

29. česko-slovenská psychoterapeutická konferencia, Trenčianske Teplice 2013

Vplyv rodičov na úspešnosť psychoterapie detí

Katarína Hadasová

Súhrn

Kým relaxácia v tradičnom prevedení je vhodná pre deti od 12 rokov, existujú aj také modifikácie, ktoré sa dajú použiť aj pre deti v nižšom veku. S deťmi sa relaxácia doma nacvičuje za pomoci rodiča (obyčajne matky), ktorý preberá úlohu terapeuta. Prijatý fyzický kontakt je regres k vývinovo nižšiemu štádiu, kedy dieťa dostáva informácie z okolia práve cez matku. Pocit bezpečia, ktorý sa týmto fyzickým kontaktom posilňuje, napomáha dieťaťu prekonať strach a urýchľuje osvojenie si relaxácie. Relaxáciou sa snažíme dosiahnuť zmenu tak, že ju dieťa počas návratu prežije a rozprávky napomáhajú k tomu, aby si túto zmenu aj uvedomilo. Tým, že prepájame emocionálne faktory s viacgeneračnými metapříbehmi z rozprávok, znásobuje účinnosť relaxácie.

Kľúčové slová: detská modifikácia relaxačnej psychoterapie, metapříbeh, rodič.

Detská psychoterapia môže byť vysoko zmysluplná a účinná za predpokladu, že sú do terapie zapojení aj ostatní členovia rodiny. Zapojiť by sa mali najmä obaja rodičia, pretože práve na nich je terapia dieťaťa bytostne závislá. Vývin dieťaťa prebieha v sociálnych vzťahoch, v ktorých žije. Ak má nastať u dieťaťa pozitívna zmena, musí k nej dôjsť najprv v jeho rodine. Z tohto dôvodu psychoterapeutická intervencia musí vždy rešpektovať špecifiká jednotlivých vývinových štádií dieťaťa. Taktiež medzi samotnými deťmi sú veľké rozdiely vo vývine, preto pred začiatkom samotnej psychoterapie je potrebné psychologické vyšetrenie dieťaťa. Behom terapie tak môžu byť pozitívne zmeny porovnávané s počiatočným stavom.

V zásade platí, že čím je ľudská bytosť mladšia (tak isto, čím je určitá psychická funkcia vývinovo mladšia), tým je zraniteľnejšia, ale i ľahšie meniteľná a liečiteľná psychologickými prostriedkami. Čím je mladšie dieťa, tým ľahšie sa dá tvarovať a tým je prostredím ovplyvniteľnejšie. Ďalším špecifikom detskej relaxačnej psychoterapie je nevyhnutnosť informácií o vývinovej úrovni dieťaťa a o záťaži, ktorej je vystavené a ktoré môžu byť pre konkrétne vývinové obdobie zásadne dôležité (napr. predčasná separácia od matky, krízové situácie v rodine). Detská modifikácia relaxačnej psychoterapie je vypracovaná pre tri vekové kategórie: a) pre deti od 4 do 8 rokov, b) od 9 do 13 rokov, c) od 14 do 18 rokov.

Tieto fyzické vekové hranice nie sú striktné. Môžeme sa podľa nich orientovať u detí s normálnym psychologickým vývinom. Ak psychologický vývin dieťaťa zaostáva za normou,

alebo zistíme akceleráciu, riadime sa podľa tejto úrovne a nie podľa fyzického veku. Samotné deti väčšinou nežiadajú o psychologickú pomoc. Privedie ich iná zúčastnená osoba, najčastejšie rodič.

Pri použití detskej modifikácie relaxačnej psychoterapie pred uzavretím zmluvy o psychoterapii máme stretnutie iba s rodičom, na ktorom sa zisťuje osobná anamnéza dieťaťa, rodinná anamnéza, sociálna úroveň rodiny, vzťahy v rodine.

Dozvieme sa:

- aký problém má dieťa,
- ako vplyva problém dieťaťa na rodiča a na ďalších členov rodiny,
- čo už podnikli, aby odstránili daný problém,
- čo očakáva od nás rodič.

