

Zkušenosti z terapeutických aktivit u dospívajících s PAS (ADHD) do přímé pedagogické praxe učitelů ZŠ

Mgr. Přemysl Mikoláš

Psycholog

SPC PAS a VŘ

Ostrava – Zábřeh

Ostrava 5. října 2015

Zkušenost (experience)




Zkušenost (od „zkusiti“) se používá v několika významech:

- nabytá dovednost, získaná dlouhodobou praxí: „zkušený lékař“, „životní zkušenost“;
- výsledek obvykle smyslového vnímání, zdroj poznání, který ještě nemusí být formulován slovy: „zkušenost červené barvy“;
- trvalý výsledek zážitku nebo prožitku: vnitřní zkušenost, náboženská zkušenost;

Poznámka

Na druhé straně je učení vlastními zkušenostmi **nákladné** nebo i **nebezpečné** a proto se lidé daleko častěji řídí příkladem nebo radou jiných, vyzkoušeným společenským zvykem, **než aby riskovali nezdar a vlastní zkušenost.**


Terapeutická aktivita

- Terapeutická – obstarávající nebo napomáhající léčbě/léčbu
- Aktivita  činnosti tj. cokoliv, čím se jedinec zaměstnává, obvykle: hra, učení, práce.
- Terapeutická  aktivita  T.A.

Teoretická východiska

- Znalost problematiky PAS – teorie, praxe.
- Transformační systemická terapie Satirové – páteř celého systému, základ.
- Přidávám prvky z : Kognitivní terapie, Behaviorální terapie, Pesso – Boyden psychomotorické terapie a Logoterapie.
- Nejedná se o integrativní ani o eklektický přístup.

Terapeutické cíle - konkrétní

- Zvládnutí problému / redukce symptomů – nechci mít strach, úzkost  lépe, umět, vědět jak?;
- Interpersonální cíle – nebýt sám, mít kamaráda;
- Pocit plného zdraví – nemít „nervy“, cítit se dobře v těle;
- Orientace /nalezení smyslu – Proč žít? Umění orientovat se v životě. Porozuměním hodnotám.
- Vlastní vývoj / vlastní hodnota – sebeúcta, nebýt „nula/nic“;

Terapeutické cíle - obecné

- **Rozhodnost** – posilovat schopnost rozhodovat se, volit, měnit;
- **Sebeúcta** – posílit sebeúctu dítěte, dospívajícího – vědomí sebe sama, přijetí sebe, uznání vlastní hodnoty;
- **Zodpovědnost** – převzít odpovědnost za své volby a rozhodnutí, za své chování, myšlenky, pocity, očekávání, za naplňování tužeb, za své já.
- **Kongruence** – napomáhat kongruentnímu zacházení se sebou, přímá otevřená komunikace

Terapeutické aktivity (T.A.)

- * Sportovní kroužek (4x měsíčně)
- * Dramatický kroužek (2x měsíčně)
- * Arteterapie (1x měsíčně)
- * Sourozenecká skupina (1x 2 měsíce)
- * Prarodičovská skupina (1x 2 měsíce)
- * Rodičovská skupina (1x 2 měsíce)
- * Mužská skupina „Chlapi Sobě“ (1x 2 měsíce)
- * Jednodenní výlety – „KAT“ ADAM o.s. Havířov
- * Příměstský tábor (1x ročně v 8 měsíci kal. roku)


Naplňované potřeby v T.A.

- **Potřeba místa** – dvě roviny Fyzikální a Psychologická.
- **Potřeba podpory** – podpora k odvaze zkoušet nové věci; podporovat důvěru ve vlastní síly; podpora změn ve vnějším prostředí a nastavení náročnosti tak, aby dítě s autismem mohlo zažít úspěch.
- **Potřeba bezpečí** – vedení dítěte a dospívajícího k tomu, aby se samo naučilo rozlišovat co je a co není bezpečné.
- **Potřeba péče** – aby se dobře vyvíjela zvědavost a iniciativa, je nutné „zalévaní“ pozorností a péči;
- **Potřeba limitů** – představa, že člověk s volnou výchovou je nejšťastnější a nej spokojenější, je spíše mýtem. Akcentuje se důležitost, přímo nutnost, prožívání limitů. „Tohle ano, tohle ne“. Limit má být splnitelný – „Nechtít, co nelze splnit“;

