

Terapija igrom (play terapija)

Terapija igrom temelji se upravo na činjenici da je igra prirodan način dječjeg izražavanja. Upravo kao što većina odraslih svoje probleme izražava riječima, djeca će ih izraziti putem igre.

Iako bismo voljeli da je djetinjstvo razdoblje radosti, ugodnih osjećaja i bezbrižnosti, nažalost, kada pogledamo u svijet neke djece, susrećemo bolne osjećaje tuge, ljutnje, boli i neshvaćenosti. S druge strane, u želji da djeci pomognemo, krenemo ih ispitivati što se dogodilo, kako se osjećaju i zbog čega. Oni nam najčešće na ta pitanja ne znaju niti mogu odgovoriti. Naime, da bismo se razumjeli s nekim, valja govoriti njegovim jezikom, a prirodan jezik djece je – igra.

U terapiji igrom djetetu se pruža mogućnost, da kroz igru, na primjeren i siguran način, izrazi nakupljene osjećaje napetosti, frustracije, nesigurnosti, agresije, straha, otuđenja, konfuzije. Proigravanjem tih osjećaja dijete ih iznosi na površinu, suočava se s njima na način koji je za dijete siguran, uči kako te osjećaje kontrolirati ili ih napušta. Pritom djeca, ne samo da rade na konfliktima i teškoćama, već otkrivaju i skrivene snage.

Za koga?

Neka djeca mogu trebati posebnu pomoć nakon stresnih ili traumatičnih životnih događaja ili promjena, poput:

- rastave roditelja,
- odlaska ili smrti člana obitelji ili ljubimca,
- dolaska prinove u obitelji,
- preseljenja,
- hospitalizacije,
- zlostavljanja, zanemarivanja...

Neka djeca nisu doživjela stresan događaj, no pokazuju neke od slijedećih emocionalnih ili ponašajnih problema:

- strahovi, tjeskoba, teškoće u odvajanju od roditelja, česte promjene raspoloženja
- agresivnost, sukobi s vršnjacima, nemir,
- problemi sa mokrenjem i regulacijom stolice (enureza, enkompreza, zadržavanje), problemi sa prehranom

Terapija igrom prikladna je za djecu od 3-12 godina. Principi terapije igrom uspješno se prilagođavaju i mlađoj djeci (podrška roditelja), kao i starijoj.

Način rada i trajanje

Trajanje terapije ovisi o vrsti teškoća i njihovom trajanju, kao i o podršci roditelja i temperamentu djeteta. Svakako treba imati na umu da dijete u tom procesu ne možemo požuriti. Stoga neka djeca trebaju svega nekoliko seansi, no većini je ipak potreban dulji period, otprilike 12-16 susreta. Mnogoj je djeci, koja imaju dulji ili ozbiljniji problem, potrebno i više od 20 susreta.

Kako izgleda cijeli proces?

Nekoliko je faza terapijskog procesa:

- Razgovor s roditeljima, bez djeteta, tijekom kojeg se terapeut upoznaje s djetetovim problemom
- U uvodnom dijelu terapije dijete i terapeut se upoznaju, razvijaju odnos koji je ključan za postizanje promjene, gradi se osjećaj povjerenja, no i iskušavaju se granice.
- U fazi rješavanja problema, dijete kreće u izražavanje svojih osjećaja i terapijski rad. U početnom periodu ove faze privremeno može doći do regresije, odnosno do slabijeg funkcioniranja u određenom području, što je uobičajena reakcija, koja se savlada osjećajima samopuzdanja nakon rješavanja problema.
- U završnom periodu terapije čini se osvrt na proces i postignuto i dijete priprema za završetak.

Tko je sve uključen?

S obzirom da je dijete dio obitelji, roditelji su važan dio promjene te su jednom mjesečno uključeni u savjetovanje ili druge oblike rada (primjerice zajedničke seanse sa djetetom).

Kako razgovarati s djetetom o terapiji?

Prije prvog susreta recite djetetu da će upoznati osobu (recite ime) koja radi i igra se s djecom i koja pomaže djeci da se bolje osjećaju. Suzdržite se od intenzivnog ispitivanja djeteta kako je bilo na susretu, jer je to djetetovo privatno vrijeme. Terapeut će Vas upoznati s onim što se događa na individualnim razgovorima ili telefonski. Također, svakako izbjegavajte „prijavljivanje“ djetetovih nestašluka terapeutu između susreta.

Način uključivanja

Uključivanju u savjetovanje ili terapiju prethodi jedan uvodni i eventualno nekoliko pripremnih razgovora, nakon kojih se ovisno o potrebama i motivaciji klijenta dogovara daljnji tretman (ili oblik rada).

Termin inicijalnog razgovora dogovara se pozivom na telefon 01/4826-111 ili mobitel 095/4826-111 te slanjem upita na e-mail: modus@dpp.hr.

Terapiju igrom u Modusu provode psihologinje Jelena Heštera, Iva Kolimbatović i Maja Uštulica.