



KIDS' SKILLS

MATERIAŁY DODATKOWE
STUDIUM PRZYPADKU I

Ben Furman

FUNDACJA
ulica

cmp
im. dr. Benia Furmana

SESJA INDYWIDUALNA Z DZIECKIEM

METODA KIDS' SKILLS - DAM SOBIE RADĘ!

W lutym 2023 do Szkoły Podstawowej, w której pracowałam jako psycholog szkolny zgłosiła się na konsultację mama, w sprawie problemów swojej córki.

Kamila ma 8 lat i jest uczennicą 2 klasy. Jest starszą siostrą 6 letniej Niny, która uczęszcza do pobliskiego prywatnego przedszkola. Rodzina dziewczynki jest rodziną pełną, o dobrym statucie materialnym. Mama pracuje jako nauczycielka języka polskiego w liceum ogólnokształcącym, tata jest lekarzem, dermatologiem, prowadzi własną praktykę. Rodzina mieszka na wsi, prowadzi otwarty dom, w którym często pojawiają się liczni znajomi, przyjaciele, a także sąsiedzi. W życiu dziewczynki ważną postacią jest dziadek (ojciec mamy), który razem z babcią mieszka w pobliskim mieście. Dziadkowie pomimo silnej relacji, wg narracji mamy, nie poświęcają wnuczkom wystarczającej ilości czasu, opiekując się dziećmi ze strony siostry, aczkolwiek kiedy są obecni obie dziewczynki po spotkaniach przez długi czas wracają do nich i przeżywają je jako „najlepszy dzień w ich życiu”.

Mama opowiadając o Kamili, poświęciła dużo czasu wracając do długiej i wyczerpującej walki o pojawienie się dziewczynki na świecie. Kamila – „Kamyczek” albo „Kama”, została określona przez swoją mamę jako „złote dziecko” z wysokim poziomem wrażliwości (a nawet nadwrażliwości) silną potrzebą sprawiedliwości, pogodną, otwartą, początkowo bardzo lubiącą szkołę, opiekuńczą wobec młodszej siostry. Kamili udało się nawiązać dobre relacje ze wszystkimi koleżankami i kolegami, a także dziećmi ze starszych klas, z którymi bawi się na świetlicy.

Mama zgłosiła się na konsultację z powodu nasilającego się lęku córki przed uczęszczaniem na lekcje do szkoły. Sytuacja tym bardziej niepokoi mamę, że u dziewczynki zaobserwowała objawy somatyczne w postaci bólowego brzucha, koszmarów, a także częstych biegunek (bez podłoża wirusowego.)

Po wstępnej rozmowie, a także nakreśleniu problemu przez mamę podsumowałam uzyskane informacje, a także skomplementowałam zachowanie mamy.

- To poruszające gdy słucham z jaką wrażliwością i zaangażowaniem opowiada Pani o swojej córeczce, ile cudownych rzeczy potrafi Pani powiedzieć na jej temat. Dla wielu rodziców przyjdzie na taką konsultację nie jest łatwe, dlatego tym bardziej dziękuję, że dziś rozmawiamy.

Mama Kamili, nie odpowiedziała, tylko rozplakała, po chwili skomentowała.

- Przepraszam, że płaczę, ale strasznie się bałam przyjść do Pani bo mam poczucie, że coś zawaliłam, czegoś nie dopilnowałam i przez to moja córeczka teraz cierpi. Czasami czuję, że jestem złą mamą.

Znormalizowałam wypowiedź: Wielu cudownych rodziców, którzy kochają swoje dzieci bardzo wiele od siebie wymaga, tak wiele, że czasem czują, że nie są wystarczająco dobrzy. Gdyby tu teraz siedziała Kama i mogła usłyszeć co Pani o niej powiedziała, jak Pani sądzi jak zareagowałaby teraz.

Mama rozplakała się jeszcze bardziej mówiąc – Rzuciłaby mi się na szyję, powiedziałaby że mnie kocha, i że jestem najlepszą mamą na świecie.

- Czuję w Pani ogromne napięcie. To jest niezwykle trudne gdy jako rodzice towarzyszymy naszym dzieciom, gdy cierpią, a Pani robi to z taką uważnością i adekwatnie reaguje na pojawiające się trudności. Proszę spróbować usłyszeć to, co powiedziałaby Kamyczek: Jest Pani dla niej najlepszą mamą na świecie. A my jesteśmy tu dzisiaj, by pomóc Kamie.

Pozostałą część spotkania poświęciłam na zebranie wyjątków w funkcjonowaniu Kamili w szkole, a także opowiedziałam w kilku zdaniach o metodzie Dam Radę! zapytałam czy mama wyraża zgodę na to byśmy spotkały się z Kamilą, a także z mamą, aby nauczyła się pracy z Kamilą zgodnie z metodą Jestem z Ciebie Dumni! Zapytałam czy jeżeli zajdzie taka potrzeba jest gotowa wesprzeć Kamilę w procesie rozwoju nowej umiejętności? Mama z radością zgodziła się na spotkanie, a także na pracę na rzecz Kamili.

