

Τι είναι η θεραπεία μέσω παιχνιδιού (Play Therapy); - Οδηγός για γονείς

Απασχολεί κάτι το παιδί μου;

Συχνά γονείς και κηδεμόνες ανησυχούν όταν το παιδί τους έχει κάποιο πρόβλημα που έχει σαν αποτέλεσμα να είναι λυπημένο, αποδιοργανωτικό, επαναστατικό, ανίκανο να αντιμετωπίσει καταστάσεις, και απρόσεχτο. Μπορεί να ανησυχείτε για την ανάπτυξη του παιδιού σας, τις αλλαγές στις συνήθειες του φαγητού ή του ύπνου του, και πόσο καλά τα πηγαίνει με την οικογένειά του, με τους φίλους του, και στο σχολείο του.

Κάθε παιδί είναι μοναδικό και ξεχωριστό αλλά ορισμένες φορές τα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα συναισθήματα τους ή με συμπεριφορές που προκαλούν αναστάτωση στη ζωή τους και στο περιβάλλον τους.

Κάποιοι γονείς και κηδεμόνες συχνά καθυστερούν να αναζητήσουν βοήθεια, επειδή ανησυχούν ότι θα κατηγορηθούν για τη συμπεριφορά των παιδιών τους.

Το να αισθάνεται κανείς υπεύθυνος για τη θλίψη ή τα προβλήματα του παιδιού του, είναι φυσιολογικό του ενδιαφέροντός του προς αυτό. Το γεγονός ότι έχει τη δέσμευση να αρχίσει να αντιμετωπίζει τη δυσκολία του παιδιού του, είναι σημαντικό για να το βοηθήσει.

Τι είναι η θεραπεία μέσω παιχνιδιού (Play Therapy);

Η θεραπεία μέσω παιχνιδιού (Play Therapy) βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν τα μπερδεμένα αισθήματα που νιώθουν και τα γεγονότα που τα έχουν αναστατώσει, αλλά δεν είχαν την ευκαιρία να τα ξεδιαλύνουν με σωστό τρόπο. Αντί να πρέπει να τους εξηγήσουν τι είναι αυτό που τους απασχολεί, όπως γίνεται συνήθως στη θεραπεία ενηλίκων, τα παιδιά χρησιμοποιούν το παιχνίδι για να επικοινωνήσουν στο δικό τους επίπεδο και στο δικό τους ρυθμό, χωρίς να αισθάνονται ότι ανακρίνονται ή ότι απειλούνται.

© **British Association of Play Therapists (BAPT) 2022**

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

Πώς μπορεί η θεραπεία μέσω παιχνιδιού (Play Therapy) να βοηθήσει το παιδί μου;

Το παιχνίδι είναι απαραίτητο για την κοινωνική, συναισθηματική, νοητική, και σωματική ανάπτυξη του παιδιού. Βοηθά στο να κάνει τη μάθηση αποτελεσματική για όλα τα παιδιά και τους νέους συμπεριλαμβανομένων αυτών των οποίων η λεκτική επικοινωνία είναι δύσκολη.

Η θεραπεία μέσω παιχνιδιού (Play Therapy) βοηθάει τα παιδιά με διάφορους τρόπους. Τα παιδιά λαμβάνουν συναισθηματική στήριξη και μπορούν να μάθουν να καταλαβαίνουν καλύτερα τα ίδια τους τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Κάποιες φορές μπορεί να θεσπίσουν εκ νέου ή να ξαναπαραστήσουν τραυματικές ή δύσκολες εμπειρίες ώστε να καταλάβουν το παρελθόν τους και έτσι να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά το μέλλον τους. Τα παιδιά πιθανόν να μπορέσουν επίσης να διαχειριστούν σχέσεις και συγκρούσεις με πιο κατάλληλες μεθόδους.

Τα αποτελέσματα της θεραπείας μέσω παιχνιδιού (Play Therapy) μπορεί να είναι γενικευμένα, π.χ. μείωση του άγχους και ανεβασμένη αυτοπεποίθηση, ή πιο συγκεκριμένα μια αλλαγή στη συμπεριφορά και στη βελτίωση στις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.

Τι θα συμβεί στις συνεδρίες θεραπείας μέσω παιχνιδιού (Play Therapy) του παιδιού μου;

Ο θεραπευτής (play therapist) του παιδιού σας θα έχει την δυνατότητα να επιλέξει ανάμεσα σε μια ποικιλία υλικών από τα οποία το παιδί σας θα μπορεί να διαλέξει. Αυτά τα υλικά μπορεί να συμπεριλαμβάνουν υλικά τέχνης και χειροτεχνίας, κουστούμια, άμμο και νερό, πηλό, μικρές φιγούρες και ζώα, μουσικά όργανα, μαριονέτες, και βιβλία. Ο θεραπευτής (play therapist) θα βοηθήσει το παιδί σας να χρησιμοποιήσει αυτούς τους πόρους για να εκφράσει τον εαυτό του χωρίς να χρειάζεται να παρέχει λεκτικές εξηγήσεις.

