

TERASPĒLE (THERAPLAY)

Sniegotā janvāra dienā devāmies uz Smilteni pie ģimenes psihoterapeites, psiholoģes Daces Gailītes, kura projekta "Vidzeme iekļauj" ietvaros sniedz pakalpojumus bērniem ar funkcionāliem traucējumiem un viņu vecākiem.

Šoreiz Dacei jautājām par kādu visnotaļ jautru spēļu terapijas metodi- **teraspēli** (Theraplay metode), par kuru saņēmām labas atsauksmes no ģimenes, kura projekta ietvaros ir izmantojusi šo pakalpojumu.

Dace, kāds ir teraspēles mērķis un kādos gadījumos un kuram teraspēle būtu ieteicama?

Teraspēle palīdz veselīgas piesaistes veicināšanai starp vecāku un bērnu. Īpaši šī metode ir ieteicama bērniem ar autismu un bērniem ar traumatisku pieredzi. Ļoti iedarbīgi teraspēles elementi ir strādājot ar audžuvecākiem un uzņemtajiem bērniņiem, kuriem nav veidojusies veselīga piesaiste ar pieaugušo. Šī ir fantastiska metode, kurā ar vienkāršām rotaļām uzlabojam savstarpējās attiecības.

Vai terapija ir piemērota bērniem ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem?

Deinstitutionalizācijas projekta ietvaros bija gadījums, kad mamma izmantoja piedāvāto psihologa pakalpojumu vecākiem un nāca uz konsultācijām viena. Konsultāciju laikā mamma saprata, ka arī bērnam ir nepieciešams psihologa atbalsts. Bērnam ir smagi funkcionāli traucējumi un bērns ir pilngadīgs. Bērnam ir ļoti liela iekšēja trauksme un liela jūtība uz smaržām, pieskārieniem, skaņām. Bērns nerunā un ir ļoti ierobežots kustībās, tāpēc izmantojām teraspēles elementus, kurus var veikt mamma. Izvēlējāmies dažādus materiālus-frotē dvieli, vati u.c. Mamma rotaļājoties masēja rociņas, pēdas, tādā veidā atrodot to materiālu, kurš bērnam ir patīkams. Mammai par pārsteigumu, ļoti iedarbīga bija aijāšana un dziedāšana. Ikdienas rūpes par bērnu, kurš ir guļošs, paņem ļoti daudz enerģijas un laika. Lai arī mamma bērnu ikdienā aprūpē, daudz ceļ un masē, lai nerastos izgulējumi, tomēr mamma neiedomājās, ka aijāšana klēpī un dziedāšana, fantastiski noņem trauksmi. Teraspēles metodi var izmantot darbā ar bērniņiem, kuriem ir funkcionāli traucējumi - gan kustību ierobežojumi, gan intelektuālas attīstības traucējumi, jo nodarbības var pielāgot katram individuāli.

Kā notiek pats process? Vai varat aprakstīt kādu no nodarbību seansiem?

Vispirms es izstāstu vecākiem ko darīsim, piemēram, ka būs vates picīņas uz grīdas un rāpojot ir jāsapūš visas vienā stūrī. Pēc izstāstīšanas, brīdi palīdzu vecākam strukturēt nodarbību un pēc tam atstāju telpu. Nodarbība tiek filmēta un nofilmēto pārrunājam ar vecāku divatā. Tādā veidā vecāks ļoti bieži no malas ierauga to, ko nav pamanījis ikdienā-gan labas lietas, gan to, ko vajadzētu darīt citādāk. Vecāki gan bieži baidās no filmēšanas, bet, skatoties ierakstus, vecāks ierauga cik bieži, patiesībā, viņš spēj uzmundrināt savu bērnu, ar kādu mīļu skatienu bērns skatās uz savu vecāku...

