

# От проблем к навыкам - Методика "Навыки ребенка" в работе с семьей

Анна Соколова  
25 апреля 2024

# О себе

*Анна Соколова - психолог-консультант, ОРКТ-терапевт, член Ассоциации ориентированных на решение психотерапевтов и практиков.*

*Окончила факультет психологии МГУ им. Ломоносова в 2011 году, кафедру возрастной психологии и психологии развития*

*Работала в педагогом-психологом в школе, с 2017 года работаю в частной практике с детьми, подростками, семьями и взрослыми.*



# О команде «Навыки ребенка на русском языке»



# Ориентированный на решение подход

От разговоров о проблеме и ее причинах



к разговорам о решениях, целях, желаниях и т.д.



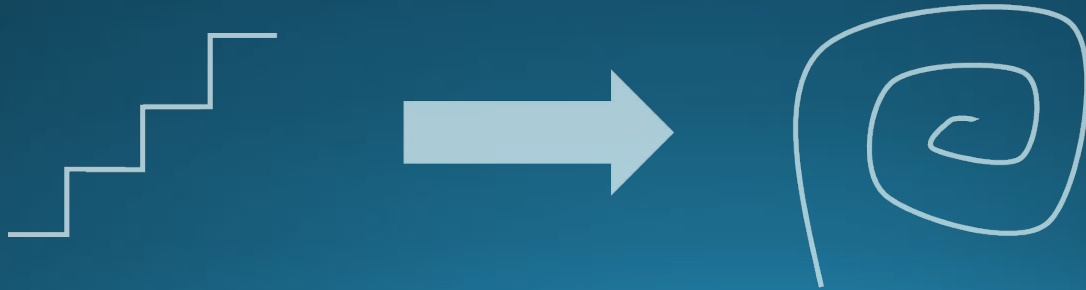
\*Это не сценарии разговора, это и техники, и общий способ мышления,

# Навыки ребенка

- Kid's skills, «Навыки ребенка»
- Автор — Бен Фурман, финский психиатр
- Основа — ОРКТ и философия конструкционизма
- «Язык формирует реальность» → стремимся изменить восприятие
- Прагматичный, не «глубинный»
- Директивный, но не экспертный
- Главный инструмент — вопросы
- Любые проблемы и возраст

# Пять шагов на пути к навыку

1. Переформулировать проблему в навык.
2. Усиливать мотивацию.
3. Создавать сеть поддержки.
4. Тренироваться и замечать успехи.
5. Отпраздновать, усилить, начать учить новый навык.



# Работа с мотивацией



Вера в способность научиться

Название навыка



Продумывание празднования

# Создание сети поддержки



Группа поддержки / фан-клуб



Рекламная компания



# Празднование

Значимость взаимной поддержки и практик благодарности

# Три кита и звездочка

КРЕАТИВНОСТЬ

НАДЕЖДА

СОТРУДНИЧЕСТВО

\*ЗАНУДСТВО

# За что лично я люблю работу в этом подходе с семьями?

- возможность говорить о навыках взрослых и о навыках семьи,
- возможность начать разговора из самой сложной и конфликтной ситуации,
- конкретная и фокусированная работа,
- большое разнообразие и вариативность,
- работа с окружением и поддержкой, как внутри семьи, так и за ее пределами

Как научить «Навыкам ребенка»  
родителей и других взрослых

# Что у нас получилось?

2 месяца тренинга, 8 встреч по 2 часа, 20-30 участников, 3 ведущих

Состав участников: в основном родители, психологи, воспитатели, спортивный тренер

На встречах были кусочки теории, отработка в двойках-тройках-группах, разбор примеров (в том числе видео с детьми)

Сочетание тренинга и группы поддержки

Планирование по ходу с учетом пожеланий группы

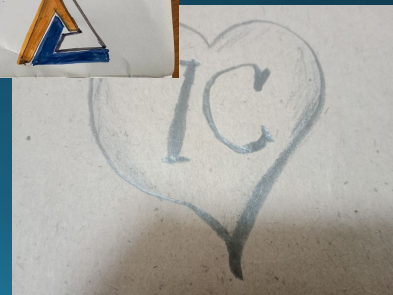
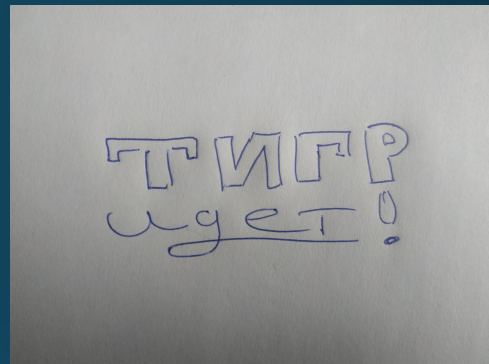
\*Примеры навыков

# В чем плюсы курса по сравнению с индивидуальной работой?

1. Участники получают много поддержки, нормализации трудностей и валидации
2. Можно увидеть и услышать много разных историй (разные родители, разные дети разного возраста, разные навыки и т.д.)
3. Возможность тренироваться друг на друге и помогать друг другу
4. Три ведущих дают возможность увидеть разный стиль работы и услышать разные мнения

# Полезные ОРКТ идеи, которые реализовались в процессе:

- Начинать каждую встречу с обсуждения в мини-группах того, что стало чуточку лучше за эту неделю,
- Создавать много горизонтальных связей между участниками (работа в парах, тройках и мини-группах, взаимный коучинг, совместный мозговой штурм и т.д.),
- Демонстрация подхода в деле
- Много работы родителей над своими собственными навыками,
- Поддержка экспертности родителей в том, как они хотят обучаться



# Что почитать/посмотреть?

1. Книги Бена Фурмана «Навыки ребенка», «Навыки ребенка в действии»
2. Канал Бена Фурмана на youtube
3. Приложение Kid Skills
4. Наш классный, добрый канал в телеграме о самом подходе и всех тех мероприятиях, которые мы проводим:

[t.me/kdskilrus](https://t.me/kdskilrus)



# Ближайшие активности

Курс по «Навыкам ребенка» для специалистов в IPPSY  
с 13 мая до конца июня

Интенсив для тех, кто уже прошел наши тренинги, который позволит обучиться на тренера по Навыкам ребенка  
(с сертификатом Хельсинского института краткосрочной терапии)

Четвертый поток тренинга для родителей и специалистов осенью

Спасибо за внимание!