



NARZĘDZIA PRAKTYKA

Ben Furman

FUNDACJA
ulica

 **cmp**
im. dr. Bena Furmana

neo
Energy Group



Dom to pierwsze i najważniejsze środowisko w życiu dziecka. To właśnie tutaj kształtują się pierwsze emocje, poczucie bezpieczeństwa, wiara w siebie i zaufanie do innych. Dom powinien być miejscem, gdzie dziecko może czuć się kochane, wysłuchane i wspierane.

To, co dzieje się w domu – zarówno dobre, jak i trudne doświadczenia – ma ogromny wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka. Może wzmacniać jego odporność psychiczną, uczyć radzenia sobie z wyzwaniami, budować wiarę w swoje możliwości i przekonanie, że jest ważne. Dlatego tak ważne jest, by zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć się temu, co w naszym domu jest, czego brakuje, a czego być może jest za dużo.



NEO ENERGY GROUP – PARTNER STRATEGICZNY FUNDACJI

Neo Energy Group, jako jeden z **czołowych deweloperów projektów OZE** (Odnawialnych Źródeł Energii), nieustannie kieruje swoje zaangażowanie w **zrównoważony rozwój**, wspierając inicjatywy społeczne, które nie tylko promują dobrostan dzieci i młodzieży, lecz także **rozwój odporności psychicznej** jako kluczowego czynnika warunkującego ich zdrowie i pomyślność.

Poprzez wsparcie działań Fundacji ULICA oraz jej Centrum, **Neo Energy Group aktywnie przyczynia się do rozwoju ekopsychologii oraz idei dr. Bena Furmana.**

Ta inspirująca koncepcja motywuje tworzenie innowacyjnych narzędzi, które **odbudowują i wzmacniają odporność psychiczną dzieci i młodzieży**. W rezultacie, zmienia się sposób postrzegania dziecięcych problemów, zamieniając je w procesy uczenia się nowych umiejętności. Nowe umiejętności nie tylko pomagają pokonać trudności, ale także inicjują proces pożądaną zmiany.

Dzięki zaangażowaniu Neo Energy Group, systemowe inicjatywy wspierające rozwój psychiczny młodego pokolenia, stają się dostępne również dla lokalnych społeczności.

01 INSTRUKCJA PRACY

ETAP I WYBÓR KART I PRZYPORZĄDKOWANIE ICH DO ODPOWIEDNIEGO POZIOMU

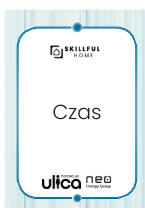
WYBÓR KART I ICH ROZMIESZCZENIE

Zapraszamy osobę/osoby (dziecko, dzieci, rodziców) do wybrania z kart, tych elementów które są obecne w ich domu oraz takich, których nie ma, a osoba chciałaby je mieć.

Naszym zadaniem jest pomóc dziecku umieścić wybrane elementy na ilustracji domu. Dziecko wybiera spośród dostępnej listy te elementy, które kojarzą mu się z jego codziennym życiem w domu – mogą to być zarówno rzeczy pozytywne (np. wsparcie, czas razem), jak i trudne (np. krzyk, brak zrozumienia).

Dziecko umieszcza każdy wybrany element na jednym z trzech poziomów domu:

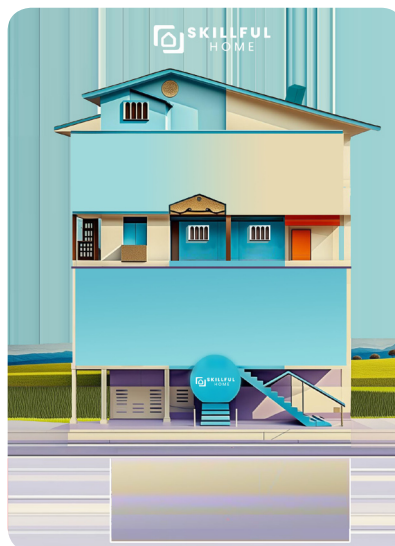
- ☐ **Poziom strychu** – jeśli czegoś jest za dużo, przeszkadza lub dziecko chciałoby, żeby tego w ogóle nie było.
- ☐ Poziom I piętra – jeśli coś jest i jest w porządku – wystarczająco, tak jak potrzeba.
- ☐ Poziom piwnicy – jeśli czegoś brakuje albo nie ma wcale, a chciałoby, żeby było.



Upewniamy się, że wszystkie elementy są dobrze widoczne na plakacie i że rozmowa odbywa się w spokojnej atmosferze – tu chodzi o poznanie punktu widzenia dziecka.