Nenaplnění potřeby - důsledky

- * **Nízká až nulová sebeúcta** - sebevědomí, sebehodnocení;
- * **Výrazná vnitřní nejistota** - úzkost, strach;
- * **Vztahové potíže** - závislost na druhých, nebo naopak extrémní izolovanost;
- * **Obava z opuštění**;
- * Potíže se zdravým (přiměřeným) sebeprosazováním a asertivitou – sklon k manipulaci nebo naopak ochota nechat se manipulovat;
- * **Problémy se schopnosti oceňovat, chválit, podporovat**
- * **Potíže s vlastními hranicemi – neschopnost říkat „ne“ sobě nebo ostatním**;
- * Potíže s hranicemi druhých lidí – snížená schopnost respektovat prostor a potřeby jiných lidí;
- * **Časté vnímání sebe samých v roli „oběti“**;
- * Potíže s dotahováním věcí do konce a hledání konstruktivního řešení;

Zkušenost č.1.

- * Ujasnit si očekávání od sebe, má očekávání od rodiče, co očekává rodič ode mne.
- * Proč rodič?
- * Rodič je nejlepším expertem na chování svého dítě!
- * Nenaplněná očekávání  HNĚV!
- * Najít si čas a místo na partnerský rozhovor

Zkušenost č.2.

- * Ujasnit si očekávání od sebe, má očekávání od dospívajícího, co očekává dospívající ode mne.
- * Co chci (chceme) - cíle? Jak toho chci dosáhnout? Jakou budu volit cestu?
- * Co je motivací/posílení pro dospívajícího?
- * Lépe tak zvládám připojení se k dospívajícímu.
- * Supervize zkušeného kolegy.

Zkušenost č.3

* **Budovat s dospívajícím vztah formou účinné pomoci:**

- ❖ Klid, koncentrace na mládence/slečnu;
- ❖ Návod ke správnému řešení (podány klidně a věcně)
- ❖ Kooperativní chování, které navozuje spolupráci
- ❖ Konkrétní , jednoznačné požadavky a jasné instrukce
- ❖ Projevená aktivita, alternativní návrhy, zájem
- ❖ Zdvořilá a trpělivá formulace požadavků a příkazů – ne velení, ne rozkazy
- ❖ Neklást více požadavků za sebou
- ❖ Projevení zájmu o způsob a výsledky řešení úkolu, problému
- ❖ Přizpůsobení úkolů individuálním možnostem dítěte
- ❖ Věcné upozornění na chyby-bez zbytečného komentáře (a bez zobecňování)
- ❖ Reakce na věcné otázky a návrhy dítěte.

Zkušenost č.4.

* Vyvarovat se neúčinné pomoci:

- ❖ „sed' rovně“, „piš hezky“ – informace, které jsou známé;
- ❖ „tak se přece soustřed“ – pobídky k většímu úsilí;
- ❖ „kde máš žákovskou/učňovskou knížku“ – přerušování a rušení pracovního výkonu;
- ❖ „napni svou inteligenci“, „trpělivost přináší růže – abstraktní příkazy nebo rady;
- ❖ „kdo se učí, dotáhne to daleko“ – moralizování;
- ❖ „podívej se na Pepíka, co dokáže“, „Pepík by to už dávno měl“ – vzory jiných;
- ❖ „nemrkej“, „nepoposedávej“ – přebytečné rady;
- ❖ „jak to, že to nechápeš, když to pochopí každý“ – znehodnocující poznámky;
- ❖ „za pět minut ať je to hotové a bez chyb“ – snaha o nepřiměřené zlepšení výkonu;

Sportovní kroužek



Dramatický kroužek



Závěr

- * Vyzvěte svým osobním příkladem a odvahou společnost k pomoci rodinám dětí nejen s poruchou autistického spektra!
- * Zapojte zdravé vrstevníky – výborní ko-terapeuti.
- * Děkuji Vám za pozornost.