

Czym jest Terapia Zabawą? – przewodnik dla rodziców.

Czy coś trapi moje dziecko?

Rodzice i opiekunowie często martwią się, gdy dostrzegają że ich dziecko ma problem, który powoduje że staje się ono smutne, roztargnione, zbuntowane, bywa bezradne lub poirytowane. Może Ty również jesteś zaniepokojony rozwojem swojego dziecka, złymi nawykami żywieniowymi, zaburzeniami snu lub tym, że nie radzi sobie w kontaktach z innymi – rodziną, przyjaciółmi, w środowisku szkolnym?

Każde dziecko jest wyjątkowe i szczególne. Zdarza się jednak, że jego doświadczenia związane z zachowaniem i emocjami, stają się źródłem zaburzeń, które wpływają na jego życie i rzeczywistość otaczających je osób.

Niektórzy rodzice i opiekunowie często odrzucają możliwość szukania pomocy z zewnątrz, ponieważ boją się, że zostaną obarczeni winą za zaburzone zachowania swojego dziecka. W rzeczywistości, poczucie odpowiedzialności za troski i problemy dziecka jest naturalną częścią opieki. Fakt, że masz poczucie obowiązku by kierować się do innych z tymi trudnościami jest bardzo znaczący, gdyż wynika to z troski i chęci pomocy swojemu dziecku.

Czym jest Terapia Zabawą?

Terapia Zabawą pomaga dzieciom rozumieć gromadzące się w nich uczucia oraz trudne wydarzenia życiowe, których nie miało okazji odpowiednio przepracować. Zamiast tłumaczenia dziecku, co dokładnie może być źródłem jego problemów (jak to zazwyczaj ma miejsce w terapii dorosłych) dziecko komunikuje te treści poprzez zabawę. Czyni to w swoim własnym tempie i adekwatnych dla swojego poziomu rozwoju możliwości, bez poczucia bycia przesłuchiwanym.

W jaki sposób Terapia Zabawą pomaga mojemu dziecku?

Zabawa jest siłą napędową dla społecznego, emocjonalnego, poznawczego, fizycznego, twórczego a także językowego rozwoju dziecka. Pomaga w przejściu do umiejętności uczenia się u dzieci starszych, włączając również tych, dla których komunikacja werbalna sprawia jakiegokolwiek trudności.

Terapia zabawą pomaga dziecku na różne sposoby. Dzieci otrzymują emocjonalne wsparcie i mogą nauczyć się rozpoznawać oraz lepiej rozumieć własne myśli i uczucia. Dziecko może odtworzyć i „wybawić” (wyrzucić z siebie) trudne czy nawet traumatyczne życiowe doświadczenia, co pozwoli na zrozumienie znaczenia minionych zdarzeń i przygotuje na sprawniejsze radzenie sobie z trudnościami w przyszłości. Terapia, może również przyczynić się do usprawnienia relacji interpersonalnych dziecka, w tym nauczyć je jak radzić sobie skuteczniej z sytuacjami konfliktowymi bądź trudnymi w relacjach z innymi.

Efektom Terapii Zabawą może więc być np. zmniejszenie poczucia lęku/ wzmocnienie poczucia własnej wartości. W bardziej złożonych przypadkach – również zmiana danego zachowania czy też poprawa relacji dziecka z rodziną, przyjaciółmi.

Co dzieje się na sesji terapeutycznej mojego dziecka?

Terapeuta Twojego dziecka będzie wyposażony w szeroką gamę różnorodnych materiałów do zabawy, z której Twoje dziecko będzie mogło swobodnie wybierać. Na ten zbiór składają się m.in. materiały plastyczne, ubranka i gadżety dla lalek, figurki ludzi i zwierząt, kukiełki i książki etc. Terapeuta zabawą będzie zachęcać Twoje dziecko do korzystania z tych zasobów, poprzez które będzie mogło swobodnie się wyrazić, bez sięgania po werbalne wyjaśnienia.

Jak działa Terapeuta Zabawą?

Terapeuta zabawą przechodzi intensywne szkolenia z między innymi takich przedmiotów jak psychologia rozwoju dziecka czy też teorii procesu tworzenia więzi. Są to osoby, które uczą się jak wykorzystywać zabawę (traktowaną jako naturalną formę ekspresji dziecka), odczytując jej znaczenie dla pełnego zrozumienia dziecka. Zabawa staje się wówczas kluczem do rozmowy z dzieckiem na temat jego uczuć, zachowań i myśli.

Terapeuta rozpocznie od uważnego wysłuchania Twoich refleksji i niepokojów związanych z dzieckiem oraz sytuacją w Twojej rodzinie. Przeanalizuje Twoje spostrzeżenia i będzie starać się dowiedzieć więcej na temat stresujących wydarzeń, przez które przechodzili ostatnio Twoi bliscy. Wszystko po to, by móc pomóc Twojemu dziecku w zrozumieniu ich znaczenia. Terapeuta może również szukać dodatkowych

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

Registered Charity Number: 1115673

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

01932 82638

informacji w środowisku szkolnym oraz u innych, znaczących osób. Wywiad ma na celu wstępne określenie zarówno mocnych stron dziecka jak i dotyczących je trudności. Terapeuta poinformuje Cię również o tym jak rozmawiać z dzieckiem na temat terapii, jego uczestnictwie w sesjach, przygotuje Cię jak odpowiadać na jego wszelkie pytania dotyczące terapii.

Terapeuci zabawą mogą współpracować z innymi specjalistami, tworząc zespół lub działać indywidualnie. Dla wsparcia procesu terapeutycznego terapeuta Twojego dziecka może zasugerować interwencję również innych specjalistów. Ten aspekt może dotyczyć również udzielenia wsparcia dla Ciebie samego. Zdarza się także, że terapeuci włączają rodziców w pracę z dzieckiem podczas sesji w pokoju terapeutycznym.