Mama opowiadała, że objawy Kamili są mniejsze gdy dzień jest zwykłym dniem, bez sprawdzianów, konkursów oraz gdy pojawiają się zapowiedziane sprawdziany z języka angielskiego, Kamila uczęszczała do anglojęzycznego przedszkola, czuje się pewnie na lekcjach angielskiego. Problemy nie występują w dni wolne od szkoły. To, co zdaniem mamy pomaga Kamili rozładowywać napięcie, to regularne pływanie a także rozmowy, jakie prowadzi z mamą tuż przed zaśnięciem. Po spotkaniu z mamą przeprowadziłam rozmowę z wychowawczynią Kamili, która była szczerze zaskoczona przedstawioną sytuacją mówiąc, że Kamila jest jedną z najzdolniejszych i najpilniejszych dzieci w klasie, aktywnie i chętnie uczestniczy w lekcjach, a także w zajęciach dodatkowych, bierze udział we wszystkich konkursach, jest pomocna i lubiana przez kolegów i koleżanki w klasie.

DRUGIE SPOTKANIE

Za dwa tygodnie spotkałam się z Kamilą. Kamila z uśmiechem weszła do gabinetu, przyprowadzona przez Panią Woźną.

- Dzień dobry jestem Kamila, moja mama mówiła mi, że dziś będziemy rozmawiać i powiedziała, że Pani jest bardzo fajna.

- Dzień dobry Kamilo, jak to cudownie słyszeć, że cieszysz się na naszą rozmowę. Mam na imię Agata.

- Jestem ciekawa co będziemy robić, możemy np. po rysować? Bo ja kocham rysować i jestem bardzo dobra w rysowaniu.

- Pewnie rysowanie jest doskonałym pomysłem. A zanim zaczniemy rysować, chciałabyś się dowiedzieć co powiedziała mi o Tobie Twoja mama? Kamila przytaknęła, a ja opowiedziałam jej o wszystkich dobrych rzeczach jakich dowiedziałam się od mamy dziewczynki. Na koniec dodałam, że właśnie dlatego mamie bardzo zależy, by Kamila dobrze czuła się w szkole, bo ostatnio czasami mama widzi, że Kamila nie chce iść do szkoły, a nawet czasem wydaje się mamie, że się boi.

- Boję się to prawda. A powiedzieć Pani dlaczego?

- Pewnie!

- Bo ja jestem bardzo słaba z polskiego. Odpowiedziała Kamila i zwiesiła główkę. Odpowiedziałam Kamili, że każdy z nas się boi, niektórzy boją się mocno i bardzo często. Zapytałam czy są takie rzeczy, w których jest dobrze. Kamila z uśmiechem powiedziała, że jest bardzo dobra z matematyki, zaraz dodając, że z polskiego jak to mówi jej dziadek, jest fajtapa.

- Kama, a kiedy było tak, że kiedyś czułaś się choć odrobinę pewniej na polskim?

- Kiedyś czułam się bardzo dobrze zanim nie zwałam sprawdzianu. Bo Pani wie, że z matematyki jestem bardzo dobra dostałam 50 na 50, ale z polskiego jestem słaba dostałam 49,5 na 50 i od tego czasu za każdym razem jak mam pisać sprawdzian się boję, boję tak strasznie bardzo, że nic mi nie wyjdzie i dostanę bardzo złą ocenę i Pani Ewa da mi czerwoną, smutną buźkę i mój tata będzie zły, a moja mama smutna.

- Wiesz, że to było bardzo odważne? – zapytałam

- Co? – zdziwiła się Kamila.

- Musisz mieć w sobie super odwagę, by komuś powiedzieć o tym, że się boisz i hiper ekstra wielką odwagę, by powiedzieć czego. Jesteś bardzo odważna, pomimo tego, że czasem się boisz. Kamila usadowiła się wygodnie na krześle i zapytała.

- Chcesz wiedzieć jak się boję?

- No pewnie.

- Bo jak jest tuż przed tym sprawdzianem i mamy go pisać to ja czuję taki ciężar – o tutaj (pokazała na gardło). I im jest bliżej sprawdzianu tym mi się trudniej oddycha. I ja się zastanawiałam czemu tak się dzieje, bo mój tata jest lekarzem i mówi, że zawsze jest coś co robi chorobę i odkryłam, że w moim gardle mieszka Strasiu.

- WOW! (Zachwyciłam się) Chcesz mi powiedzieć, że mając 8 lat nie tylko potrafisz wskazać moment kiedy się boisz, ale i odkryłaś, że mieszka w Tobie Strasiu?

- No umiem. Narysować Ci go?

- No pewnie (Podałam Kamili kredki i kartkę, dziewczynka narysowała Strasia załącznik nr1)

- Opowiesz mi coś o nim?

- No pewnie, my się całkiem dobrze znamy, ale nikt nie wie, że Strasiu tam mieszka. On jest jedynakiem jak Klaudia, i tak jak Klaudia nie potrafi się dzielić i często krzyczy i nic a nic nie słucha swoich rodziców. I zamiast iść do szkoły jak mam sprawdzian Strasiu zostaje biega, przez co boli mnie gardło i mi mówi okropne rzeczy, że jestem za głupia i, że na pewno mi się nie uda i, że źle napiszę sprawdzian. (Znowu zwiesiła głowę. Im dłużej mówiła tym mówiła ciszej).