Pracę nad budową domu możemy prowadzić z samym dzieckiem, ale też narzędzie można wykorzystywać samodzielnie przez całą rodzinę.

Rodzinna praca nad „budową domu” może stać się cenną okazją do pogłębienia relacji, wzajemnego zrozumienia i wzmocnienia poczucia wspólnoty. Proponowany sposób działania zakłada indywidualny wybór kart przez każdego członka rodziny – dlatego warto przygotować kilka identycznych zestawów, by każdy mógł swobodnie zaznaczyć swoje doświadczenia i potrzeby.



W kolejnym kroku omawiamy wspólnie każdy poziom domu – zaczynając od strychu, następnie omawiamy poziom piwnicy i kończymy na poziomie średnim.

Uczestnicy umieszczają swoje karty w wybranych strefach, dzieląc się refleksją o tym, co dla nich oznaczają poszczególne elementy.

Zalecane jest, aby dorosły (rodzic, opiekun) wypowiadał się jako ostatni. Taka kolejność tworzy przestrzeń, w której głos dziecka może wybrzmieć w pełni, a dorosły może świadomie zareagować z empatią, doceniając odwagę, uważność i szczerść dziecka.

Wypowiedź rodzica w tej roli pełni ważną funkcję wspierającą – wzmacnia poczucie sprawczości dzieci i modeluje postawę szacunku wobec emocji i perspektywy innych.

Jeśli poszczególni członkowie rodziny wybierają te same karty i umieszczają je na tych samych poziomach, warto zwrócić uwagę na spójność odbioru rzeczywistości, co może świadczyć o głębszym porozumieniu i wspólnym doświadczaniu środowiska domowego.

W takich przypadkach rekomenduje się nakładanie kart na siebie – to symboliczny sposób pokazania, że rodzina widzi i czuje podobnie.

Praca z tym narzędziem nie ma charakteru diagnozy psychologicznej – **to proces budowania dialogu i wzmacniania relacji rodzinnych**, który może być szczególnie pomocny w sytuacjach zmian, trudności lub potrzeby lepszego wzajemnego zrozumienia.

Po umieszczeniu kart na odpowiednich poziomach warto przejść do kolejnego etapu pracy, który umożliwia głębsze zrozumienie rodzinnych perspektyw i wzmacnia dialog oparty na empatii, refleksji i współpracy.



WSPÓLNA REFLEKSJA NAD ZNACZENIEM KART

Zapraszamy wszystkich członków rodziny do podzielenia się tym, jak rozumieją poszczególne elementy znajdujące się na plakacie. Nie zakładamy, że każdy rozumie je tak samo – celem jest usłyszenie indywidualnych interpretacji i odniesień emocjonalnych.

POGŁĘBIANIE ROZMOWY PYTANIA ODKRYWAJĄCE POTRZEBY

Zadajemy pytania, które pomagają odkryć ukryte za kartami potrzeby.

Pytania pomocnicze:

- „O co zadbamy, gdy to czego Ci brakuje pojawi się w naszej rodzinie?”
- „Co by się zmieniło, gdyby tego było więcej?”
- „Co masz, dzięki temu, że...?”. „czego ty byś potrzebował(a), abyś mogła mieć tego więcej, mniej?”

STOSOWANIE PYTAŃ RELACYJNYCH

Wprowadzamy pytania, które pomagają rodzinie zobaczyć siebie nawzajem.

Pytania pomocnicze:

- Co by się zmieniło w naszej relacji, gdyby to ...?”,
- „Jak się masz kiedy słyszysz, że nam (rodzicom) zależy na...?”.
- „Co byś chciał(a), abyśmy (rodzice) usłyszeli z tej rozmowy?”

Takie pytania wzmacniają poczucie wspólnoty i wzajemnego zauważenia.

WYDOBYWANIE ZASOBÓW I DOCENIANIE WYJĄTKÓW

Zwracamy uwagę na elementy, które pokazują siłę, wspólnotę, użyteczne doświadczenia.

Komplementujemy nie tylko to, co jest obecne na odpowiednich poziomach, ale również sposób dzielenia się emocjami, uważność na innych, gotowość do mówienia o trudnościach i o tym co działa.

