

PORADENSTVO PRE RODIČOV - TERAPIA HROU **(práca s dieťaťom s prvkami terapie hrou)**

„Hra ako liek“ - čo je terapia hrou?

„Hranie sa je vždy zmysluplné. Každá hra niečo znamená a ku každej hre prináleží moment, ktorý jej dáva zmysel.“

Hra je pre všetky deti prirodzený spôsob komunikácie, sebvýjadrenia, presne tak, ako je pre dospelých prirodzeným spôsobom komunikácie rozprávanie.

Hra je rečou dieťaťa a často býva spontánna, tvorivá a spojená s pozitívnymi emóciami či uvoľnením. Môže však aj redukovať strach, dopad traumatizujúcich udalostí zo života či znižovať úzkosť.

Deťom sú v terapii hrou poskytnuté špeciálne hračky, ktoré im umožňujú vyjadriť to, čo sa im ťažko vyjadruje slovami alebo čo slovne vyjadriť z nejakých dôvodov nechcú. V prostredí herne sa hračky používajú ako slová.

Ak deti môžu vyjadriť svoje pocity v spoločnosti terapeuta, ktorý im rozumie, začnú sa cítiť lepšie, pretože svoje pocity uvoľnili. K tomu je však potrebný bezpečný vzťah medzi terapeutom a dieťaťom, ktorý potrebuje čas. Ako rodič ste pravdepodobne zažili to isté, keď Vás niečo trápilo alebo znepokojovalo a povedali ste o tom niekomu, komu na Vás skutočne záležalo a porozumel Vám, zrazu ste sa cítili lepšie a ľahšie ste zvládli Váš problém. Niečo podobné znamená pre dieťa terapia hrou. Deti môžu k tomu použiť bábiky, autíčka, stavebnice, piesok, farby a iné hračky na vyjadrenie toho, čo si myslia, čo cítia a čo ich v danom okamihu trápi.

Veľa detí v určitom období detstva prežíva rôzne ťažkosti (doma, v škole, pri rozchode rodičov, vo vzťahoch s inými deťmi, vo vzťahoch voči autoritám v školách a pod.), a to vedie k znepokojeniu rodičov alebo učiteľov. Tieto deti potrebujú v takýchto obdobiach svojho života viac pomoci zo strany dospelých ako iné deti.

Ak ste Vy - rodič, učiteľ alebo detský lekár znepokojený prejavmi správania dieťaťa alebo má dieťa problémy s fungovaním v domácom alebo školskom prostredí, poradenstvo v terapii hrou je odporúčaný spôsob pomoci nielen pre dieťa samotné, ale aj pre rodiča.

Pre koho je terapia hrou určená?

Terapia hrou môže pomôcť:

- deťom s poruchami pripútania, v súvislosti s problémami s adaptáciou v materskej/základnej škole,
- deťom s problémami v správaní, s poruchami správania,
- deťom s emocionálnymi výkyvmi (v domácom/školskom prostredí),
- sociálne nezačleneným deťom,
- vystrašeným a uzavretým, utiahnutým deťom, deťom s nízkym sebavedomím,
- deťom s ťažkosťami v reči,
- deťom bez hraníc,
- deťom s psychosomatickými a inými problémami.

Podmienky terapie hrou:

Terapia hrou je metóda vhodná pre deti vo veku približne od **3 do 11 rokov**. Vychádza z princípov terapie zameranej na človeka (PCA), pričom sa kladie dôraz na vzťah medzi dieťaťom a terapeutom. Terapeut vytvára počas terapie pocit bezpečia, dôvery, prijatia, rešpektu a stability.

Terapia hrou sa spravidla realizuje v herni, **raz týždenne**, trvá **45 minút** a celý proces je vedený hrovým terapeutom bez prítomnosti rodiča, ktorý po celú dobu čaká v čakárni. Odporúčaná minimálna dĺžka terapie je **12-15 stretnutí**, ktorá sa môže meniť v závislosti od potrieb konkrétneho dieťaťa a rodiča. Rodič je priebežne po **5 stretnutiach** s dieťaťom poradensky vedený a usmernený. Sú mu poskytnuté odporúčania vyplývajúce z procesu terapie hrou.

Podmienky Terapie hrou: Terapia prebieha v týždenných intervaloch.
Je potrebných minimálne 12-15 terapeutických stretnutí.

Priebeh Terapie hrou:

1. sedenie: terapeutka a rodič/zákonný zástupca
2. – 10. sedenie: terapeutka a dieťa
11. sedenie: terapeutka a rodič/zákonný zástupca
12. sedenie – 15. sedenie: terapeutka a dieťa
- Záverečné sedenie: terapeutka a rodič/zákonný zástupca

Kontakt:

Mgr. Silvia Pokusová, psychologička

Tel.č.: 02/48208117, mail: pokusova@cphpap-ba5.sk