- To musi być strasznie trudne pisać sprawdzian, gdy Strasiu biega i wykrzykuje takie nieprawdziwe i raniące cię słowa.

- Jest !!!

- A gdybym Ci powiedziała, że mogłabyś zrobić coś ze Strasiem, co pozwoliłoby Ci mniej się bać?

- Serio?

- Mówię całkiem serio, co więcej jakbym zapytała teraz Twoją mamą, która przecież jest nauczycielką i to polskiego, więc się zna – na pewno by powiedziała, że to jest możliwe, a jakbym jeszcze zapytała tatę, który leczy mogę się założyć, że powiedziała by że możemy znaleźć coś co nam pomoże, takie trochę magiczne lekarstwo.

- No tata tak mówi, że na wszystko jest lekarstwo, nawet na wszy (zaśmiała się i zakryła buźkę) mieliśmy kiedyś wszyscy i siedzieliśmy w takich czepkach, ale potem już ich nie mieliśmy, nawet tata siedział.

- To musiało wyglądać bardzo śmiesznie. Kamila tak sobie myślę, że ty znasz Strasia najlepiej, znasz go od zawsze, wiesz co robi i myśli, jak sądzisz czego chciałabyś się nauczyć, by móc sobie jakoś poradzić z tym łobuziakiem- jedynakiem? Kamila zamilkła i całkiem długo milczała. Po czym powiedziała.

- A gdybym się nauczyła bawić z nim w chowanego?

- Doskonały pomysł.

- Bo mama mi mówiła, że Strasiu czasem jest fajnym kolegą, bo wie Pani on jest czasem okropny, ale mama mówi, że on też jest czasem troskliwy, wtedy jak np. chciałabym zrobić coś niebezpiecznego to on wrzeszczy

– stój bo sobie zrobisz krzywdę i wtedy np. nie przejadę rowerem na drugą stronę – tak mówi mama, a ona jest turbo mądra więc nie chciałabym go wygonić na stałe. Bo by mu było smutno, a tego nie chcę, ale jakbym się nauczyła bawić się z nim w chowanego to bym się zaczynała bawić tuż przez sprawdzianem. On jest mały on ma 4 latka więc bym mu mogła kazać chować się w pewnych miejscach, nie w głowie – bo tam myślę, nie w rękach bo nimi pisze, nie w brzuchu – bo wtedy boli, ale w nogach -najwyżej będą nimi machać, ale on tam będzie siedział przez cały sprawdzian i znajdę go dopiero po.

- Kamila ale jaki to jest rewelacyjny pomysł, jaki sprytny i mądry i do tego bardzo fair w stosunku do Strasia. Co byś powiedziała na to jakbyśmy się spotkały za tydzień i porozmawiały o super planie uczenia się zabawy w chowanego ze Strasiem?

- A możemy to nazwać inaczej, bo Strasiu podstuchuje i jak się dowie o planie to się nie uda?

- No pewnie, taki plan musi mieć swoją nazwę tak byś ty wiedziała czego się uczysz, ale Strasiu już niekoniecznie.

- To niech to będzie uczenie się tabliczki mnożenia, jest coś takiego w starszych klasach się tego uczy i to jest chyba strasznie nudne, więc Strasiu się nie będzie tym interesował. (Kamila zaśmiała się i zastoniła rączkami buzię).

- To za tydzień uczymy się tabliczki mnożenia.

TRZECIE SPOTKANIE

- Wie Pani co ? (Zanim zaczęłam rozmowę, Kamila wpadła do gabinetu). W środę za dwa tygodnie mam sprawdzian z polskiego więc będę mogła przetestować nasz plan.

Rozmowę zaczęłyśmy od nazwania korzyści jakich Kamila doświadczy z nauczania się umiejętności TABLICZKA MNOŻENIA. Dziewczynka wskazała przede wszystkim na radość z chodzenia do szkoły i tego, że nie będzie ją bolał brzuch. Dodała, że:

- Wtedy Strasiu siedzi schowany w nogach, będzie słuchał tego, co się dzieje na lekcjach i może nauczy się mówić miłe słowa. Zapytałam jakich słów nauczy się używać Strasiu.

- Strasiu będzie mi mówił, że jestem mądra, dzielna i, że się uczę, a jak to mój dziadziuś, nauka polega na tym, że się można mylić, ale potem trzeba się właśnie nauczyć i już nie mylić następnym razem.

- I co jeszcze Ci będzie mówił Strasiu? (Dopytywałam kilkakrotnie), aż Kamila dodała, że jak Strasiu nauczy się być miłym to może też kiedyś nauczy się nie mówić nic jeżeli to nie będzie potrzebne. Dopytania co wtedy

Kamila będzie z tego miała, dziewczynka odpowiedziała, że spokój i pewność, że sobie poradzi nawet z najtrudniejszym sprawdzianem. Kamila powiedziała też, że jeżeli by się jej to udało wie, że jej rodzice szczególnie tata, byliby bardzo z niej dumni i na pewno zabraliby ją na Lody, trzy gałki z posypką i polewą truskawkową, nie czekoladową – bo czekoladowej nie lubię.