ANALIZA WPŁYWU I POSZUKIWANIE KIERUNKÓW DZIAŁANIA

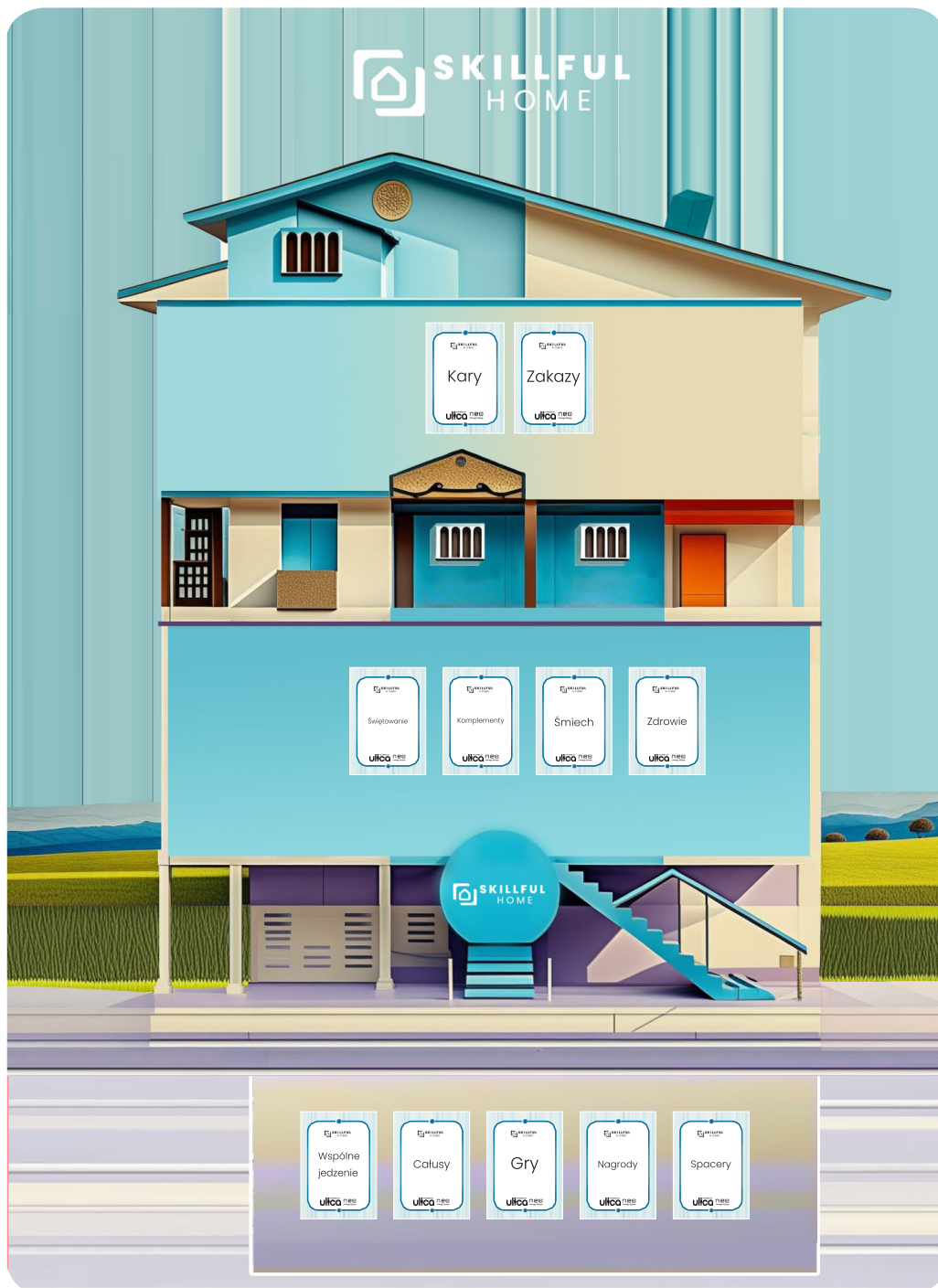
Zastanawiamy się wspólnie, co można zrobić, aby zadbać o potrzeby poszczególnych członków rodziny i całej grupy jako całości.

Ważne jest, aby w tym momencie różnicować wpływ, jaki mamy:

- **Wobec problemu, sytuacji, które można zmienić** – formułujemy konkretne działania.
- **Wobec ograniczeń, na które nie mamy wpływu** – skupiamy się na strategiach radzenia sobie, a nie na ich "rozwiązywaniu".

Takie rozróżnienie wspiera elastyczność psychiczną i wzmacnia poczucie sprawstwa w granicach realnych możliwości.







KIM JESTEŚMY?

FUNDACJA POMOCY DZIECIOM ULICA
DZIAŁA OD 2006.

