

Co je to individuální terapie

Individuální terapie je pravidelné setkávání dítěte a terapeuta, při kterém je postupně budován bezpečný a důvěrný prostor. Terapeut se v tomto prostoru dítěti snaží zprostředkovat příležitosti ke zkoumání vlastního myšlení, prožívání a chování. Základním prostředkem terapeutické práce je rozhovor a u mladších dětí hra. V různé míře jsou také využívány prvky edukace. Může jít například o předávání informací o pravidlech společenského chování či o zákonitostech fungování vztahů, emocí a psychiky.



Terapie bývá doplňována o nácviky komunikace, reakcí na sociální podněty, zvládnání emocí či relaxace. Zdárný terapeutický proces vede například ke zmírnění potíží v chování a prožívání, podněcuje osobní rozvoj, podporuje emoční stabilitu a psychickou odolnost. Délka terapie vychází z potřeb dítěte a rodiny, není proto předem časově ohraničena. Může se jednat o několik terapeutických setkání (např. 5) až po několikaletý proces.

Jak u nás probíhá terapie

- **Zahájení spolupráce:** S rodinou se vzájemně seznamujeme a domlouváme se, na čem bychom s dítětem/dospívajícím měli pracovat.
- **Předání informací o terapii:** Pravidelné setkání (obvykle 1x za 14 dní na 50 min.), systém placení terapie.
- **Vytváření bezpečného prostředí:** Vzájemné poznávání a vyladování se, navazování důvěrného vztahu (včetně toho, jaké informace má terapeut povinnost předávat rodičům a které ne).
- **Nastavování pravidel spolupráce:** Co je a co není akceptováno, princip dobrovolnosti, tj. možnost volby toho, co dítě chce a co nechce dělat.
- **Spolupráce na domluvených tématech.**
- **Průběžná spolupráce s rodiči či dalšími členy rodiny.**
- **Pravidelná reflexe spolupráce a naplňování cílů terapie.**
- **Ukončení terapie:** Ideálně po naplnění zakázky a dohodě s rodinou.



Čím se často na terapii zabýváme

- **Vztahy:** s kamarády, rodinou, spolužáky, partnery atd.
- **Práce s emocemi:** jejich rozpoznávání u sebe a u druhých, jejich pojmenování a přijetí, jejich zvládnání a adekvátní vyjadřování atd.
- **Zvládnání náročných situací a životních období:** změny, stres.
- **Orientace v prostředí:** Porozumění situacím a komunikace s okolím.
- **Chování:** Projevy na veřejnosti, ve škole či v domácím prostředí.
- **Sebepojetí:** Odlišnost, sebehodnota, přijetí diagnózy PAS.
- **A další.**

Co terapie není

Terapie není zázrak ani převýchova. Nejde o manipulaci, hodnocení či nátlak z pozice autority. V terapii nepředkládáme jedinou možnou cestu či řešení určité situace, naopak důraz klademe na to, aby se člověk rozhodl sám za sebe. Také neřešíme školní záležitosti, které jsou v kompetenci školských zařízení.

Podmínky dobré spolupráce

- **Schopnosti dítěte:** Dítě je schopné verbálně komunikovat (mluví, rozumí), spolupracovat s dospělým ve dvojici a má alespoň částečnou schopnost sebereflexe.
- **Potřeba vnitřní motivace dítěte:** Ve většině případů jsou děti do terapie přihlášeny na přání rodičů, zpočátku nemají jasnou představu o tom, co terapie obnáší, a nemusejí být k terapeutické práci motivovány. Tyto výchozí podmínky nevylučují zahájení terapeutického procesu, nicméně z dlouhodobého hlediska je potřeba, aby dítě samo bylo k terapii motivováno a chtělo ji využívat.
- **Společně domluvený cíl:** Dítě, rodiče a terapeut se shodují na směřování a cílech terapie, které průběžně hodnotí či přizpůsobují aktuálním potřebám
- **Pravidelnost:** Terapie je pravidelná, ne nárazová.
- **Spolupráce s rodiči:** Rodiče jsou ochotni zapojit se do terapeutického procesu, ale zároveň respektují důvěrnost informací sdílených mezi dítětem a terapeutem. V případě potřeby mohou využívat služby pro rodiče.

Kdo u nás dělá terapii

Terapii u nás dělají lidé s vysokoškolským vzděláním v pomáhající profesi a s ukončeným či probíhajícím psychoterapeutickým výcvikem. V terapeutické péči vycházíme ze standardních terapeutických přístupů a nepoužíváme alternativní metody. Všichni terapeuti pracují pod supervizí.

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

