

Ben Furman

RODZICIELSTWO SKONCENTROWANE NA ROZWIĄZANIACH

Jak pomóc dzieciom
pokonywać wyzwania
poprzez naukę umiejętności?

Tytuł oryginału:

BEN FURMAN & LASTEN HAASTEET TAIDOIKSI

Tłumaczenie z angielskiego: **Dominika Rowson**

Korekta: **Aurelia Hołubowska, Daria Borek**

Redakcja: **Agata Gemser-Wrębiak, Natalia Soja**

Konsultacja merytoryczna: **Adrian Kowalski, Danuta Pajor, Izabella Warchoł**

Projekt graficzny okładki, skład, druk: **profesja.eu**

Autor rysunków: **Marta Wojtkowska-Radzicka**

ISBN **978-83-971861-2-5**

Katowice **2025**

Książkę wydano przy wsparciu

Neo Energy Group – Partnera Strategicznego Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA

Wydawca i wyłączny dystrybutor:

Fundacja Pomocy Dzieciom ULICA

ul. Huberta 2, 40-543 Katowice

tel: 512 337 937

e-mail: ulica@fundacjaulica.pl

www.niemozliwego.pl

Po raz pierwszy opublikowano w Finlandii w 2023 r. przez Viisas Elämä

Copyright ©Ben Furman 2023

All rights reserved.

Polish edition copyright ©Fundacja Pomocy Dzieciom ULICA 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka, ani żadna jej część, nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Prezentowanych informacji o charakterze terapeutycznym ani medycznym nie należy traktować jako wytycznych postępowania medycznego w stosunku do każdego pacjenta.

Pragnę podziękować mojemu wieloletniemu koledze Tapaniemu, z którym w ciągu ostatnich czterech dekad opracowałem kilka zastosowań psychologii skoncentrowanej na rozwiązaniach, oraz nauczycielkom edukacji specjalnej Sirpie Birn i Tuiji Terävä (zm. 2022) za współpracę przy opracowywaniu podejścia Kids' Skills.

O AUTORZE

Doktor Ben Furman jest znanym fińskim psychiatrą, autorem i trenerem coachingu i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. W 1986 roku wraz ze swoim długoletnim współpracownikiem Tapanim Aholą założył Helsinki Brief Therapy Institute, gdzie od tego czasu wraz z zespołem prowadzi szkolenia dla profesjonalistów z psychologii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Doktor Furman jest autorem ponad 30 książek na temat psychologii skoncentrowanej na rozwiązaniach, wiele z nich napisał wspólnie z Tapanim Aholą. Jedną z jego najbardziej znanych książek, *It's Never Too Late to Have a Happy Childhood* (Nigdy nie jest za późno, żeby mieć szczęśliwe dzieciństwo), opublikowana w 1997 roku, została przetłumaczona na 10 języków.

Na przełomie wieków dr Furman stał się powszechnie znany w swoim rodzinnym kraju dzięki prowadzeniu w krajowej telewizji talk show o psychologii, w którego nazwie znalazło się jego nazwisko. Program był emitowany przez kilka lat i powstało łącznie 200 odcinków. Doktor Furman jest uznanym na całym świecie trenerem terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Przemawiał i nauczał w wielu krajach na całym świecie, a jego książki ukazały się w 25 językach.

Aby uzyskać więcej informacji o dr. Furmanie, jego książkach i innych produktach, odwiedź stronę internetową: www.benfurman.com.

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Wstęp wydawcy	10
ROZDZIAŁ 1. Opowieść o kamieniu	13
ROZDZIAŁ 2. Na czym polega podejście oparte na umiejętnościach?	21
ROZDZIAŁ 3. Jak przekształcać wyzwania w umiejętności do opanowania	31
Łatwiej mówić o przekształcaniu wyzwań w umiejętności niż przekształcać je w praktyce	34
Lepszy sposób radzenia sobie z trudną sytuacją	35
Umiejętność opisuje pożądane zachowanie	36
Szukaj wyjątków od reguły	41
Znajdź przeciwieństwo problemu	42
Przesunięcie punktu ciężkości z wyjaśnień na zachowanie	43
ROZDZIAŁ 4. Jak motywować dzieci do opanowania umiejętności	45
Sposób 1. Zaczynj od rozmowy z dzieckiem na temat umiejętności, które już opanowało	47
Sposób 2. Używaj komunikatów „my” zamiast „ja”	48
Sposób 3. Dowiedz się, jakie umiejętności chce zdobyć twoje dziecko	48
Sposób 4. Omów z dzieckiem korzyści płynące z opanowania danej umiejętności	49
Sposób 5. Towarzysz dziecku w zdobywaniu nowych umiejętności	50
Sposób 6. Wzmocnij pewność siebie swojego dziecka	50