Jak długo trwa Terapia Zabawą?

Niektórym dzieciom wystarcza krótkoterminowa interwencja (np. składająca się z 12 spotkań). Jednakże, gdy problem utrzymywał się przez długi czas lub był bardziej złożony, zalecana jest terapia długoterminowa. W takich przypadkach terapeuta pracuje z dzieckiem przez dwa lata lub dłużej. Sesje odbywają się zazwyczaj raz w tygodniu, w ustalonym z góry dniu, zawsze o tej samej godzinie i w tym samym miejscu. Jest to bardzo istotne z punktu widzenia procesu budowania relacji zaufania i bezpieczeństwa (relacji terapeutycznej) pomiędzy dzieckiem i terapeutą. Nawet jedno, nieplanowane opuszczenie regularnych sesji, może zaburzyć ten proces.

Dlaczego relacja terapeutyczna jest tak ważna?

Relacja oparta na zaufaniu, która buduje się pomiędzy Twoim dzieckiem i terapeutą jest bardzo istotna. Twoje dziecko musi czuć się swobodne, bezpieczne, w pełni akceptowane i rozumiane. Ten szczególny rodzaj atmosfery środowiska budzącego zaufanie, ma ułatwić dziecku wyrażanie swoich myśli, odczuć i przeżyć a także przyczynić się do jak najbardziej korzystnego i efektywnego przebiegu terapii. Kluczowym aspektem terapii, jest świadomość dziecka, że Ty również jesteś źródłem wsparcia całego procesu.

Czy jest to proces poufny?

Wszelkie informacje, których udzielasz na temat dziecka i swojej rodziny są poufne i pozostają w tajemnicy. Terapeuta może dzielić się informacją z innymi specjalistami tylko w imię dobra dziecka i za Twoją zgodą. Dzieje się tak w sytuacji, gdy istnieją obawy, że dziecko było krzywdzone, krzywdziło siebie samego lub innych. Zanim to jednak nastąpi, terapeuta zapewne porozmawia najpierw o tym z Tobą.

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

Registered Charity Number: 1115673

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

01932 82638

Terapeuta Twojego dziecka, będzie spotykać się z Tobą w regularnych odstępach czasu by przedyskutować postępy w sesjach oraz dowiedzieć się o wszelkich zmianach i odkryciach, których byłaś/eś świadkiem lub doświadczyłaś/eś w domu.

Terapeuta nie będzie mógł jednak przybliżyć Ci szczegółów dotyczących tego w co i w jaki sposób bawiło się Twoje dziecko. Jest to ważne, z punktu widzenia wspomnianej już relacji terapeutycznej, poczucia zaufania i bezpieczeństwa.

Co mogę zrobić, by pomóc?

Twoja rola we wsparciu procesu terapeutycznego dziecka jest wysoce istotna.

- Bądź konsekwentny i zachęcaj swoje dziecko do regularnego uczestnictwa w terapii.
- Oprzyj się skłonności do wypytywania dziecko o to, co robiło w trakcie sesji – może to wywierać na nim presję, by mówić o rzeczach, z którymi samo ma problemy, by je na tym etapie rozumieć.
- Staraj się nie kierować do dziecka poleceń czy sugestii typu:
- "bądź grzeczne", nie docieraj również do tego czy w istocie takie było w trakcie sesji. Terapia zabawą nie polega na tym, by być „grzecznym” lub „niegrzecznym” – Twoje dziecko musi czuć się swobodnie w wyrażaniu również negatywnych uczuć, w nieograniczający go niczym sposób.
- Nie nalegaj by dziecko mówiło o konkretnych rzeczach – to jest jego czas i ono samo musi poczuć wolność w wyrażaniu siebie samego, w swoim własnym czasie. Zamiast tego, podziel się swoimi wątpliwościami z terapeutą przy najbliższej okazji.
- Bywa, że w zabawie powstaje bałagan – będzie pomocne, gdy Twoje dziecko podczas sesji będzie miało na sobie ubranie, nie ograniczające jego ekspresji.
- W początkowej fazie każdej interwencji terapeutycznej zachowanie może się pogorszyć, zanim zacznie się poprawiać – informuj terapeuta zabawą o wszystkim co niepokoi Cię w zachowaniu dziecka. Pamiętaj, że możesz zadawać mu wszelkie pytania podczas procesu terapii.

Jak mogę znaleźć Terapeutę Zabawą?

Jest bardzo ważne, aby zgłosić się do odpowiednio wykwalifikowanego Terapeuty Zabawą. Tylko pełnoprawni członkowie BAPT* są objęci funkcjonująca w ramach

© British Association of Play Therapists (BAPT) 2022

Registered Charity Number: 1115673

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

01932 82638

organizacji Procedurą Skarg. Obecne kryterium rejestracji w BAPT na zasadach pełnego członkostwa jest równoznaczne z ukończeniem Studiów Podyplomowych z zakresu Terapii Zabawą na Uniwersytecie akredytowanym przez BAPT. Dodatkowo pełnoprawny członek BAPT poddawany jest regularnej superwizji klinicznej w ramach swojej praktyki, podlega Programowi Doskonalenia Zawodowego i ma na bieżąco sprawdzany stan osobistej kartoteki wykroczeń.

* British Association of Play Therapists – Brytyjskie Stowarzyszenie Terapeutów Zabawą

Znajdź wykwalifikowanego Terapeutę Zabawą poprzez naszą wyszukiwarkę pod adresem:

<https://www.bapt.info>

Dodatkowe informacje możesz odnaleźć na stronie BAPT: <https://www.bapt.info>



© Copyright of
British Association of Play Therapists