Viens no teraspēles pamatiem ir **struktūra**. Vecāks terapijā ir vadošais, viņam ir jāmacās strukturēt aktivitāti, veidojot "nodarbības rāmīti". Vecākam ir jāliek robežas. Mūsdienās ir daudz trauksmainu bērnu, jo vecāki neuzņemas atbildību vadīt savus bērnus. Un vadīt nav tas pats, kas valdīt pār bērnu. Otra teraspēles pamatvērtība ir **gādība**-tā ir tā čubināšanās, glāsti un pieskārieni, ko diemžēl mēs ikdienā skrienot aizmirstam. Noliekam ēst un sagērbjam. Un tad ir **iesaistīšana** - vecāks, vadot procesu, iesaista bērnu rotaļā vai veicamajā uzdevumā. Kopīga darbošanās ir daļa no veselīgas piesaistes veidošanas.

Tad mēs ar vēlmi nodrošināt saviem bērniem visu, kas nepieciešams un ko viņiem sirds kāro, esam pazaudējuši pamatus veselīgai piesaistei?

Tieši tā! Skrienot esam pazaudējušies. Tā kopā būšana ir pamatu pamats. Pieskārieni, gādība. **Spoka**, jeb kā es saku spoka paaudze ir augusi bez pieskārieniem un šiem vecākiem ir grūti nodot saviem bērniem to, ko paši bērnībā nav saņēmuši no saviem vecākiem.

Vai teraspēles elementi palīdz piesaistes atjaunošanai, uzlabošanai starp pusaudžiem un vecākiem?

Pusaudži gan ir visdistancētākie, bet, ja vecāks vada un izrāda iniciatīvu, tad arī pusaudži atveras un iesaistās.

Vai ir vecāki, kuriem pašiem ir grūti nodoties šai kopīgajai rotaļai? Ir dažādas ģimenes un reizēm jau tāda kopīga rotaļāšanās "nav pieņemama" ģimenes attiecībās.

Ir daļa cilvēku, kuri ir izauguši bez pieskārieniem, samīļošanās un dauzīšanās ar vecākiem. Likumsakarīgi, ka šiem cilvēkiem ir grūti rotaļāties ar saviem bērniem, ja viņi paši bērnībā to nav saņēmuši. Ir bijuši vecāki, kuri saka: "Es te nemērkaņošos!"



1975. gadā tika izdota Bendžamina Spoka grāmata "Bērns un tā kopšana". Grāmata guva lielu popularitāti ASV un postpadomju valstīs. B.Spoks pieturējās pie teorijas, ka bērnu, piemēram, nevajag izlutināt, ņemot rokās par daudz, un barošanai jānotiek stingri pēc grafika. Šādas teorijas laikā jaunie vecāki bērnus audzināja stingrākā režīmā, sniedzot mazāk pieskārienu un laika bērnam.

Praksē ir bijis gadījums, kad teraspēles elementus izmantoju strādājot ar sievieti, kura ir cietusi no smagas vardarbības un viņai jebkuri pieskārieni bija trauksme. Bija no jauna jāmacās, kas ir "labie pieskārieni", jāmaca savai psihei un ķermenim, kā uz tiem reaģēt.

Vai teraspēli var apmeklēt vecāks ar vairākiem bērniem vienlaicīgi?

Ideālā variantā būtu, ja nāk abi vecāki un bērns. Ir bijusi prakse, kad nāk abi vecāki un dvīņi un vecāki terapijas seansa laikā mainās, bet pamatā ir nepieciešams kontakts "viens pret viens", ko sniedz teraspēle, tāpēc ir svarīgi, lai bērnam ir nedalīta uzmanība.

Vai ir cilvēki, kuriem nav ieteicama teraspēle?

Bija mamma, kurai pašai ir autiskā spektra traucējumi un viņai pieskārieni ir nepatīkami un izraisa trauksmi, līdz ar to viņai šo teraspēles metodi nav iespējams izmantot, jo viņa nespēj strukturēt nodarbību un sniegt pieskārienus bērnam.

Vai vecākiem tiek uzdoti mājas darbi, kuri jāturpina praktizēt mājās?

Tas ir labi, ja vecāks terapijas seansa laikā gūto pieredzi "pārnes" uz mājām, piemēram, "tauriņu buča", kad vecāks ar skropstām noglāsta bērniņam vaigu, vai masē pēdiņas un rociņas pirms miega. Pieskārieni ir teraspēles pamats. Un tas viss ir bez naudas, jo vecāks ir galvenā "rotaļlieta", šīs metodes izmantošana ikdienā mājas neprasa finansiālu ieguldījumu vai speciālu vidi.

