

TERAPEUTICKÝ PROCES PŘI PRÁCI S DĚTMI (GESTALT TERAPIE)

Cílem je nastínit stručně, jak probíhá terapie s dětmi, co se v ní odehrává a co je jejím cílem.

Procesem terapie nikdy neprochází jenom dítě samo, ale dotýká se celé jeho rodiny. Bez spolupráce s nimi, bez jejich pochopení a pomoci by terapeutický proces nemohl být přínosný.

O průběhu terapie budeme vždy společně diskutovat během našich společných setkání. Pro více informací doporučuji přečíst si některé z knížek, které o terapeutické práci s dětmi pojednávají. Jedná se např. o knížku **Třinácté komnaty dětské duše** od Violet Oaklander, knížka **Slzy raného dětství**, jejíž autorkou je Aletha Solter nebo knížka **Děti a emoce** od Vojtěcha Černého a Kateřiny Grofové. Často a ráda doporučuji i další literaturu podle toho, co je konkrétně potřeba.

Někdy se lidé domnívají, že terapeutická práce znamená hlavně povídání o věcech, že s dětmi jejich situaci „probereme“ a pak jim věci „vysvětlíme“ nebo jim „poradíme“ a tím se vše vyřeší. To je ale velký omyl. Terapeutická práce s dětmi je vždy plná her s různými materiály (písek, hlína, hračky, malování, modelína...), její součástí není jen „mluvení o“ věcech, ale také experimentování, zkoušení nových pohybů, hraček, vyrábění věcí. Důvodem, proč to děláme je, že víme, že dětem jenom mluvení většinou moc nepomáhá, potřebují mnohem víc.

Důležitou první fází každé terapie je navazování terapeutického vztahu. Vaše dítě a já strávíme nejprve nějaký čas tím, že budeme poznávat jeden druhého. Je to čas, který slouží k navození a prohloubení bezpečí a důvěry mezi námi a k nastavení hranic a limitů naší spolupráce. Mluvíme o tom, jaká má terapie pravidla, co se zde smí a nesmí, k čemu je terapie dobrá, jak probíhá. Vytvořit terapeutický vztah je zásadní pro jakýkoli další terapeutický proces.

Při práci s dětmi vždy sledujeme na prvním místě, jak dítě navazuje kontakt se svým okolím. Pro potřeby terapeutické práce vyhodnocujeme kontakt velmi detailně, jako psychologové a terapeuti jsme v tomto ohledu školeni a všímáme si různých událostí a detailů v setkání s dítětem. Pokud má dítě potíže kontakt s terapeutem navázat a udržet, zaměřuje se terapie na pomoc dítěti právě v této oblasti. Každý člověk potřebuje pro svůj zdravý růst umět navázat kontakt a vytvořit a udržet vztah s lidmi kolem sebe. Kontakt je součástí každého setkání a v každém setkání je znovu vyhodnocován. Ptáme se, jak dítě s kontaktem a vztahem zachází nebo co mu brání, aby v tom bylo spokojené.

K tomu, aby dítě navázalo a udrželo kontakt se svým okolím, potřebuje používat **své smysly** (dotyk, zrak, sluch, čich a chuť), **potřebuje si uvědomovat a používat své tělo** (hýbat se, chodit, měnit polohu, sáhnout si na věci v místnosti, přemístit se v prostoru, povyskočit si, zhluboka se nadechnout nebo naopak zatajit dech, poznat únavu apod.), potřebuje **znát své emoce a používat řeč a svůj intelekt** pro to, aby dokázalo vyjádřit, co cítí a co potřebuje. Toho všeho si všímáme, a pokud se objeví problém, pracujeme s ním. Například úzkostné a ustarané děti své přirozené životní funkce potlačují. Rozvíjení všech těchto dovedností je důležitou součástí terapeutického procesu. Pomáhají nám v tom různé hry a také techniky jako malování, modelování z hlíny, terapeutická práce s pískem, loutky apod.

