

Nedirektívny prístup v terapii hrou

Mgr. Barbora Sládková

Psychoterapeutické centrum pro
děti a dospělé Plzeň, PTI Istitut

Štruktúra workshopu

- ❖ Základné princípy – filozofické zázemie
- ❖ Základné postoje – čo svojím prístupom dieťaťu komunikujeme
- ❖ Ciele terapie a „dobrý výsledok terapie“
- ❖ Základné „nástroje“
- ❖ Praktické nácviky základných zručností
- ❖ Ukážka praktického uplatnenia princípov
Terapie hrou – video

Filozofické zázemí nedirektívnej terapie hrou

- ❖ Vychádza z princípov PCA (Person Centred Approach)
 - na človeka zameraný prístup
- ❖ Patrí medzi humanisticky orientované psychoterapeutické prístupy – viera v schopnosť človeka vyvíjať sa, rásť, porozumieť sebe, uskutočňovať svoj potenciál, uzdraviť sa
ZÁKLADNÁ PARADIGMA !
- ❖ - nedirektivita – klient si určuje tempo úzdravného procesu, viera, že klient je schopný čerpať z vnútorných zdrojov
- ❖ „úzdrava“ sa udeje vo vzťahu, ktorý vytvára podmienky pre podporu osobných kompetencií, dôveru v seba
- ❖ Tieto podmienky sú: empatia, bezpodmienečné pozitívne prijatie a kongruencia

Základné podmienky pre terapeutickú zmenu

1. **Empatie** = Empatické porozumenie - „vidím ten svet tak, ako ho vidíš ty“

„ Empatie je v úplnom základe jednoduché prepracovanie slov toho druhého, aby se ukázalo, že jeho slová sú vypočuté a pochopené.“

Toto porozumenie klientových významov a pocitov mu komunikuje - verbálne, neverbálne

2. **Akceptácia**, záujem alebo dôvera = bezpodmienečné pozitívne prijatie

Terapeutický pohyb nastane pravdepodobnejšie, ak T zažíva pozitívny, nehodnotiaci, akceptujúci postoj vo vzťahu ku klientovi. Akceptácia znamená, že T pripustí, aby bol K taký, aké sú jeho aktuálne pocity - rozpaky, odpor, strach, zlosť, odvaha, láska, alebo pýcha. Tento záujem zo strany terapeuta nie je hodnotiaci.

3. **Kongruencie** - to znamená, že T otvorene prežíva pocity a postoje, ktoré sa v ňom vynárajú. Terapeut si uvedomuje, čo prežíva, nie je potrebné, aby to komunikoval, ak k tomu nie je dôvod.

Rogers

„Terapia nie je to, že s človekom robíme niečo, alebo že ho donútime robiť niečo so sebou. Je to záležitosť oslobodzovania ho k normálnemu rastu a rozvoju“.

Rogers 1942

Ako to funguje u detí?

Dieťaťu chceme tieto postoje komunikovať:

SOM TU - POČUJEM/VIDÍM ŤA - ROZUMIEM TI - ZÁLEŽÍ MI NA TEBE

- ❖ 1. terapeut má úprimný záujem o dieťa a má k nemu srdečný, vrúcny vzťah
- ❖ 2. voči dieťaťu zaujíma postoj bezpodmienečnej akceptácie a nepraje si, aby sa dieťa v niečom menilo
- ❖ 3. vo vzťahu k dieťaťu vytvára atmosféru bezpečia, tak aby sa dieťa cítilo slobodné objavovať a vyjadrovať seba samé
- ❖ 4. terapeut je vždy citlivý voči pocitom dieťaťa a reflektuje ich takým spôsobom, aby pomohol dieťaťu porozumieť sebe samému

Pokračovanie...

