

TERAPIA HROU



Hra je prirodzený spôsob komunikácie dieťaťa a terapia hrou je metóda využívaná na pomoc deťom vyjadriť ich emócie.



Počas terapie hrou sa vytvára bezpečné, dôverné a starostlivé prostredie, ktoré dovoľuje dieťaťu slobodne sa hrať.

Možno ste sa už stretli s názvom hrová terapia alebo terapia hrou a rozmýšľate, ako môže dieťaťu pomôcť to, že sa s ním niekto hrá.

Deti do 11 rokov sa vyjadrujú pomocou hry a namiesto slov používajú hračky.

Deťom sú v špeciálnej herni poskytnuté hračky, ktoré im umožňujú vyjadriť to, čo sa im ťažko vyjadruje slovami.

Dieťaťu je prostredníctvom terapie hrou venovaný špeciálny čas a pozornosť.

Vďaka terapii hrou sa dieťa cíti podporované, robí samostatné rozhodnutia a zvláda reálne životné situácie.

Dieťa sa učí sebakontrolu, rešpektovať a akceptovať samého seba, ako aj robiť samostatné rozhodnutia a niesť za ne zodpovednosť.

Čo je to terapia hrou?

Hrová terapia zameraná na dieťa je odborný názov pre jeden zo spôsobov terapie – liečby rôznych psychických a somatických ťažkostí. Môže sa využívať aj na posilnenie a rozvoj človeka, ktorý problémy nemá, pretože slúži aj ako prevencia či posilnenie osobnostného vývinu zdravého dieťaťa.

Terapia hrou, na ktorú sa naše centrum špecializuje, vychádza z presvedčenia, že každý človek má v sebe liečivý potenciál, ktorý sa pri špeciálnych podmienkach prebúda.

Terapia hrou je pre deti to isté, čo je poradenstvo pre dospelých. Hra je pre deti prirodzený spôsob komunikácie, presne tak, ako je pre dospelých prirodzeným spôsobom komunikácie rozprávanie. V herni sa hračky používajú ako slová a hra je rečou dieťaťa. Ak deti môžu autenticky vyjadrovať to, čo prežívajú v spoločnosti vyškoleného terapeuta, ktorý im rozumie, môžu sa začať cítiť lepšie, pretože uvoľnili svoje emócie. Ako rodič ste možno mali skúsenosť, keď vás niečo trápiť 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 bábiky, farby a iné hračky na povedanie toho, čo si myslia, čo cítia, čo ich trápi.

Pre koho je terapia hrou vhodná?

Terapia hrou je najvhodnejšia pre deti vo veku 3 až 12 rokov.

Terapia hrou sa preukázala ako vhodná metóda najmä v prípadoch, akými sú napríklad:

- *zmiernenie agresívneho správania*
- *zlepšenie školských výkonov detí s poruchami učenia*
- *problémy pripútania*
- *nezrelé správanie, neprimerané emocionálne odpovede*
- *mutizmus*
- *problémy s nadväzovaním vzťahov*
- *sebapoškodzovanie*
- *klamanie, záškoláctvo, zneužívanie, týranie a zanedbávanie dieťaťa*
- *psychosomatické problémy*
- *enuréza, enkopréza*
- *poruchy príjmu potravy*
- *pokroky v emocionálnej regulácii detí z rozvedenej rodiny*
- *sexuálne správanie*
- *zmiernenie emocionálnych a intelektuálnych ťažkostí u detí so zníženým intelektovým potenciálom*

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

- *zvyšuje sebavedomie a sebahodnotenie detí*
- *pomáha nájsť efektívne spôsoby riešenia problémov a zlepšiť zručnosti dôležité pre ich riešenie*
- *pomáha deťom vyvinúť aktívnejšie a samostatnejšie správanie*

Potrebuje moje dieťa terapiu ?

Väčšina detí v určitom období detstva prežije isté ťažkosti (doma, v škole, pri rozvode rodičov a ich separáciou, vo vzťahoch s inými deťmi a pod.), alebo sa správajú tak, že to začne znepokojovať ich rodičov alebo učiteľov. Niektoré deti potrebujú v istých záležitostiach viac pomoci ako iné deti. Vo všeobecnosti, ak ste ako rodič znepokojený správaním dieťaťa, alebo má vaše dieťa problémy zvládnuť niektoré záťažové situácie, terapia hrou je odporúčaný spôsob pomoci vášmu dieťaťu.

Čo by ste mali povedať dieťaťu o terapii?

Môžete svojmu dieťaťu povedať, že sa bude pravidelne stretávať s tetou terapeutkou v špeciálnej herni, kde je veľa hračiek. Ak sa vás bude dieťa pýtať, prečo musí ísť do herne, môžete mu povedať napríklad: „Keď sú pre teba veci doma (v škole) trochu zamotané, pomáha, keď máš špeciálne miesto, kde sa môžeš hrať.“

Čo urobiť pred každou terapiou?

Keďže od piesku a farieb sa môže dieťa zašpiniť, navrhujeme, aby ste dieťa priviedli v staršom oblečení, aby vám nevadilo, keď sa v herni zašpiní. V špeciálnej herni je koberec, dieťa sa môže vyzuť, alebo si môže priniesť prezuvky. Pred každou terapiou zoberte dieťa na WC. Ubezpečte dieťa, že budete čakať v čakárni, pokiaľ sa bude hrať v herni, príp. poňho prídete, keď skončí stretnutie.

Počas terapie buďte pripravení na možné prechodné zhoršenie. Počas hrovej terapie sa niekedy 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. Ak sa obávate čohokoľvek, čo sa s dieťaťom deje, ako sa mení, alebo čo o terapii hovorí, prerokujte to s jeho terapeutkou. Vypýtajte si stretnutie aj mimo plánu. Bez rozhovoru nerobte radikálne riešenia napr. o ukončení terapie.

Po terapii sa vyhýbajte otázkam o tom, čo dieťa v herni robilo, či bolo v herni dobre, či poslúchalo a pod. Povedzte len: „Ahoj. Môžeme ísť domov.“ Dieťa sa môže v herničke viac uvoľniť a „vyhrať“ sa z dôležitých tém ak vie, že nemusí všetko doma povedať mame. Aj dieťa má v terapii právo na dôvernosť a nevyzrádzanie tajomstiev. Samozrejme, keby sa s dieťaťom dialo niečo, o čom by ste mali vedieť, terapeutka o tom bude s vami hovoriť na vašom spoločnom stretnutí. 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 ňom vidíte, napr.: „Použil si veľa rôznych farieb. Vidím, že si nakreslil troch ľudí...“