Když dítě začíná poznávat sebe sama, nachází se a zjišťuje, jaké je (a jaké není), začíná také budovat svoji vlastní vnitřní sílu, které někdy v terapii říkáme sebe-podpora. Dítě dokáže vyjádřit svá přání a potřeby, co má a nemá rádo, jaké má nápady a názory. V terapii dítěti zprostředkováváme možnost činit svá vlastní rozhodnutí, zvládat drobné (i náročnější) úkoly, přijímat podporu terapeuta,

ale vnímat i své vlastní síly a zdroje. Zabýváme se společně množstvím her a činností, které jsou určené právě k rozvoji sebe-podpory.

Součástí každé terapie je také práce s emocemi dítěte. Dítě, které má dostatek vlastní sebe-podpory, postupně dokáže vyjadřovat své emoce, i ty původně potlačené. Pomáháme dítěti pochopit, jaké emoce známe, k čemu nám slouží, jaké fyzické projevy emoce doprovází, děti si v terapii zkusí projevit i emoce, které nejsou zvyklé vyjadřovat. Dlouhodobé potlačování emocí totiž zabraňuje zdravému fungování dítěte. Děti se v terapii učí vyjadřovat potlačené emoce (např. hněv) bezpečným a efektivním způsobem. Také k práci s emocemi je využívána řada hravých technik včetně malování, práce s hlínou, práce s maňásky, přehrávání situací, práce s terapeutickým pískem a figurkami, vyprávění a tvorba příběhů...

Některé děti o sobě mají i velmi negativní mínění, které si osvojily často už ve velmi raném věku. Stydí se, vyčítají si věci, kritizují se a obviňují. V terapii, pokud se takové soudy o sobě objeví, jsou vynášeny na světlo a přehodnocovány. Děti pak učíme zacházet se sebou a se svými nechtěnými částmi (neúspěchy ve škole, nezdary s kamarády, vlastní postava apod.) více pečujícím způsobem, s větším přijetím a laskavostí. To je nezbytné, protože největším cílem terapie je vždy dosáhnout toho, aby se dítě cítilo celistvé, aby byly propojeny (integrovány) jeho vlastnosti, minulost, přítomnost i budoucnost, aby se cítilo zdravé a mělo chuť a sílu poradit si s náročným úkolem a dál se vyvíjet a růst.

Velmi často lze obtíže dítěte (řekněme problém, kvůli kterému terapii vyhledalo) ovlivnit již skrze již výše popsanou terapeutickou práci, při které dítě opět objeví sebe sama, své smysly, tělo, emoce, své zdroje a motivace a se samotným problémem už si v podstatě poradí samo. Ale i když problémy mizí, může dítě často nadále pokračovat ve využívání neúčinných strategií ve snaze naplnit svoje potřeby. V terapii může dítě experimentovat a objevovat nové způsoby, jak se v životě chovat. Také může získávat nové nástroje, které jsou více vhodné k tomu, aby si získalo a udrželo podporu a zájem svých blízkých a svého okolí.

Závěr terapie: I ve chvíli, kdy už dojde ke změně např. v chování nebo prožívání dítěte, může dítě ještě potřebovat několik setkání. Dítě se potřebuje naučit nechat věci plynout novým způsobem a jít dál. Je to čas, kdy můžeme společně zhodnotit to minulé, čím dítě prošlo, ale také načrtnout to budoucí, včetně nalezení technik a strategií, které by dítěti mohly v budoucnosti pomáhat. Během této části terapie se mohou ještě na nějakou dobu objevit nové příznaky či obtíže, na které jakoby dříve „nebyl čas“. I s nimi může dítě potřebovat pomoci a poradit. Budeme spolupracovat a společně s dítětem hledat dobu, kdy je pro dítě nejlepší naši spolupráci ukončit.

Je nezbytné, abychom vy, já i dítě pracovali všichni společně jako tým. Budeme sdílet své názory a zkušenosti a hledat, jaký pokrok dítěte zaznamenáváme. Budeme se pravidelně scházet podle naší úvodní domluvy – někdy i s vámi a s dítětem, někdy s vámi bez dítěte. Na těchto setkáních vás mohu požádat, abyste vyzkoušeli nové způsoby chování k dítěti, které mohou podpořit terapeutický proces i v čase mimo individuální terapii.

