

MAMA, OTEC, POĎTE SA SO MNOU HRAŤ... PREČO SA HRÁME? (TERAPIA HROU)

METODICKÝ LIST
PRE RODIČOV ÚZKOSTNÝCH, HYPERAKTÍVNYCH A „NEPOSLUŠNÝCH“ DETÍ
MGR. J.MERVOVÁ, PSYCHOLOGIČKA CPPPAP HUMENNÉ

1

Pripravte priestor na hranie, hračky podľa návrhu psychológa a pripomeňte dieťaťu časové hranice

2

Nechajte dieťa vybrať hračky a riadiť hru, ostávate len nasledovníkom hrových prání a vôle dieťaťa. Ak bude dieťa chcieť, aby ste hrali určitú rolu, spýtajte sa ho, čo máte robiť

3

Snažte sa emočne sústrediť na spoločnú polhodinku – buďte duchom prítomný

4

Komentujte pozorované správanie dieťaťa pomocou krátkych oznamovacích viet [lev útočí na sloníka... odhodil si ma...], neprerušujte hru dieťaťa množstvom otázok, zbytočne dieťa nevychvalujte, reflektujte jeho pocity [nazlostil si sa...], nepripisujte jeho správaniu žiadne úmysly

5

Jasne láskavo-dôsledným spôsobom určite hranice, ak by ich dieťa prekračovalo [hračky nie sú na ničenie, ak sa chceš s niekým pasovať, môžeš s týmto vojakom..., môžeš udierať do tohto vankúša, ale nie do mňa...]. Nekritizujte hrové prejavy a správanie dieťaťa

6

Päť minút pred ukončením polhodinky upozornite dieťa, že za chvíľu vám vyprší dohodnutý čas na hranie a potom musíte skončiť. Ubezpečte vaše dieťa, že všetky hračky tu preňho ostanú, budú na neho čakať, nič sa nestratí

7

Zapíšte si vaše prežívanie počas "hrovej" polhodiny – zaznamenajte si situácie, kedy ste nevedeli pohotovo reagovať na správanie dieťaťa, čo sa vám podarilo, ktoré hrové momenty prevládali a čo môžu znamenať pre vás a pre dieťa, ako sa spoločným hraním mení správanie dieťaťa, príp. čo potrebujete konzultovať so psychológom.

8

Hra je prirodzený prejav a spôsob vyjadrenia dieťaťa a pokiaľ máme snahu porozumieť signálom, ktoré nám hrou vysielajú, môžeme sa jej pomocou priblížiť emočnému prežívaniu dieťaťa, dať mu najavo náš záujem, pochopiť motívy jeho konania, rozumieť jeho vzdorovitosti, strachu, plačlivosti, regulovať jeho správanie, aktivovať to dobré, čo v ňom je - nenadarmo sa hovorí, že dieťa, ktoré sa hrá, nehnevá...

Výsledkom spoločnej chvíľky bude emočne bližší vzťah rodičov a dieťaťa, otvorí sa priestor pre vzájomnú komunikáciu, zlepšia sa vaše výchovné zručnosti, prestanete byť výchovne zlostní, bezmocní a neistí, zistíte, že vaše dieťa je úžasne tvorivé, srdečné, citlivé... Naše problémy vznikajú vo vzťahu, preto sa vo vzťahu musia i liečiť.