Sposób 7. Upewnij się, że umiejętność nie jest zbyt trudna	51
Sposób 8. Poproś dziecko o nazwanie umiejętności	51
Sposób 9. Poproś dziecko o wyznaczenie osób wspierających	52
Sposób 10. Zachęć swoje dziecko do znalezienia pomocnika, który będzie jego symbolem siły	52
Sposób 11. Zaplanuj świętowanie zdobycia umiejętności	53
Sposób 12. Pomóż dziecku wymyśleć zabawny sposób na ćwiczenie umiejętności	53
Sposób 13. Odkryj różne sposoby doceniania dziecka	54
Sposób 14. Znajdź sposób, aby przypomnieć dziecku o zdobytej umiejętności	55
Sposób 15. Powiedz dziecku, że może pomóc komuś innemu, ucząc go umiejętności, którą samo już opanowało	55
ROZDZIAŁ 5. Jak rodzice mogą stosować podejście oparte na umiejętnościach na co dzień	57
Krok 1. Pomyśl o swoich życzeniach jako o umiejętnościach, które dziecko powinno zdobyć	60
Krok 2. Wyjaśnij dziecku, dlaczego dana umiejętność jest ważna	60
Krok 3. Zbuduj pewność siebie swojego dziecka	65
Krok 4. Przypomnij dziecku o umiejętności w przyjemny sposób	66
Krok 5. Wzmocnij motywację swojego dziecka	71
Zastosuj komplementy bezpośrednie	72
Docen dziecko dyskretnie	72
Docen dziecko za podjęcie próby	73
Opowiedz o postępach dziecka innym osobom	73
Skonsultuj się z dzieckiem	74
Pytaj o postępy dziecka	74
Zaplanuj świętowanie	74
Kolejna umiejętność do opanowania przez dziecko	76
Korzystanie z dyplomów	76
ROZDZIAŁ 6. Przykłady. Podejście oparte na umiejętnościach w praktyce	77
Jedzenie wybiórcze, 4-letnia dziewczynka	80
Jedzenie wybiórcze i kupa w spodniach, 5-letni chłopiec	81
Moczenie dzienne, 6-letni chłopiec	83
Odmowa korzystania z aparatu słuchowego, 7-letni chłopiec	84
Strach przed psami, 7-letni chłopiec	86
Obgryzanie paznokci, 7-letni chłopiec	87
Niska samoocena, 8-letnia dziewczynka	90

Przeklinanie, 8-letni chłopiec	92
Problem z koncentracją, 9-letni chłopiec	95
Meltdown, 9-letni chłopiec	97
Rywalizacja rodzeństwa, 11-letnia dziewczynka	99
Problem z koncentracją, 12-letni chłopiec	102
Przerywanie, 12-letnia dziewczynka	104
Napady złości, 12-letnia dziewczynka	107
Uzależnienie od gier, 14-letni chłopiec	110
ROZDZIAŁ 7. Dziecięce wyzwania od A do Z	113
ADHD	115
Bunt	117
Choroba afektywna dwubiegunowa	120
Czas przed ekranem	121
Depresja	123
Gryzienie	125
Igranie z ogniem	127
Koncentracja	128
Konfabulacja	129
Koszmary	131
Krzyk	133
Lęk separacyjny	134
Lęki	135
Moczenie Moczenie w ciągu dnia	137
Moczenie nocne	138
Mutyzm wybiórczy	140
Nadwaga	141
Napady złości	142
Nieśmiałość	145
Niezdrowa dieta	146
Niska samoocena	147
Obgryzanie paznokci	148
OCD	150
Perfekcjonizm	154
Posłuszeństwo	156
Praca domowa	157

Przeklinanie	159
Przemoc	160
Przerywanie	163
Rywalizacja rodzeństwa	165
Samostymulacja	167
Spanie Dziecko śpi w twoim łóżku	169
Dziecko wciąga się w nocy do twojego łóżka	169
Ssanie palca	171
Szczęście	173
Tiki	176
Traumatyczne doświadczenia	178
Wybiórczość pokarmowa	179
Wyrwanie włosów	181
Załatwianie się w spodnie	182
Zastraszanie Twoje dziecko znęca się nad innymi dziećmi	185
Inne dzieci znęcają się nad twoim dzieckiem	186
Karanie, czyli co zrobić gdy nasze dziecko zachowuje się niewłaściwie?	190
Rozwód	196
ROZDZIAŁ 8. Rzeczy, o których należy pamiętać	199
Najpierw nawiąż kontakt z dzieckiem	201
Upewnij się, że dziecko chce zdobyć daną umiejętność	202
Upewnij się, że dana umiejętność nie polega na zaprzestaniu zachowania się w niepożądany sposób	203
Upewnij się, że dana umiejętność polega na tym, co dziecko może zrobić lub powiedzieć	204
Upewnij się, że istnieje umowa dotycząca przypominania o umiejętności	205
Bądź przygotowany na wyzwania	205
ROZDZIAŁ 9. Podejście oparte na umiejętnościach w szkołach	207
Współpraca z uczniami	210
Współpraca z rodzicami	213
Praca z klasą	215
Posłowie	220
Linki i zasoby	221

