

Centrum pedagogicko - psychologického poradenstva a prevencie,

Hubeného ul. 25, Bratislava 831 53

NA DIEŤA ZAMERANÁ HROVÁ TERAPIA

Na dieťa zameraná hrová terapia je špecifický psychoterapeutický prístup, ktorý pracuje s detským klientom vo veku 3 – 12 rokov, kedy je typickým vyjadrovacím prostriedkom hra. Ako samostatný odborný psychoterapeutický prístup ju konštituovala Virginia Axline vo svojej práci Hrová terapia z roku 1974, kde ju stavia na odbornej báze a východiskách Na človeka orientovanej psychoterapie Carla Rogersa, avšak tieto posúva a rozširuje do práce s deťmi. Tu aj prvýkrát používa termín nedirektívna hrová terapia (ďalej „hrová terapia“).

Hrová terapia stavia na skutočnosti, že základným komunikačným prostriedkom dieťaťa je hra. Pracuje s faktom, že dieťa je schopné plne abstrakte uvažovať až od veku jedenástich rokov, z čoho vyplýva, že do tohto veku nie je schopné používať uvažovanie a jazyk na tej istej báze ako dospelý človek. Preto je prostredie hrovej terapie prostredie konkrétnej hry ktorú dieťa rozvíja v miestnosti na to určenej, nazývanej hernička. Úlohou terapeuta je zotrvať s dieťaťom v tejto konkrétnej rovine hry a upustiť od ambícií tlačiť svojho klienta do verbálnej a abstraktnej roviny. Dáva tak dieťaťu prostredníctvom hry možnosť komunikovať, organizovať si svoje zážitky a vzťahovať sa k nim, riešiť si svojím spôsobom životné situácie a problémy. Pokiaľ je terapeut pri tejto činnosti dieťaťa podporný, empatický a neradiaci hru dieťaťa, to si prostredníctvom hry a hračiek berie materiál zo života (zážitky, pocity, túžby) do svojich rúk, odžíva si cez hru prežité zranenia a vysporadúva sa hrou so situáciami, ktoré sú vzhľadom k jeho postaveniu dieťaťa mimo jeho kontrolu. Tento proces má na psychiku dieťaťa liečivý účinok.

Filozofické princípy overené vedeckými výskumami, z ktorých hrová terapia čerpá, zastávajú názor, že u klienta prichádza k zmene za istých podmienok, ktoré vo vzťahu ku klientovi navodzuje terapeut. V prípade hrovej terapie sú to podmienky ako:

- prítomnosť vrúcneho vzťahu, ktorý terapeut rozvíja,
- prijímanie dieťaťa terapeutom takého aké je, čo dovoľuje dieťaťu vyjadriť všetky svoje pocity,
- rozpoznávanie, akceptácia a zrkadlenie týchto pocitov,

- rešpekt voči tempu dieťaťa v terapii,
- neriadenie činnosti dieťaťa v terapii a
- zavádzanie len tých obmedzení – hraníc pri správaní dieťaťa v terapii, ktoré sú nevyhnutné k ukotveniu správania dieťaťa v reálnom svete a ktoré pomáhajú dieťaťu uvedomiť si svoju zodpovednosť.

Keď dieťa v hrovej terapii nachádza tieto podmienky splnené, tak si vďaka nej rozvíja sebavedomie, sebakontrolu, rešpekt a akceptáciu seba a iných, učí sa spoznávať svoje potreby a emócie a zodpovedne s nimi narábať. To vedie u dieťaťa k zreniu a ústupu tým, kvôli ktorým bola terapia započatá.