- ❖ 5. terapeut je pevne presvedčený o schopnosti dieťaťa konať zodpovedne, rešpektuje jeho schopnosť riešiť svoje problémy a dáva mu na to potrebný priestor
- ❖ 6. terapeut dôveruje vnútornému kompasu dieťaťa a necháva dieťa, aby viedlo ich vzájomný vzťah, žiadnym spôsobom sa nesnaží viesť dieťa v hre alebo rozhovore
- ❖ 7. terapeut rešpektuje tempo procesu a nesnaží sa veci urýchľovať
- ❖ 8. terapeut zadáva iba také hranice, ktoré pomáhajú dieťaťu prijať osobnú zodpovednosť za jeho správanie, jeho vzťahy

Ciele terapie aneb „dobrý výsledok terapie“

- ❖ Rozvinúť pozitívnejší self-koncept
- ❖ Prijat' väčšiu zodpovednosť za seba
- ❖ Dokázať riadiť seba samého
- ❖ Viac prijímať seba samého
- ❖ Dokázať sa na seba viac spoľahnúť
- ❖ Vedieť robiť samostatné rozhodnutia
- ❖ Zažiť pocit kontroly nad svojím životom
- ❖ Posilniť zvládacie /copingové/ stratégie
- ❖ Rozvinúť vnútorný zdroj sebahodnotenia
- ❖ Viac dôverovať sebe samému

Základné nástroje terapie hrou

1. stopovanie – reflektovanie činnosti
2. reflektovanie pocitov
3. zadávanie hraníc

Stopovanie – popis činnosti

- ❖ Používame oznamovacie vety, nie otázky (otázky vyjadrujú naše nepochopenie a nútia dieťa, aby nám odpovedalo. Používame ich len na upresňovanie ak napr. dieťa chce, aby sme sa nejako s ním hrali).
- ❖ Používame pozorovania, nie uzávery či naše interpretácie.
- ❖ Nepoužívame posudzovanie -pozitívne ani negatívne (pochvala a kritika usmerňujú výber dieťaťa a tak obmedzujú jeho slobodu).
- ❖ Oceňujeme snahu a nie výsledok.
- ❖ Primerané množstvo výrokov (prispôsobujeme svoju rýchlosť aj hlasitosť stupňu aktivity dieťaťa a tiež emočnej intenzite).
- ❖ Môžeme zopakovať výrok dieťaťa alebo ho rôzne parafrázovať „Zdá sa mi že,...Vidím, že....Počujem, že.....“

Chyby pri stopovaní

Časté:

- ❖ Pochvala alebo hodnotenie
- ❖ Nevhodné otázky
- ❖ Vedenie dieťaťa

D: tento dom je pre teba. Akej farby chceš aby bol?

NO: mám rád červenú na dome.

FO: špeciálny dom pre mňa. Možeš si vybrať farbu, akú budeš ty chcieť. (vedie dieťa k rozhodnutiu, definitívna podoba domu bude rozhodnutie dieťaťa)

Čas na cvičenie 😊

Reflexia pocitov

Snažíme sa pri hre dieťaťa reflektovať jeho prežívanie. Nie vždy je to jednoduché. Zčať treba so základnými emóciami – šťastný, smutný, nahnevaný

„Páči sa ti, keď.....

„Rád takto skáčeš.....

„Je ti to smiešne, je to sranda, keď máš takúto parochňu.....

„Si smutný, že už musíme končiť.....

„Nepáči sa ti, že nemôžeš do mňa strieľať.....

„Naštvalo ťa, keď ti tie kocky popadali.....

Zadávanie hraníc

- ❖ Je to jeden z najdôležitejších aspektov hrovej terapie a taktiež naproblematickejšia pre mnohých terapeutov

„Kde nie sú hranice, tam nie je bezpečie“

(príliš mnoho zodpovednosti)

- ❖ Hranice poskytujú štruktúru pre rozvoj vzťahu a dodávajú dieťaťu skúsenosť ako v reálnom vzťahu
- ❖ Emocionálny a sociálny rast nie je možné pozorovať v dezorganizovanom chaotickom vzťahu
- ❖ Zadávanie hraníc súvisí s možnosťou učiť sa sebakontroly, možnostiam voľby a pocitu zodpovednosti za voľbu

Hranice

- ❖ Hranice majú byť zadávané pokojne, trpezlivo, fakticky a rozhodne
- ❖ Hranice zadané rýchlo a s neistotou vyvolávajú nedôveru v dieťati
- ❖ Majú byť jasne zadané, aby dieťa rozumelo, že sa niečo smie, alebo nesmie – napríklad :
„Nemôžeš do dverí udierať tak silno“ ...
Dieťa nevie, ako teda môže...