- Kamila, zapewne wiesz, że każdy lekarz, który operuje pacjentów potrzebuje pomocników, nawet superbohaterowie potrzebują kogoś kto im pomoże w nauce nowych umiejętności, w robieniu tych wszystkich trudnych i wspaniałych rzeczy. Może ty też mogłabyś pomyśleć jaki bohater, może jakieś zwierzątko, byłby takim twoim pomocnikiem?

- Znasz Ridley Jones? Znałam, potwierdziłam. Kamila na pomocnika wybrała bohaterkę kreskówki, która jest strażniczką magicznego muzeum, w którym ożywają eksponaty. Dzięki swojej sile, ale i pomocy innych przyjaciół pokonuje wszelkie trudności, a przy tym jest bardzo dzielna.

Dopytałam jak Ridley może jej pomóc? Kamila postanowiła namalować obraz, który zawiśnie w jej pokoju, na tym obrazie będą razem obok siebie, Kamila będzie miała kapelusz bohaterki na głowie. Kamila posiada piórnik, do którego włoży wydrukowaną Ridley, pokoloruje ją i będzie sobie na nią patrzyła rano jak przyjdzie do szkoły. Bohaterka przypomni jej o umiejętności Tabliczka mnożenia. Zapytałam również Kamilę, kto prócz Ridley będzie ją wspierał w nauce? Kamila wskazała na mamę, tatę, dziadka, i czasem siostrę, a także Jagienkę, najlepszą koleżankę, z którą siedzi w ławce. Kamila przez chwilę zastanawiała się czy poprosić o pomoc swoją Panią Wychowawczynię, ale ostatecznie zrezygnowała z tego pomysłu. Powiedziała, że zastanowi się nad Panią Kasią pracującą w bibliotece oraz nad Panią Marysią, Panią woźną, która zawsze jest dla wszystkich miła.

- Mogę zobaczyć mały komiks? Bo jest fajny (hahahah) Kamila wskazała na otwarte materiały z metody KIDS' SKILLS leżące na półce obok.

- Ej my to robimy teraz.

- No tak, uczymy się poważnych rzeczy.

- Ele fajny ten rysunek. Który zapytałam, Kamila wskazała na obrazek KROKU 7.

- Ja tak się teraz czuję jak ten chłopak, czasem jest mi trudno, ale trochę jakbym miała taki balonik. I z nim trochę łatwiej.

- A co jest tym twoim balonikiem?

- Hmmmmmm? Odwaga?

- Tak masz w sobie bardzo dużo odwagi, co jeszcze masz? Dopytywałam długo o zasoby Kamili, Dziewczynka wymieniła ich dużo, dodałam do tego zasoby, o których opowiedziała mi jej mama i Pani wychowawczyni.

- Naprawdę Pani Ewa powiedziała, że jestem dobrą uczennicą?

- Mhmm. Co być powiedziała dziewczynce, w którym jej Pani powiedziała, że jest dobrą uczennicą.

- Powiedziałabym, dobra robota, i że fajnie że to widać, nawet jak się czasem wydaje, że się jest złym. Spotkanie zakończyliśmy podsumowaniem, które Kamila zgodziła się, bym przekazała jej mamie.

CZWARTE SPOTKANIE

Kamila opowiedziała o tym jak minął jej tydzień, szczególnie dużo czasu poświęciła wycieczce do Chlebowej chaty. Na bazie wycieczki udało się dookreślić nowy zasób jakim było wyznaczenie granicy. Kamila potrafiła poprosić kolegę, by nie szarpał jej za włosy w autokarze.

- Kamila wiesz, że zrobiłaś coś niezwykłego?

- A co?

- Potrafiłaś powiedzieć koledze, by nie szarpał cię za włosy. Jak sądzisz jak ta umiejętność mogłaby Ci się przydać w trenowaniu Tabliczki mnożenia?

- No radzę sobie z niegrzecznymi chłopakami, nawet z Patrykiem, a z nim to nikt nie chce zadzierać bo on ma Pitbula. Co to jest pitbul?

- To taki groźny pies. Więc chcesz mi powiedzieć, że nie tylko poprosiłaś Patryka, by nie szarpał cię za włosy, ale zrobiłaś to pomimo tego, że Patryk ma pitbula?

- No! (Kamila uśmiechnęła się szeroko). TO teraz Strasiu nie ma ze mną szans! (założyła rękę).

- Wiesz, że teraz przypominasz mi taką supermenkę, która zaraz wzleci w powietrze? Kamila się roześmiała.

- Narysowałam Pani mojego dziadka (Załącznik nr 2). Bo chciałam być wiedziata jak wygląda. A ja mu powiedziałam, że ćwiczę tabliczkę mnożenia.

- I?

- I dziadek powiedział, że jestem bardzo mądra. Moja mama też mi powiedziała, że jestem odważna, że nie każdy by wymyślił taką rzecz.

- I co poczułaś jak dziadek powiedział, że jesteś bardzo mądra, a mama, że jesteś bardzo odważna?