Τι κάνει ένας θεραπευτής παιχνιδιού (play therapist);

Οι θεραπευτές παιχνιδιού (play therapists) δέχονται εκτεταμένη εκπαίδευση σε θέματα, όπως τα στάδια ανάπτυξης του παιδιού και τις ανθρώπινες συνδέσεις (τη διαδικασία να αναπτύσσει δεσμούς). Είναι επίσης εκπαιδευμένοι να χρησιμοποιούν το παιχνίδι, τη φυσική μορφή έκφρασης του παιδιού, σαν έναν τρόπο να καταλαβαίνουν και να επικοινωνούν με τα παιδιά σε θέματα όπως συναισθήματα, σκέψεις, και συμπεριφορά.

Ένας θεραπευτής παιχνιδιού (play therapist) θα αρχίσει με το να ακούσει προσεκτικά τις ανησυχίες σας σε ό,τι αφορά το παιδί σας και την οικογένειά σας. Θα επανεξετάσει την ιστορία τους και θα εντοπίσει τις αγχώδεις καταστάσεις που έχει αντιμετωπίσει η οικογένεια έτσι ώστε να μπορέσει να βοηθήσει το παιδί σας να βγάλει νόημα από αυτό και να το καταλάβει.

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

Πιθανόν να ζητήσει να πάρει πληροφορίες από το σχολείο ή από άλλους ενήλικες που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή του. Θα αξιολογήσει τα δυνατά σημεία στο παιδί σας καθώς και τις δυσκολίες του.

Ο θεραπευτής παιχνιδιού (play therapist) του παιδιού σας θα συζητήσει μαζί σας το τι να πείτε στο παιδί σας σε σχέση με την θεραπεία παιχνιδιού (play therapy) στην οποία συμμετέχει, και πώς να προβλέψετε και να απαντήσετε στις τυχόν ερωτήσεις που θα σας θέσει το παιδί.

Μπορεί να χρειαστεί να δουλέψουν σαν μέρος μιας ομάδας κι άλλων επαγγελματιών ή ανεξάρτητα, καθώς επίσης μπορεί να προτείνουν κάποια σύσταση για περαιτέρω παρέμβαση σαν μέρος της θεραπευτικής υποστήριξης. Αυτή η διαδικασία μπορεί να συμπεριλάβει θεραπευτική υποστήριξη και για εσάς. Οι θεραπευτές παιχνιδιού (play therapists) δουλεύουν κατά καιρούς με γονείς και παιδιά μαζί στο χώρο παιχνιδιού-θεραπείας.

Πόσο καιρό διαρκεί η θεραπεία μέσω παιχνιδιού (play therapy);

Ορισμένα παιδιά ανταποκρίνονται σε σύντομο διάστημα θεραπευτικής παρεμβάσεως (παραδείγματος χάριν σε χρόνο έως 12 συνεδρίες). Όμως, όταν υπάρχουν προβλήματα που έχουν επιμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα ή είναι περίπλοκα, υπάρχει περίπτωση να χρειαστεί θεραπευτική παρέμβαση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Σε αυτές τις περιπτώσεις κάποιοι θεραπευτές παιχνιδιού (play therapists) έχουν δουλέψει με κάποια παιδιά για δύο χρόνια ή και περισσότερο. Οι συνεδρίες είναι συνήθως μια φορά την εβδομάδα και είναι πολύ σημαντικό η θεραπεία να γίνεται σταθερά μια συγκεκριμένη μέρα και στον ίδιο πάντα χώρο ώστε να αναπτυχθεί εμπιστοσύνη ανάμεσα στο παιδί και το θεραπευτή. Συνεδρίες που είναι απρογραμματιστές ή θεραπείες που αναβάλλονται μπορεί να αναστατώσουν αυτή τη διαδικασία εμπιστοσύνης.

Γιατί η σχέση με τον θεραπευτή είναι τόσο σημαντική;

Η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο παιδί σας και στο θεραπευτή (play therapist) του είναι πολύ σημαντική. Το παιδί σας πρέπει να αισθάνεται άνεση, ασφάλεια, και κατανόηση. Αυτού του είδους το περιβάλλον εμπιστοσύνης δημιουργεί ευκολότερα τις προϋποθέσεις για το παιδί να εκφράσει τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του και να μπορέσει να χρησιμοποιήσει την θεραπεία του/της με χρήσιμο τρόπο. Είναι επίσης κρίσιμο για το παιδί σας να γνωρίζει ότι υποστηρίζετε τη διαδικασία.

