjenta do instrukcji nr 2. Całość spakowana jest w poręczne drewniane pudełko. Pełna wersja narzędzia może być użyteczna również dla dorosłych osób. Wersje te są dostępne w języku polskim i ukraińskim. Dzięki instrukcjom narzędzia używać mogą zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w zawodzie, jak i profesjonaliści. Osoby korzystające z tych kart znajdą z pewnością jeszcze wiele innych ciekawych zastosowań. Praca z kartami może trwać albo kilka minut, albo kilka spotkań. Dla terapeuty mogą być inspiracją do stawiania hipotez, a klientom/pacjentom pomogą wyrazić siebie.

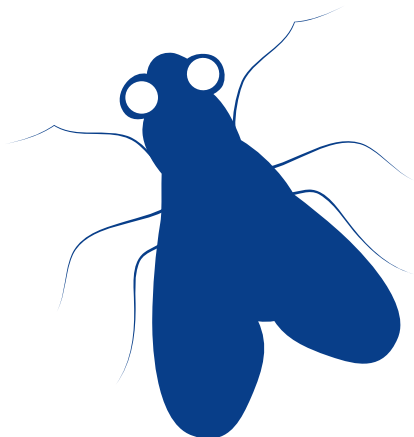
Inspiracją do stworzenia zwierzęcia o supermocy były ćwiczenia imaginacyjne poznane podczas szkolenia „Systemowo-integracyjna pedagogika traumy i doradztwo specjalistyczne ukierunkowane na traumę, ze szczególnym uwzględnieniem pedagogiki traumy”. Curriculum przygotowane merytorycznie przez Cornelię Götz-Kühne oraz Ulrike Reddemann jest realizowane w oparciu o wytyczne Niemieckiego Towarzystwa Psychotraumatologii / Stowarzyszenia Specjalistycznego Pedagogiki Traumatycznej Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)/Fachverband Traumapädagogik (dawniej BAG e.V), we współpracy z Instytutem Rozwiązań Systemowych w Wiesloch i Wielkopolskim Towarzystwem Terapii Systemowej w Poznaniu.

Niniejszy materiał opracowała dr Małgorzata Karolczuk – psychoterapeutka, coachka, trenerka rozwoju osobistego, wykładowca akademicki z zakresu psychologii rozwojowej, pedagożka, autorka licznych publikacji, członek nadzwyczajny Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Tytuł doktora nauk humanistycznych wg klasyfikacji Komitetu Badań Naukowych (pedagogika i psychologia) uzyskała na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pracę doktorską pisała na temat efektywnego przywództwa. Autorka książki „Dbaj o udany związek”.



MUCHA

samowystarczalność,
funkcjonowanie w trudnych warunkach



SZCZUR

inteligencja, pomysłowość, inwencja



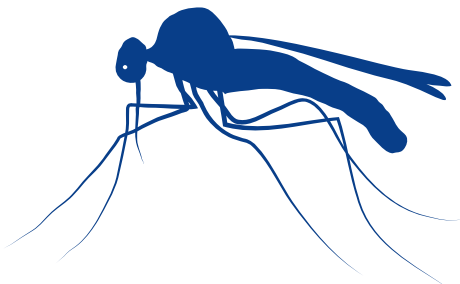
NIETOPERZ

kierowanie się intuicją, planowanie



KOMAR

realizacja swoich celów,
otwartość na innych, dociekliwość



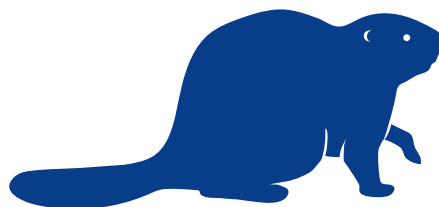
JELEŃ

bezkonfliktowość, ugodowość,
poczucie bezpieczeństwa,
sprawiedliwość



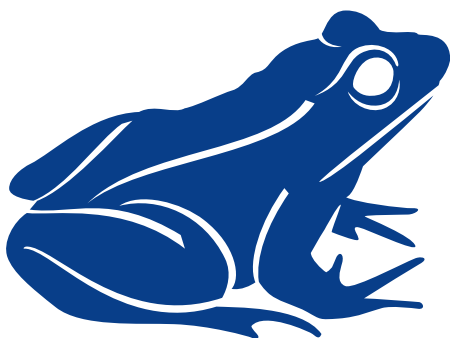
BÓBR

efektywność,
szukanie możliwości,
łatwa współpraca



ŻABA

omijanie przeszkód, rezolucyjność



SROKA

dochodzenie do celu,
pomysłowość



?

Zastanów się, jakie inne zwierzę
przypomina Ciebie?