Jej założyciel Adrian Kowalski pracuje z dziećmi i młodzieżą w trudnej sytuacji życiowej już od 1991 roku.

niemozliwego.pl

02

FUNDACJA ULICA POPRZEC SWÓJ PROGRAM PROFILAKTYCZNO - MOTYWACYJNY DZIAŁA W CZTERECH WYMIARACH

PROFILAKTYKI

Prowadzimy zajęcia warsztatowe rozwijające odporność psychiczną poprzez zachęcanie dzieci i młodzieży do odkrywania poczucia sprawczości oraz budowania poczucia wspólnotowości.

ROZWOJU

Rozwijamy umiejętności, w tym umiejętności społeczne ułatwiając dzieciom i młodzieży start w dorosłe życie oraz kształcimy młodzieżowych liderów rówieśniczych.

EDUKACJI

Kształcimy profesjonalistów z metod dra Bena Furmana wspierających dzieci i młodzież w kryzysach behawioralnych i emocjonalnych KIDS' SKILL, MISSION POSSIBLE, SKILLFUL GROUP. Prowadzimy superwizje.

TERAPII

Pokazujemy, że nawet w poważnym kryzysie można skupić się na rozwiązaniach, przekuwając problemy w potrzeby i umiejętności, w nich odnajdując odpowiedzi inicjujące zmianę.

03

NASZĄ FILOZOFIĘ PRACY OPIERAMY NA PROGRAMIE

AMBASADORZY NIEMOŻLIWEGO

Zachęcamy dzieci, młodzież i dorosłych do odnalezienia w sobie Ambasadora nieMożliwego, czyli kogoś kto ma odwagę marzyć o lepszym życiu i lepszym świecie, a swoim zachowaniem pokazuje, że niezależnie od sytuacji w jakiej się znajduje podejmuje wysiłek, żeby ją zmienić.

Misją Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA jest wspieranie dzieci, młodzieży oraz ich rodzin w budowaniu prężności psychicznej, poprzez rozbudzanie motywacji i szerokie działania profilaktyczne.

Fundacja opiera swoje programy na **autorskiej idei Ambasadorów nieMożliwego** oraz **idei i metodach dr. Bena Furmana**, światowego eksperta w dziedzinie psychologii pozytywnej i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, autora metody KIDS' SKILLS.

Kluczowym elementem działalności Fundacji jest rozwój powołanego przez nią Centrum Motywacyjno-Profilaktycznego im. dr Bena Furmana, które **bazując na idei budowania w dzieciach i młodzieży poczucia sprawczości i wspólnotowości – dba o ich zdrowie psychiczne**, uczy jak elastycznie reagować na pojawiające się trudności emocjonalne i życiowe kryzysy, wzmacnia więzi rodzinne, a także **kształci specjalistów z zakresu pracy metodami dr. Bena Furmana.**

REKOMENDACJE I NAGRODY



REKOMENDACJE DR. BENA FURMANA

W 2023 roku, powołane przez Fundację ULICA, Centrum Motywacyjno-Profilaktyczne otrzymało rekomendacje dr. Bena Furmana.

NAGRODA EBTA ZA DOSKONAŁOŚĆ W PRAKTYCE

W 2023 r. nasza praca została doceniona przez Europejskie Stowarzyszenie Terapii Krótkoterminowej (European Brief Therapy Association, EBTA). **Fundacja ULICA otrzymała prestiżową nagrodę za doskonałość w praktyce skoncentrowanej na rozwiązaniach.**

04

NASZE DOKONANIA I CELE

1991

Gdy Fundacja wkraczała na katowickie ulice, w mieście praktycznie nie istniał system wsparcia dla tzw. dzieci ulicy. Liderzy Fundacji założyli **jeden z pierwszych ośrodków dziennego wsparcia dla dzieci i młodzieży.**

2011

W 2011 i 2012 Fundacja zorganizowała **dwie międzynarodowe wyprawy w Himalaje i do Skandynawii**, których adresatami były dzieci wychowujące się w zmarginalizowanym środowisku.

2025

Na przestrzeni lat Fundacja **objęła swoją pomocą ponad 9500 dzieci**, realizując ponad 115 różnorodnych projektów i docierając ze swoim przesłaniem do ponad 60000 osób.

2030

W kolejnych 5 latach, za pośrednictwem działań CENTRUM MOTYWACYJNO-PROFILAKTYCZNEGO **chcemy dotrzeć z programem odporności psychicznej do dzieci i młodzieży na terenie całej Polski.**