

Co je to individuální terapie

Individuální terapie je setkání tebe a jednoho terapeuta. Nejčastěji probíhá tak, že si spolu povídáte. Výhodou je, že se dá mluvit úplně o čemkoli. Terapeut s tebou může také hrát hry, koukat se na videa nebo rozebírat situace z tvého života. Můžete spolu trénovat různodovednosti, například vedení rozhovoru s druhými lidmi nebo zvládnání emocí jako je smutek, vztek či strach.



V terapii můžeš více porozumět tomu, jaké zažíváš pocity, co si o věcech myslíš nebo jak se chováš. Terapeut ti naslouchá a pomáhá ti rozumět více sobě, druhým lidem nebo situacím, které zažíváš. Díky tomu se můžeš cítit lépe.

Jedno setkání trvá obvykle 50 minut a probíhá pravidelně, například každý týden. Každý chodí na terapii různě dlouho podle toho, jak potřebuje.

Důležité je vědět, že terapeut se s tebou domlouvá, co chceš předat rodičům a co zůstane jen mezi vámi dvěma. Je možné, aby rodiče byli na začátku či na konci terapie – záleží na společné domluvě tebe, rodičů a terapeuta.

Jak u nás probíhá terapie

- Na začátku terapie se společně s rodiči seznamuješ s terapeutem. Domlouváte se na tom, jak často se budete potkávat, a postupně také mluvíte o tom, čemu byste se měli v terapii věnovat. Terapie může mít od začátku konkrétní cíl, ke kterému má směřovat, ale také jej mít nemusí.
- Je důležité, aby ses na setkání cítil/a dobře. S terapeutem si budete povídat o různých věcech a bude jen na vás, co o setkání řeknete rodičům. Pokud by se ti však dělo něco vážného (třeba protizákonného), má terapeut povinnost to rodičům říct. Vždy to s však s tebou dopředu probere.
- Jednotlivá setkání s terapeutem jsou věnována tomu, co potřebuješ. Můžeš se terapeutovi svěřit s tím, jak se cítíš, nad čím přemýšlíš, nebo jak se cítíš s ostatními lidmi. Postupně také pracujete na domluveném tématu. Kromě povídání s tebou si někdy terapeut může promluvit i s tvými rodiči nebo na setkání můžete být všichni dohromady.
- Terapeut se bude průběžně zajímat o to, jak ti na terapii je. Sám ti také může říct, jak tvou situaci vnímá on, nebo na čem byste mohli dál pracovat.
- Terapie končí ve chvíli, kdy se společně s terapeutem domluvíte na tom, že už není potřeba. Ukončení může navrhnout i terapeut nebo rodiče.

Co terapie není

Teď už můžeš mít lepší představu o tom, co je terapie a jak probíhá. Současně je důležité, abys věděl/a, co terapie není. **Terapie není jako škola.** Při terapii tě nikdo nebude známkovat ani jinak hodnotit. Při terapii tě také nikdo nebude nutit mluvit o tom, o čem sám/sama mluvit chceš, ani tě nebude nutit dělat cokoli, pro co se sám/sama nerozhodneš.

Terapie je totiž v první řadě čas pro tebe a pro tvé potřeby.



Čím se často na terapii zabýváme

- **Vztahy:** Jak vycházejí s kamarády, rodinou, spolužáky, partnery atd. a jak jsou v těchto vztazích spokojeni.
- **Emoce** (smutek, strach, vztek a další): Jak je můžou rozpoznávat u sebe a u druhých, pojmenovat je, přiměřeně vyjadřovat, zvládat atd.
- **Zvládání náročných situací a životních období:** Jak se jim daří zvládat různé změny, stres, konflikty, provokace či šikanu.
- **Porozumění situacím a lidem.**
- **Komunikaci:** Jak mluví s druhými.
- **Chování:** Jak se chovají ve škole, na veřejnosti, doma atd.
- **Sebedůvěru a sebevědomí.**
- A další.



NAUTIS

Národní ústav
pro autismus, z.ú.

Terapeutické a sociálně rehabilitační středisko

Národní ústav pro autismus, z. ú.
(NAUTIS)
Na Truhlářce 24, Praha 8 180 00
terapie@nautis.cz
+420 777 703 417

Individuální terapie