- No poczułam, że to jest prawda. Pani też mi tak powiedziała, a mama powiedziała, że Pani nie wolno kłamać, bo może Pani za to stracić pracę.

- To prawda. Takie są zasady mojej pracy, nie wolno mi kłamać.

- A u nas w domu też się nie kłamie, taką mamy zasadę, więc to musi być prawda.

- A komu chciałabyś jeszcze powiedzieć, że ćwiczysz

tabliczkę mnożenia. Tacie, trochę ale się boję, że on nie zrozumie i będzie mnie pytał. Pytałam mamę do to jest ta tabliczka i to jest matematyczne takie coś.

- A jak chciałabyś to wyjaśnić tacie by zrozumiał czym jest Twoja tabliczka mnożenia?

Kamila opisała jak opowie o tym tacie, po czym dodała, że powiedziała już mamie i koleżance i trochę babci.

- Ale babcia nie do końca usłyszała bo wyciągała pranie z pralki. Ale to nie szkodzi, ważne że wie dziadek.

- Ile osób ci kibicuje i wspiera.

Zapytałam Kamilę jak będzie wyglądał jej dzień w szkole gdy nauczy się tabliczki mnożenia. Opowiedziała o dniu ze sprawdzianem z polskiego. Szczegółowo opisała każdy fragment swojego wyobrażenia. Dopytałam co jeszcze się zmieni w jej świecie? Kto i po czym pozna, że nauczyła się swojej umiejętności? Kto będzie dumny? Co to zmieni? Kamila odpowiadała na pytania.

- Ale jak ja mu powiem, że to już czas się chować?

- Jakbyś chciała to zrobić?

- Pokażę mu tak jak chłopaki z piątek klasy na świetlicy pokazują do siebie, jak chcą by któryś sobie poszedł i ten drugi idzie. Kamila pokazała mi znak FUCK YOU.

- A jak chciałabyś to pokazać, by Strasiu to zobaczył?

- Zrobię to swoją wewnętrzną rączką, mam ją przy sercu, tylko Strasiu ją widzi, jak zobaczy ten znak, to wtedy będzie wiedział, że czas na zabawę i zacząć odliczać, by zdążył się schować.

- Do ilu odliczysz?

- Do 10.

Omówiliśmy z Kamilą szczegółowy plan ćwiczenia umiejętności. Prócz rozmowy ze Strasiem głębokimi oddechami i patrzeniem na zdjęcie Riedly zakładała codzienną rozmowę z mamą albo po przyjęciu ze szkoły, albo wieczorem, w której Kamila opowie, jak poszedł jej trening.

Gdyby nie udało się zachęcić Strasia do zabawy w chowanego, Kamila stworzyła plan, w którym pogada z jego rodzicami, a ci dopilnują by na czas jej sprawdzianu Strasiu też siedział w szkole. Rozmowa rozszerzyła się na to co Strasiu sam może czuć na swoich lekcjach oraz deklaracji Kamil nauczania Strasia zabawy w chowanego z kimś kogo on sam zapewne ma w swoim „gardziołku”. Porozmawialiśmy również o tym, że umiejętność wymaga czasu i może zdarzyć się tak, że nie uda się nam wszystko za pierwszym razem. Kamila stwierdziła, że jak nie uda się z chowanym, wymyśli inną grę, która na pewno zwabi Strasia. Kamila poprosiła swoją koleżankę z ławki, by rano przed sprawdzianem powiedziała Tabliczka mnożenia – wtedy Kamila będzie wiedziała, że czas zacząć bawić się ze Strasiem.

Kamila opracowała szczegółowy plan świętowania

z rodziną, babcią i dziadkiem polegający na wspólnym wyjściu na lody. Za zgodą mamy (pracującej równolegle), został zakupiony karnet, który wisi na lodówce i czeka na zrealizowanie. Umówiliśmy się z Kamilą, że gdyby potrzebowała porozmawiać w trakcie ćwiczenia umiejętności zawsze może przyjść na przerwie do gabinetu.

Kamila pojawiła się z miesiąc wręczając mi rysunek przedstawiający ją i Strasia (załącznik nr 3) dodając, że Strasiu doskonale nauczył się jak się bawi w chowanego. Kamila opowiedziała o tym jak za pierwszym razem Strasiu nie chciał się bawić, ale poprosiła o pomoc jego rodziców i Strasiu przesiedział cały sprawdzian w lewej nodze. Teraz uczy swoją koleżankę z ławki rozmowy z jej Zygmuntem (bo

okazuje się, że w jej brzuchu też mieszka taki stworek). Zapytana o świętowanie, opowiedziała o wspólnym wyjściu na lody całej rodziny, po tym jak z radością poszła do szkoły pomimo tego, że Pani zapowiedziała kolejny sprawdzian z języka polskiego. Zapytała czy mogłabym poprosić mamę o pokazanie mi na jej telefonie zdjęć laurek jakie narysowała mamie, tacie, Ninie, dziadziusiowi i babci za pomoc w nauce. Doceniłam to, że tak pięknie podziękowała swojej rodzinie oraz dodałam, że powinna być bardzo dumna z tego jak cudownie nauczyła się tabliczki mnożenia. Zmianę zachowania dziewczynki potwierdziła mama, która ćwiczy z nią kolejną umiejętność jaką jest radzenie sobie z porażkami – UMIEJĘTNOŚĆ GIPSOWANIA.

