

Nahoru na horu

podněty pro rodiče a vychovatele dětí

Milí rodiče a vychovatelé dětí, do rukou se vám dostává terapeutická hra, která vychází z metody Kids'skills. Tato metoda vznikla v jedné finské speciální školce, kam dochází děti s výraznými psychickými a vztahovými problémy nebo různými deficity. Kids'skills vytvořil známý dětský psychiatr Ben Furman. Velmi brzy se ukázalo, že tato metoda má mnohem širší použití než jen jako speciálně výchovná pomůcka, a tak se začala používat v individuální i skupinové psychoterapii, na dětských klinikách, v rámci koučování dětí a jako užitečný nástroj rozvoje dětí. V současné době je metoda využívána takřka po celém světě. Kids'skills v překladu znamená "dovednosti dětí" a jde vlastně o proces, který učí dítě, jak efektivně řešit určitý problém. Dítě samo vymyslí dovednost, kterou pak systematicky a za podpory svého okolí trénuje. Metoda staví na několika důležitých psychologických zjištěních.

- Soustavná pozornost na negativní (nebo problémový) aspekt v chování dítěte vede k tomu, že se tento aspekt spíše utvrzuje a upevňuje, než aby se měnil k lepšímu. Albert Einstein říká, že tam, kam směřujeme naši pozornost, tam se děje rozvoj. Pokud jsme při interakci s dítětem zaměřeni na negativní stránky, mají se tendenci právě tyto stránky rozvíjet.
- Pro dítě je velmi přirozené se něco nového učit (je to pro něj daleko jednodušší, než řešit problémy).
- Pokud se podaří získat vnitřní motivaci dítěte ("sám to chci, je to pro mě užitečné a baví mě to"), velmi to napomáhá řešení a rozvoji dané dovednosti. Je to daleko efektivnější, než vnější motivace ("musím to udělat, protože si to přeji, něco za to dostanu").
- Dítě se učí nové věci tak, že je opakovaně zkouší a trénuje.
- Pro to, aby se dítě zlepšovalo a rozvíjelo, potřebuje zakoušet úspěch a pocit kompetence ("dokážu to, mám na to, daří se mi to").

Návod ke hře

Provádějte hru v pozitivní atmosféře, kdy je dítě dobře naladěné. Do ničeho dítě netlačte, spíše jej provázejte a buďte uvolnění. Za jeho nápady a za splněné kroky jej oceňujte (spíše více než méně). Pokud je dítě unavené, navrhněte přestávku a pokračujte příště (začněte malým shrnutím jednotlivých kroků). Pokud se dítě někde zasekne, pomozte mu svým námětem (nechte však dítě říct, zdali mu vyhovuje nebo ne). Nechte prostor dítěti, aby tvořilo a vymýšlelo (přicházejte se svými návrhy, až když je to nutné). Pokud navrhuje, vytvořte více než jen jednu možnost a nechte na dítěti, aby si vybralo.

- 7 Tento krok pomáhá objevit, co už dítě umí, zvládá, co se mu již alespoň částečně daří. Pomáháte zde dítěti zformulovat, proč si myslíte, že se to může naučit. Čím více důvodů najdete, tím lépe. Pomáháte tak dítěti uvědomit si vlastní kompetenci.
- 8 Zde vedete dítě k tomu, aby si konkrétně zvolilo, jak bude trénování probíhat, kdy bude probíhat, kdo bude u toho pomáhat. Vedete dítě k tomu, aby bylo opravdu velmi konkrétní – ideálně si to přímo ukažte (přehrajte), jak to bude vypadat. Dítěti může pomoci, když využije své zdroje (co má rádo) a tvořivě to s tréninkem propojí.
- 9 Každou snahu a každý dílčí úspěch oceňujte, vedte dítě k tomu, aby si dělalo záznam úspěchů (formou nějakých značek, mini-obrázků či smajlíků) – např. na plakát své dovednosti. Snažte se dítě „načapat“ při tom, když danou dovednost (alespoň zčásti) projeví a vyzdvihněte to.

Podporujte dítě, aby vytvářelo na základě zkušenosti nové nápady a zlepšováky, které budou reagovat na aktuální podmínky a případné podněty. Pokud je shoda, že dítě již dovednost umí, můžete uskutečnit oslavu (kde dítě může také poděkovat těm, kdo jej podporovali). Oslava by měla být přiměřeně vzdálená (aby nebyla demotivační, dá se oslavit i dostatečný posun, i když situace není ještě ideální – poté plánujeme trénink druhého levelu v dané dovednosti).

