

Hrová a filiálna terapia

Potrebuje ju moje dieťa? V čom nám môže pomôcť?

(Metodický materiál pre rodičov)

Čo to je?

Možno ste sa už stretli s názvom hrová terapia a rozmýšľate, ako môže dieťaťu pomôcť to, že sa s nim niekto hrá. Deti do 11 rokov sa vyjadrujú pomocou hry a namiesto slov používajú hračky. Hrová terapia zameraná na dieťa je odborný názov pre jeden zo spôsobov psychoterapie. Psychoterapia je liečba rôznych psychických aj somatických problémov. Môže sa využívať aj na posilnenie a rozvoj človeka, ktorý problémy nemá. Hrová terapia zameraná na dieťa (ďalej iba hrová terapia), na ktorú sa naše centrum špecializuje, vychádza z presvedčenia, že každý človek má v sebe liečebný potenciál, ktorý sa pri špeciálnych podmienkach prebúda.

Filiálna terapia je spôsob hrovej terapie, pri ktorej je terapeutom rodič. Ponúkame ju všetkým rodičom, ktorí majú čas a chuť sami sa zdokonaľiť v reagovaní na svoje dieťa a podporiť vzájomný vzťah.

Prečo ponúkame túto službu?

Naše centrum sa rozhodlo pracovať formou hrovej alebo filiálnej terapie kvôli nášmu presvedčeniu, že funguje. Okrem našich skúseností nás presvedčajú odborné výskumy, ktoré ukazujú veľkú účinnosť tejto metódy. Zároveň máme odborné pracovníčky, ktoré sú v tejto metóde vyškolené a neustále sa v nej zdokonaľujú. V roku 2009 sa nám podarilo získať grant a vybudovať špeciálnu terapeutickú miestnosť určenú na hrovú a filiálnu terapiu – herničku. Preto v súčasnosti máme všetko, čo potrebujeme, aby sme hrovú a filiálnu úspešne využívali pri práci s deťmi.

V čom môže pomôcť?

Výskumne boli dokázané zlepšenia napríklad v nasledujúcich oblastiach (G. Landreth, 1991): zmiernenie agresívneho správania, pokroky v emocionálnej regulácii detí z rozvedenej rodiny, zneužívaných a zanedbávaných detí, korekcia rečových ťažkostí, zlepšenie školských výkonov detí s poruchami učenia, zmiernenie emocionálnych a intelektuálnych problémov mentálne postihnutých detí, zmiernenie psychosomatických problémov.

Okrem riešenia problémov pomáha sa deťom osobnostne a emocionálne rozvíjať. Môže byť nápomocná v nasledujúcich oblastiach:

- zvyšuje sebavedomie a sebahodnotenie detí
- pomáha deťom nájsť efektívne spôsoby riešenia problémov a zlepšiť zručnosti dôležité pre ich riešenie

- pomáha deťom vyvinúť aktívnejšie a samostatnejšie správanie

Filiálna terapia, pri ktorej je terapeutom rodič, je obohatená o podporovanie vzťahu medzi dieťaťom a rodičom. Rodič sa pre dieťa stáva niekým, kto mu rozumie a stojí pri ňom. Okrem prínosov hrovej terapie má pre dieťa a rodiča tieto benefity:

- zvyšuje dôveru detí voči ich rodičom
- podporuje otvorenú a súdržnú atmosféru v rodine
- pomáha rodičom pochopiť dôležitosť hry a emócií v živote ich dieťaťa, ako aj v ich vlastnom
- znižuje u rodičov pocity frustrácie týkajúce sa ich dieťaťa
- pomáha rodičom rozvíjať zručnosti, ktoré pravdepodobne prinesú lepšie výsledky vo výchove ich dieťaťa
- pomáha rodičom otvoriť dvere komunikácii so svojim dieťaťom a potom udržiavať tieto dvere otvorené

Čo to od vás vyžaduje?

Ak pracujeme s vaším dieťaťom formou hrovej terapie, je potrebná istá časová investícia. Ak má byť terapia účinná, potrebujeme sa s dieťaťom stretávať každý týždeň aspoň 12krát. Každé 3-4 stretnutia sa zároveň rozprávame s rodičom o pokrokoch a úskaliach priebehu.

Ak sa chcete pustiť do filiálnej terapie, časová investícia je spočiatku možno väčšia ale pre vás a vaše dieťa sa vyplatí viac. Základom je 10 týždňové vzdelávanie v skupine rodičov, s ktorou sa stretávate každý týždeň na jeden a pol hodinu. Popri tom raz týždenne robíte so svojim dieťaťom hrovú polhodinku, kde si skúšate, čo ste sa naučili. Na skupinách zároveň hovoríme o tom, ako sa vám darí a trénujeme nové zručnosti.

Ako môžete pomôcť, aby terapia bola úspešná?

1. Ak sa vaše dieťa zúčastňuje hrovej terapie, nepýtajte sa ho, čo sa na stretnutiach dialo. Dieťa sa môže v herničke viac uvoľniť a „vyhrať“ sa z dôležitých tém ak vie, že nemusí všetko doma hlásiť mame. Aj dieťa má v terapii právo na dôvernosť a nevyzrádzanie tajomstiev. Samozrejme, že keby sa s dieťaťom dialo niečo vážne, alebo čo by ste mali vedieť, terapeutka s vami o tom bude hovoriť na vašom spoločnom stretnutí. V rámci filiálnej terapie naučte toto pravidlo ostatných členov rodiny.
2. Buďte pripravení na prechodné zhoršenie. Počas hrovej alebo filiálnej terapie sa stáva, že problémy dieťaťa sa zvýraznia. Je to preto, že jeho emócie dostali voľný priechod a dieťa ešte nenadobudlo spôsoby, ako ich regulovať. Po čase sa situácia zase upokojí.
3. Ak sa obávate čohokoľvek, čo sa s vaším dieťaťom deje, ako sa mení, alebo čo o terapii hovorí, prerokujte to s jeho terapeutkou alebo lektorkou rodičovskej skupiny. Vypýtajte si stretnutie aj mimo plánu. Bez rozhovoru nerobte radikálne riešenia napr. o ukončovaní terapie. Môže to dieťaťu ublížiť.

Želáme vám, aby bola hrová alebo filiálna terapia pre vás úspešná, pomohla vyriešiť vaše starosti a najmä zabezpečila veľa radosti s vaším dieťaťom.

Vypracovala: Mgr. Lucia Lenická, psychologička