SESJA INDYWIDUALNA Z RODZICEM

METODA KIDS' SKILLS — JESTEM Z CIEBIE DUMNY!

Sprawozdanie dotyczy pracy z mamą Kamili, Panią Jagodą. Kamila jest dziewczynką, której dotyczy raport z zastosowania metody Dam Radę! Szczegóły pierwszego spotkania z mamą zostały uwzględnione w ww. raporcie. Mama zgłosiła się w lutym 2023 do Szkoły Podstawowej, w której pracowałam w roli psychologa w sprawie problemów swojej córki, która odczuwała lęk przed pójściem do szkoły.

DRUGIE SPOTKANIE

Drugie spotkanie odbyło się dwa dni przed pierwszym spotkaniem z Kamilą. Doceniłam zaangażowanie Pani Jagody, a także fakt, że zgodziła się na równoległą pracę. Pani Jagoda rozpoczęła pracę od nakreślenia aktualnej sytuacji.

- Mam wrażenie, że z dnia na dzień jest coraz gorzej. Mówiłam Kamili, by się nie przejmowała ocenami, że to nie ma znaczenia, ale mam wrażenie, że to nie pomaga.

- Proszę opowiedzieć o takim momencie, w którym w innej sytuacji, w której Kamila czymś się mocno przejmowała, powiedziała Pani coś, albo coś zrobiła, co pomogło Kamili się uspokoić i zmienić kierunek? Pani Jagoda długo się zastanawiała.

- Jak Kamyczek uczyła się jeździć na rowerze, było podobnie. Bardzo się bała, że upadnie, pomimo tego, że bardzo dobrze jej szło. Bała się tak bardzo, że siadała na rower i ciekły jej łezki po policzkach. Pamiętam, że

wtedy powiedziałam jej, że to normalne, że się boi, bo to jest bardzo trudne. Dodała też chyba coś, że będę zawsze obok niej biegła i nawet jakby się przewróciła ją podniosę.

- I? Pani Jagoda się uśmiechnęła. Jak się jest nauczycielem, to się czasem zapomina być mamą.

- Każdemu z nas zdarza się zapominać, a co pozwala Pani pamiętać? W dalszej rozmowie Pani Jagoda szukała wyjątków, w których wsparcie jakiego udzielała Kamili – działało. Jednym ze wskazanych sposobów, było chwalenie Kamili, nawet za małe rzeczy. Doceniłam ten sposób wspierania dziecka, krótko opowiedziałam o roli komplementów i poprosiłam, by w nadchodzącym tygodniu Pani Jagoda skupiła się na komplementowaniu Kamili, szczególnie w kontekście czekającej nas pracy nad rozwojem umiejętności.

- Szkoda, że moja mama nie mówiła tak do mnie. Kocham moją mamę, ale zawsze była bardzo surowa, nie pamiętam, by mnie pochwaliła, a jeżeli już to się zdarzyło to i tak robiła to tak, że miałam wrażenie, że jest niezadowolona. Przez to ja też chyba niewystarczająco doceniam moje córki. Pani Jagoda w toku dalszej rozmowy zapytała czy prócz tego, że będzie wspierała Kamilę, mogłaby też ten czas przeznaczyć na własny rozwój. Potwierdziłam, że to doskonały pomysł, który może być szansą na budowanie wspólnego doświadczenia z Kamilą. Umówiliśmy się na kolejne spotkanie oraz na telefon z informacją zwrotną po spotkaniach z Kamilą.

TRZECIE SPOTKANIE

Podczas spotkania przekazałam Pani Jagodzie informację zwrotną za spotkania z Kamilą, jaką stworzyłyśmy razem. Raz jeszcze omówiliśmy te fragmenty metody, w których ważne jest wsparcie rodziców. Dopytałam o innych dorosłych, którzy mogą wspierać Kamilę. Pani Jagoda wskazała na swojego męża (którego musi wtajemniczyć w pracę Kamili) oraz swojego ojca „Dziadziusia”. Przedstawiłam również Pani Jagodzie inne sposoby doceniania Kamili. Pani Jagoda potwierdziła, że odkąd uważnie komplementuje córeczkę widzi jak bardzo wzmacnia to Kamilę, ale też jak mocno to wpływa na to, jak sama postrzega swoją córkę.

- Wczoraj doceniłam chyba odwagę, albo jej dzielność, już nie pamiętam, ale poczułam jak bardzo jestem dumna z Kamy. To jest takie trudne jak ma się 8 lat i chce się zadowolić rodziców, Panią i cały świat i jak boli gdy to się nie udaje.

- A za co, gdyby Pani mogła doceniłaby Pani samą siebie? Pani Jagoda długo milczała.

- Naprawdę nie wiem, mam wrażenie, że ostatnio wszystko robę źle.