Potrebuje sa zadávať hranice?

- ❖ 1. Hranice pomáhajú zachovať fyzickú a emocionálnu ochranu dieťaťa (nemôže sa pichať nožničkami, piť špinavú vodu, alebo mlátiť terapeuta po hlave s hračkou – vyvolalo by to pocity viny a strach z toho, že ho terapeut prestane mať rád)
- ❖ 2. Hranice chránia fyzickú pohodu terapeuta a podporujú akceptáciu dieťaťa (sypanie piesku na hlavu, strihanie vlasov, udieranie do terapeuta)
- ❖ 3. Hranice facilitujú rozvoj rozhodovacieho procesu, seba kontroly a zodpovednosti za seba a svoje správanie
- ❖ 4. Hranice zakotvujú stretnutie do reality a zdôrazňujú „tu a teraz“

Akým spôsobom sa zadávajú hranice?

3 kroky (P-Z-D)

1 – uznanie pocitov dieťaťa, jeho želaní a prianí

Pomenujte pocit

2 – **Z**adanie hranice

3 – poukázanie na akceptovateľnú alternatívu (**D**ajte možnosti)

4 – definitívna voľba

1. tým, že pocit pomenujeme, tak ho zmiernime

2. Jasne zadajte hranicu, použite ALE !

3. Pomenujeme náhradné riešenie

Situácie zadávania hraníc: (list 54 konkrétnych situácii) in
Landreth

- Odnášanie hračiek z herne, predčasné opustenie herne, časové hranice, používanie osobných vecí k hre, voda v pieskovisku...

Príklad

- ❖ Pomenujte pocit.....Vyzerá, že....Viem, že by si veľmi chcel.....Zdá sa, že.....
- ❖ Zadajte hranicu..... **ALE**stena nie je na kreslenie, ja nie som na bitie, hračky nie sú na ničenie...
- ❖ Dajte možnosti.....Môžeš.....kresliť na papier, udrieť do vaku, do bábiky, roztrhať tieto noviny

Príklady zadávania hraníc

❖Príklad:

Dieťa sa hrá, že je policajt a vy ste zlodej, mieri na vás nabitou pištoľou.

Viem, že by si chcel do mňa streliť

Ale ja nie som na strieľanie

Môžeš si vybrať bábiku namiesto mňa/ktorá bude akože ja/ a streliť do nej

❖Príklad:

Dieťa sa hrá na lekára a chce, aby ste si vyzliekli tričko, lebo vás ide počúvať.

Viem, že by si chcel, aby som si dala dole tričko

Ale moje tričko nie je na vyzliekanie

Môžeš ma počúvať cez tričko alebo vyzliecť tričko bábike a tak ju popočúvať.

Čo sa nestihlo ? Aneb – čo je dôležité

- ❖ Setting – herňa, hračky, počet sedení, vstup do terapie
- ❖ Indikácia detí do terapie hrou
- ❖ Vekové rozmedzie detí vstupujúcich do terapie hrou
- ❖ Vzdelávanie v terapii hrou – výcvik

Ukážka terapie hrou – kazuistika

- ❖ 4 stretnutie
- ❖ jedná sa o 9 ročného chlapca, rodičia vyhľadali pomoc pre pretrvávajúce vyhýbavé správanie chlapca voči hodinám telocviku. Z rozhovoru je zrejmé, že sa cca pred rokom „niečo prihodilo“ na gymnastickom krúžku. Odvtedy sa chlapec vyhýba dňom v škole, kedy je telesná výchova, má somatizácie, úzkosti, plače. Cez prázdniny bolo všetko v poriadku.
- ❖ je to živý, roztomilý chlapec
- ❖ Hypotéza: traumatická skúsenosť
- ❖ Cieľ: posilniť sebadôveru dieťaťa, posilniť dôveru dieťaťa v coping, spracovanie udalosti v hre

The image features a background of thin, vertical, light blue lines of varying lengths and positions, creating a textured, rain-like effect. A solid blue horizontal bar spans the width of the image, containing the main text and two website URLs. Below this bar is a grey gradient bar.

Ďakujem za pozornosť

www.terapiahrou.sk

www.psychoterapeutickecentrumplzen.cz