Θα υπάρχει εχεμύθεια;

© **British Association of Play Therapists (BAPT) 2022**

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

Πληροφορίες που θα μοιραστείτε σε σχέση με το παιδί σας και την οικογένειά σας συνήθως παραμένουν εμπιστευτικά. Όμως ένας θεραπευτής (play therapist) μπορεί να μοιραστεί πληροφορίες με συναδέλφους του και με επαγγελματίες για να βοηθήσει το παιδί σας χωρίς την άδειά σας. Ένας θεραπευτής παιχνιδιού επιβάλλεται να μοιραστεί πληροφορίες με άλλους επαγγελματίες αν έχει υποψίες ότι το παιδί βλάπτεται, βλάπτει άλλους, ή τον εαυτό του. Συνήθως θα σας ενημερώσει προτέρου για την κατάσταση.

Ο θεραπευτής (play therapist) του παιδιού σας θα σας συναντά σε τακτά χρονικά διαστήματα να συζητήσει μαζί σας την πρόοδο που γίνεται στις συνεδρίες και οποιεσδήποτε αλλαγές και εξελίξεις έχουν προκύψει ή έχετε παρατηρήσει στο σπίτι, Παρ' όλα αυτά ο θεραπευτής δεν θα σας δώσει συγκεκριμένες πληροφορίες σε σχέση με το τι έχει παίξει το παιδί σας. Αυτό είναι σημαντικό για να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη του παιδιού σας προς τον θεραπευτή και να αισθάνεται ασφαλής μαζί του.

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;

Είστε πολύ σημαντικός στο να στηρίζετε το παιδί σας στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

- Να είστε σταθερός και να ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει στις συνεδρίες τακτικά.
- Αντισταθείτε τον πειρασμό να ρωτήσετε το παιδί σας τι έκανε, κι αυτό γιατί θα προκαλέσει πίεση στο παιδί σας να σχολιάσει κάτι που ίσως δεν μπορεί να καταλάβει καλά το ίδιο.
- Παρακαλούμε μη απαιτητέ από το παιδί σας "να είναι φρόνιμο" ή μην προσπαθείτε να μάθετε αν ήταν. Η θεραπεία δεν έχει σκοπό να είναι το παιδί "φρόνιμο" ή "άτακτο" και το παιδί σας πρέπει να αισθάνεται ελεύθερο να εκφράσει "κακά" συναισθήματα χωρίς λογοκρισία.
- Μην επιμένετε το παιδί σας να σας πει κάποια πράγματα: είναι η δική τους ώρα και πρέπει να αισθάνονται ελεύθερα να εκφραστούν στο δικό τους ρυθμό. Αντί για αυτό πείτε στον θεραπευτή (play therapist) ό,τι σας ανησυχεί σε μια άλλη στιγμή (που το παιδί δεν θα είναι μπροστά).
- Υπάρχει περίπτωση το παιδί να λερωθεί κατά την διάρκεια του παιχνιδιού και συνιστούμε το παιδί να φορά παλιά ρούχα στις συνεδρίες έτσι ώστε να μετριάσει στο ελάχιστο το άγχος του παιδιού.
- Κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε θεραπευτικής παρέμβασης η συμπεριφορά του παιδιού μπορεί να μοιάζει ότι χειροτερεύει πριν αρχίσει να καλυτερεύει - παρακαλούμε ενημερώστε τον θεραπευτή του παιδιού σας αν έχετε κάποιες ανησυχίες. Επίσης να αισθάνεστε άνετα στο να ρωτάτε ερωτήσεις στο θεραπευτή του παιδιού σας καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας.

© **British Association of Play Therapists (BAPT) 2022**

Registered Charity Number: 1115673

1 Beacon Mews, South Road, Weybridge, Surrey, KT13 9DZ

01932 82638

Πως να βρείτε έναν θεραπευτή παιχνιδιού;

Είναι σημαντικό να επιλέξετε έναν ειδικό εγκεκριμένο θεραπευτή παιχνιδιού (play therapist) για το παιδί σας. Μόνο τακτικά μέλη ΒΑΡΤ (όχι συνεργάτες) καλύπτονται από τη διαδικασία υποβολής παραπόνων ΒΑΡΤ. Αυτή την στιγμή τα κριτήρια για να είναι εγγεγραμμένος ένας θεραπευτής παιχνιδιού (play therapist) στο ΒΑΡΤ είναι να έχει ολοκληρώσει μεταπτυχιακή εκπαίδευση στον τομέα της θεραπείας μέσω παιχνιδιού (play therapy) σε κάποιο πανεπιστήμιο διαπιστευμένο από το ΒΑΡΤ, και να είναι σε τακτική, συνεχόμενη κλινική παρακολούθηση της πρακτικής του, καθώς και να έχει συνεχόμενη επαγγελματική ανάπτυξη και σε ισχύ CRB έγκριση και έλεγχο έως και την τρέχουσα ημερομηνία που ξεκινάτε τις συνεδρίες.

Βρείτε έναν εγκεκριμένο θεραπευτή παιχνιδιού στην ιστοσελίδα: <https://www.bapt.info>

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα της Βρετανικής Ένωσης Θεραπευτών Μέσω Παιχνιδιού (British Association of Play Therapists): <https://www.bapt.info>