- Nigdy nie jest tak, że wszystko robimy źle, ale możemy tak czuć, nasze emocje są wtedy jak najbardziej prawdziwe. Chciałaby Pani usłyszeć co mogę z dość dużym prawdopodobieństwem o Pani powiedzieć. Pani Jagoda przytaknęła. Skomplementowałam jej postawę jako mamy, postawę włączającą męża, ale też jej postawę jako małej dziewczynki, która tak niesamowicie radziła sobie w świecie, który nie doceniał jej wysiłków.

- Co z tego, że mówię Kamyczkowi, że jest cudowna, jak pewnie czuje, że sama nie potrafi tego do siebie powiedzieć. Dzieci są jak barometry, wyczują hipokryzję na kilometr.

- A gdyby udało się Pani coś zmienić w sposobie w jaki Pani siebie widzi, co chciałaby Pani mieć sobie powiedzieć? Po długim milczeniu.

- Jagoda – dałaś radę, dajesz radę! Jesteś dobrą mamą, fajną żoną, wierną przyjaciółką, całkiem sensowną nauczycielką. Jestem z Ciebie dumna, z Ciebie i Twojej rodziny. To bym chciała.

- A gdyby to było to, Pani umiejętność – której równoległe z Kamą będzie się Pani uczyła? Pani Jagoda się uśmiechnęła i dodała

- Tylko u mnie nie mieszka Strasiu, tylko prawdziwy StraCHniśław.

- To czego Pani chciałaby się nauczyć, by StraCHniśław zajął jedyne słuszne miejsce – miejsce w Pani narożniku? Pani Jagoda postanowiła, że będzie uczyła się doceniać rzeczy, które w danym dniu zrobiła wystarczająco dobrze, auto komplementując się poprzez zapisywanie

komplementów w dzienniku. Roboczo nazwała sobie tę umiejętność: Jagodowe LOVE. Dodatkowo jako zadanie dla rodziny, które będzie wspierało Kamę w rozwoju jej umiejętności TABLICZKI MNOŻENIA, Pani Jagoda wskazała wymyślenie tajnego znaku, którym rodzina daje znać innym członkom, że zrobili coś fajnego.

CZWARTE SPOTKANIE

Pani Jagoda zgłosiła problem jaki pojawił się w domu, rzutujący na Kamilę. Młodsza siostra zauważywszy lęk Kamili zaczęła się z niej wyśmiewać. Pani Jagoda opowiedziała o karze jaką wymierzyła sześciolatniej Ninie. Dziewczynka za karę nie pojechała do dziadków na nocowanie.

- Byłam wściekła. Mówiłam jej, że znowu robi to samo. Że jest wredna dla Kamili, pomimo tego, że Kama naprawdę nie robi Ninie nic złośliwego, a nawet niemiłego. Nina jest jej ojciec, zero empatii, tylko wykorzystuje innych, by rozładować swoje napięcia. Znormalizowałam zachowanie Pani Jagody i Niny wskazując na etap rozwoju w jakim znajduje się Nina. Zapytałam czy chciałaby poznać inny sposób rozmawiania z dzieckiem o jego niewłaściwym zachowaniu. Przedstawiłam różnicę pomiędzy narracją „Ręki narzekającej” a narracją „Ręki życzliwej” oraz opowiedziałam o stosowaniu zamiast KAR, KROKÓW ODPOWIEDZIALNOŚCI.

- Jak Pani czuje, jakby zareagowała Nina, gdyby zamiast kary usiadła na Pani kolanach, została doceniona, za to, że ma umiejętność mówienia o tym co trudne, ale jednocześnie wskazałaby jej Pani na emocje jakich doświadczyła Kamila i dała szansę na to by zrozumieć co się stało i przeprosić?

- Znając Ninę, nic by sobie z tego nie zrobiła.

- A kiedy udało się Pani porozmawiać z Niną tak, że zauważyła swoje niewłaściwe postępowanie?

- Kurde, chyba tak z nią nigdy nie rozmawiałam. U nas schemat jest prosty. Zwracam uwagę raz, drugi, trzeci, rośnie mi ciśnienie, zaczynam krzyczeć i wlepiam karę.

- I?

- I nic to nie daje, bo Nina zamiast skruchy jest jeszcze bardziej wściekła, tak jakby to ona była skrzywdzona, co mnie doprowadza do białej gorączki.

- Jak następnym razem mogłaby Pani zrobić to inaczej, tak by Nina miała szansę przyjrzeć się swojemu zachowaniu i wziąć odpowiedzialność za nie.

Pani Jagoda opisywała hipotetyczną rozmowę jaką przeprowadzi z Niną uwzględniając w niej kroki odpowiedzialności. Moment pisanie listu zamieniła na narysowanie laurki (Nina jeszcze nie pisze).

- Co teraz powinno się wydarzyć?

- Nie wiem?

- Co fajnie jakby Pani sobie teraz powiedziała? Pani Jagoda się uśmiechnęła

- Dobra robota Jagoda, starasz się zmienić coś co od dawna nie działa i chyba pierwszy raz wiesz jak to zrobić. Dzielisz się tym co cię zawstydza – i żyjesz.