Pokud se proces nedaří, je možné dítě ocenit za snahu, vrátit se na druhý krok a pokusit se vybrat jinou vhodnou dovednost (neúspěch nevnímáme jako selhání dítěte, ale jen prostě nebyla zřejmě vybrána vhodná dovednost, která by situaci změnila k lepšímu nebo která by pro dítě byla přijatelná) nebo nebylo vhodné načasování některých prvků v procesu. Nebo se můžete obrátit na Kids'skills kouče či dětského terapeuta.

Pokud dítě dovednost umělo, ale vyskytl se opět problém (což není nic výjimečného v průběhu jakéhokoliv způsobu práce), domluvte se s dítětem na tom, jak si danou dovednost může znovu obnovit nebo si ji připomenout. Zeptejte se dítěte, jak by chtělo příště připomenout to, že už danou dovednost umí (nebo jí trénuje). Řiďte se pak způsobem, který si dítě zvolilo. Případně vymýšlejte nové finty, jak překážky na cestě příště překonat. Dítě se tím učí velké dovednosti do života – tvořivě řešit problémy.

Celý proces můžete mnohokrát opakovat a tím i dovednosti rozdělovat do dílčích cílů. Pokud se dítě postup naučí, může jej používat i samo při řešení dalších složitých situací. Nezapomeňte na ocenění! A Nezapomeňte ocenit také sebe – už to, že čtete tyto řádky, není samozřejmé!

A poslední upozornění – tato hra není určena jen pro děti!

Přeji vám hodně tvořivých chvil s vašimi dětmi.

PhDr. Daniel Žákovský

Zde jsou podněty k jednotlivým krokům:

- 1 Tento krok napomáhá začít s dítětem v pozitivní atmosféře. Mnohdy se také stává, že zájmy dítěte nabízí (i když to tak na první pohled nemusí vypadat) velmi užitečné podněty pro různé nápady a finty, což se bude hodit při trénování dovednosti.
- 2 Dovednost je něco, co se dá trénovat (učit se) a co napomůže v překonání nebo vyřešení daného problému. Toto je jeden z klíčových bodů celého postupu. Dbejte na to, aby dovednost byla pozitivně formulovaná (ne co má mizet, nebýt, ale co se má naopak vyskytovat více, rozvíjet se, např. ne "přestane brát cizí hračky", ale "než si něco vezme, zeptá se"), reálná (je v možnostech dítěte se ji naučit) a pro dítě žádoucí (je pro něj zajímavá). Dále je potřeba, aby bylo možné ji trénovat nanečisto.
- 3 Uvědomění přínosů posiluje vnitřní motivaci a zapojuje vyšší reflexivní schopnosti. Pozvěte dítě k tomu, aby našlo co nejvíce přínosů – jednak pro sebe a také pro jeho okolí. Poté můžete nabídnout i své nápady na přínosy (nesnažte se však dítě příliš přesvědčovat a moralizovat – to by spíše brzdilo celý proces).
- 4 Nechte dítě vymyslet zajímavý název a vytvořit plakát, který by vystihoval jeho dovednost. Mladší děti tam mohou mít oblíbenou postavu nebo zvíře, které vystihuje danou kompetenci (například odvážný jako tygr), starší děti mohou vytvořit symbol.
- 5 Důležité je, aby dítě nebylo na trénování samo a aby to mohlo s někým sdílet. Nechte dítě, aby si vybralo, kdo jej bude v dovednosti podporovat a jak to může dělat. Ideální je mít více než jednoho podporovatele. Těm to pak dítě může říci a požádat je o pomoc.
- 6 Oslava je velký motivační prvek a zároveň přirozený rituál, který pomáhá upevnit novou kompetenci dítěte. Každé úspěšné natrénování dovednosti se oslaví. Oslavy mohou vypadat různě (od klasického dortu, po jízdu na koníkoví). Důležité však je, že se nejedná o „odměnu či dárek“, ale o sdílenou událost, kdy jsou lidé spolu a radují se z úspěchu dítěte. Dítě si plánuje, kde bude oslava probíhat, jak to na ní bude vypadat (v rámci daných možností rodiny) a kdo tam bude.