

ČO JE VLASTNE TERAPIA HROU?



Hra je prirodzený spôsob vyjadrovania, komunikácie dieťaťa. Kým dospelého človeka terapeut „uloží“ do kresla, aby asociatívnym spôsobom vyjadroval svoje myšlienky, oslovoval konflikty, bolesti, priania, dieťa do kresla „nepoložíme“, ale môžeme mu dať do rúk hračky a môžeme sa s ním hrať. Dieťa v hre symbolickým spôsobom vyjadří to, čo dospelý dokáže vyjadriť slovami. V hrových konfiguráciách vyjadruje to, čo nevie verbalizovať, nevedomým spôsobom opakuje, prehráva svoje zážitky, tým uvoľňuje svoje napätie, kompenzuje a zbavuje sa ho. Terapia hrou využíva asociatívnu metódu, t. z., že každá hračka má určitý význam, symbol, nesie určitý potenciál. Prostredníctvom hrových symbolov sú oslovené vedomé i nevedomé pohnútky dieťaťa. Tie sa premietajú práve výberom hračiek, správaním dieťaťa a hrovou aktivitou, ktorú dieťa realizuje. Hrové prejavy odrážajú psychické fungovanie dieťaťa. Ako rodič ste pravdepodobne zažili to isté, keď vás niečo trápilo alebo znepokojovalo a povedali ste to niekomu, komu na vás skutočne záležalo a porozumel vám, zrazu ste sa cítili lepšie a ľahšie ste zvládli svoj problém. Niečo podobné je pre deti terapia hrou. Môžu použiť bábky, zvieratká, rôzne hračky, papier, farby, piesok, na vyjadrenie toho, čo si myslia, čo cítia, čo ich trápi.

PRE KOHO JE TERAPIA HROU URČENÁ?, POTREBUJE MOJE DIEŤA TERAPIU?

Niektoré deti v určitom období detstva prežijú isté ťažkosti (doma, v škole, pri rozvode rodičov ich odlúčením, vo vzťahoch s inými deťmi a pod.), alebo sa správajú tak, že to začne znepokojsvať ich rodičov, učiteľov. Práve deti pre svoje prežívanie a ďalšie napredovanie potrebujú v istých chvíľach viac pomoci. Vo všeobecnosti platí, ak ste vy rodič, učiteľ vášho dieťaťa alebo detský lekár znepokojení jeho správaním, alebo má vaše dieťa problémy prispôbiť sa zmenám v škole, terapia hrou je jedným z možných spôsobov pomoci vášmu dieťaťu. Najčastejšie je odporúčaná pri týchto ťažkostiach: oslabený imunitný systém, dlhodobá pretrvávajúca kožná ťažkosť, nutkavé zvracanie, enuréza, enkopréza, nechutenstvo, závislosť na sladkostiach, sklon k obezite, bolesti brucha bez organického nálezu, tikové poruchy, separačné problémy - odpútanie sa od matky, kontrolujúce, manipulujúce správanie voči matke, detské

strachy a fobie, zmiešané poruchy emócií a správania, deti, ktoré prežili nejakú traumatickú udalosť. Vekovo je táto metóda najvhodnejšia pre deti od 3- 9 rokov.

ČO BY STE MALI POVEDAŤ DIEŤAŤU O TERAPII?

Môžete svojmu dieťaťu povedať, že každý týždeň sa bude stretávať s tetou v špeciálnej herni, kde sú hračky s ktorými sa môže hrať. Ak sa vás bude dieťa pýtať, prečo musí ísť do herne, môžete mu povedať napríklad: „Keď sú pre teba veci doma (alebo v škole) trochu zamotané, pomáha, keď máš špeciálne miesto, kde sa môžeš hrať, keď máš niekoho kto ti rozumie.“

ČO UROBIŤ PRED KAŽDOU TERAPIOU?

Z piesku, farieb, vody sa dieťa môže zašpiniť, zmáčať, navrhujeme, aby ste dieťa priviedli v staršom oblečení, príp. mali so sebou oblečenie na prezlečenie. Pred každou terapiou zoberte dieťa na WC. Ubezpečte dieťa, že naňho v dohodnutom čase budete čakať v čakárni, do herne pre dieťa nenoste žiadne jedlo (predsa 30 - 45 minút bez jedla je schopné vydržať každé dieťa), samozrejme môžete mu dať malú fľašu vody, a podstatná vec v dnešnej dobe - **nenoste, nedávajte dieťaťu žiadne elektronické hračky** - tablet, mobil, hračky s motorčekom... (rušia potenciál herne, celej terapie), ak má dieťa nejakú obľúbenú hračku, bez ktorej nemôže byť (napr. plyšový macko) môže si ju do herne priniesť so sebou.

KOLKO STRETNUTÍ JE POTREBNÝCH:

Minimálny počet stretnutí je 10- 15 stretnutí, samotný počet však záleží od problematiky s ktorou dieťa do herne prichádza a samozrejme od toho ako sa dieťa so svojim problémom vyrovnáva.

PO TERAPEUTICKOM STRETNUTÍ...

Vyhýbajte sa otázkam o tom, čo dieťa v herni robilo, či bolo v herni dobre, či poslúchalo a pod. Povedzte len: „Ahoj. Môžeme ísť domov.“ Ak sa dieťa rozhodne o zážitku z herne rozprávať, pozorne ho počúvajte a dovoľte mu viesť rozhovor. Niekedy si možno zoberie dieťa domov obrázok. Namiesto vychvaľovania obrázku skúste jednoducho popísať, čo na obrázku vidíte, napr.: „Použil si veľa rôznych farieb. Vidím hnedú a zelenú a veľa modrej farby na vrchu obrázku...“ alebo: „Vidím, že si nakreslil troch ľudí, jeden je muž, druhý žena a tretie je dieťa...“

RODIČIA

Dôležitou súčasťou terapie sú aj rodičia, pravidelne v dohodnutých časoch po každom 4-om stretnutí prebiehajú rodičovské konzultácie. Terapia sa netýka len samotného dieťaťa, predsa dieťa je súčasťou vášho rodinného systému a zmena nenastane len tým, že zmeníme dieťa.

Všetky „ozubené kolieska“ musia do seba zapadnúť i v rodinnom systéme.

Rodičia prosím rešpektujte možnosť konzultácie s terapeutom, vo vopred plánovanom, dohodnutom termíne. S každým klientom, rovnako ako s vašim dieťaťom, totiž pracujeme v stanovenom čase

a nie je pre nás možné s vami kedykoľvek zotrvať pri rozhovore.

Text a grafická úprava: PhDr. Jana Bougdar

Bližšie informácie, kontakt:

PhDr. Jana Bougdar, jana.bougdar@gmail.com, 0911 171 050

Mgr. Miroslava Rýdza, mirkaskratkova@gmail.com, 0910 744 225