- Tak robią dobre mamy, przyglądają się i jak coś nie działa szukają innego sposobu, by zadziałało.

- No dobra, byłam teraz dobra mamą.

Rozmowę zakończyłyśmy po uprzednim nazwaniu korzyści jakie pojawią się w życiu Pani Jagody gdy zacznie doceniać to co robi dobrze, oraz przeciwiczyłyśmy rozmowę mamy z Niną oraz Kamilą. Mama postanowiła, że wyjaśni dziewczynkom czym jest odpowiedzialność i jak ją będą ćwiczyć.

- To ćwiczenie wszystkiego wejdzie nam w krew.

PIĄTE SPOTKANIE

- To niesamowite, jak tak prosta rzecz zmieniła tak wiele.

- Trochę jak domino.

- Dokładnie. Porozmawiałam z dziewczynkami i nie trzeba być prorokiem, by wymyślić, że bardzo szybko miałyśmy okazję przeciwiczyć kroki odpowiedzialności. Dokładnie Nina miała okazję. Uderzyła Kamilę, bo ta nie chciała jej dać zabawki, którą się bawiła. Ale tym razem udało mi się zatrzymać na milimetr przed krzykiem, porozmawiałam z Niną, nazwałam emocje, tak jak ćwiczyłyśmy i porozmawiałyśmy co może czuć teraz Kamila. Byłam w szoku, jak Nina, taka przecież mała, szybko zatapała o co chodzi. I przeszła wszystkie schodki wymyślając, że na noc da Kamili swojego ulubionego misia, by ją przeprosić jak należy. Musiałaby Pani widzieć oczy Kamili jak Nina ją przeprosiła. Bawiły się do wieczora bez jednego zająknięcia.

- I?

- Tak doceniłam obie wieczorem, oczy Niny były równie wielkie.

- I?

- Zapisalam. Pani Jagoda uśmiechnęła się szeroko.

- Rozmawiałam w Tomkiem (mężem Pani Jagody) o tym co się wydarzyło, bo niestety nie mamy dla siebie zbyt wiele czasu. Był bardzo zdziwiony, dodał, że nie sądził by w przypadku Niny było to kiedykolwiek możliwe. Obiecał, że postara się częściej doceniać w dziewczynkach to, co widzi dobrego, nawet jak jest to drobiazg. Powiedziałam mu też o dwukrotnym dotknięciu noska (Tajny znak chwalcący w rodzinie Pani Jagody). I co mnie bardzo ubawiło, przed zgaszeniem światła, spojrzał na mnie, dotknął się dwa razy w nos i zapytał czy tak dobrze? Było. Co więcej, za chwilę mnie zaczął podejrzewać, że jestem jakaś nawiedzona, albo mnie wciągnęła jakaś sekta, bo sprzedałam patent mojej siostrze. Ma dzieci w podobnym wieku co Kama i Nina.

- I?

- Pomogło. Jagoda Dobra robota.

- Zdecydowanie, doskonała.

Podczas dalszej części spotkania rozmawiałyśmy o tym jak zachować się w momencie, w którym może nastąpić pogorszenie w rozwoju danej umiejętności u dziecka lub nawet po chwilowym sukcesie powróci problem. Rozważałyśmy kiedy należy przeprowadzić świętowanie w kontekście rozwoju Kamili. Mama podkreślała, że widzi znaczną zmianę i już nie może się doczekać wspólnego czasu, gdzie będą mogli całą rodziną docenić Kamilę. Pani Jagoda dopytała jak mogłaby stosować metodę ucząc Ninę kontrolowania złości.

SZÓSTE SPOTKANIE (OSTATNI KONTAKT)

Pani Jagoda opowiadała o postępach jakie poczyniły obie córki oraz o zakupionym karnecie na lody, który wisi na lodówce i sprawia, że co wieczór rodzina wybiera jakie smaki sobie zmówi podczas świętowania. Ponieważ postępy w nauce „tabliczki mnożenia” są zauważalne Pani Jagoda poprosiła o możliwość przyjrzenia się kolejnej umiejętności, jaka jej zdaniem wsparła by pierwszy proces, mianowicie chciałaby pomóc Kamili lepiej radzić sobie z porażkami. Pani Jagoda wielokrotnie podkreślała zaskoczenie faktem, że tak proste narzędzia mogą powodować tak spektakularne zmiany.

- To nie magia narzędzi sprawia, że działają, ale czarodziejka i jej wspaniała rodzina, która tych narzędzi używa. Pani Jagoda uśmiechnęła się.

- Wiem, że to nasze ostatnie spotkanie i chciałam powiedzieć Pani, że nie kończę na tym mojej pracy. Postanowiłam pójść na terapię. Widzę ile już udało mi się zmienić, mam siłę by zawałczyć o kolejne pochowane po szafach, ważne zapomniane rzeczy.

Resztę spotkania przeznaczyłyśmy na podsumowanie dotychczasowych doświadczeń. Pani Jagoda podziękowała za proces. Z względów na formułę konsultacji i ograniczoną przestrzeń czasową swoją pracę nad sobą będzie kontynuowała podczas terapii indywidualnej.



DZIADEK