WPROWADZENIE

Ben Furman zrobił to ponownie – stworzył przewodnik krok po kroku prowadzący przez trudniejsze rejony skutecznego rodzicielstwa. Koncepcja jest bardzo prosta: w przypadku każdego wyzwania, przed jakim może stanąć dziecko lub młoda osoba, czy są to problemy ze snem, czy napady złości, czy radzenie sobie z trudnościami życiowymi, da się znaleźć taką umiejętność, którą dziecko może opanować i dzięki której może ono sprostać temu wyzwaniu. Pomysł jest równie praktyczny, co elegancki, ale jego realizacja nie jest taka łatwa.

W swojej książce dr Furman pokazuje rodzicom, jak doskonalić kompetencje, niezbędne do wspierania dzieci w procesie odkrywania kluczowych umiejętności, których rozwój umożliwi im prowadzenie szczęśliwszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

Chris Iveson, współzałożyciel BRIEF London,
*jednego z wiodących na świecie ośrodków
oferujących szkolenia w nurcie Terapii
Skoncentrowanej na Rozwiązaniach*

WSTĘP WYDAWCY

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, jak przygotować się do roli rodzica?

Czy kiedykolwiek zdarzyło się Wam, że zapomnieliście, jak być rodzicem, który rozumie potrzeby dzieci?

Czy zastanawialiście się, jak pomóc dziecku w nauce takich umiejętności, które sprzyjają rozumieniu emocji i samodzielności dziecka?

Rodzicielstwo skoncentrowane na rozwiązaniach autorstwa dr. Bena Furmana przedstawia praktyczną metodę skierowaną do wszystkich rodziców. Pomaga ona w przezwyciężaniu problemów emocjonalnych i behawioralnych dzieci.

Doktor Furman, fiński psychiatra i twórca metody KIDS' SKILLS, zgromadził w tej książce najczęstsze problemy dzieci oraz skuteczne strategie ich rozwiązywania. Jego podejście koncentruje się na przekształcaniu trudności i problemów w konkretne umiejętności, które dzieci mogą nabyć, aby lepiej radzić sobie w życiu. Dzięki temu rodzice stają się przewodnikami i uczą swoje dzieci podejmowania mądrych decyzji oraz rozwijania poczucia sprawczości.

Z *Rodzicielstwem skoncentrowanym na rozwiązaniach* odkryjecie, jak konkretna trudność może stać się szansą na naukę, a każda nabyta umiejętność – kluczem do wypracowania korzystnych rozwiązań dla całej

rodziny. To książka dla rodziców, nauczycieli i opiekunów zastępczych pragnących wypracować własny styl wychowawczy, koncentrujący się głównie na zasobach dziecka. Dostosowanie tego programu w opiece nad konkretnym dzieckiem umożliwia pokonywanie tych problemów, które dla dzieci stanowią źródło codziennego stresu i napięć. Indywidualne podejście do każdego dziecka przy uniwersalności metody wzmacnia w młodych ludziach poczucie sprawczości, a tym samym zwiększa ich odporność psychiczną.

Rodzice, włączając się w program wsparcia dziecka, sami zachęcają je i przypominają o nowo nabytej umiejętności. Przy tak stworzonym przyjaznym wsparciu najbliższych dziecko chętniej uczy się i ma motywację do podtrzymywania nowo nabytej umiejętności, co wpływa na poprawę atmosfery w domu. To sprzyja temu, że dziecko lepiej radzi sobie z dotychczasowymi problemami w otoczeniu rówieśniczym, szkolnym i rodzinnym.

Dla mnie jako rodzica istotna jest umiejętność zatrzymania się i zastanowienia nad tym, co to konkretne dziecko nam ważnego komunikuje. Odczytanie tego sygnału pomaga skoncentrować się na szukaniu takiego rozwiązania, które dziecko może przy wsparciu dorosłego odnaleźć. Dzięki tej metodzie można w prosty sposób ułatwiać dzieciom rozwiązywanie nurtujących problemów.

Czasem wystarczy dokonać niewielkich zmian, aby mogły mieć wpływ na ważne dla naszego dziecka otoczenie.

Danuta Pajor, dyrektor ds. wsparcia rodziny
w Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA, supervisor,
psycholog, od lat wspiera rodziców i rodziców zastępczych.