Rozhovor s rodičom má prebiehať na komunikačnej úrovni rodiča. Na tomto stretnutí demonštrujeme samotnú relaxáciu rodičovi, aby mal vlastný zážitok o tom, aké to je, čo sa deje s človekom v priebehu relaxácie a aby sa na základe vlastného zážitku mohol rozhodnúť, či súhlasí s touto formou psychoterapie. Najlepším spôsobom pre získanie rodičov je naučiť ich tiež relaxovať. Ďalej predostrieme, aké úlohy bude mať rodič v súvislosti s psychoterapiou dieťaťa:

- zabezpečiť priestor, kde môže dieťa nerušene relaxovať,
- kto bude so súrodencami, aby nerušili,
- denne si vytvoriť čas, aby sa venoval iba jednému dieťaťu,
- zmeniť už existujúci domáci poriadok.

V žiadnom prípade nemôžeme bagatelizovať priestorové podmienky rodiny, pretože v takej rodine, kde dieťa nemá

svoje súkromie, táto metóda nemôže prinášať úspech. K tomu, aby dieťa pokojne mohlo relaxovať, treba mu aspoň na čas relaxácie zabezpečiť miesto, kde ho nikto nevyruší.

Pri najnižšej vekovej kategórii rodič nahrádza doma psychoterapeuta, nakoľko dieťa nie je schopné samostatne relaxovať. Rodič má:

- denne relaxovať s dieťaťom,
- zapisovať svoje pozorovania, ako sa správalo dieťa v priebehu relaxácie,
- zapisovať zážitky dieťaťa z relaxácie,
- doma týždenne prečítať aspoň jednu rozprávku (dôraz je na tom, že majú to prečítať, nie pozeráť v televízii, z DVD alebo z video nahrávky),
- týždenne chodiť s dieťaťom na terapiu.

Ak sa rodič rozhodne, že bude chodiť s dieťaťom na psychoterapiu, určíme miesto, kde sa budeme stretávať a čas, kedy. Výhodné je, ak sa dá stretávať v týždenných intervaloch. Ak sa to z nejakých dôvodov nedá, pristúpime aj na to, aby sa menil deň alebo začiatok stretnutia. Na stretnutí, na ktorom je prítomné aj dieťa, sa ho opýtame:

- s akým problémom zápasí,
- či to, čo rodič vníma ako problém, je problémom aj pre neho,
- čoho by sa chcelo zbaviť, čo by chcelo zmeniť,
- čo všetko je ochotné urobiť preto, aby sa zbavilo problému.

Na tomto stretnutí sa vytýčia ciele terapie - zvlášť rodič a zvlášť dieťa. Vytýčené ciele nemusia byť rovnaké. Rodič má poznať ciele svojho dieťaťa, aké zmeny chce dosiahnuť.

Dieťa s relaxáciou rastie a zreje, naučí sa rozhodovať. Relaxácia veľmi dobre pôsobí na dozrievanie jedináčikov,

naučia sa chrániť svoje intímne myšlienky od symbiotických matiek. Spolupráca s matkou (alebo s otcom dieťaťa) je počas celej relaxácie nevyhnutná. Ako pri chorobe dieťaťa rodič doma zastupuje lekára, dávkuje lieky, sleduje priebeh choroby, tak je to aj pri nácviku detskej modifikácie relaxácie. U mladších detí sa osvedčilo nahradenie štandardných formuliek názornými predstavami, obraznými podobnosťami, asociáciami. Vychádza sa zo skúsenosti dieťaťa. Dieťa by si malo všetko, čo mu v relaxácii povieme, vedieť predstaviť, mali by to byť pútavé obrazy, ktoré však príliš nerozptyľujú a nefixujú pozornosť.

Cieľom detskej modifikácie relaxačnej psychoterapie je zmenou vnútorného prežívania dosiahnuť zmenu viditeľnú navonok – zmenu v správaní, alebo vo výkone dieťaťa. Väčší dôraz sa kladie na city a správanie, pretože poznávanie a vôľové schopnosti nie sú u detí ešte plne rozvinuté.

Literatúra

Cepeda, C.: Psychiatrické interview s deťmi a mladistvými. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2007.

Greenspan, S.I.: Klinické interview s dieťaťom. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2007.

Hodbayová, A., Ollierová, K.: Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci a dětmi. Praha: Portál, 2000.

Langmeier, J. a kol.: Detská psychoterapie. Praha: Avicenum, 1989.

Švancara, J.: Diagnostika psychického vývoje. Praha: Avicenum, 1974.

Wollschläger, M.G.: Symbol v diagnóze a psychoterapii. Praha: Portál, 2002.

Do redakcie došlo 10.1.2014.