Kādos gadījumos vēl Jūs ieteiktu teraspēli?

Es savā praksē teraspēli modificēju, apvienojot ar citām terapijas metodēm. Strādājot bērnu dārzā esmu veidojusi palīdzības grupas ar teraspēles elementiem trauksmainiem un agresīviem bērniem. Strādājām uz agresivitātes mazināšanu un otra bērna sadzirdēšanu. Ļoti labi der hiperaktīviem bērniem. Un tā labā lieta, ka vecāki šo visu var darīt mājās.

Sanāk, ka teraspēles pamats ir kopīga rotaļāšanās un pieskārieni!

Jā, šīs terapijas metodes būtība ir priekpilna bērniība un jautrība ar savu bērnu. Vecāki, kuri atnāk ar vienu bērniņu un apgūst šīs metodes uzdevumus, tos izmanto arī ar pārējiem bērniem mājās, jo nereti tieši tas bērns, kurš ģimenē nav ar īpašām vajadzībām vai uzvedības traucējumiem, tiek apdalīts. Gudri vecāki, lai uzlabotu piesaisti arī ar citiem bērniem ģimenē, šos uzdevumus ievieš kā mazos ikdienas rituālus. Bērna šūpošana segā, bučas uz deguna, šūpošana klēpī, kopīgu darbu darīšana- tas viss ir veselīgas piesaistes pamatā!

Theraplay ir bērna un ģimenes terapija, kura izveido un uzlabo piesaisti, pašvērtējumu, uzticēšanos citiem un priekpilnu iesaistīšanos. Tā ir balstīta dabīgajos un veselīgajos bērna un vecāka mijiedarbības veidos, ir personiska, fiziska un jautra. Theraplay mijiedarbība koncentrējas uz četrām pamata kvalitātēm, kuras atrodamas vecāka-bērna attiecībās: **Struktūra, Iesaistīšana, Gādība un Izaicinājums**. Theraplay sesijas rada aktīvu un emocionālu saikni starp bērnu un vecāku vai aprūpētāju.

Terapijā terapeits vada vecāku un bērnu rotaļīgās, jautrās spēlēs, attīstību rosinošās aktivitātēs un maigās, gādīgās aktivitātēs. Jau pati mijiedarbības forma palīdz vecākam regulēt sava bērna uzvedību un paust bērnam mīlestību, prieku un drošību. Tas palīdz bērnam justies droši, aprūpētam, kontaktā, piederīgam un vērtīgam.

(Informācija no <http://www.wp.theraplay.org/latvia/>)

TERASPĒLE IETEICAMA:

- * JA VECĀKIEM IR GRŪTĪBAS BĒRNA AUDZINĀŠANĀ UN NEPIECIEŠAMS VEICINĀT POZITĪVAS SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS;
- * JA BĒRNAM IR IZVEIDOJUSIES NEDROŠA PIESAISTE - BĒRNS NETIC SEV, CITIEM, PASAULEI;
- * JA BĒRNAM IR GRŪTĪBAS REGULĒT EMOCIJAS;
- * JA BĒRNS IR AGRESĪVS, DUSMĪGS, GRŪTI KONTAKTĒJAS AR CITIEM, IR PĀRLIEKU AKTĪVS VAI ARĪ PRETOJAS VISAM JAUNAJAM;
- * JA BĒRNAM IR AUTISMS VAI AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI;
- * BĒRNIEM, KURI ZAUDĒJUŠI EMOCIONĀLU SAIKNI AR VECĀKIEM;
- * AUDŽUĢIMENĒM UN ADOPTĒTIEM BĒRNIEM;
- * JA BĒRNS IR PĀRCIETIS TRAUMU.

Vairāk par Theraplay metodi un apmācītajiem praktiķiem:

Theraplay Latvia mājaslapā- <http://www.wp.theraplay.org/latvia/>

Latvijas radio raidījuma "Ģimenes studija." arhīvā.
Audzini ar prieku! Spēļu terapija kā palīgs sapratnes veidošanā starp vecākiem un bērniem- <http://www.latvijasradio.lsm.lv>



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds