

GAMES4THERAPY — Archipelago



Průvodce

Taťána Šimečková
Gabriela Vykypělová

AUTORSKÁ PRÁVA

Archipelago – Průvodce metodou je publikace určená profesionálům, kteří pracují s programem Archipelago.

Autorkami metody a programu jsou Taťána Šimečková a Gabriela Vykypělová.

Taťána Šimečková a Gabriela Vykypělová vlastní veškerá autorská práva k metodě. Kopírování a další šíření materiálů k metodě není povoleno.

Firma GAMES 4 THERAPY s.r.o. má na základě Smlouvy o autorských právech výlučné právo publikovat a prodávat interaktivní počítačovou aplikaci Archipelago, včetně tohoto Průvodce.

© 2017 GAMES4THERAPY ALL RIGHTS RESERVED

LIDÉ, KTERÍ SE PODÍLELI NA VZNIKU PROJEKTU

Taťána Šimečková – hlavní koordinátor projektu, psychologická část

Gabriela Vykypělová - psychologická část

Ondřej Paška – programování

Jakub Rejlek – grafika, webové stránky

Michal Šimeček – grafika a programování první verze programu

Marie Šimečková – výtvarná část

Jason Bedore a Emily Bedore – anglický překlad básniček

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	6
Základní principy Gestalt terapeutické práce (nejen) s dětmi	6
ROZVOD NEBO ROZCHOD RODIČŮ	9
VYUŽITÍ POČÍTAČOVÝCH PROGRAMŮ V TERAPEUTICKÉ A PORADENSKÉ PRAXI	10
CO JE A NENÍ ARCHIPELAGO – NEŽ ZAČNETE PRACOVAT	11
ÚVODNÍ KONTRAKT	13
Kontrakt s rodiči	13
Kontrakt s dítětem.....	14
PRO KOHO JE METODA ARCHIPELAGO URČENÁ.....	15
PRO KOHO NENÍ METODA ARCHIPELAGO URČENÁ.....	15
Individuální práce s dětmi v situaci akutních rozvodových sporů.....	15
Děti, které nezažily rozvod či rozchod rodičů.....	16
Vaše vlastní děti.....	16
Práce se sourozenci.....	16
ZÁKLADNÍ STRUKTURA PROGRAMU ARCHIPELAGO	16
POČET SETKÁNÍ – JAK DLOUHO PRÁCE TRVÁ.....	17
HLAVNÍ CÍLE PRÁCE S PROGRAMEM	17
KARTY PRO ÚVODNÍ PRÁCI S DÍTĚTEM	18
PRÁCE S POČÍTAČOVÝM PROGRAMEM.....	19
Založení účtu dítěte.....	19
Ikony a obrázky důležité pro ovládání programu.....	20
Kdo program ovládá	24
MAPA S JEDNOTLIVÝMI ETAPAMI PRÁCE.....	25
PRÁCE S REAKCÍ NA STRES – výběr postavy	26
Teoretická východiska	26
Instrukce.....	27
Básničky	30
EMOCE.....	31
BEZPEČNÉ MÍSTO - PRÁCE SE SEBE-PODPOROU A SEBE-VÝŽIVOU	33

Teoretická východiska	33
Instrukce	34
PRÁCE S POCITY VINY	36
ZIMA	36
BOUŘKA	37
Teoretická východiska	37
Instrukce	38
ZEMĚTŘESENÍ	39
PO ZEMĚTŘESENÍ - EXPLORACE TĚŽKÝCH UDÁLOSTÍ	40
Teoretická východiska	41
Instrukce	41
NOVÉ SOUOSTROVÍ – PŘÍLEŽITOST PRO OPRAVU UDÁLOSTÍ	42
PRÁCE S FANTAZIÍ O TOM, ŽE RODIČE SE K SOBĚ ZASE VRÁTÍ	44
NOVÁ PERSPEKTIVA DÍTĚTE A MAPOVÁNÍ POTŘEB VE VZTAHU S OBĚMA RODIČI	45
VZKAZY	47
TISK	49
PRÁCE S KNIHOU	51
SPOLUPRÁCE S RODIČI	53
VYTVOŘENÍ OBALU KNÍŽKY	54
LITERATURA	56

ÚVOD

Původní česká metoda Archipelago nabízí strukturovanou, hravou a zároveň kreativní práci s dítětem, které zažilo rozvod či rozchod rodičů. Metoda pomáhá dítěti přijmout novou situaci v rodině, přizpůsobit se jí a znovu růst.

Archipelago znamená souostroví. Program pracuje s metaforou, podle níž je každá rodina tak trochu jako souostroví složené z více ostrovů zároveň oddělených a zároveň spolu spojených. Jednotliví členové rodiny se od sebe navzájem odlišují, mají různé potřeby, prožívání, liší se ve svém chování, nejsou stejní. A zároveň mají mnoho společného, protože se navzájem potkávají a respektují, mluví spolu, sdílejí své prožitky, myslí na sebe, vzájemně se obohacují a jsou pro sebe navzájem důležití.

Dětem se zpočátku zdá, že všechny ostrovy jakoby vytvářely jeden jediný ostrov, nicméně během svého vývoje a nejpozději v dospívání si začínají více a více uvědomovat, že stejně jako ony samy nejsou stejné jako rodiče, ani rodiče nejsou stejní, a i když spolu žijí a mají se rádi, v mnohém se také liší. Že netvoří jeden jediný ostrov, ale spíše souostroví.

Rozvod rodiny s malými dětmi lze potom vnímat z pohledu dítěte jako zemětřesení, které způsobí, že se (dalo by se říci příliš brzy) rozpadne dětská iluze rodiny jako jednoho jediného ostrova a dojde k tomu, že se objeví více nových ostrovů. Ještě v době zemětřesení nebo nějakou dobu po něm se objevují různé nové pocity a události, které někdy není snadné integrovat, postupně ale vzniká nové souostroví, nové vazby a nové způsoby, jak se od sebe členové rodiny oddělují a jak se navzájem znovu a jinak potkávají a propojují. I rozvedená rodina v mnoha ohledech zůstává rodinou jen s nově vytvořenými vazbami.

METODA JE URČENÁ POUZE PRO PSYCHOLOGY A PSYCHOTERAPEUTY.

S METODOU NEPRACUJÍ RODIČE DĚTÍ. NEJEDNÁ SE O SVÉPOMOCNÝ PROGRAM.

JEDNÁ SE O TERAPEUTICKOU A PORADENSKOU POMŮCKU, V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ SE NEJEDNÁ O DIAGNOSTICKOU METODU.

Tento Průvodce vysvětluje odborníkům, jak pracovat s materiály Archipelago. Detailně se věnuje především práci s počítačovým programem. Doporučujeme seznámit se s metodou podrobně ještě předtím, než začnete pracovat s konkrétním dítětem. Metodu je doporučeno používat pouze v souladu s tímto Průvodcem.

Součástí metody jsou interaktivní počítačový program Archipelago, Průvodce metodou, karty pro úvodní práci s dítětem (jsou ke stažení na stránkách www.games4therapy.com).

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Metoda, kterou vám předkládáme, je použitelná napříč různými teoretickými přístupy a školami. Pro její vývoj jsme se také v různých přístupech inspirovali. Naším cílem ale není nutit vás k integraci přístupů, pokud takto běžně ve své praxi nepostupujete. Ceníme si mnohosti přístupů i rozdílů mezi nimi. Respektujeme odlišná filozofická a metodická východiska jednotlivých terapeutických a poradenských přístupů a škol. Předpokládáme, že metodu využijete tak, jak to odpovídá vašemu vzdělání, vašim dovednostem a vaší praxi.

V tomto průvodci se nejčastěji odkazujeme na teorii a praxi práce v Gestalt modalitě, protože v tomto psychoterapeutickém a poradenském přístupu jsme jako autorky metody vyškolené a takto s metodou pracujeme. Domníváme se ale, že termíny, které používáme, budou srozumitelné všem. Mnohé opisujeme právě proto, aby srozumitelné zůstaly. Našími dalšími velkými zdroji jsou také narativní přístupy a nové poznatky v oblasti práce s traumatem.

Vítáme různé kritické připomínky a další teoretická rozšíření. Pokud získáte zkušenosti s metodou Archipelago v jiném terapeutickém přístupu a budete mít chuť napsat nám podobný úvod k práci s metodou ve vašem přístupu, rádi jej nebo odkaz na něj na našich stránkách zveřejníme. Pište na adresu info@games4therapy.com

Základní principy Gestalt terapeutické práce (nejen) s dětmi

Gestalt terapie pomáhá dítěti uvědomit si své psychické procesy a chování v terapeutickém vztahu a díky tomu také ve vztazích s druhými lidmi. Základním stavebním kamenem je sebeuvědomování a s ním spojené prožívání a podpora zdravého kontaktu. Uvědomění je způsob, jímž člověk chápe sebe sama, své potřeby, svá přání a způsoby, jakými dosahuje toho, co chce. Jedná se o schopnost, díky které také přiřazujeme význam svým zkušenostem (PHP, 2004; Yontef 2009; Philippon, 2012; Oaklander, 2003; Mackewn, 2009).

Gestalt přístup zdůrazňuje při práci s dětmi integraci, zahojení pocitů viny a studu a také hledání vlastní síly a vnitřních zdrojů, stejně jako podpůrných vnějších zdrojů. K tomu pomáhá práce s hrou, s experimenty, s příběhy. Ve shodě s Perlem (in: Perls, Hefferline, Goodman, 1951) vnímáme, že cílem psychoterapie je dosáhnout takové míry integrace, která umožní další spontánní vývoj. Psychoterapie tím respektuje především to, že člověk je živý organismus, který ve svém životě a růstu následuje přirozené biologické procesy. Lidský organismus, jehož je psychika součástí, se řídí procesy sebeorganizace, které v Gestalt terapii rozpoznáváme, popisujeme a s nimiž pracujeme.

Všímáme si, že integrace není jen psychický proces, ale naopak je zakotvená ve funkci a struktuře lidského mozku. Vývoj mozku celkově směřuje k větší integraci. Interpersonální kontakt a dialog potom v rámci psychoterapie pomáhají lidskému mozku vyvíjet se a zrát a fungovat jako celek (Carroll, 2017; Siegel, 2013 a 2015).

V Gestalt terapii pracujeme s konceptem narušených kontaktních funkcí (popisujeme to, co lidem brání v tom, aby mohli být plně v kontaktu sami se sebou a s druhými lidmi), ale zároveň si všímáme,

že to, co někdy chápeme zpočátku jako narušení, odpor nebo dokonce poruchu bývá smysluplným kreativním přizpůsobením v daném kontextu. Navíc, ve vývoji dítěte jsou chvíle, kdy je nutné, aby se přizpůsobilo rodičům a nereagovalo jen dle své vlastní přirozenosti. (Například když se učí, že je potřeba se napřed rozhlédnout, než přeběhneme přes cestu.) Teprve postupně ve svém dalším vývoji se potom dítě učí chápat význam a smysl zvnitřněných příkazů, zákazů a přesvědčení. V tomto ohledu není terapie nikdy zaměřená pouze na rozpuštění nebo odstranění takových reakcí, ale spíše na jejich zvědomení a přijetí (Philippson, 2012; Polsterovi, 2000; Spagnuolo Lobb in: Francesetti, Gecele, Roubal, 2013).

V psychoterapeutické práci s dětmi si ceníme jejich vlastní aktivity a uvědomění skrze dialog a novou zkušenost (Perls, Hefferline, Goodman, 2004). Naší snahou je nalézt pozici, v níž může dojít k setkání mezi terapeutem a dítětem na jeho vývojové úrovni. Každé dítě profituje z práce s jiným materiálem (Oaklander, 2003). Důležité je vytvoření pracovní aliance, partnerství mezi klientem a terapeutem. Dbáme také na to, abychom dítěti navrátili pocit kontroly nad situací, v níž se ocitá. Jsme si vědomi toho, že práce s dětmi je plynulý proces skládající se z mnoha fází (Oaklander, 2003). V komunikaci s dítětem využíváme fenomenologický přístup, prozkoumávání, jako terapeuti jsme zvědaví, zajímá nás perspektiva dítěte, které někdy může být velmi odlišná od toho, co vnímají dospělí.

Děti se více spoléhají na vlastní aktuální zkušenost a v případě, že se jim dostává dostatečné podpory, často si rychle a jasně uvědomují vlastní nezávislé potřeby a přání vyvíjet se a růst. Sebedůvěra i ambice v případě dětí přirozeně vyvěrají z důvěry v jejich okolí. V terapeutické práci je vždy velkou výzvou napomáhat tomu, aby byl celý systém vazeb, v nichž dítě žije, bezpečný a podpůrný pro všechny členy rodiny, aby respektoval jejich existenciální a vývojové potřeby (Levi in: Francesetti, Gecele, Roubal, 2013).

Gestalt terapie je holistická a pohlíží na člověka vždy v kontextu celého bio-psycho-sociálního pole. Tedy i v kontextu vztahů, v nichž se vyvíjel a v nichž se také aktuálně nachází. S dětmi v terapii nikdy nepracujeme jako s izolovanými bytostmi, ale vždy mapujeme co nejširší pole vztahů kolem nich. Respektujeme procesy, kterými si dítě potřebuje projít v bezpečí terapeutického vztahu, ale vždy také spolupracujeme s rodiči, ptáme se na prarodiče, učitele, vedoucí v kroužcích, na kamarády (Caroll, 1996). V případě rozvodových situací to platí ještě o něco více. Rodiče někdy bývají vlivem vlastních starostí a emočních reakcí dětem méně dostupní a další podpůrné dospělé osoby a kamarádi dětí mohou sehrát významnou a pozitivní úlohu.

Děti jsou více závislé na poli vztahů, v nichž žijí, ale stejně i je vnímáme jako schopné aktivně na chování svých nejbližších reagovat, tvořivě se jim přizpůsobovat a aktivně v nich spolu-utvářet vzájemné kontakty (Frank, 2000; Spagnuolo Lobb in: Francesetti, Gecele, Roubal, 2013; Philippson, 2012). Je pro nás a naši práci zásadní, že děti nevnímáme jako oběti tohoto pole v kontrastu s rodiči – viníky. Opakovaně také vidáme, že děti, které se ocitnou ve stejné situaci (například sourozenci, kteří společně prochází rozvodem svých rodičů), nakonec reagují velmi rozdílně.

Vztah s rodiči je pro dítě komplex emočních, mentálních i behaviorálních aspektů. Je to celistvá, a stále častěji se také uvádí vtělená, zkušenost stvořená v mnoha tisících jednotlivých konkrétních vzájemných interakcích mezi dítětem a rodiči, která v mnoha ohledech určuje další život dítěte a vztahy s druhými lidmi. Dítě si ve vztahu s rodiči znovu a znovu zakouší a osvojuje různé způsoby jak regulovat blízkost dvou nezávislých jedinců a zároveň udržet rovnováhu v uspokojování potřeb jednoho i druhého (Levi in: Francesetti, Gecele, Roubal, 2013; Frank, 2000).

Gestalt terapie se vyhýbá lineárním či sekvenčním vývojovým modelům a jako efektivnější vnímá všimnout si, že své dovednosti v kontaktu s druhými (a s nimi také určitá rizika, pokud dítě nevyrůstá v dostatečně podpůrném a reagujícím prostředí) si dítě rozvíjí v různých oblastech či doménách během celého dětství a i dále v dospívání a v dospělosti. Dítě se kreativně přizpůsobuje svým primárním pečovatelným a oni jemu. Na základě toho vzniká stále komplexnější asimilovaná životní zkušenost. Tato zkušenost je jak fenomenologická (lze ji vnímat jako přítomnou událost zakoušenou smysly), tak estetická (je v ní obsažena kreativita, určitý rytmus a plynulost, ale také hledání dobré formy či tvaru) (Spagnuolo Lobb in: Francesetti, Gecele, Roubal, 2013).

Je také důležité si uvědomit, že právě v tom, jak flexibilně nebo naopak rigidně zacházejí s vlastními hranicemi a s hranicemi svých vlastních členů se od sebe jednotlivé rodiny často výrazně odlišují. K dalším důležitým faktorům, které ovlivňují vývoj jednotlivých členů rodiny, je také to, jak dokáží v rámci rodinných vztahů zacházet s blízkostí a s oddálením v jednotlivých kontaktech mezi sebou. (Levi in: Francesetti, Gecele, Roubal, 2013).

Situace, v níž si rodiče uvědomí, že spolu nemohou nebo nedokáží nadále žít, je potom také výrazně ovlivněna právě schopností rodičů vnímat a prožívat a respektovat se navzájem nejen jako dva stejní lidé, ale (možná znovu) také jako dva rozdílní lidé. Dalšími důležitými faktory je schopnost nebo naopak neschopnost rodičů nebo jejich okolí poskytnout dětem v dané chvíli dostatek podpory, být jim k dispozici pro kontejnment jejich emocí, zůstat empatičtí, nehodnotící a neinvazivní v očekáváních a požadavcích, které jsou na děti kladeny, nabídnout trpělivost a dostatek času pro zpracování událostí včetně věrohodného a přiměřeného vysvětlení událostí tak, aby dítě mohlo pochopit jejich význam.

Pokud se to nepodaří, vnímáme potom v terapii z pohledu dětí rozvod jako událost nedokončenou, která na sebe váže mnoho energie a brání dalšímu růstu. Když nejsme schopni uspořádat naši zkušenost tak, aby nám dávala smysl nebo abychom došli k určitému uzavření situace, jsme neklidní, cítíme nesoulad a nemůžeme být plně v kontaktu s vlastním prožíváním (Perls, Hefferline, Goodman, 2004; Polsterovi, 2000; Zinker, 2004; Philippon, 2012).

Děti bývají uvězněné ve fantazii o návratu rodičů k sobě nebo v různých fantaziích o tom, jak a čím mohou (ony samy) regulovat emoce nebo nestabilitu svých rodičů. Je spousta věcí, které by ještě potřebovaly rodičům říci nebo s nimi zažít, ale buď už to není možné, nebo je to možné, ale děti nevědí, jak to udělat. Zapomínají na své vlastní potřeby a splývají s dynamikou pole, které v dané situaci odráží především výkyvy v pozici rodičů. Úkolem terapie je potom hledat možnosti, jak nedokončené věci uzavřít a jak citlivě a tvořivě dekonstruovat takto fixované vzorce v chování a prožívání. S dětmi také hledáme nové přiměřené a přijatelné životní perspektivy.

Jak uvádí např. Polsterovi (2000), nedokončené či neuzavřené životní události totiž, pokud jsou dostatečně silné, dostávají se často znovu do popředí prožívání a znemožňují dobrou adaptaci na aktuální situaci. Není snadné poznat, kdy a jak nastal čas na dokončení, ale minimálně nabídka a podpora k takovému procesu bývá součástí poradenské i terapeutické práce. Nedokončené záležitosti lze uzavřít návratem k událostem v minulosti nebo hravým a bezpečným znovu-prožitím událostí v podobné situaci v přítomnosti. V programu Archipelago například prostřednictvím příběhu zvířátka, které zažije něco podobně jako (a něco trochu jinak než) dítě samotné. Uzavřít nedokončené záležitosti ve vztazích lze přímo s rodiči (např. tím, že jim dítě něco řekne nebo namaluje apod.) nebo v práci s terapeutem či poradcem skrze zvířátko a metaforu (např. že zvířátko něco řekne svým zvířecím rodičům nebo něco poradí jiným zvířátkům a dětem apod.) nebo i ve fantazii (například, že dítě nakreslí obrázek, jak by to vypadalo, kdyby ještě mohlo s rodiči zažít to a to).

Nabízená psychoterapeutická pomůcka Archipelago zdůrazňuje právě celkové dokončení událostí kolem rozvodu či rozchodu rodičů, vyjasnění a zpracování a zařazení toho, co se odehrálo, do smysluplného integrovaného příběhu.

Každá terapie v podobné situaci bývá zároveň prostorem pro odmítnutí všeho toho, co nebylo pro dítě možné v rámci rozvodové situace přijmout a „strávit“. Tím také napomáhá při práci s pocity viny a s obnovením nového kontaktu se sebou a se světem. Protože i každé „ne“ a každá oprava, i kdyby fantazijní, kterou dítě v procesu terapie udělá, přispívá k obnovení jeho vlastní živé a skutečné hranice s okolním světem (Philippson, 2012).

Program Archipelago dítěti nabízí příležitost zkoumat životní pole, v němž se nachází, experimentovat v něm, hrát si s ním a přetvářet je. Zažívá opakovaně možnost volby a má příležitost zkoumat stávající a zkoušet nové chování, žádné jeho symptomy mu nebereme, ale nabízíme mu možnost uvědomit si je, hrát si s nimi a přivlastnit si je nebo je odmítnout dle vlastních aktuálních potřeb a možností.

Cílem terapie je skrze vztah a experiment vytvořit bezpečný prostor, v němž se vynořují nové vztahové zkušenosti a události. Prostor, v němž může klient přijmout úzkost spojenou s vystoupením ze známého rámce a riskovat nové chování (Philippson, 2001).

ROZVOD NEBO ROZCHOD RODIČŮ

Ve shodě s řadou autorů (Berger, Gravillon, 2011; Smith 1999; Teyber 2006; Ricci 2006; Lowenstein, 2013) chápeme rozvod jako víceméně neohraničenou událost, která jen málokdy končí samotným rozvodem či rozchodem rodičů, většina dětí se potýká s obdobím citových zmatků ještě jeden až dva roky po rozvodu. Rozvodová situace se dotýká identity dítěte a ovlivňuje její zdravý rozvoj. Identita se přirozeně vyvíjí v rodině tím, jak se dítě pravidelně setkává s členy své rodiny a samo sebe poznává a definuje ve vztahu s nimi. Při rozpadu rodiny se může tento přirozený základ pro vývoj identity ztrácet, narušuje se jeho srozumitelnost a integrita. Rozvod zpochybňuje samotný původ dítěte, jako by se ztrácel „objekt“ rodičovského páru. V té chvíli dítě zažívá důležitou a často formující životní zkušenost, která může být i potenciálně traumatická.

Dítě je v situaci rozchodu rodičů zahlceno řadou nesrozumitelných pocitů, k integraci kterých, především pokud je ještě malé, není vývojově uzpůsobeno. Ztrácí pocit bezpečí a srozumitelnosti

v rámci svého vztahového pole, zažívá pocity bezmoci, protože nenachází možnost, jak situaci ovlivnit. Řada dětí si není schopná představit, že bude lépe, že se v jejich životě opět objeví stabilita a nový smysl. Dochází k narušování jejich plného prožívání, uvědomování si svých potřeb a kontaktu se sebou i s lidmi kolem sebe. Často vídáme, že ještě i po letech, jako by se jejich emoční život zastavil a čekal na dokončení, pochopení, které nepřichází.... Děti si v průběhu rozvodu rodičů někdy vytvářejí chybné závěry, včetně sebeobviňování, jako by se snažily nalézt smysl v událostech, které jsou plné emocí a nejistoty.

Práce s dítětem v porozvodové situaci je důležitá pro znovuobjevení pozitivního vnímání sebe sama, nalezení hodnoty pro novou životní realitu. Předpokládáme, že práce s minulostí, přes aktuální prožitek, otevírá možnost aktivně uchopit budoucnost a otevírá prostor i pro zažívání radosti z nově vytvořeného a nalezeného propojení „ostrovů“. Dítě může profitovat z toho, že si uvědomí nejenom svoje prožívání a potřeby, ale zformuluje si i otázky a nejasnosti, které může s podporou terapeuta otevřít ke komunikaci s rodiči. Z našeho pohledu to má smysl i s odstupem času. Když děti v poradenské či psychoterapeutické práci porozumí své vlastní reakci na situaci a uvědomí si ji, mohou ji také opustit v případě, že už ji nebudou potřebovat. Jako důležité také vnímáme, aby dítě neuvázlo v představě (často idealizované), jaké to bylo tehdy, když ještě rodiče žili spolu. Je potřeba, aby začalo prožívat jaké to je teď a našlo v nové perspektivě smysl a hodnotu. To může podpořit jeho další citový vývoj a zpracování těžkých událostí v minulosti.

VYUŽITÍ POČÍTAČOVÝCH PROGRAMŮ V TERAPEUTICKÉ A PORADENSKÉ PRAXI

Využití počítačových softwarů v terapeutické praxi zatím stále není běžné, nicméně lze vysledovat více přístupů a druhů gamifikace v oblasti péče o duševní zdraví. Existuje mnoho druhů na psychoterapii aplikovaných her, chybí však systematický vědecký výzkum jejich účinku (Flaming et al, 2017). Většina nabízených softwarů vychází z principů kognitivně behaviorální terapie.

Autoři metody Archipelago se inspirovali holandskou metodou My Backpack, která pomáhá profesionálům při práci s životním příběhem dětí v náhradní rodinné péči. Ta se opírá o kreativní terapii, narativní terapii a přístup založený na mentalizaci (Šimečková a Vykypělová, 2014,2016,2017).

Počítačový software Archipelago je interaktivní multimediální terapeutická pomůcka. Program kombinuje využití obrázků, zvuků, animací, interaktivních prvků, nahraných básniček apod. včetně možnosti veškeré vytvořené scény vytisknout a dále s nimi pracovat jako s obrázky a vytvořit knížku nebo celý příběh.

Ačkoliv program využívá prvky počítačových her, nelze jej za počítačovou hru považovat a ani jej nedoporučujeme takto označovat. Počítačová hra má specifické vlastnosti jako jsou sugestivní hudba a rytmus vtahující do dalších a dalších úrovní, správné a špatné odpovědi nebo řešení, sbírání bodů a soutěž. Vývojáři počítačových her mají zcela jiné cíle než psychoterapeuti.

Program Archipelago označujeme jako „program pro děti v rozvodové situaci“ nebo jako „projekt pro děti v rozvodové situaci“ apod. Ne jako počítačovou hru. V žádném případě to není soutěž. Program nemá žádné správné a špatné odpovědi nebo řešení. Dalo by se říci, že vše, co v něm dítě udělá, je správně. Program není soutěž a dítě v něm nesbírá žádné body. Nemá ani žádné úrovně a není tedy možné nějak se do jiné či další úrovně dostat. Program nemá ani hudbu ani ničím předem určené tempo, v jakém je třeba pracovat a lze jej zcela přizpůsobit dítěti a vám. Program nemá za cíl dítě pohltit svými nároky, naopak se snaží v každém kroku nabídnout dítěti podněty, díky kterým se může ono samo a s vámi dotknout něčeho uvnitř sebe. Někdy je potřeba to dětem i rodičům vysvětlit.

Výhodou počítačového programu je, že děti jsou dnes na počítače a multimediální softwary zvyklé. Nepřekvapí je to, často naopak potěší. Programy rychle využívají k projekci svých fantazií a pracují s nimi často intuitivně a bez problémů. Jsou lépe motivované práci s vámi dokončit, často vidáme, že se při práci s programem spontánněji otevírají a komunikují. Někdy je pro ně výhodou i možnost vyhnout se očnímu kontaktu, např. když mluví o tématech, za která se stydí. Líbí se jim možnost obrázky vytisknout a znovu se na ně dívat. Většinou snadno a rychle pochopí, že vytváří příběh.

Další výhodou je jasná struktura a také metodika vytvořená pro práci s jednotlivými částmi programu. Drobné herní a interaktivní prvky v programu dávají dítěti příležitost k experimentování a dávají mu kontrolu nad situací v programu, ačkoliv v životě má často mnohem menší možnost věci takto s odstupem nahlížet nebo dokonce měnit. Dítě zažívá příležitost vyjádřit se nejen slovy, ale také obrázkem nebo pohybem obrázků na obrazovce, spontánně chápe, že program je určený nejen k tomu, aby věci nějak „udělalo“, ale aby si je i „vyzkoušelo“. Pobídky jako „Vyzkoušej si to.“, „Zkus to, jaké to bude.“ nebo „Můžeš to zkusit tak i tak a uvidíš, jaké to bude.“, „Jak to na tebe působí teď?“ a „Jaké je to teď, když...“ budete pravděpodobně využívat hodně často. Smyslem práce zdaleka není jen konečný výsledek, ale právě proces jeho hledání a svoboda experimentování i s jinak reálně složitou a náročnou životní situací.

Drobné animace některých předmětů většinou nemají jiný cíl než pobavit a povzbudit zvědavost dítěte k exploraci předmětů a událostí na obrazovce/a v poli.

CO JE A NENÍ ARCHIPELAGO – NEŽ ZAČNETE PRACOVAT

Archipelago je pouze terapeutická nebo poradenská pomůcka. Rozhodně nemůže nahradit a nenahrazuje žádnou základní terapeutickou a poradenskou práci. Jako s každou jinou terapeutickou pomůckou, i s Archipelagem můžete pracovat až poté, co navážete dobrý kontakt s dětmi a jejich rodinami a vytvoříte si terapeutický nebo poradenský kontrakt. Doporučujeme, aby možnost pracovat s touto metodou byla už součástí úvodního kontraktu.

Archipelago může být užitečné a může pomáhat pouze, pokud s ním pracuje kompetentní profesionál. Samotná metoda a samotný program nikdy nemohou být užitečné. Proto s metodou nikdy nepracují ani rodiče ani jiní profesionálové z oblasti péče o dítě než odborníci s psychologickým nebo psychoterapeutickým vzděláním.

Archipelago není diagnostický nástroj. Metoda Archipelago nemá ambici něco měřit, neprošla žádnou standardizací na to, aby se mohla stát diagnostickým psychologickým testem. A nesmí být takto používána. Pro diagnostiku dítěte použijte jiné standardizované psychologické diagnostické metody. Důrazně nedoporučujeme používat jakékoliv informace nebo materiály získané při práci s metodou Archipelago jako součást nebo přílohu psaných zpráv o dítěti pro jakékoliv účely. Důvodem je fakt, že metoda má zcela jiný účel než získávání informací o dítěti nebo psaní zpráv o něm. Nezapomínejte, že v procesu rozvodu rodičů se dítě může nacházet a často nachází v situacích různých šetření, soudních sporů mezi rodiči, stává se subjektem a často i až předmětem mnoha argumentací a často i obvinění. Proces terapeutické nebo poradensko-terapeutické či podpůrné terapeutické práce s dítětem má ale jiné cíle. Při práci s metodou Archipelago má dítě prostor pro vlastní fantazii, je podpořeno ve své kreativitě a získává prostor pro bezpečné sebe-vyjádření. Jeho bezpečné propojení se sebou samotným a s jeho okolím mu potom pomáhá uzdravit se a růst. Dítě může například v procesu terapie vyjadřovat velkou zlost na jednoho z rodičů, přesto to vůbec nemusí znamenat, že by se s tímto rodičem nemělo stýkat apod. Nikdy nezaměňujte vnitřní subjektivní svět dětské fantazie a dětských emocí za objektivní diagnostické vyšetření dítěte!

Každý terapeut a poradce má také svůj vlastní proces a rytmus, v jakém pracuje. Předpokládáme, že metodu, kterou vám předkládáme, budete užívat v souladu s našimi doporučeními, ale zároveň ji nebudete aplikovat slovo od slova a uzpůsobíte ji svému vlastnímu přístupu a své praxi. Ačkoliv se snažíme popsat podrobně teoretické a praktické pozadí všech kroků při práci s počítačovým programem, jde nám především o to zpřístupnit jejich smysl a význam. To, co definujeme, je tedy spíše celkový rámec a východisko pro konkrétní práci, ne konečný a úplný nebo snad jediný seznam instrukcí a intervencí. Mnohé instrukce a intervence konkrétně uvádíme, ale opět především proto, abychom jasně a srozumitelně ilustrovali naše vlastní uvažování a náš přístup.

Také každé dítě má svůj vlastní proces a své vlastní individuální potřeby, které musí terapeutická a poradenská práce s ním respektovat. Každé dítě si nakonec pro své sebevyjádření najde vlastní, sobě blízký materiál. Úkolem terapeuta a poradce je tedy nabízet různé materiály a hledat pro dítě a pro jeho práci ten nejvhodnější (Oaklander, 2003). Archipelago, ačkoliv to tak může na první pohled působit, není založené pouze na práci s počítačovým programem. Program vytváří základní rámec, jasnou a očekávatelnou strukturu, které se lze přidržet, nabízí množství zastávek a podnětů a mírně dítě motivuje k dokončení celé práce. Každá část práce ale přímo vybízí k využití dalších a dalších materiálů podle potřeb a možností dítěte i odborníka, který s ním pracuje. Cokoliv z příběhu lze přehrávat (masky, maňásky, převleky, plyšové hračky, práce s pískovištěm...), cokoliv lze už v průběhu práce dále výtvarně zpracovávat či modelovat (kresba, malba, práce s hlinou či plastelínou, koláže...), jakékoliv výrobky nebo jejich fotografie se mohou stát součástí výsledné knížky o příběhu zvířátka.

Terapeut tak dostává příležitost dotýkat se opakovaně různých částí celého terapeutického procesu v různých modalitách. Domníváme se, že taková cyklická práce dětem velmi pomáhá zpracovat různá těžká životní období a nalézt v nich prostor pro zotavení a posílení. Je to také práce, v níž dítě získává mnoho příležitostí k různým drobným aktivním a tvořivým opravám.

Struktura počítačového programu a práce s ním umožňuje udržet jasnější fokus práce a její limity (které mohou např. vycházet z kontextu práce, z kontraktu s rodiči či dítětem apod.) a pomoci dětem různé události a procesy v rámci terapie jasněji a srozumitelněji propojit a integrovat. Srozumitelnost, jasný fokus a také nějaký konkrétní výsledek vaší práce s dítětem (jednotlivé výrobky nebo i celá knížka) vám mohou také pomoci objasnit a shrnout vaši práci s dítětem jeho rodičům a pomoci jim prohloubit jejich vztah s dítětem skrze společné sdílení.

Počítačový program nikdy nezachytí celý svět dětské fantazie. Od začátku děti informujte o tom, že pokud spolu vytvoříte knížku, můžou si do ní cokoliv domalovat, dolepit apod. Zaznamenávejte si průběžně, co si takto dotvořit potřebují, ať na to nezapomenete.

Ještě než začnete pracovat s dětmi, vyzkoušejte si program projít sami, seznamte se s nabízenou metaforou, hrajte si, osvojte si jednotlivé kroky a instrukce, objevte různé možnosti, vyzkoušejte si, kde a jak budete uložené obrázky tisknout. Jako s každou jinou technikou, i zde je potřeba určitý cvik, než se všechno naučíte.

ÚVODNÍ KONTRAKT

Předpokládáme, že s dětmi a jejich rodinami pracujete pouze po uzavření terapeutického či poradenského kontraktu a že pro tyto účely máte své vlastní formuláře.

Doporučujeme, aby možnost pracovat s metodou Archipelago byla součástí vašeho úvodního kontraktu s rodiči dítěte a s dítětem samotným.

Nenabízejte metodu každému dítěti v rozvodové situaci. Držte se doporučení, kdy s metodou nepracovat.

Naopak počítejte s tím, že i s dětmi, které vstoupily do procesu terapie nebo do poradenské práce ze zcela jiných důvodů se můžete rozhodnout metodu využít. Nejčastěji předpokládáme, že to bude u dětí, které rozvod rodičů zažily v minulosti a vy můžete teprve v průběhu práce s nimi usoudit, že jejich aktuální potíže s rozvodem rodičů souvisí. V takovém případě stejně napřed doplňte úvodní kontrakt s rodiči a informujte je o tom, že tímto směrem uvažujete a chcete jím vaši práci s dítětem posunout.

Kontrakt s rodiči

Ještě než program představíte dítěti a nabídnete mu pracovat s ním, informujte o této možnosti rodiče. Představte jim stručně celou metodu, uvědomte je o tom, že část práce probíhá na počítači nebo na tabletu, aby nebyli překvapení. Můžete jim spustit a ukázat první stránku programu (hlavní menu s obrázkem cesty) a ev. také stránku s výběrem zvířátka. Víc neukazujte, aby rodiče neměli tendenci radit dítěti, co má v programu dělat.

Práci s metodou Archipelago ale rodičům neslibujte, protože dítě samotné ji může odmítnout.

Informujte rodiče o tom, že v programu dítě vytváří fantazijní příběh zvířátka, se kterým se může v některých zážitcích ztotožňovat a v jiných ne. Že tento příběh pomáhá dětem vyjádřit a zpracovat své vlastní prožívání. Informujte je, že výsledkem práce mohou být i nějaké výrobky a že se může stát, že jim je dítě bude chtít ukázat. Výrobky (ani knížku) ale rodičům neslibujte, protože dítě se může v průběhu práce rozhodnout, že je rodičům ukázat nechce, a to je třeba respektovat.

Jasně a nejlépe písemně si s rodiči na začátku práce domluvte, že výsledkem vaší práce s dítětem nebude žádná zpráva, která by se mohla stát předmětem argumentací v jakémkoli sporu o dítě nebo soudním sporu. Výjimku dělejte pouze v případech, které vám přikazuje právní rámec státu, v němž pracujete (oznamovací povinnost či konkrétní situace, v nichž je prolomena vaše mlčenlivost apod.). I když většina právních rámců jednotlivých států světa chrání soukromí dítěte, přes to se vám může stát, že rodiče nebo nějaké další instituce se budou takových zpráv dožadovat. Proto je dobré už od začátku takový písemný kontrakt mít. Pokud se vám nepodaří takový kontrakt získat, volte raději jiné podpůrné terapeutické a poradenské metody pro práci s dítětem. Archipelago je program, který vede dítě do hloubky k jeho zkušenosti a prožívání a zároveň může přinést mnoho materiálů a výrobků, které o dítěti (zdánlivě objektivně) mnohé vypovídají. Zajištění bezpečí dítěte pro takovou práci je velmi důležité.

Kontrakt s dítětem

Myslete také na kontrakt s dítětem. Zvažujte, jestli by práce s metodou mohla nějak přispět k tomu, co ono samo očekává a potřebuje.

Z různých odborných důvodů (nejčastěji předpokládáme ochranu dítěte a důvěrnosti jeho sdělení) se vy sami můžete v průběhu práce s dítětem rozhodnout některé jeho výtvary či výrobky s rodiči nesdílet. To už patří do vašich vlastních odborných kompetencí. Z toho důvodu sdílení výrobků s rodiči dítěti nabízejte, ale neslibujte.

Stejně jako u jakékoliv jiné poradenské či terapeutické práce si s dítětem domluvte, že budete respektovat jeho vlastní rozhodnutí výrobky či jiné materiály z práce s metodou nesdílet s rodiči nebo např. s jedním s rodičů. Domluvte si předem podmínky, za jakých byste takové jeho přání respektovali a také podmínky, za jakých byste jeho přání naopak respektovat nemohli (limitovat vás může například specifický kontrakt s rodiči, oznamovací povinnost či konkrétní situace, v nichž je prolomena vaše mlčenlivost apod.). Dítě by mělo vždy dobře rozumět tomu, co se bude s výsledky jeho práce dít. Předvídatelnost a srozumitelnost je při práci s dětmi v této životní situaci nadmíru důležitá.

PRO KOHO JE METODA ARCHIPELAGO URČENÁ

Metoda Archipelago je určená pro Individuální práci s dětmi, které zažily rozvod či rozchod rodičů, ale už nejsou v situaci akutně probíhajících sporů.

Metoda je určená pro děti ve věku přibližně od čtyř do dvanácti let. Vždy záleží na konkrétním dítěti. Je třeba zvážit také emoční a sociální zralost dítěte, ne jen jeho chronologický věk.

Metodologie zohledňuje prožívání dětí předškolního a mladšího školního věku, využívá metaforu, obrazový materiál, vybízí i k použití plyšáků, maňásků nebo různých objektů. Doporučujeme pracovat ve chvíli, kdy je již situace po rozvodu relativně stabilizovaná a dítě má možnost začít prozkoumávat své vlastní obranné mechanismy. Zajímá nás pohled dítěte, podporujeme ho v prohloubení jeho uvědomění, dodáváme jeho pocitům legitimitu, pomáháme je pojmenovávat a zaměřujeme se na integraci prožitého. Metoda umožňuje experimentování s nabídnutým materiálem. Zvolená forma práce (hra, externalizace, experiment) napomáhá sdílení, dítě je uvolněné, koncentrované na hrdiny svého příběhu a snáze komunikuje i o tématech, o kterých jindy mluvit nedokáže. Velmi podobně referují o využití externalizační práce např. White a Morgan (2006).

V různých věkových skupinách dětí budete pravděpodobně těžit z různých částí celé metody. Např. u mladších dětí můžete klást větší důraz na hru a experimentování v rámci práce (využijete maňásky a převleky a plyšové hračky) a pravděpodobně málo využijete vzkazy. U starších dětí se můžete do větší hloubky věnovat vzkazům (lze je různě upravovat, dělat z nich koláže a třeba i velké plakáty apod.) a sdílení (starší děti se například mohou více zajímat o rady jiných dětí, které nechaly vzkaz u vás v pracovně) nebo třeba jen jednotlivým otázkám, které si dítě v rámci procesu uvědomilo nebo popsalo. U starších dětí míváme dobré a hluboké zkušenosti z práce s pocity viny, nebo jindy třeba už s odstupem a úlevou popisují různé vzpomínky, kdy vymýšlely, jak dát rodiče zase zpátky dohromady apod. U starších dětí je někdy namístě připustit, že obrázky jsou moc dětské a respektovat, pokud metodu odmítnou.

PRO KOHO NENÍ METODA ARCHIPELAGO URČENÁ

Individuální práce s dětmi v situaci akutních rozvodových sporů

Metoda není určená pro individuální práci s dětmi v situaci akutních rozvodových sporů, kdy mezi jejich rodiči ještě hoří konflikty a soudní spory. V takových situacích volte raději práci v rámci podpůrné skupiny pro děti v podobné životní situaci nebo jiné podpůrné terapeutické a poradenské metody pro práci s dítětem. V České republice lze využít např. kroužky pro děti, které vznikají v rámci programu Dětský průvodce rozvodem (<http://www.detskypruvodcerozvodem.cz>). Archipelago je program, který vede dítě do hloubky k jeho zkušenosti a prožívání a to v této fázi rozvodové situace z našeho pohledu není možné a vhodné. V tomto ohledu se plně ztotožňujeme s doporučeními a postupy holandského programu No Kids in the Middle (<http://www.kinderenuitdeknel.nl>), který je v ČR známý jako program Dítě v centru (<https://www.spondea.cz/kdo-jsme/nase-projekty/projekt-dite-v-centru/>).

V případě, že usoudíte, že rodiče od počátku rozvodu či rozchodu postupují bez konfliktů ve vzájemné shodě a v souladu se zájmy dítěte, můžete samozřejmě práci s programem zahájit dle svého uvážení i dříve, než je celý proces rozchodu rodičů uzavřen.

Děti, které nezažily rozvod či rozchod rodičů

Kvůli jasnému cíli a metodické uzavřenosti metoda není vhodná pro práci s dětmi, které nezažily rozvod či rozchod rodičů.

Vaše vlastní děti

Znovu opakujeme, protože je to důležité, že s metodou nikdy nepracují rodiče. Ani vyškoleným a registrovaným odborníkům-rodičům nedoporučujeme, aby metodou procházeli s vlastními dětmi. Nejedná se o svépomocný nástroj. Požádejte kolegu ve vašem regionu, aby s vašimi dětmi pracoval.

Práce se sourozenci

Nedoporučujeme pracovat se sourozenci dohromady. Máme zkušenost, že děti samy dle svého věku a svých možností aktivně spolu-utváří svůj vztah s rodiči a svým vlastním originálním způsobem reagují na konkrétní životní události a změny. Vidáme, že i podobně staré děti, které prožily stejné události, nakonec reagují jiným způsobem a mají odlišné potřeby jak v rámci vztahů s rodiči, tak v rámci terapeutického či poradenského procesu.

Naše doporučení tedy je pracovat s každým ze sourozenců zvlášť. Knížky nebo výtvary vzniklé v rámci práce mohou děti později společně sdílet, nejlépe ve společné konzultaci s vámi, aby sdílení zůstalo bezpečné pro všechny děti.

ZÁKLADNÍ STRUKTURA PROGRAMU ARCHIPELAGO

Metoda Archipelago má strukturu, která reflektuje to, jak o práci s dětmi v náročných životních situacích, uvažujeme. Dítě během práce postupně uvádíme do celé problematiky (práce s kartami), nabízíme mu možnost projikovat se do některé z postav příběhu ([Výběr postavy](#)), zmapovat její dovednosti a přednosti, poznat její rodinu, přátele, zdroje ([Výběr postavy](#) a [Bezpečné místo](#)), dozvědět se o tom, jak zvládá obvyklé životní překážky a obtíže ([Bouřka](#) a [Zima](#)) a postupně začít pracovat s pocity ([Výběr postavy](#), [Bezpečné místo](#), [Zima](#) i [Bouřka](#)). Teprve potom začínáme pracovat s explorační těžkými událostmi a s pocity s nimi spojenými ([Po zemětřesení](#)) a nabízíme dítěti použít veškeré zdroje a posilu a dovednosti nabyté v předchozí práci k tomu, aby se o sebe/zvířátko dokázalo postarat i v nezvyklé a náročné životní situaci ([Nové souostroví](#)). Následuje už budování nové životní perspektivy s každým z rodičů zvlášť ([S mámou a S tátou](#)) a podpora hlubší komunikace mezi dítětem a jeho okolím ([Vzkazy](#) a [Práce s knihou](#)). Součástí práce s Archipelagem je i práce s rodiči a se vztahy v celé rodině (edukace rodiny, nabízení metafor pro uchopení celé situace apod.).

Rozhodně nedoporučujeme v programu přeskokovat. Chápeme, že s různými dětmi budete v různých fázích práce pracovat různě dlouho a intenzivně, ale nepřeskakujte, protože uvedená struktura má svůj význam, aby vaše práce zůstala bezpečná a efektivní.

POČET SETKÁNÍ – JAK DLOUHO PRÁCE TRVÁ

Na to nedokážeme odpovědět přesně. Záleží vždy na dítěti a konkrétní situaci. Nedoporučujeme pracovat s programem bez předchozího kontraktu s rodiči a nejméně 1-2 setkání s dítětem (navázání důvěry, seznámení dítěte s vámi a s vaším pracovištěm atd.).

Některé starší děti projdou programem velmi rychle, i během 1-2 setkání a zastavíte se s nimi jen u témat a procesů, která budou nosná.

Ve své úvaze ohledně délky práce zvažte následující postup:

V rámci jednoho úvodního setkání pracujte s kartami a dítě uveďte do práce s programem. Dále pracujte s Výběrem postavy. Hrajte si, přehrávejte, všechna zvířata vyzkoušejte, o všem si povídejte. Vybrané zvířátko můžete i vyrobit nebo alespoň vymalovat na předtištěném papíře.

V dalším setkání se zaměřte na Bezpečné místo a Zimu a Déšť. Vyjmenujte zdroje a dovednosti, které zvířátku pomáhají. Potom pracujte se Zemětřesením a dvěma dalšími obrazovkami. Práci s obrazovkami Po zemětřesení a Nové souostroví doporučujeme nikdy nerozdělovat. Věnujte se jim vždy v jednom setkání, aby dítě neodcházelo bez možnosti dokončit práci s etapou Nové souostroví.

Na třetím setkání už můžete dokončit práci s programem a vše vytisknout.

Následující setkání pak mohou být věnována knížce – vybarvení, koláže, doplnění, vazba, obal..., záleží na dítěti a na vás, kolik času a kolik setkání této práci věnujete.

Práci je vhodné, pokud to situace umožní a pokud se tak s dítětem domluvíte, uzavřít společným setkáním s rodiči nebo alespoň s každým rodičem zvlášť, na kterém mu/jim knížku představíte. (viz kapitola [Práce s knížkou](#))

HLAVNÍ CÍLE PRÁCE S PROGRAMEM

- Práce s emocemi (edukace, experiment, hra, sebe-vyjádření)
- Mapování zdrojů dítěte (sebe-podpora)
- Sebe-přijetí (a sebe-výživa)
- Práce se stresovou reakcí a procesem sebe-regulace dítěte
- Práce s pocity studu a viny
- Explorace těžkých událostí – zájem o pohled a prožitek dítěte
- Prostor pro ukončení některých událostí a práce s emocí s tím spojenou (smutek, zlost)
- Pojmenování ev. ztrát a opět práce s pocity
- Práce s fantazií o tom, že rodiče se k sobě zase vrátí

- Příležitost pro experimentování
- Nabídka dokončení nedokončených událostí
- Drobné příležitosti k alespoň fantazijní opravě některých událostí (vysvětlení, omluva, konstatování, že lepší by to bylo tak apod.)
- Navrácení pocitu kontroly nad některými situacemi v životě dítěte
- Mapování podpůrné sítě vztahů, které dítě má
- Facilitace komunikace dítěte s okolím (rodiče, sourozenci a příbuzní, kamarádi)

KARTY PRO ÚVODNÍ PRÁCI S DÍTĚTEM

Karty jsou zvlášť ke stažení na webových stránkách www.games4therapy.com.

Jedná se o sadu jedenácti karet, které si můžete vytisknout a zalaminovat. Doporučujeme barevný tisk na velikost A4, ale záleží na vás.

Je to jedna z možností, jak celou práci začít, jak dítě do celého projektu uvést

Karty pomáhají dítěti uvědomit si, o čem celá práce bude.

Pokud pracujete s dětmi nebo rodinami, kde některé ze shora uvedených věcí neplatí, pozměňte instrukci nebo karty zcela vynechte.

Doporučená instrukce pro práci s kartami:

„Ještě než začneme pracovat s programem, o kterém jsem ti říkala/říkal, chci ti něco ukázat.“

Vezmete prvních 6 karet:

„Tady je lev máma a lev táta. Poznáš, který je který?“

„A tady, vidíš, se rozhodli, že spolu budou žít. Rozumíš tomu, znáš to?“

„Tady se jim narodily děti.... Možná kluci, možná holky... A jsou rodina.“ (Dítě lze různě dle možností a situace do rozhovoru vtahovat.)

„Tady děti vyrostly. A už se asi, jak vidím, začaly trochu oddělovat, co myslíš? Vidíš to taky? Znáš to taky? Že už jsou třeba velcí a někdy přespí u kamarádů nebo mají jiné názory než rodiče?“

„A tady už opravdu začínají žít zvlášť. Jeden z nich si dokonce někoho našel a žije s ním. Vidíš?“

„A teď, a to je důležité, podívej – pro všechny je důležité, že můžou i dál zůstat nějak spojení. Třeba se navštěvují, volají si, přejí si k narozeninám a tak.“

„Když bychom ty karty teď zamíchali. Uměl/a bys je seřadit?“ (Pomozte dítěti, pokud to bude potřebovat, dovolte mu hrát si i s jinými možnostmi řazení a zajímejte se o ně.)

Potom vezmete zbylých pět karet:

„A tady je jiná rodina – máma tygr, táta tygr a dvě děti tygříci.“

„A něco se stalo, nevíme přesně co, ale rodiče se rozhodli, že už spolu nebudou žít. A bylo to, ještě když ty děti byly malé.“

„Ale i tady, stejně jako u té rodiny předtím, je taky důležité, aby mohli všichni dál zůstat propojení. Vědět o sobě, telefonovat si, psát si, navštěvovat se. Možná někdo víc a někdo míň, ale každý trochu. Rozumíš tomu? Chceš se na něco zeptat?“ „Znáš někoho, kdo to zažil?“

V této fázi práce dítě nenuťte mluvit o sobě, pokud samo nezačne. Mluvte o jiných dětech, jiných rodinách, o tygří rodině na kartách apod.

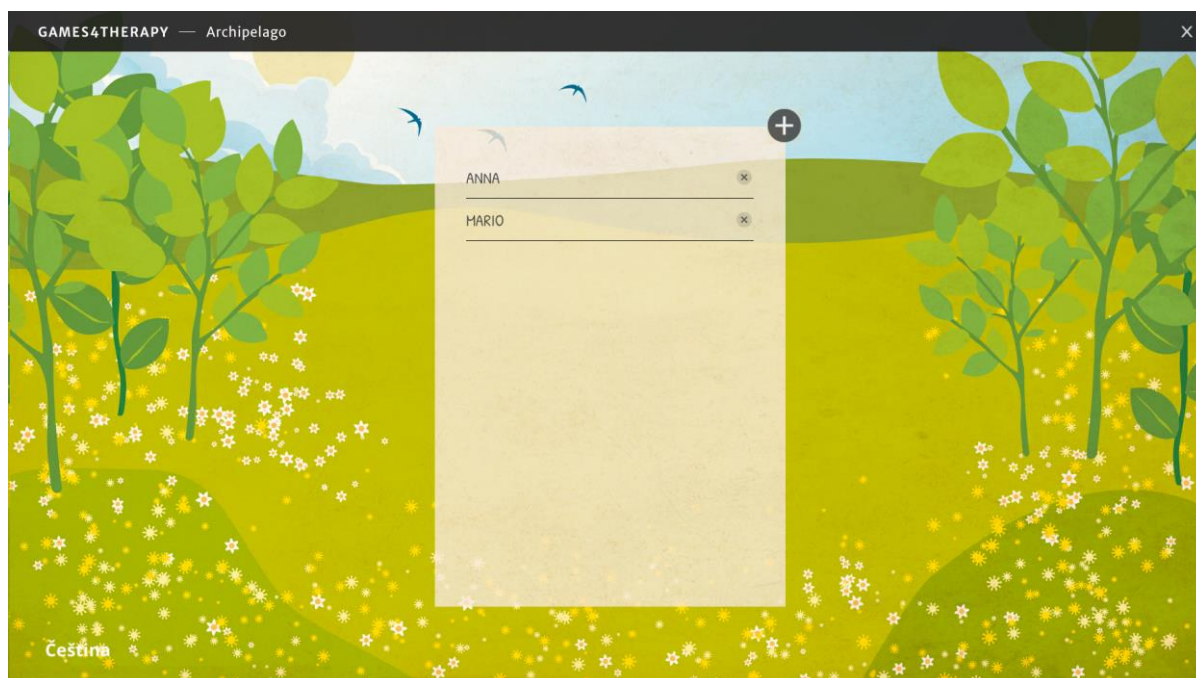
Práci můžete ukončit například takto:

„Tak, teď jsme si povídali o dvou zvířecích rodinách. Jestli chceš, můžeme teď/příště pracovat s programem Archipelago, kde, jak uvidíš, je těch rodin ještě víc.“

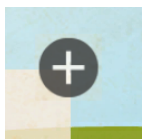
PRÁCE S POČÍTAČOVÝM PROGRAMEM

Po úvodní práci s kartami dítěti nabídneme, že se společně s námi může seznámit ještě s dalšími zvířátky a jejich rodinami a s pomocí počítačového programu vytvořit jejich příběh.

Založení účtu dítěte



Nový profil přidáte kliknutím na symbol „+“ v pravém horním rohu seznamu profilů.

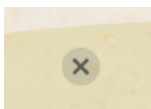


Pro označení účtu použijte nejlépe křestní jméno dítěte nebo přezdívku, kterou si samo vybere. Chraňte jeho osobní údaje. Zvažte, jakou ochranu dat (počítač, notebook, flash disk apod.) používáte vy, kam si budete data nahrávat, kde je budete tisknout apod.

Naše společnost nemá k těmto datům žádný přístup. Vše se ukládá jen na Vašem počítači nebo notebooku a jediným správcem těchto dat jste tedy vy.

Jednotlivé scény práce s dítětem se ukládají do jeho individuálního účtu a můžete se k nim kdykoliv vrátit. Vše je také možné kdykoliv vytisknout.

Po úplném ukončení práce s dítětem neschovávejte účty zbytečně dlouho. Každý účet se dá snadno smazat.



Ikony a obrázky důležité pro ovládání programu

Hlavní menu



Jedná se o scénu s mapou a jednotlivými etapami práce. Doporučujeme postupovat dle nabídnuté struktury a v programu nepřeskakovat.

Dle potřeb dítěte a vaší práce s ním je však možné se k jednotlivým scénám vracet.

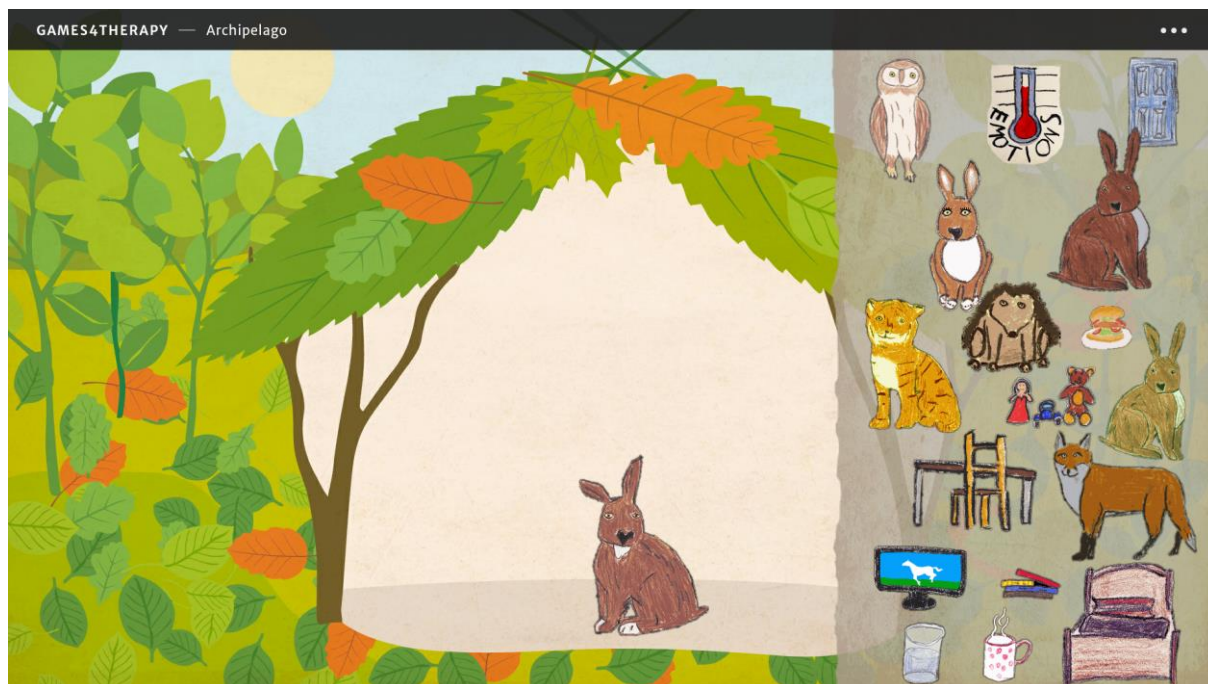
Kliknutím na obrázky na cestě můžete pracovat s dílčí scénou.



Kliknutím na ikonu: vpravo nahoře obrazovky rozbalíte inventář s nabídkou dalších akcí. Pokud na ikonu kliknete znovu, inventář se zabalí.



To platí i pro všechny následující scény. Většina scén nabízí v inventáři objekty, které můžete myší posunovat na obrazovku a dále s nimi na obrazovce hýbat dle potřeby.



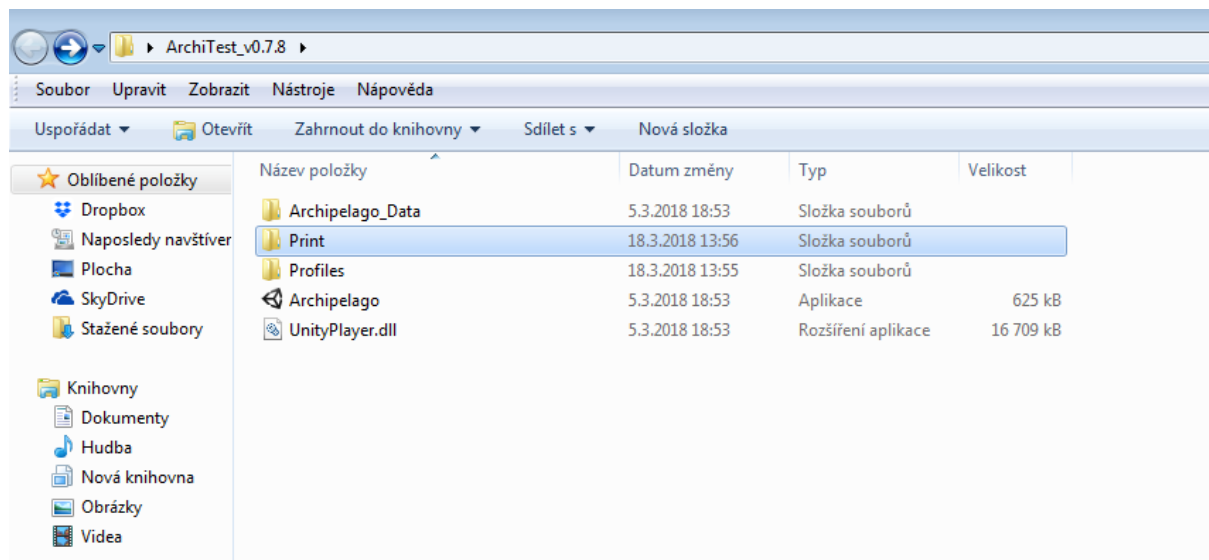
Pokud na ikonu znovu kliknete, inventář s nabídkou objektů se opět zabalí a vy můžete pracovat i s tou částí obrazovky, kterou inventář překrýval. Pokud na obrazovku umístíte objekt a později jej chcete odstranit, stačí jej opět myší jakoby vrátit do inventáře a on takto ze scény zmizí. Objekty „mizí“ také jejich odstrčením k pravému okraji obrazovky i bez rozbaleného inventáře.

Tisk



V nabídce po kliknutí na ikonu v hlavním menu je vždy možnost z programu odejít nebo zpracované scény vytisknout.

To umožňuje rychlý tisk vytvořených scén. Scény lze také vždy tisknout přímo z adresáře v počítači ze složky Print.



Ve složce Profiles lze také profily snadno mazat/odstranit. To je také spolu se složkou Print jediné místo, kam program ukládá informace o práci s jednotlivými dětmi.

Tisknout můžete vždy buď jednotlivé scény nebo jen vybrané scény nebo všechny scény najednou.

Dveře



Z hlavního menu dveřmi celý program opouštíte. Z jednotlivých dílčích scén odcházíte dveřmi do hlavního menu.

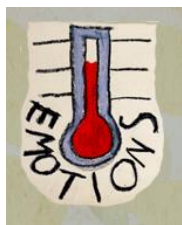
Sova



Poprvé se objeví při výběru postavy. Když na ni kliknete, dává instrukce. Sova je průvodce programem. Sova má mužský hlas, abychom dítěti nabídli také mužského průvodce, protože mezi

profesionály pracujícími s dětmi bývá více žen. Sova neslouží jako náhrada za vás. Veškeré instrukce dáváte dítěti i vy. Sovu nelze z inventáře nikam přesunout, nestává se součástí obrazovky.

Emoce



Tato ikona je přístupná z jakékoliv scény kromě hlavního menu. Umožňuje pracovat s emocemi.

Obrazovka se uloží vždy, když s ní pracujete. Uloží se poslední změny, které na ní vytvoříte před opuštěním jednotlivé scény.

V závěrečném tisku se tedy objeví i několik obrázků s různými emocemi, vyplatí se vám udělat si v průběhu práce malé poznámky, abyste věděli, k jaké scéně který obrázek emocí patří.

Po zemětřesení



Tato ikona uloží scénu vytvořenou Po zemětřesení do následující scény Nové souostroví. Je to proto, aby bylo možné v Novém souostroví opravit dítětem originálně vytvořenou scénu Po zemětřesení.

Je to jediné místo, kde je potřeba myslet na uložení scény. Pokud scénu před jejím opuštěním zapomenete uložit, neztratí se vám, můžete se k ní vždy vrátit, ale nenahraje se do následující scény Nové souostroví. Pokud jste tedy scénu uložit zapomněli, snadno to můžete napravit.

Kdo program ovládá

Průvodcem celým programem je pro dítě jednoznačně terapeut nebo poradce. Ačkoliv v programu vystupuje Sova, která také dítě svým hlasem a instrukcemi provádí, je lépe, když instrukce slyší dítě i od vás. Buďte tím, kdo rozhoduje, jestli se půjde nebo nepůjde v programu dál, nebojte se kdykoli se opět stát tím, kdo program ovládá.

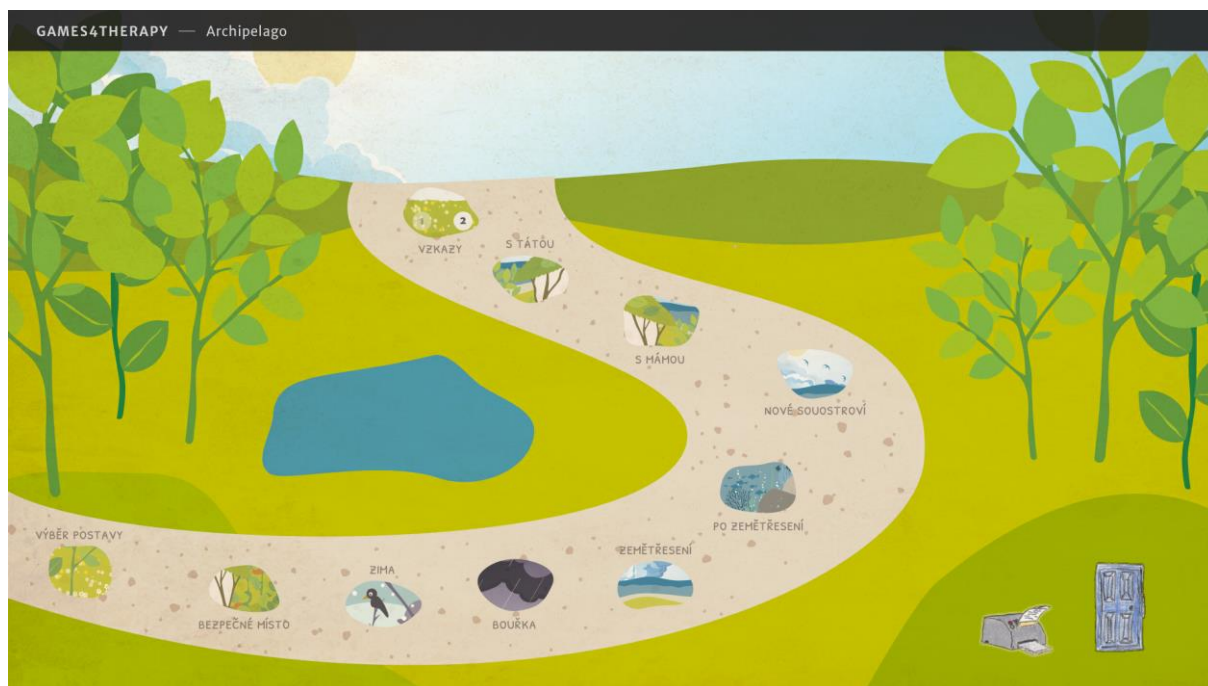
Buďte tím, kdo dítěti představuje jednotlivé scény a ukazuje mu, co se v nich dá dělat. Pokud je dítě rychlé nebo netrpělivé, nedovolte mu ovládat myš a obrazovku. Buďte tím, kdo vše ovládá a nechává se dítětem přesně navigovat, co má kam dát. Vždy se ale ujišťujte, jestli to děláte správně, jestli to a to má být tady a tak nebo jinak.... Hodně se doptávejte. Zpomalujete tím celý proces a dáváte dítěti

příležitost lépe mapovat pole/obrazovku, identifikovat vlastní impulsy a potřeby a realizovat akce s větší mírou uvědomění. Celý proces práce se může kdykoli stát také figurou – hlavním tématem, o kterém chvíli mluvíte, který popisujete a prozkoumáváte.

U klidnějších dětí můžete větší část ovládání přenechat i jim.

Některé děti potřebují podporu, aby pracovaly s různými částmi obrazovky nebo možnostmi.

MAPA S JEDNOTLIVÝMI ETAPAMI PRÁCE



Dětský hlas uvádí do práce s počítačovým programem a říká: „**Toto je program o zvířátkách, která možná zažila to, co ty. Pojď se s nimi seznámit.**“

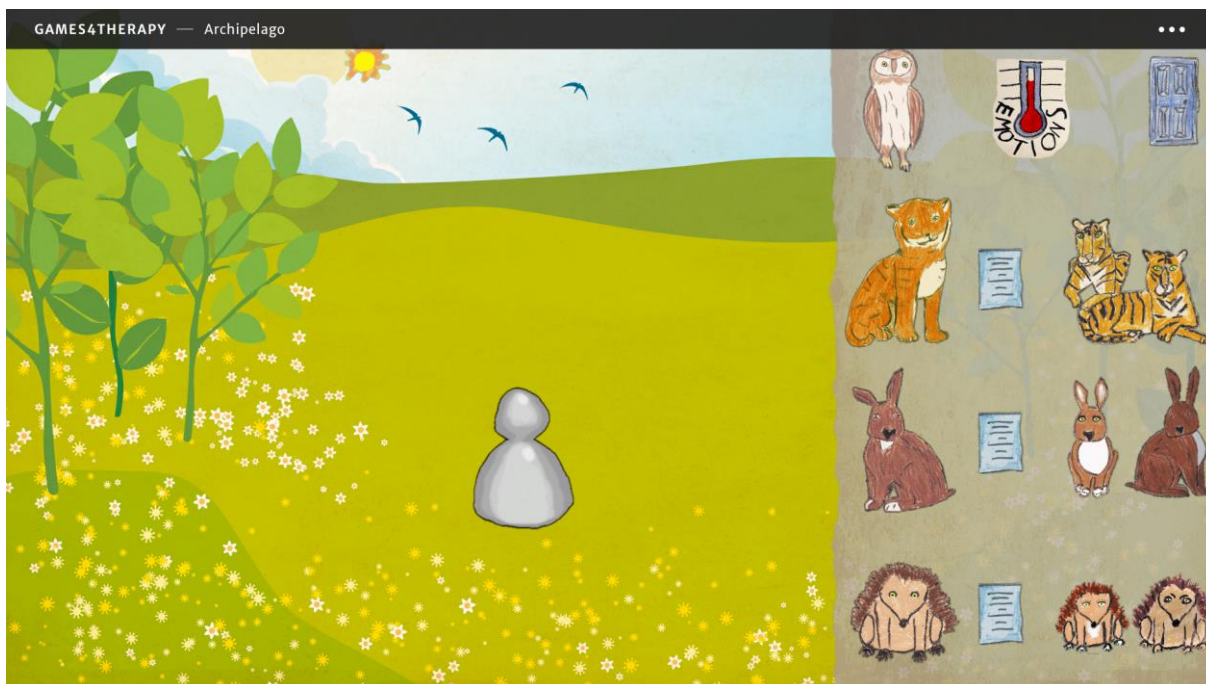
Dítěti v tuto chvíli pouze vysvětlíme, že na obrazovce je cesta, po které v programu půjdeme. Dítě od začátku práce vždy, když se k hlavnímu menu vrátíte, vidí začátek i konec cesty, po které společně s vámi v programu půjde.

Práce začíná Výběrem postavy vlevo dole a pokračuje nahoru k horizontu a ke slunci.

Cesta je zde jako další metafora, kterou můžete využít. Záleží na vás a také na pohledu dítěte, jestli a jak tuto metaforu využijete. Pro tvorbu příběhů celkově bývá motiv cesty důležitý, protože umožňuje vyjádřit určitý vývoj nebo posun, vyjadřuje fakt, že posun nenastal hned, že měl své fáze a svá zastavení, že vyžadoval určité úsilí a tak dále. Tato scéna se na závěr nevytiskne, ale můžete ji s dítětem namalovat, pokud by chtělo, aby byla součástí příběhu. Pokud na závěr práce využijete

nabídku pracovat s dítětem a s jeho rodiči na vytvoření litých obrázků, cesty se na nich spontánně objevují, stačí jen vybrat tu, která se bude dítěti nejvíce líbit.

PRÁCE S REAKCÍ NA STRES – výběr postavy



Teoretická východiska

Proces rozvodu či rozchodu rodičů se nezřídka stává pro dítě událostí nesrozumitelnou, plnou emocí a ztrát, které nemůže nebo nedokáže sdílet. Dítě se snaží přizpůsobit měsíce a někdy i roky trvajícím změnám a volí zvládací strategie, které někdy přetrvávají i dlouho poté, co už nejsou adaptivní. Taková původně dobrá a kreativní řešení pak mohou postupně bránit dítěti v přirozeném a spontánním kontaktu s jeho okolím, brání dítěti v jeho růstu, brzdí jeho kreativitu a poutají jeho energii k minulosti nebo k fantazii (Perls, Hefferline, Goodman, 2004; Oaklander, 2003; Philippon, 2012).

Inspirováni různými přístupy k práci s dětským traumatem (Levine a Kline, 2007; Siegel a Bryson, 2015; Tempe a Hughes, 2008) jsme z mnoha možných reakcí na stres vybrali tři, které mají, jak se zdá, prokázaný podklad v nervové výbavě člověka. Každá reakce tvoří mimovolně se spouštějící emoční a behaviorální komplex. Všechny mají předobrazy v chování zvířat. Když použijeme zvířata jako nositele reakcí, zůstáváme pro dítě srozumitelní. Je nám jasné, že v mnoha ohledech je výběr těchto tří reakcí omezený a nedostatečný. Možná, že dítě, se kterým budete pracovat, by se lépe identifikovalo s jiným zvířetem. Byli jsme zde omezeni technikou a dali jsme na výběr jen tři možnosti. Pokud se vám to ukáže jako důležité a pro další práci nosné, můžete s dítětem, inspirování Archipelagem, vytvořit ještě další příběh úplně jiného zvířátka. Záleží na vás a vaší a dětské kreativě.

Námi zvolená zvířata jsou symbolickými nositeli reakcí: boj – útek – zamrznutí. Když na ně kliknete, kdykoliv v programu, tygr zařeve, zajíc uteče a ježek se zabalí.

Každé zvíře je nositelem jedné z nich. Reakce sama mu přináší i výhody i nevýhody. Každé zvíře reaguje svojí reakcí, když se na něj klikne. Když se na něj neklikne, zůstává v klidu. Ten, kdo ovládá počítač, ovládá i zvířátko. Zvířátko má možnost kdykoli během práce i v dalších scénách reakci zopakovat (zůstává mu jeho dovednost). Každé zvířátko lze také představit skrze básničku, kterou jsme o něm napsali. Básnička vybízí k přehrávání, k práci s tělem, k edukaci. Je v ní popsána dovednost zvířete, její výhody i nevýhody a také okolnosti nebo dovednosti, které umožňují reakci zastavit.

Projektivně identifikační práci nebo řekněme práci s externalizací a narací necháváme ve vaší kompetenci. Nabízíme jen krátké inspirace:

Boj představuje tygr. Jeho akce jsou rychlé, často bez ohledu na jeho okolí nebo i jeho vlastní potřeby. V přiměřené míře a situaci jsou to reakce zdravé a silné. Potřebuje k tomu silné svaly. Tygr může být náročný pro své okolí, ale sám nemusí trpět jinak než právě tím, že ho okolí nechápe nebo odmítá.

Útek představuje zajíc. Může dlouho dělat, jakoby se nic nedělo. Je ale ve střehu a kdykoliv se objeví nějaké napětí, utíká. V přiměřené míře a situaci je to také reakce zdravá a silná. Proto potřebuje silné nohy a raduje se z toho, jak je nejrychlejší. Jeho akce a jeho kontakty ale mohou postrádat energii, která je odkloněná. Pravděpodobně na nikoho neklade velké nároky, ale může se cítit nepochopený.

Zamrznutí představuje ježek, který se v ohrožující situaci zastaví a celý se zabalí do svých bodlin. Neutíká ani se nepere, zůstává křehčí a pasivnější, jeho reakce je vývojově starší, častější u mladších dětí. Má méně možností aktivně se se stresem vypořádat. Nicméně ani on není zcela pasivní. Umí se zabalit a je třeba pomoci mu najít okolnosti, kdy už se může i rozbalit. Je dobré mluvit s ním o tom, jak pozná bezpečí, kde se cítí bezpečně, přehrát i zabalení se i rozbalení se a případnou relaxaci.

Z pohledu Gestalt terapie lze tyto reakce chápat dle situace a kontextu jako kreativní adaptivní řešení nebo naopak jako narušení přirozeného procesu, kterým se dítě adaptuje v prostředí a v kontaktu. Cílem práce s metodou není odstranění těchto reakcí. V práci s nimi je pro nás důležitá explorace (popis, zájem, přehrávání, experimentování s různými rolemi a také s různou intenzitou a formou jednotlivých reakcí), je důležité, aby si dítě své reakce uvědomilo a aby nad nimi získalo více kontroly. Aby si mohlo zvolit, jestli takto bude nebo nebude reagovat. A cílíme na větší možnost regulace v chování dítěte. Aby si mohlo vybrat, jak moc bude takto reagovat.

Instrukce

„Každé zvířátko něco umí, vyber si jedno z nich.“

Dítě je vybídnuto, aby se se zvířátky seznámilo a vybralo si jedno z nich jako hlavního hrdinu celého příběhu. Z úvodní obrazovky již ví, že zvířátka zažila něco podobného jako ono samo.

Pomozte mu zvířátka si prohlédnout, vyzkoušet jejich reakce (kliknutím na zvířátko), přehrát si je na sobě nebo s maňásky, poslechnout si básničku. K práci s básničkami doporučujeme např. Levine a Kline (2012).

Společně s dítětem můžete také hledat, jaká jiná zvířátka jsou mu svojí reakcí blízká. Otevírá se zde prostor pro podrobnější práci s jeho vnitřními procesy. Můžete se ptát třeba takto: „Kdy se chováš jako tygr?“ nebo: „V jaké situaci je ti blízká reakce zajíce?“ apod. V rámci další práce s případným přisvojením projikovaných obsahů a procesů a s jejich integrací je možné začít citlivě propátrávat i reakce dítěte související přímo s rozvodovou situací.

Vedle zvířátka jsou vidět jeho rodiče – máma a táta. Jsou tam jen na prohlédnutí a zároveň jako příprava na další práci.

S celou podnětovou situací lze pracovat jen jako s projektivní (externalizační) prací. Jinými slovy, můžete důsledně mluvit jen a jen o zvířátkách a nevyptávat se na dítě samotné, pokud ono s tím nepřichází. Pokud je to ale alespoň trochu možné, doporučujeme nabízet i možnost přivlastnění, přisvojení si projikovaného a identifikaci s tím. Můžete se ptát např. „Znáš to taky u sebe?“ „Zažil jsi to někdy?“ nebo „Chováš se někdy taky tak?“ nebo „Už se ti to taky stalo?“ Pokud dítě odpoví, že ano, můžete se zajímat a doptávat dál. Zajímejte se také, co dítěti v dané situaci pomohlo, jak se z ní dostalo, kdy jeho reakce skončila. Pro popis chování můžete použít slova, která se nabízí ze srovnání se zvířátky a jsou nabídnuta například v básničkách. Pokud se dítě s reakcí identifikuje, vždy potvrďte, že to může tak mít, že to samo o sobě není špatné. Je ale důležité, aby dítě dokázalo reakci ev. zastavit nebo regulovat nebo aby si osvojilo i větší repertoár reakcí. Pro další inspiraci v práci s externalizací například (White a Morgan, 2006) nebo projektivně identifikační práce s dětmi (Oaklander, 2003) a využití básniček a inspirací ze světa zvířat pro práci s dětským traumatem (Levine a Kline, 2012).

Doporučujeme děti nenutit k přisvojení si vlastních projekcí a ztotožnění se s nimi. Je dobré to nabídnout, zajímat se o to, ale nebýt zbytečně naléhavý. Pokud dítě v průběhu práce spontánně příběh zvířátka a svůj příběh nepropojuje, respektujte to. Externalizace či projekce je v dětství přirozená. Práce zůstane bezpečnější, hladší, hravější, bude v ní více dětské fantazie a kreativity, dítě bude s úlevou těžit z odstupu, který získá od vlastních problémů tím, že je projikuje. Nabídne vám spoustu materiálu ohledně vlastních zdrojů, způsobů řešení věcí, naučí vás jako profesionála, co ono samo od vás potřebuje. (White a Morgan, 2006). Pokud je pro vás a vaši práci přesto důležité, aby dítě mluvilo i o sobě, je v takovém případě možné například až po dokončení příběhu a knížky navázat třeba tak: „Tak, teď už toho vím opravdu hodně o zajíčkovi Samovi. Dozvěděl/la jsem se o něm, že se jeho rodiče rozešli a on..... Víš, ale napadlo mě, že bych taky moc ráda věděla i něco víc o tobě a o tom, jaké to bylo pro tebe, když se tvoji rodiče rozešli. Možná, že to pro tebe bylo podobné jako pro zajíčka, možná v něčem jiné. Myslíš, že bychom mohli někdy mluvit i o tom nebo to taky nějak namalovat nebo vytvořit?“ Domníváme se, že někdy je to tak, že dítě se vlastně teprve společným vytvářením příběhu zvířátka a povídáním o něm učí mluvit o věcech, o kterých do té doby nebylo zvyklé mluvit. Osvojuje si slova (např. označení emocí), učí se strukturu vyprávění (hlavní hrdina, vlastnosti, jeho okolí a kamarádi, jeho zdroje, jeho schopnosti, jak zvládnout potíže, vlastní

zápletku příběhu a její řešení, nastínění budoucnosti...), ověřuje si, jak a jestli mu nasloucháte, jestli mu dovolíte vyprávět i vlastními slovy, jestli si může dovolit experimentovat, hledat a nevědět, ověří si, jak se vám podaří převyprávět zvířátka také jeho rodičům. Možná to všechno potřebuje získat dříve, než se odváží vyslovit, že něco z toho, co zažilo zvířátko, zažilo i ono samo.

Čím je dítě starší, čím se v dané situaci cítí bezpečněji a čím si je jistější, tím lépe si vlastní projikovaný obsah přivlastní a dokáže s ním dál pracovat. V opačném případě, pokud je pro vás a váš přístup důležité nezůstat pouze u externalizace, bude dítě potřebovat větší pomoc a podporu, aby to dokázalo.

Práce s výběrem postavy se vůbec nijak nemusí týkat rozvodové situace. Není to potřeba. Mnoho dětí už ale v této části práce začíná popisovat své vlastní reakce na události v rodině.

Některé děti si nemůžou vybrat, jaké zvíře zvolí. Pro další práci je potřeba vybrat jen jedno z nich, ale ostatní mohou být jeho kamarádi a programem ho provázet. Nebo si dítě může vytvořit dva až tři různé příběhy dvou až tří různých zvířátek. Doporučujeme, ale napřed dokončit jeden (pomalu postupně jej propracovat) a potom ev. udělat ty další (třeba i jen v rámci jednoho setkání). Pro práci s další zvířecí postavou začněte úplně od začátku u založení nového profilu. Tím si zajistíte, že vám zůstane předchozí práce s prvně vybranou postavou k dispozici.

Pokud si dítě rozmyslí v průběhu programu, že chce jiné zvíře, lze to kdykoliv udělat tím, že se vrátíte na původní výběr postavy. Zvířátko se pak ale změní i s rodiči ve všech scénách, i v těch, které jste již zpracovali.

Potřeba takto něco změnit, upravit nebo si to jen vyzkoušet „jinak“ je zcela přirozená a není třeba se jí bát. Program ji umožňuje.

U zvoleného zvířátka se zeptejte na jeho jméno (nechte dítě jméno vymyslet) a také se nezapomeňte doptat na jeho vlastnosti. Možná budete překvapení, jaké všelijaké dovednosti a vlastnosti dítě pro své zvířátko vymyslí. Určitě se nevyhýbejte různým speciálním dovednostem, magickým či superschopnostem. Vše si poznamenávejte a pracujte s tím. Jakékoliv dovednosti a super-schopnosti lze také symbolicky vyjádřit a během práce s knihou zvířátka v jednotlivých scénách domalovat. Některé děti zvířátkům dotváří a později domalovávají i různé průvodce a pomocníky. Vzniká tak prostor pro zajímavý a podnětný terapeutický rozhovor. Nezapomínejte na to, že v této úvodní práci v podstatě vytváříte identifikaci dítěte se zvířátkem, jeho emoční propojení a naladění se na ně. To je pro následující práci s programem zásadní. Nespěchejte.

Pro mnohé děti můžete v této fázi využít i jazyk a principy, které skutečně znají z počítačových her, pokud je hrají. Postavy, které si vybírají, mají své atributy, své zbraně nebo ochranné předměty, své slabosti a silné stránky. Respektujte to, protože důležité je společné naladění s dítětem.

Zvířátka můžete s dětmi také snadno vyrobit z kousku látky nebo z ručníku. Výroba nezabere více než 5-10 minut, materiály nejsou nijak drahé a návod nabízíme na stránkách www.games4therapy.com.

Děti výroba zvířátek baví a rády si je odnesou domů. Opět se tím i prohloubí jejich identifikace se zvířátkem a snáze se upevní a dále rozvine jazyk externalizace. S konkrétním zvířátkem lépe vytváříte jeho vlastní příběh...

Básničky

Tygr

Jeden tygr v husté buši
nazlobil se, že ho ruší
zpropadená opice
z nedaleké ulice.

Probudil se, natáhl se,
protáhl tělo, nachystal se,
každá šlacha, každý sval
v jeho těle pracoval.

Roztáhl hrudník, nasál
vzduch
a vydal tak hrozný zvuk,
řve a řve, až uši rve
to jeho řvaní děsivé.

Cítíš se jak tygr sám,
nazlobený a svůj pán.
Na každého, kdo tě štve,
ceníš zuby hrozné.

Hurá!! Voláš z plných plic,
Zahnals tygra od opic.
Každá šlacha, každý sval
ve tvém těle pracoval.

Zajíc

Chytrý zajíc v trávě sedí,
Chroupá travu, kolem hledí,
Všechno slyší, všechno ví
Zvuky lesa napoví.

Umí dobrý pozor dát
Na všechno, co nemá rád
Nohy pružné jako péra,
Běhá rychle jako střela.

Otočí se ve skoku
Kličkuje až k potoku,
Nejrychlejší běžec v lese
Až v doupěti zatřese se.

Zkoušíš také utíkat
Skákat, běhat, kličkovat,
Tvé tělo tě poslouchá
Srdce prudce zabouchá.

Letíš loukou, letíš polem
A už mizíš za obzorem
Tvoje nohy jako péra
Běháš rychle jako střela.

Ježek

Ježeček je kamarád
Co si umí pěkně hrát
Zahradou si podupává
V domku z listí, klacků
spává.

Neutíká, nepere se,
Když je třeba zabálí se.
Pak schovaný v bodlinách
Počká, až ho přejde strach.

Ježeček je ještě mrně
Liška chodí opatrně
Jenom zlehka okolo
Bodnutí by bolelo.

Dej si pozor malá liško,
Ježeček má hebké břicho
Jeho kabát ale píchá
Proto nikam nespíchá.

Až bude chtít, rozbalí se,
Protáhne se, zavrtí se,
Teplé jarní sluníčko,
Zasvíti mu na břicho.

EMOCE



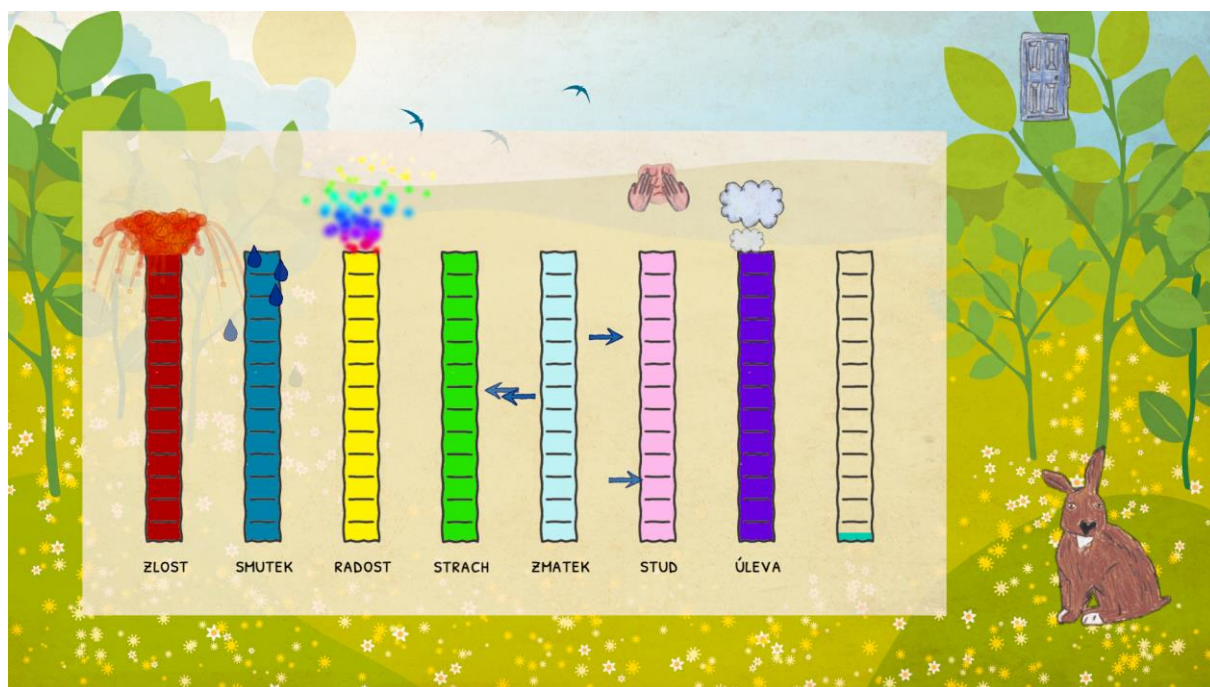
Touto ikonou vstoupíte do obrazovky, v níž lze s emocemi pracovat. Ikona je k dispozici u každé scény kromě úvodního menu a Zemětřesení.



Práce s emocemi je, jak předpokládáme, součástí každé poradenské či terapeutické práce s dětmi. O tom, že děti bývají z rozvodu a rozchodu rodičů zmatené, že mívají velkou škálu smíšených a často ambivalentních pocitů, ve kterých se nevyznají, referují mnohé zdroje (Berger, Gravillon, 2011; Smith 1999; Teyber 2006; Ricci 2017; Lowenstein, 2013; Levine a Kline, 2012). I my máme takovou zkušenost a proto v programu Archipelago nabízíme pod-program, který se emocím věnuje. Naším cílem je opět jak hravá edukace, tak především experiment, zážitek, sebe-vyjádření a sdílení.

Tento software je pouze jednou z mnoha pomůcek, jak s emocemi pracovat. V programu Archipelago pracujete se emocemi tak, že na pomyslných stupnicích nastavujete míru té které emoce. Maximální míra je potom provázena krátkou animací a zvukem. Zvuky se střídají od zvuku přírodních živlů přes

lidský hlas či cinkání skleniček. Pestrůst zvuků vybízí k hledání dalších možností, jak emoci zvukem či například hudebním nástrojem vyjádřit.



Obrazovka se uloží vždy, když s ní pracujete. Uloží se poslední změny, které na ní vytvoříte před opuštěním jednotlivé scény.

V závěrečném tisku se tedy objeví i několik obrázků s různými emocemi, vyplatí se vám udělat si v průběhu práce malé poznámky, abyste věděli, k jaké scéně který obrázek emocí patří.

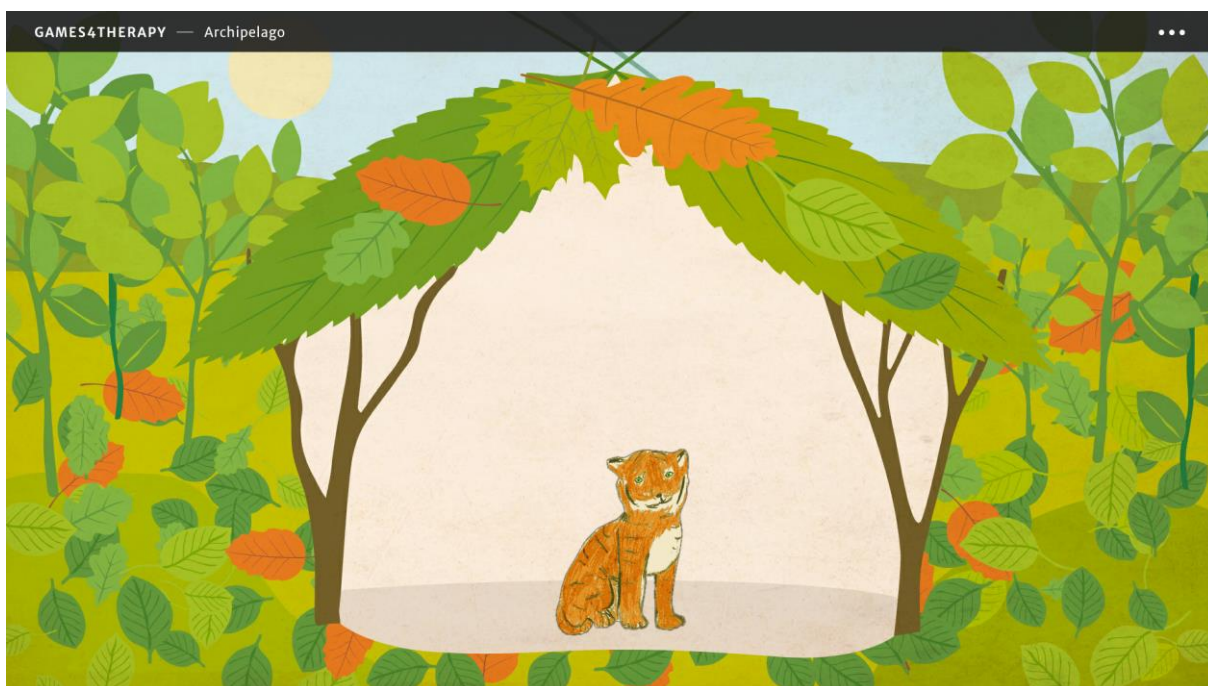
Práci s emocemi doporučujeme zahájit již při výběru zvířátka. Tam se ikona také poprvé objeví a je pravděpodobné, že se na ni některé děti budou ptát. V tu chvíli je s celou prací seznámte, vše jim vysvětlíte. Cílem práce bude pravděpodobně i celková edukace ohledně emocí. Dovolte dítěti pohrát si v programu se všemi animacemi emocí, vysvětlíte mu, že žádná emoce není „dobrá“ nebo „špatná“, doptávejte se na jeho zkušenosti. Opět, je-li to potřeba, jakékoli emoce přehrávejte apod. Ptejte se velmi konkrétně na situace, kdy dítě jaké emoce cítí. Dozvíte se hodně o jeho schopnosti emoce identifikovat.

Mezi emocemi je jedna bez označení – vysvětlíte dítěti, že tvůrci programu možná na nějaké emoce zapomněli. Ptejte se dítěte, co ještě někdy cítí. Nabídněte mu, že si tam může nastavit míru takového pocitu a až se vše vytiskne, tak ho označit a domalovat. Pokud budete s tímto pod-programem pracovat např. na závěr prvního setkání nad Archipelagem, můžete tuto scénu rovnou vytisknout, s dítětem vybarvit a dát mu ji domů. Dítě tak získá obrázek zvířátka s sebou domů včetně informací o tom, že zvířátko má hodně různých pocitů. Obrázek se může a nemusí stát později součástí knížky.

Práce s emocemi je zásadní především ve scéně [Po zemětřesení](#). Nicméně, záleží na vás, jak často a kdy se k práci s emocemi rozhodnete.

Jako další inspiraci pro práci s emocemi doporučujeme například vybrat pro emoce barvu, symbol nebo třeba objekt, který používáte pro práci v pískovišti apod. Doporučujeme zajímat se o to, kde dítě pocit cítí, co se s jeho tělem děje, když emoci prožívá (pro inspiraci doporučujeme: Oaklander, 2003). Můžete také dítě vyzvat, aby pocit namalovalo, pro tyto účely může sloužit i vytištěná knížka Archipelago. Za důležité považujeme společné hledání a nalézání správného slova pro daný pocit, kterému bude dítě rozumět a také bude vědět, že i vy mu rozumíte. Již samotné pojmenování emoce napomáhá integraci zkušeností, protože dítě získá nástroj pro komunikaci s okolím. Popis a pochopení obsahu toho co prožívám, také napomáhá autoregulaci (Carroll, 2017; Oaklander, 2003). Děti potřebují vědět, že chápeme, co prožívají a že je v pořádku, že tyto pocity mají. Nebojte se dítě edukovat, seznámit je s celou škálou pocitů, vysvětlit jejich obsah. V tom vám může být nápomocné například i hledání opačného pocitu, případně zmapování toho, co by dítě potřebovalo k tomu, aby emoci cítilo, případně přestalo cítit.

BEZPEČNÉ MÍSTO - PRÁCE SE SEBE-PODPOROU A SEBE-VÝŽIVOU



Teoretická východiska

Při zahájení práce s dítětem, ale i později v celém jejím průběhu, klademe důraz na podporu funkcí self. Self vnímáme v souladu s Gestalt terapií spíše jako funkci, než jako stav. Self se vyvíjí v kontaktu s druhými a takto vzniklé zkušenosti tvoří základ našeho sebepojetí. Rozpad rodiny často způsobuje, že se funkce self oslabí. Znat svá silná místa, své zdroje a také své vlastní způsoby, jak se o sebe

postarat, jsou jedny ze základních kamenů všech našich kontaktů s okolím (Mackewn 2009; Joyce a Sills, 2011).

Dětem se při práci s Archipelagem, díky externalizaci a určité variaci na imaginaci bezpečného místa, dle naší zkušenosti, daří objevovat princip péče o sebe/zvířátko. V další práci s programem, mají děti tendenci tento princip dále aplikovat a přicházejí na věci, na které do té chvíle nepřicházely, protože byly často uvíznuté v perspektivě prožívání rodičů. Proto také děti obvykle nedokážou v této zátěžové rodinné situaci identifikovat svoje vlastní potřeby, natož se je i pokusit naplnit. Při práci s příběhem a v procesu starání se o zvířátko, to často najednou jasně vidí a pochopí. Společně s dítětem, zde pro zvířátko vytváříme pocit bezpečí a pojmenováváme jeho zdroje. Dobré a přiměřené postarání se o sebe je důležité pro vytváření zdravé sebeúcty a také pro práci s pocity viny a studu (Yontef 2009; Carroll, 2017).

V práci s dítětem se snažíme o vytvoření co největšího pocitu stability. Proto vznikly obrazovky s domečkem pro zvířátko a proto i při práci s metaforou zemětřesení zůstává zvířátko vždy na svém pevném místě, na pevném břehu! Všichni kolem zvířátka se mohou pohybovat, mění své pozice, přesunují se. Zvířátko ale zůstává a nikdo s ním nijak nehýbá. Mimochodem, toto je zkušenost, která bývá až v protikladu s tím, co děti v situacích rozvodu či rozchodu rodičů běžně zažívají.

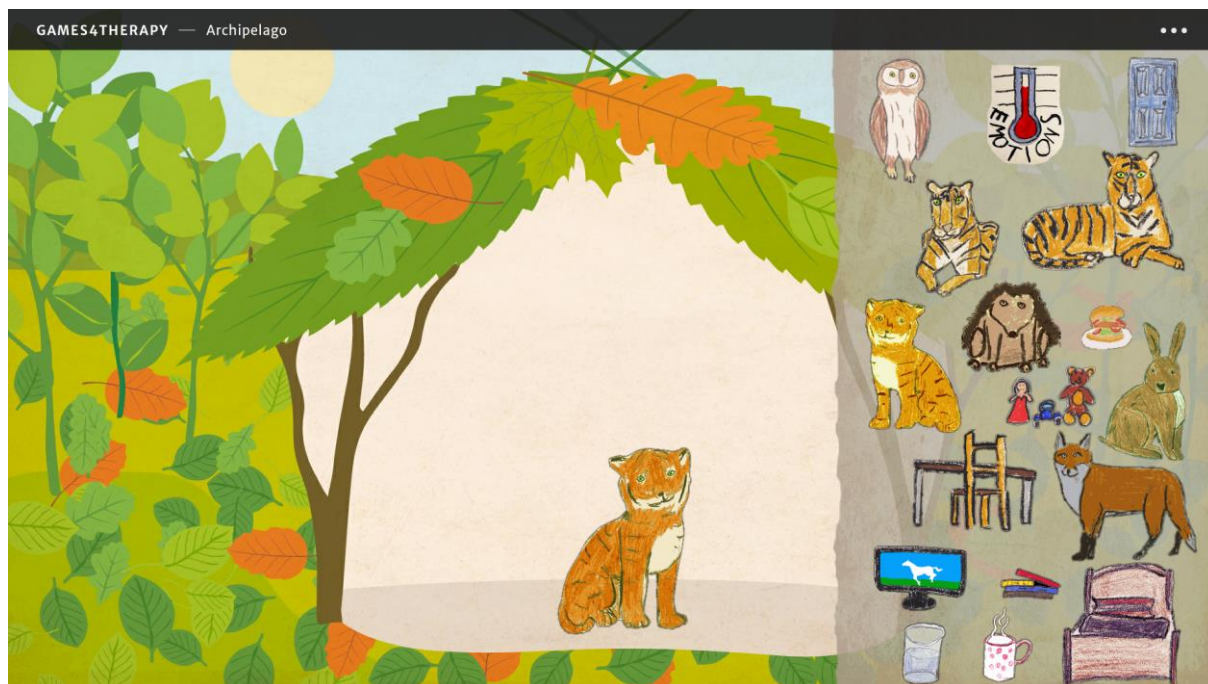
Pro vytvoření etapy Bezpečné místo jsme se inspirovali variacemi imaginací bezpečného místa a prací s nimi (např. Lynn Stadler – workshop Karlovy Vary 2016).

Instrukce

„Postarej se o zvířátko, aby se cítilo dobře a v bezpečí.“



Kliknutím na ikonu opět snadno rozbalíte inventář s nabídkou:

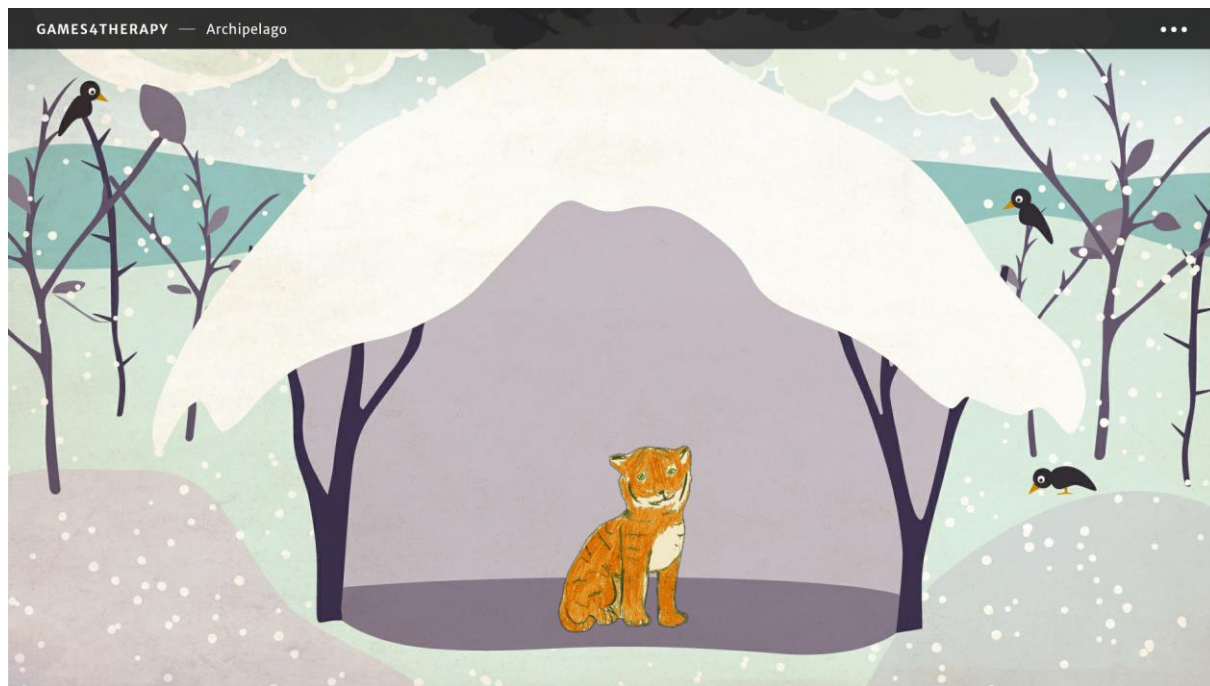


Z nabídky může dítě vybírat, co pro zvířátko do domečku vybere. Další zvířátka či předměty z nabídky posouváte na obrazovku myši. Na obrazovce je lze dále posunovat a umístit dle potřeby. Lze je i odstranit tím, že je posunete k pravému okraji obrazovky. Rozbalenou nabídku inventáře můžete také opět kliknutím na tři tečky zabalit a prohlédnout si a dále upravovat obrázek bez této nabídky, tedy tak, jak se později vytiskne.

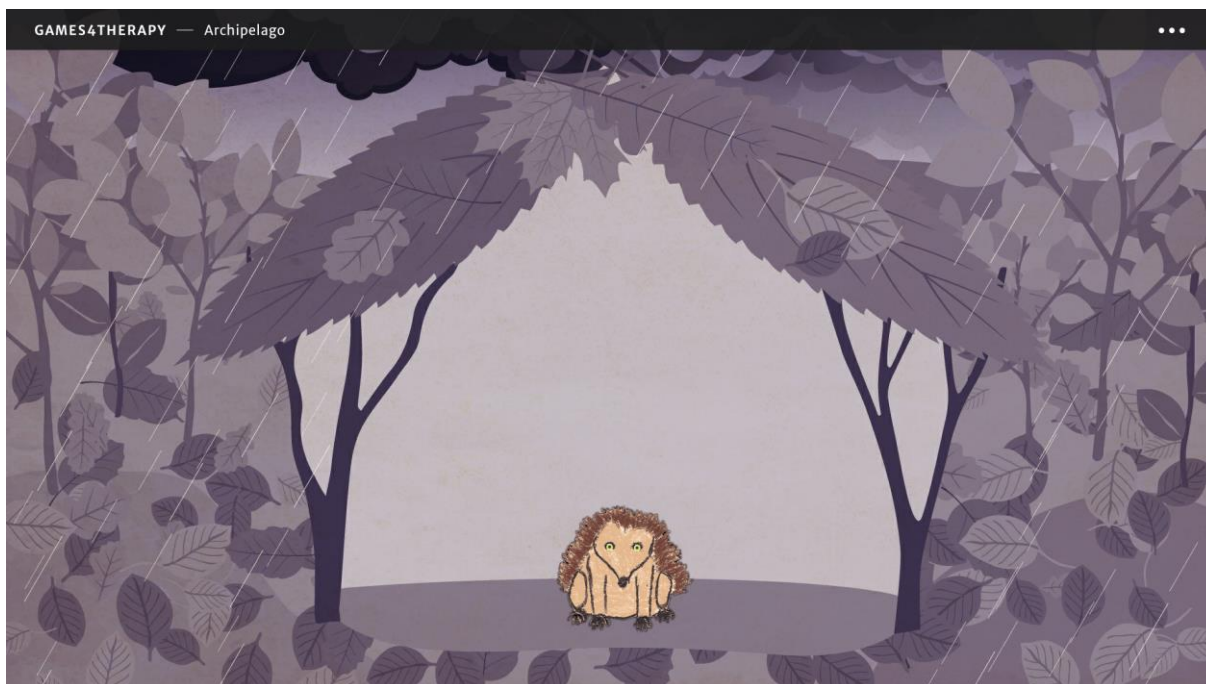
V této fázi práce podporujeme dítě k vytvoření dobrého a bezpečného místa pro zvířátko tak, aby tam mělo všechno, co potřebuje. Pokud je to potřeba, mluvíme s dítětem, co pro něj pojem bezpečí znamená. O zvířátku a tím vlastně i o dítěti se zde můžeme hodně dozvědět. Postupně dítěti díky práci s programem legitimizujeme různé způsoby, jak se může o zvířátko a tím i o sebe postarat. Dítě si zde také dále prohlubuje identifikaci se zvířátkem. Protože všichni tygři, zajáci, či ježci nejsou stejní a každý má své vlastní speciální potřeby. Aktivně se zajímejte a doptávejte a nezapomínejte na to, že expertem na zvířátko je dítě.

PRÁCE S POCITY VINY

ZIMA



BOUŘKA



Teoretická východiska

Při tvorbě etap Déšť a Zima jsme čerpali z knížky Davida Denborough Collective Narrative Practice. Inspirovala nás především práce s pocity viny v metodologii The Tree of Life (Denborough, 2008).

Dětské uvažování je v předškolním a nezřídka ještě i v mladším školním věku magické a zaměřené na sebe. K nárůstu sebestřednosti v prožívání přispívají také náročné životní situace. Proto si děti mohou myslet, že je rozvod jejich vina, že je svým chováním zapříčinily. Do určitého věku dítě obtížně identifikuje pocity, myšlenky a rozhodnutí druhých. Až postupně si začíná uvědomovat, že lidé kolem něj mohou uvažovat a prožívat události svým vlastním způsobem, odlišným od toho, co si myslí a co prožívá samotné dítě. Objevují se i fantazie o tom, že děti mohou svým přáním nebo chováním rodiče opět spojit, případně zabránit rozpadu rodiny. Přesvědčení o velké moci jim brání přijmout realitu a začít si budovat novou budoucnost. Vzniká úvaha, že když jsem zapříčinil rozvod, mohu také zařídit, aby se rodiče k sobě vrátili. A pokud to nedokážu, je to moje vina. Proces práce s odviněním tak úzce souvisí i s fantaziemi o znovu spojení rodiny (Lansky 2009; Lowenstein 2013; Teyber 2006).

Roli může hrát také mechanismus popření, jako jeden z prvních stádií zármutku nad ztrátou rodiny (dítě odmítá přijmout pro něho bolestnou realitu a odpojuje se od svého prožívání). Dochází k rozštěpení - mysl drží dva tvary – jeden je realita, tedy rodiče již spolu nejsou, druhý je fantazie o usmíření a návratu, na což dítě vynakládá velkou energii, která chybí pro aktuální prožívání a kontakt s okolím (Levine a Kline, 2012, Teyber 2006, Berger a Gravillon 2011).

Důležité je tedy reagovat tak, že dítěti dáváme najevo, že jeho vnímání a prožívání rozumíme, chápeme je, ale souběžně mu s pomocí příběhu zvířátka nabízíme také jiný pohled na události a

postoj k nim. S dítětem komunikujeme přímo, v podstatě počítáme, že ono samo i jeho zvířátko v životě různé běžné překážky, obtíže a komplikace zvládají. Zajímáme se o to, jak to dělá, co mu pomáhá. Opakovaně se ptáme na vinu zvířátka za události v jeho okolí a podporujeme realistickou odpověď, že nikoliv, že zvířátko nemůže za to, že je bouřka nebo zima. Později potom mluvíme stejně otevřeně a přirozeně o tom, zda zvířátko může či nemůže za to, že se jeho rodiče rozdělili.

Při běžném rozhovoru s dítětem bývá téma obtížně uchopitelné, dítě si často pocitů viny není plně vědomo, nemá na ně náhled, nevnímá obsah tohoto slova stejně jako dospělí. Běžné racionální ujištění „Není to tvoje vina.“, často nefunguje, protože dítě vlastně nerozumí tomu, o čem dospělý mluví. Archipelago, díky srozumitelné metafoře, nabízí bezpečný prostor pro rozhovor o tom, co vina je a co není. A protože je to bezkonfliktní a bezpečné, otevíráme otázku viny za různé události v životě zvířátka. Pokud je to potřeba, krátce o tom s dítětem hovoříme, doptáváme se, abychom si jasně porozuměli. Důležitý je jak samotný emoční prožitek, tak postupná cyklická práce jdoucí od jasného konkrétního konstatování, že zvířátko nemůže za změnu počasí, až k odvinění zvířátka (a s ním i dítěte) v případě rozvodu. V této fázi práce doporučujeme klást důraz i na neverbální rovinu komunikace s dítětem (kývání hlavou, výrazná mimika, oční kontakt apod.).

Děti také profitují z možnosti o tom, zda za rozvod zvířátko může nebo nemůže, mluvit přímo se svými rodiči. Chvilu, kdy zorientovaní a terapeutem připravení rodiče (viz. kapitola [Práce s knihou](#) a [Spolupráce s rodiči](#)) potvrdí, že nejenom zvířátko, ale ani dítě, nemohou za rozvod, může být pro dítě zásadní pro zmírnění pocitů viny.

Práce s pocity viny nabízí i otázky týkající se pocitů studu. Někdy není snadné odlišit, zda dítě cítí v souvislosti s rozchodem rodičů vinu nebo zda se za události stydí. V tomto ohledu odkazujeme na další literaturu (Yontef, 2009; Tempe a Hughes, 2008). Toto rozlišení patří mezi základní kompetence dětských terapeutů a poradců. Děti mohou často prožívat i vinu i stud. Stud jsme zařadili mezi emoce, s nimiž můžete s dítětem pracovat kdykoliv kliknete na ikonu Emoce.

Instrukce

Dítě dostává instrukci, aby se postaralo o zvířátko v situaci zimy a bouřky:

„Je zima, postarej se o zvířátko. Může zvířátko za to, že je zima?“

A v další scéně:

„Je bouřka a prší, postarej se o zvířátko. Může zvířátko za to, že prší?“

V této fázi práce už dítě ví, jak se může o zvířátko postarat. Navíc doplňujeme právě práci s pocity viny. Podporujeme dítě k vytváření bezpečné scény, kde se snaží naplnit potřeby svého zvířátka. Opět se zajímáme o to, jestli je v nabídce vše co zvířátko potřebuje, **nabízíme možnost cokoli domalovat, případně dolepit do vytisknuté knížky, vše si pečlivě zapisujeme.**

Při odpovědi na otázku týkající se pocitů viny jsme aktivní, odpovídáme společně s dítětem a verbálně i neverbálně akcentujeme ten fakt, že zvířátko samozřejmě ani v jednom případě nenese vinu za změnu počasí. V této části práce se připravujeme především na otázku, kterou dítě dostává později při práci s etapou Nové souostroví.

ZEMĚTŘESENÍ

Jedná se jen o animaci. Vaším úkolem je animaci s dítětem shlédnout. Komentovat lze scénu slovy:

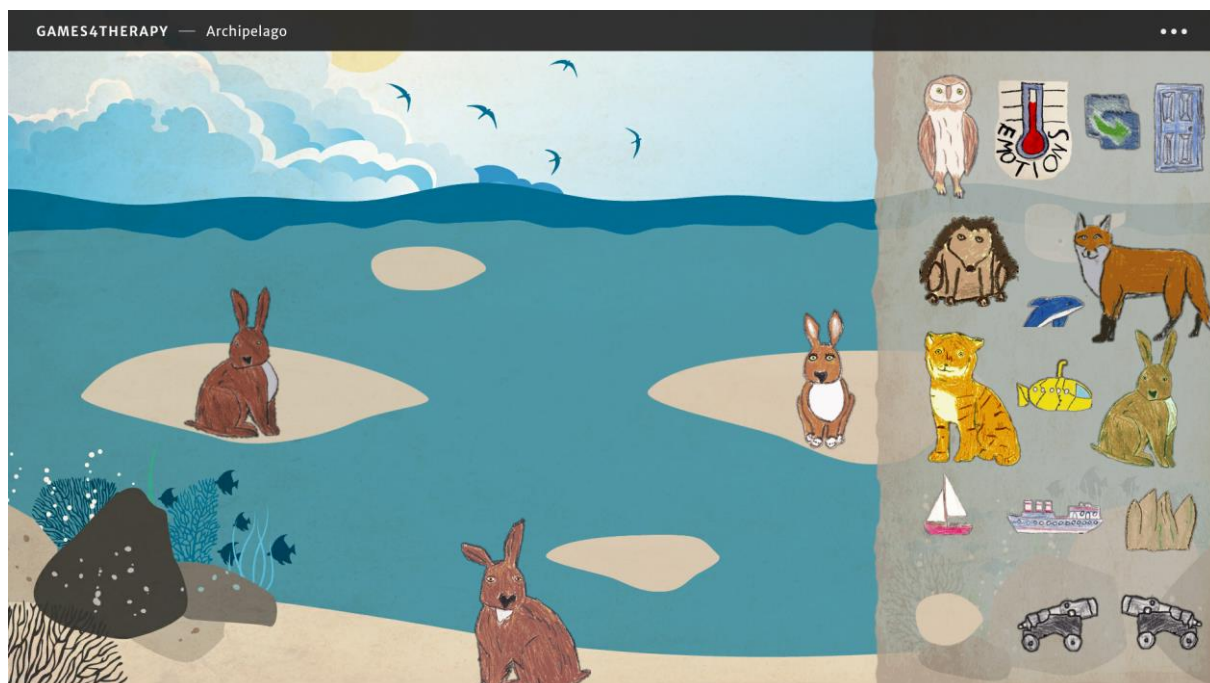
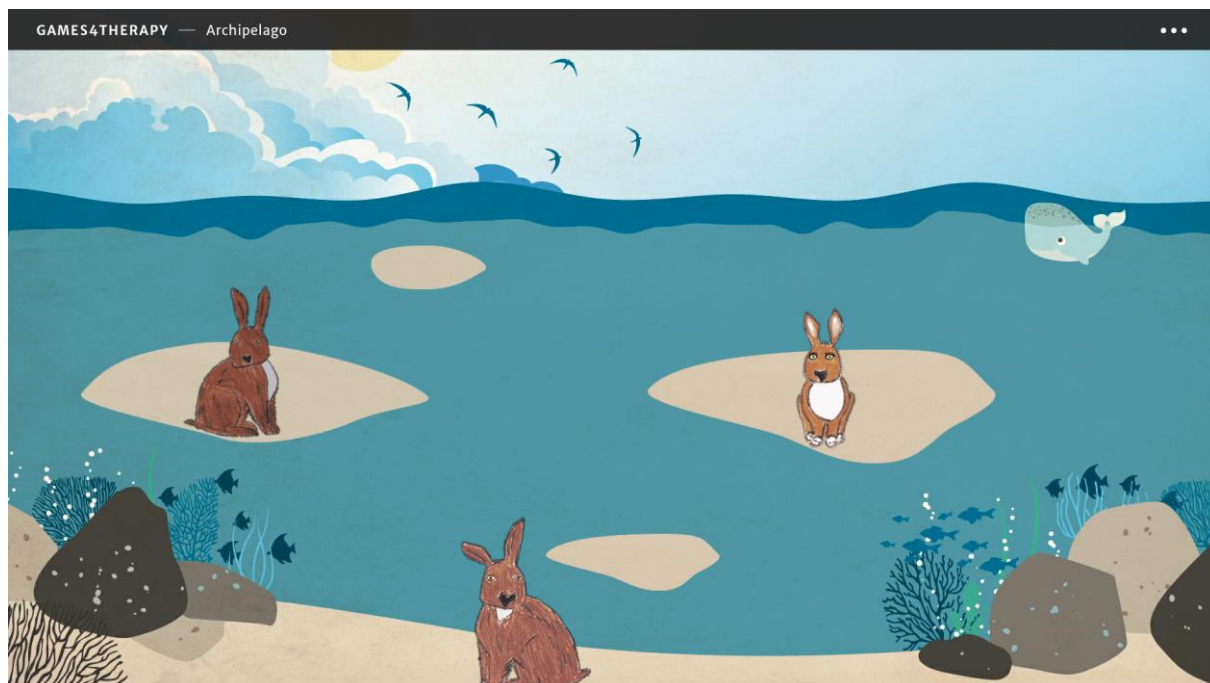
„Zemětřesení rodiče zvířátka rozdělilo. Hodně se toho změnilo. Pojďme se podívat, co se stalo dál.“
A přejít k etapě Po zemětřesení.

Animace pro děti není příjemná a sledují ji s určitým napětím. Zde se vyplatí zůstat v jazyce externalizace, tedy mluvit o zvířátku a jeho rodině. Pokud byste měli potřebu u scény se zastavit, můžete to kliknutím udělat (při dalším kliknutí animace pokračuje) a s dítětem si popsat, co se na obrázku stalo. Kdo tam je, co se změnilo apod. Nedoporučujeme ptát se zde na vlastní příběh dítěte („znáš to?“ nebo „zažils to?“). K tomu budete mít příležitost později. V dalších krocích bude postupně vaším cílem opět dovolit dítěti se situací si hrát, experimentovat s ní, postarat se o zvířátko apod.

Laici, ale často i odborníci někdy mají obavy a nechutí vracet se s dětmi k těžkým událostem, které zažily. Obávají se, že jim rozhovor nebo terapie události připomene, obávají se jejich emocí nebo re-traumatizace. Z toho důvodu ale potom vídáme děti terapeuticky a poradensky neošetřené. O minulosti se s nimi nemluví (aby se „něco“ nevyvolalo), souvislost s možnými aktuálními symptomy se nepřipomíná, mnohá témata jsou až tabuizována. Většinou se to děje s dobrým úmyslem dítě „ochránit“. Často se zapomíná na to, že vzpomínky a emoce mohou být (a nejčastěji bývají) tak jako tak vyvolány jinými podněty než psychoterapií (film, podobná událost v okolí apod.). Zkušenosti terapeutů i odborné reference ale naznačují, že děti trpí tabuizováním a tajnostmi stejně jako dospělí nebo ještě více (Siegel 2015; Hughes, 2008). To, o čem se nemluví, ještě nemusí neexistovat. Děti mnoho věcí cítí nebo přímo promítají do svého chování. Kvůli tomu, že tématu se dospělí v komunikaci s dítětem vyhýbají, chybí dětem slova, kterými by své prožívání popsaly. Kvůli chybějícím naracím někdy samy nerozumí příčinám a souvislostem svých obtíží. Jejich těla a jejich emoce si pamatují to, čemu jejich mysl nerozumí, a ztrácí proto možnost své chování a životy regulovat.

Pokud Vy sami cítíte, že chcete zmírnit vliv animace na dítě, můžete ztlumit zvuk nebo zvuk zcela vypnout. Scénu lze také zastavit. Zvířátku také i v této scéně zůstává jeho schopnost a může ji využít, kdyby potřebovalo.

PO ZEMĚTŘESENÍ - EXPLORACE TĚŽKÝCH UDÁLOSTÍ



Teoretická východiska

V souladu s literaturou i vlastními zkušenostmi bychom rádi zdůraznili, že ne každý návrat k náročným minulým událostem je léčivý. Počítáme s tím, že taková práce potřebuje jasnější strukturu, pomalé tempo, cyklické návraty k jednotlivým tématům. Bezpečný prostor vytváří i nabídnutá možnost práce v externalizaci, mapování zdrojů a dovedností před vlastní prací s těžkou událostí, významnou součástí je práce s emocemi, která nabízí různé prostředky, jak od potencionálně zahlcujících emocí poodstoupit a regulovat je. Domníváme se, že program Archipelago většinu těchto základních pravidel zohledňuje. Část Po zemětřesení navazuje na animaci zemětřesení a mapuje situaci „tehdy“, v další fázi práce s programem propátráváme jak to je „ted“ a také samozřejmě jak to „bude“ dále. Velmi důležité je, že zvířátko zůstává na pevném břehu a není součástí pohybu a někdy i probíhajících soubojů na obrazovce. Společně s dítětem propátráváme fázi rozpadu rodiny.

V této části práce může dítě potřebovat vaši podporu, zájem. Máme zkušenost, že u této scény bývají děti méně kreativní a produktivní. Využívejte především popis, zajímejte se „jaké to bylo“ (fenomenologický přístup). Doporučujeme také více využívat externalizaci, nabídněte dítěti metaforu Archipelaga a doptávejte se především na pocity a zážitky zvířátka a jeho rodičů.

Pracujeme v podstatě se ztrátou, dítě v této části práce znovuprožívá pocity ztráty bezpečí a narušení fungování rodiny. Máme zkušenost, že děti hovoří o osamocení, nejistotě, vzteku, zmatku, strachu a celé škále pro ně nesrozumitelných a často ambivalentních emocí. Práce s emocemi je v tento moment z našeho pohledu zásadní, pomáhá, že se dítě může napojit na prožitek zvířátka a díky tomu se vynořují i jeho často implicitní (a slovy tak obtížně popsatelné) vzpomínky, i z těchto důvodů bývá někdy komunikace s dítětem limitovaná. Ptáme se: „Jak tam zvířátko bylo?“, „Jestli i on někdy zažil podobné pocity?“. Některé děti se v této fázi práce rozpovídají i o tom, jaké to bylo mezi rodiči před rozpadem rodiny (např. dlouhá a konfliktní před-rozvodová situace). Někdy se dítě rozpovídá i o úlevě, která nastala, když se rodiče od sebe odstěhovali. Máme zkušenost, že se děti v průběhu práce se scénou, i díky aktivní manipulaci s objekty a scénou postupně uvolňují a začínají povídat. Podpořte dítě, aby se dotklo i svých pocitů bezmoci a ztráty kontroly. O těchto potencionálně traumatických zážitcích je potřeba mluvit, tyto silné prožitky bez zpracování přetrvávají, nemizí. Klademe důraz na porozumění minulým událostem, pokoušíme se společně s dítětem nalézt jejich význam a vytvořit příběh, který je sdílitelný. I když se jedná „pouze“ o příběh jeho vybraného zvířecího hrdiny. (Levine a Kline, 2012; Siegel, 2013; Rothschildová, 2015).

Instrukce

Vyzveme dítě, aby v souladu s instrukcí sovy: **„Zemětřesení rodiče rozdělilo, jaké to bylo?“**, vytvořilo scénu po rozpadu rodiny. Zaměřte se na popis situace a práci s emocemi. Na tomto místě je vhodné využít ikonu Emoce a pracovat s etapou věnovanou přímo jim.

Nechte dítě především si hrát, experimentovat, zkoušet cokoliv je napadne.

Pokud si všimnete, že dítě má tendenci již zde spontánně vytvořené události a scénu opravovat, zkuste je pozastavit, nespěchat, dodat mu dostatek podpory k prohloubení uvědomění a k popisu

tehdejších událostí. Tendenci dítěte věci „opravovat“ popište (tématizujte) a oceňte jako důležitou. A zároveň můžete dítě ujistit, že pokud to bude potřebovat, připravila pro něj sova další scénu, v níž bude moci veškeré své nápady, jak situaci opravit, uplatnit.

V této scéně může dítě potřebovat vaši pomoc s tím, aby objevilo a dokázalo využít všech možností, které se nabízí. Můžete mu ukázat, jak se jednotlivé objekty pohybují, jaké vydávají zvuky. Ukažte dítěti, že s ostrovy lze hýbat, hledejte s ním vzdálenost jednotlivých ostrovů. Máme zkušenost, že některé děti v této scéně opakovaně hledají způsob, jak ostrovy znovu spojit. Ostrovy spojit nelze, je možné si to ale opakovaně vyzkoušet a zajímat se o prožitky dítěte s tím spojené. Pokud se k sobě ostrovy rodičů přiblíží, vydávají odmítavé zvuky, což podtrhuje fakt, že spojení skutečně není možné.



Tato ikona uloží scénu vytvořenou Po zemětřesení do následující scény Nové souostroví. Je to proto, aby bylo možné v Novém souostroví opravit dítětem originálně vytvořenou scénu Po zemětřesení.

Je to jediné místo, kde je potřeba myslet na uložení scény. Pokud scénu před jejím opuštěním zapomenete uložit, neztratí se Vám, můžete se k ní vždy vrátit, ale nenahraje se do následující scény Nové souostroví. Pokud jste tedy scénu uložit zapomněli, snadno to můžete napravit.

NOVÉ SOUOSTROVÍ – PŘÍLEŽITOST PRO OPRAVU UDÁLOSTÍ

Obrázek, který se objeví, je přesnou kopií obrázku, který jste s dítětem vytvořili při práci se scénou Po zemětřesení. Myslete tedy na to, abyste scénu Po zemětřesení uložili ([viz výše](#)).



Pokud jste scénu Po zemětřesení zapomněli ikonou uložit, nic strašného se nestalo, neztratí se Vám, můžete se k ní vrátit a dodatečně ji uložit. Pokud jste tedy scénu uložit zapomněli, snadno to můžete napravit.

Instrukce zde zní:

„Postarej se o zvířátko, aby se cítilo dobře a v bezpečí. Může zvířátko za to, že se rodiče rozdělili?“

Dítě v této fázi práce tedy dostává znovu instrukci, aby se o zvířátko postaralo. Plus otázku, zda zvířátko za rozvod může. Na obrazovku se promítne scéna vytvořená v etapě Po zemětřesení a dítě má možnost ji upravit.

Úpravy jsou variabilní, opět kromě možnosti vrátit rodiče k sobě.

Dítě tak v etapě Nové souostroví získává unikátní možnost s určitým odstupem, experimentem, hravostí a kreativitou znovu spatřit sebe v triádě máma-táta-já a aktivně si ji uspořádat tak, jak potřebuje. Vaším úkolem bude hlavně dítě podpořit (právě ke hře, ke zkoušení různých možností apod.).

Máme zkušenost, že děti bývají zpočátku zaměřené hlavně na rodiče. Hledají vzdálenost mezi sebou a jimi a mezi nimi navzájem, umisťují k nim mosty a skály a děla a hlídací advokáty a partnery apod. Je dobré, pokud pro vás svoji práci na obrazovce komentují, pokud ne, doptávejte se. Jak jsou ale zaujaté péčí o rodiče (na obrazovce), často se děti úplně zapomenou postarat také o zvířátko. Pokud se to stane, určitě je pochvalte, jak se postaraly o rodiče, ale připomeňte jim, že i sova jim dala instrukci, aby se postaraly o zvířátko, aby se cítilo dobře a v bezpečí. Děti si vzpomenou, jak se o zvířátko staraly v předchozí práci (bezpečné místo, déšť, zima), budou vědět, co mají dělat.

To je prostor pro hledání, kdo ještě v okolí zvířátka/dítěte je a je k dispozici (další ostrovy), koho ještě zvířátko/dítě má a potřebuje, aby se cítilo dobře (sourozenci, kamarádi), co ho baví, jaké má zdroje... Nezapomeňte nabízet, že dítě může později do knížky cokoli nebo kohokoli domalovat.

Tato práce opět přispívá k dokončení událostí kolem rozvodu. Dítě, které si obrazovku uspořádá tak, jak potřebuje, a podaří se mu to s vámi sdílet, začíná postupně uzavírat téma rozchodu rodičů (minulost) a definovat své vlastní aktuální potřeby v dané situaci i do budoucna (přítomnost a budoucnost). K tvořivé práci a k tomu, jak experiment přispívá k integraci při práci s klienty, uvádí např. Zinker (2004, str. 14): „Gestalt terapie skutečně dává svolení být tvůrčí. Naším základním metodologickým nástrojem je experiment... Experiment jde k jádru odporu, přeměňuje rigiditu v pružný podpůrný systém klienta. Nemusí být náročný, závažný, nebo dokonce nemusí přesně pasovat, může být teatrální, veselý, bláznivý, transcendentální, metafyzický, humorný...”

Pro profesionály je nesmírně podnětné a poučné sledovat, co všechno děti potřebují na obrazovce udělat, aby se už mohly přestat o rodiče starat a mohly se začít starat o zvířátko!

Zatímco etapa Po zemětřesení bývá emočně náročná, v etapě Nové souostroví bývají děti uvolněnější, kreativnější, přebírají více kontroly nad obrazovkou. Posunují se dál.

Scény Po zemětřesení a Nové souostroví jsou také příležitostí, aby dítě opět přímo vnímalo triádu já-máma, já - táta, máma – táta, protože to je přesně to, co rozvodem rodičů ztrácí. Ztrácí možnost takto sebe s mámou a s tátou zažívat. Ztráta této triády je z psychologického hlediska významnou ztrátou, protože právě v této triádě se dítě vyvíjí a utváří si svoji pohlavní identitu, své cíle a ambice, své základní vztahové nastavení. Program Archipelago nabízí znovu tuto scénu vytvořit, mluvit a přemýšlet o ní, zažít si ji, uložit ji a vytisknout jako součást knížky, kterou si dítě odnese domů.

K práci s od-viněním čtete podrobněji kapitolu Práce s pocity viny.

PRÁCE S FANTAZÍÍ O TOM, ŽE RODIČE SE K SOBĚ ZASE VRÁTÍ

Z naší zkušenosti víme, že mnohé děti ještě i roky po rozvodu rodičů stále mívají různé fantazie o tom, že se jejich rodiče k sobě ještě někdy vrátí. Podobné reference se objevují i ve většině dostupné literatury. Více či méně určitá touha po tom, aby se zkrátka a jednoduše vrátilo to staré a původní spojení mezi rodiči, je vlastní mnoha dětem a je zcela pochopitelná (Berger a Gravillon, 2011).

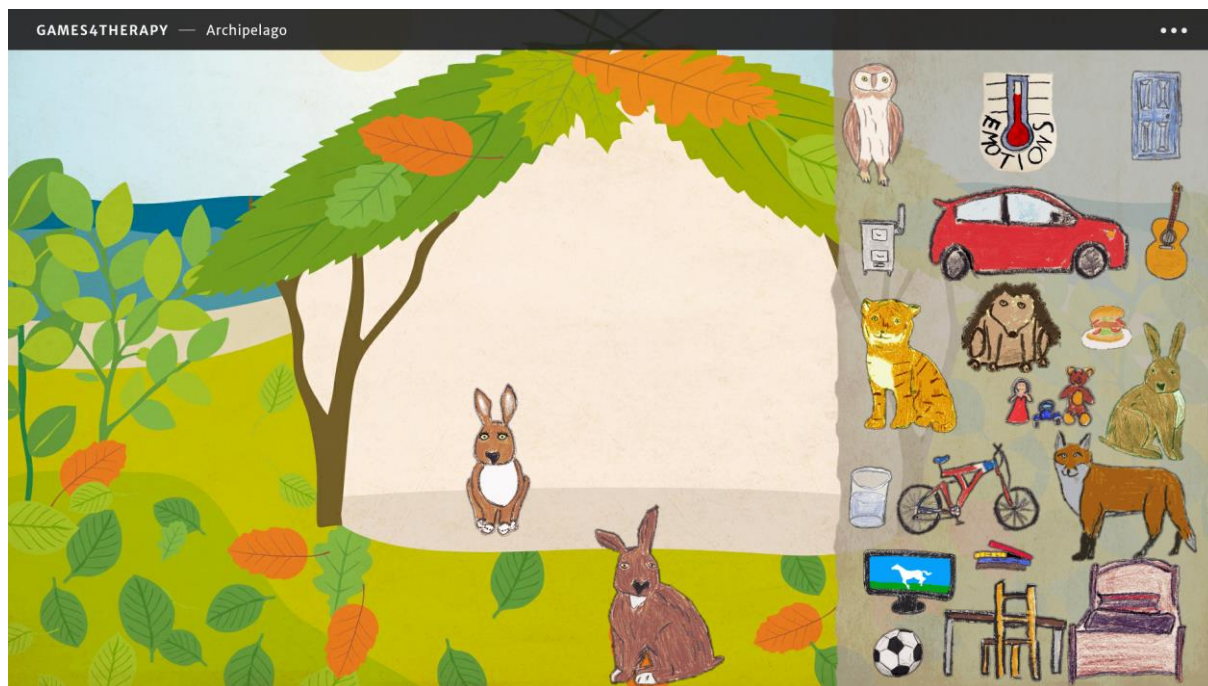
Dospělí se někdy mylně domnívají, že takovou touhu nebudou mít děti, které zažily hádky rodičů. Ale není tomu tak. Iluze o tom, že návrat k původnímu stavu věcí je stále možný zároveň po určitou dobu chrání před pocity smutku nebo strachu, ale zároveň dítěti brání, aby se s rozchodem rodičů skutečně vyrovnalo a začalo žít dál.

Čím jsou starší a čím delší doba od rozvodu či rozchodu rodičů uplynula, tím méně intenzivní tyto fantazie bývají. Děti si například schovávají společné fotky rodičů nebo si jen v denním snění představují, jaké by to bylo, kdyby byli zase všichni spolu. Většinou mají jasnou racionální korekci v tom smyslu, že rodiče už se k sobě nevrátí. Taková korekce je užitečná, ale zároveň často brání tomu, aby se dítě někomu se svými fantaziemi svěřilo. Stydí se za ně právě proto, že jsou iracionální. V rámci práce s programem Archipelago se děti otevírají a svěřují se, jak všelijak se pokoušeli dát rodiče zpátky dohromady nebo jak o tom snily. Profesionál zde nemá jiný úkol, než dítě vyslechnout, ubezpečit je, že jeho fantazie a přání jsou pochopitelné a sdílet s ním emoce, které souvisí s tím, že návrat rodičů k sobě už možný není (smutek, zlost, strach, stud...).

Menší děti a děti krátce po rozvodu či rozchodu rodičů mívají takové fantazie silnější. Ani ony nevědí, jak o nich mluvit. Na přímé otázky často i ony odvypráví naučené fráze, že „Rodiče už se k sobě nevrátí“, ale prožívají to jinak. I jejich pocity spojené se ztrátou rodičovského páru nebo s fantazií o tom, že rodiče se k sobě vrátí, bývají zmatené. V programu Archipelago se děti s touto „potíží“ potýkají ve chvíli, kdy se pokusí spojit ostrovy rodičů k sobě. Ostrovy k sobě vrátit nelze, dokonce se ozývají zvuky jako zavrčení či odfrknutí, aby to bylo jasné. Úkolem profesionála není nic jiného, než konstatovat „Nejde to.“ Citlivě, jemně, ale jasně. „Nejde to.“ Některé děti to v programu zkouší znovu a znovu. Zjistí, že to nejde. Řeknou to a potvrdí. Ale za chvíli to potřebují zase vyzkoušet. Pravděpodobně to znáte z práce s jinými terapeutickými pomůckami. Děti se v písku, s kostkami apod. snaží znovu a znovu rodiče nějak spojit. Pro některé z nich může být tato část práce naprosto zásadní a nejdůležitější. Program Archipelago nabízí dětem možnost propojit rodiče mostem nebo mezi nimi nechat proplouvat lodě nebo ponorky nebo delfíny. Je důležité ptát se dětí, co pro ně znamená ten most, co ta loď nebo delfín apod. Nic z toho ale neznamená, že rodiče se k sobě vrátí. Jsou to různé způsoby komunikace mezi nimi, cesty, které k sobě ještě mají, ale nenastává tam znovu-spojení.

S touto touhou a fantazií se v programu Archipelago pracuje ve dvou etapách po zemětřesení – [Po zemětřesení](#) a [Nové souostroví](#). Je tam vyjádřena tím, že ostrovy mámy a táty už k sobě nelze napojit.

Zvířátko s mámou



„Zvířátko je s mámou, co je spolu baví?“

Vybídáme dítě, aby vytvořilo scénu toho, co dělá zvířátko rádo s tátou a mámou. Dítě v té chvíli, projektivně vytváří novou perspektivu vztahu zvířátka – sebe – s každým rodičem zvlášť. Opět můžete využít nabídnuté ikony nebo dokreslit, dolepit, co bude dítě potřebovat.

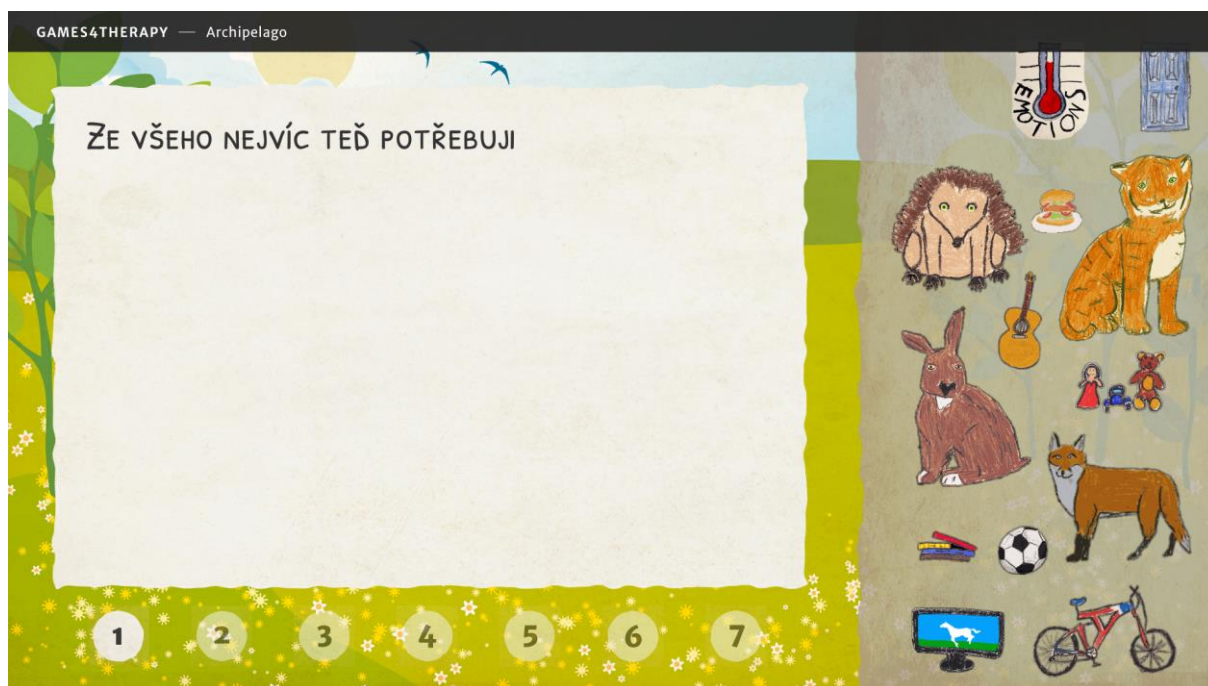
Někdy pracujeme s dětmi, pro které je jeden z rodičů nedostupný, z našich zkušeností bývá právě pro tyto děti velmi cenné, když vytvoří obě scény. Přerušení kontaktu s jedním z rodičů může narušovat celistvé vnímání sebe sama (jako by tento fakt dodával části dítěte negativní konotaci, jako by se část dítěte, i historie s tímto rodičem spojená, stávala pro dítě nepřístupnou). V našem programu dítě může pro své zvířátko vytvořit i něco, co samo nemá. Je zcela v pořádku, pokud se Vám podaří to i s dítětem tematizovat. Říci mu, že je Vám například líto, že dítě nemůže mít nebo nemá kontakt s jedním z rodičů, a že oceňujete, že pro své zvířátko v programu takový vztah vytvoří.

V této fázi práce můžeme narazit i na tzv. konflikt loajality, děti mívají tendenci ke kategorickým soudům, v případě kolizního vztahu rodičů se potřebují přiklonit na jednu stranu a tím získat stabilitu, jsou méně odolné proti vtahování do sporů rodičů). Někdy mohou mít děti pocit, že si musí zvolit jednoho z rodičů, že se to od nich dokonce očekává. (Gardner, 1985; Warshak, 2002; Teyber 2006). Opět doporučujeme využít práci s externalizací a doptávat se především na zvířátko a tím umožnit dítěti vytvořit scénu s oběma zvířecími rodiči a podpořit je i v přemýšlení o nové perspektivě s oběma rodiči.

Nová forma vztahu umožňuje sdílet společnou minulost, být v plném kontaktu s přítomností a vnímat i perspektivu budoucnosti. Přijetí aktuálních pocitů je důležité, ale pro adaptaci na rozvodovou situaci, je z našeho pohledu především významné vědomí toho, že bude líp, že vztahy s rodiči se budou transformovat v novou hodnotu, kvalitu. V rámci případné integrace pátráme po zdrojích těchto nových vztahů, doptáváme se: „Co děláš s každým z rodičů?“. Často se setkáváme s tím, že se ve vztahu se separovanými rodiči objevují nové aktivity, které mohou být pro dítě cenné. V té chvíli tyto momenty doporučujeme pojmenovávat a podporovat dítě i ve sdělení „Co by s každým z rodičů chtělo v budoucnu podnikat?“. Výše uvedené téma se může objevit i v další práci se vzkazy.

Věříme, že tvorba nového vztahu s každým z rodičů, je důležitá pro další vývoj identity dítěte. Projektivní práci s oběma rodiči zvířátka, dáváme dítěti symbolickou zprávu a svolení k tomu, že může mít rádo tátu i mámu – výše uvedené sice zní jako samozřejmost, ale v naší praxi se bohužel často setkáváme i s tím, že konflikt rodičů, tuto samozřejmost a přirozenost v prožívání narušuje.

VZKAZY



Jedna z věcí, kterou děti v rámci psychoterapeutické či poradenské práce učíme, je dávat svému okolí co možná jasnou zprávu o tom, co v které situaci cítí a potřebují nebo co naopak nechtějí, nepotřebují nebo nedokáží přijmout. Ačkoliv se to zdá jako přirozené, mnohé děti k tomu potřebují naši podporu a skutečně se to teprve učí. Někdy bývají překvapené („Já mám říkat mámě a tátovi, co chci? Vždyť to jsou vždycky oni, kdo říká mě, co mám dělat...“) a teprve si dodávají odvahu k tomu, aby to dokázaly. Někdy vidáme, že děti své potřeby vyjadřují nepřímo skrze své chování nebo skrze symptomy. Tato fáze práce tak napomáhá tomu, aby našly nové a efektivnější způsoby vyjádření.

Myslete opět na to, že možnost zaznamenat vzkazy v programu a poději v knize je jen jednou z mnoha takových možností. Podobné vzkazy můžete vytvářet s různými materiály (např. koláže) a můžete je rodičům nebo důležitým lidem v životě dítěte doručovat i jinak než jen skrze práci s knihou Archipelago. Mnoho zpráv lze doručit i přímo a osobně a žádné materiály k tomu nejsou potřeba.

Vzkazy a práce s nimi také v širším smyslu umožňují dokončení nedokončených událostí spojených s rozvodem rodičů. Jak jsme uváděli již v úvodních kapitolách, neuzavřené záležitosti na sebe mohou vázat mnoho energie a bránit dalšímu růstu. Když nejsme schopni uspořádat naši zkušenost tak, aby nám dávala smysl nebo abychom došli k určitému uzavření situace, jsme neklidní, cítíme nesoulad a nemůžeme být plně v kontaktu s vlastním prožíváním (Perls, Hefferline, Goodman, 2004; Polsterovi, 2000; Zinker, 2004; Philippon, 2012).

Někdy vídáme, že je spousta věcí, které by děti ještě potřebovaly rodičům říci nebo s nimi zažít, ale buď už to není možné, nebo je to možné, ale děti nevědí, jak to udělat. Zapomínají na své vlastní potřeby a splývají s dynamikou pole, které v dané situaci odráží především výkyvy v pozici rodičů. Úkolem terapie je potom hledat možnosti, jak nedokončené věci uzavřít. S dětmi také hledáme nové přiměřené a přijatelné životní perspektivy. K tomu všemu může právě i práce se vzkazy sloužit.

Někdy samozřejmě není snadné poznat, kdy a jak nastal čas na dokončení, ale minimálně nabídka a podpora k takovému procesu bývá součástí poradenské i terapeutické práce. Jednou z možností, jak některé události dokončit je například přímo s rodiči (např. tím, že jim dítě něco řekne nebo namaluje apod.) nebo v práci s terapeutem či poradcem skrze zvířátko a metaforu (např. že zvířátko něco řekne svým zvířecím rodičům nebo něco poradí jiným zvířátkům a dětem apod.) nebo i ve fantazii (například, že dítě nakreslí obrázek, jak by to vypadalo, kdyby ještě mohlo s rodiči zažít to a to).

U starších dětí můžete prázdný vzkaz opravdu využít k práci nad otázkou: Co ještě bys potřeboval/potřebovala s rodiči zažít nebo jim říct? Když byste to spolu zažili, jak by to vypadalo? Dalo by se to popsat nebo namalovat...?

V nabídce našeho programu jsou následující nedokončené věty, není nutné dodržet přesné pořadí, čísla slouží spíše pro orientaci. Nejprve se s dítětem můžete podívat na všechny vzkazy a vybídnout ho, aby si samo zvolilo, kterým vzkazem by chtělo začít. Dítě může mít také potřebu vymyslet svůj vlastní vzkaz, z těchto důvodů je v nabídce prázdný list, který může dítě dle své aktuální potřeby využít. Vzkazy je možné různě vyzdobit (program to umožňuje), dejte prostor i vlastní kreativitě dítěte.

Na další vzkazy se dostanete kliknutím na čísla pod vzkazem. Vzkazy lze psát pomocí klávesnice. Opět je lze doplnit obrázky z nabídky.

Vzkazy:

- **Někdy se cítím...**

- **Nelíbí se mi, když...**
- **Vím, že dokážu...**
- **Až vyrostu...**
- **Ze všeho nejvíce teď potřebuji...**
- **Co by šlo poradit dítětem, které se ocitnou ve stejné situaci jako ty nebo tvoje zvířátko?**
- **Prázdný list**

Součástí vzkazů je také vzkaz pro děti v podobné životní situaci. Pro inspiraci nabízíme techniku, kdy můžete dítěti nabídnout uložení vzkazu do krabičky u vás v pracovně. Na konci práce s programem, se společně s dítětem můžete na obsah krabičky podívat. Pro děti bývá důležité a zajímavé, že i ostatní děti mohou mít podobné pocity, životní zkušenost. Navíc, možnost poradit nebo pomoci jiným dětem, bývá považována za jeden z významných faktorů pro rozvoj aktivních zvládacích a sebe-údržavných mechanismů v těžkých životních situacích,

Ověřujeme si, že prací s programem podpořené děti, v této části práce často sebevědoměji a otevřeněji definují vlastní prožívání a své potřeby ve vztahu k rodičům a budoucnosti. Vzkazy mapují také dovednosti dítěte, jeho plány a cíle do budoucna, otevírají prostor pro podpůrnou práci s tak potřebnými vnitřními i vnějšími zdroji.

Rozvedená rodina je pořád rodina a má svoji hodnotu, poselství, „bude lépe“, které se ve vzkazech v různých podobách objevuje, je pro děti velmi důležité.

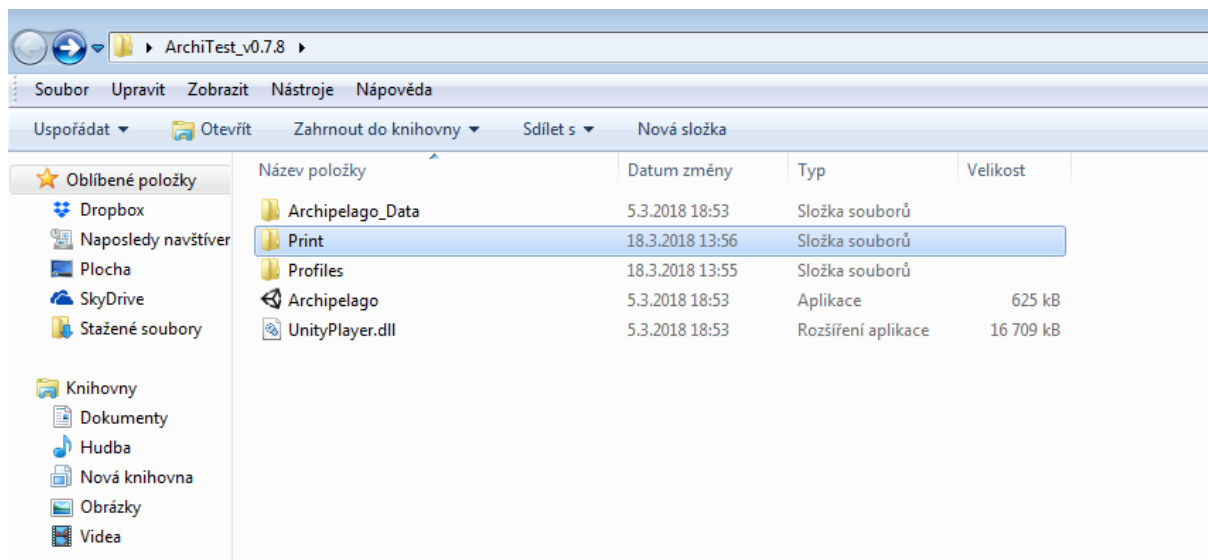
TISK

Scény vytvořené s dítětem v programu se samy ukládají a lze je kdykoliv vytisknout.

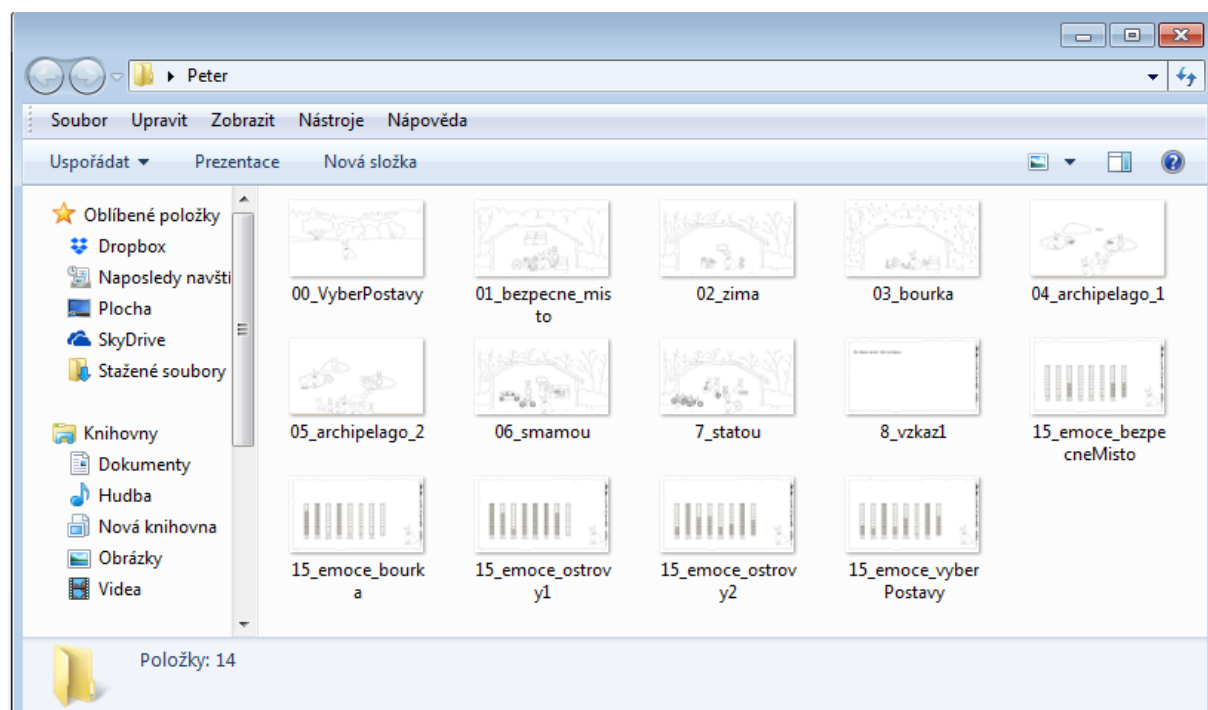


V nabídce po kliknutí na ikonu v hlavním menu je vždy možnost z programu odejít nebo zpracované scény vytisknout. To umožňuje rychlý tisk vytvořených scén.

Scény lze také vždy tisknout přímo z adresáře v počítači ze složky Print.



Tisknout můžete vždy buď jednotlivé scény nebo jen vybrané scény nebo všechny scény najednou.



Nezapomeňte, že scéna Emoce bude vytisknuta vícekrát, pokud jste s emocemi vícekrát pracovali. Udělejte si nějaké poznámky, abyste později poznali, ke které scéně který obrázek emocí patří.

PRÁCE S KNIHOU



Jak už jsme psali v úvodu, vytvoření knížky dítěti nabídněte, ale neslibujte mu, že ji určitě ukážete i rodičům. Rodiče informujte, že práce s programem může vést k vytvoření různých obrázků či dalších uměleckých výtvorů, neslibujte jim ale, že je všechny uvidí. Může se vám stát, že se rozhodnete knížku s nimi nesdílet nebo budete s dítětem hledat jen část obrázků, které chce rodičům ukázat a sdílet s nimi. Buďte na to připravení.

Veškerá práce, kterou s dítětem v programu Archipelago uděláte, se dá kdykoliv vytisknout. Záleží na vás, jestli budete tisknout průběžně a hned všechno, co vytvoříte, nebo s tiskem počkáte až na závěr. Mírně doporučujeme tisknout v průběhu práce jen z pod-programu práce s emocemi. Má to svůj význam. Dítě si může odnést obrázek zvířátka, může ho vybarvit, pojmenovat, mít ho u sebe doma jako „kamaráda“ a zároveň se na obrázku učí pojmenovávat své emoce a vyznat se v nich. Celou knížku potom vytisknete až na závěr, aby v ní byly zachycené veškeré provedené změny.

Knížka se tiskne černobíle. Důvodem je, aby i ona zůstávala ještě nehotová a připravená k dalšímu dotvoření (min. vybarvení). Dalším důvodem je větší finanční a technická dostupnost (nepotřebujete barevnou tiskárnu). Pokud by nějaké dítě trvalo na barevné knížce a vy měli možnost to pro něj udělat, budete muset použít klávesy PrintScreen a veškeré obrázky si zvlášť uložit, upravit a vytisknout. Rozhodně to ale nepokládejte za lepší nebo dokonce preferovanou variantu, ačkoliv vás o tom děti mohou někdy přesvědčovat.

Počítačový program nikdy nezachytí celý svět dětské fantazie. Od začátku děti informujte o tom, že pokud spolu vytvoříte knížku, můžou si do ní cokoli domalovat, dolepit apod. Zaznamenávejte si

průběžně, co si takto dotvořit potřebují, ať na to nezapomenete. Malovat doplňující obrázky můžete kdykoli. Zpestříte tak práci s počítačem.

Práce s knihou vám umožňuje ke všem tématům se s dítětem znovu vrátit novým způsobem a s použitím nových materiálů. Využijte malbu, kresbu, koláže, vlepujte výstřižky z novin, cokoli bude dítě bavit. Knížku lze svázat mnoha způsoby, volte klidně ten nejjednodušší (děrovač a šňůrka). Při tvorbě knihy neusilujte o žádnou dokonalost. I zde platí, že proces tvorby je důležitější než výsledek.

Knížku můžete doplnit o jakékoliv psané texty – název knihy, názvy jednotlivých obrázků jako kdyby to byly kapitoly knihy, vysvětlující texty.

Pokud je to možné, nabídněte dítěti, že knížku společně s ním ukážete rodičům. Knížku nikdy nepředávejte jen dítěti, aby ji rodičům samo ukázalo. Rodiče nemusí rozumět tomu, co od nich dítě v danou chvíli potřebuje. Je to váš úkol jako odborníka, abyste knížku společně s dítětem rodičům ukázali a přečetli. Domluvte si předem, kdo bude knížku ukazovat, kdo bude číst, co je v ní napsané.

Narativní práce je velmi důležitou součástí práce s různými traumaty a těžkými životními událostmi (Siegel, 2013; White a Morgan, 2006). Postupujte pomalu a v opakovaných cyklech vyprávění- převyprávění- vyprávění- převyprávění. Tak léčivé příběhy vznikají. Naslouchejte dítěti, pomozte mu příběh převyprávět a krátce sepsat, příště si příběh opět společně přečtete a nechte dítě naslouchat vám, jak ho předcítáte, opět mu dovoluťte cokoli převyprávět... Až budete s příběhem spokojeni, znovu si jeho znění dobře ověřte a domluvte se, kdo z vás ho do knihy vepíše (myslete na to, že některé děti píš nerady). Vy se tak stáváte prvním posluchačem příběhu. Rodiče jsou další posluchači. Je dobré domluvit s nimi jejich roli, aby ji dobře chápali. Aby se nesnažili příběh upravovat, aby do něj nezasahovali, aby především naslouchali. Aby představení knížky bylo tak trochu slavnostní událostí, oslavou práce, kterou dítě odvedlo a radostí nad tím, co vytvořilo.

Pokud budete příběh psát, postupujte podle zásad narativní práce, ať už pracujete v jakémkoliv přístupu. Kdykoliv je to možné, zapisujte vše slovy dítěte. I zdánlivé zkomoleniny nebo agramatismy mohou mít svůj význam a autenticitu. Navíc tím opět kladete důraz na vlastní a spontánní kreativitu dítěte.

Pokud jsou rodiče dobře připraveni a také vy jste s dítětem dobře domluvení, určitě využijte společné setkání nejen k tomu, že si prohlédnete knížku o zvířátku, ale že rodičům povíte také to, co má dítě samo se zvířátkem společného, co od nich potřebuje, co prožívá apod. Pokud to dítě nebude říkat samo (malé děti to dělají málokdy) a vy to budete říkat za něj, skutečně si předem dobře ověřte, jestli si to myslíte správně a jestli to říkáte správně a jestli to tak můžete rodičům říct. Pokud rodičům potřebujete říct o dítěti ještě jiné další věci, využijte k tomu samostatné setkání jen s rodiči.

To, že knížku dokončíte a dočtete, že ji na setkání s dítětem a rodiči pomyslně „zaklapnete“ může symbolizovat také ukončení rozvodové situace. Takové: „A je to.“ „A je to za námi. Můžeme žít dál. Už se k tomu nemusíme vracet.“ Opět ale záleží na konkrétním kontextu.

Nebojte se také situací, kdy s dítětem nakonec knížku nevytvoříte nebo ji vytisknete, ale nakonec si uvědomíte, že se k ní dítě nepotřebuje nebo nechce vracet. Opět si připomínejte, že možná už proces

práce s programem, hra a experiment byly tím, co dítě potřebovalo. Ačkoliv máme zkušenost, že děti knížky vytváří rády, určitě to neplatí pro všechny děti. Vždy máte také možnost vytisknout si a věnovat se třeba i jen jedné jediné stránce. Vymalovat ji, doplnit ji, sdílet s rodiči apod.

Starší děti také někdy pro své vzkazy potřebují jiný formát (A3, A2) pro své vzkazy. Není vůbec nutné využít vzkazy, které jsou k vytištění v programu. Koláže na téma, co chci/nechci, potřebuji/nepotřebuji... můžete vytvářet nezávisle na programu.

SPOLUPRÁCE S RODIČI

Atmosféra bezpečí, která je nutným předpokladem pro práci s tímto specifickým tématem, zahrnuje akceptaci a respekt k oběma rodičům. Pro práci s dítětem v porozvodové situaci je, z našeho pohledu, nesmírně důležitá snaha o vytvoření pracovní koalice ideálně s oběma rodiči. Základem je respekt a snaha o pochopení a nahlédnutí životní situace a perspektivy obou rodičů, což je někdy i pro samotného terapeuta výzvou. Je obtížné, ale vhodné, nenechat se vtáhnout do koalice s jedním z rodičů nebo se stát přímo součástí konfliktu rodičů. Jenom tak je možné, pro všechny zúčastněné, vytvořit bezpečný prostor pro otevřené sdílení.

Figurální jsou pro nás nicméně, i v rámci komunikace s rodiči, zájem a potřeby dítěte, v tom doporučujeme být srozumitelní. Jako terapeuti se snažíme zaujímat neutrální postoj, se snahou hájit nejlepší zájem dítěte. Na profesním úsudku a zkušenostech každého terapeuta je, jaké informace a v jaké podobě, bude sdílet s rodiči. Ideální je vyvažování rovnováhy v informovanosti rodičů nebo osob, kteří se podílí na péči o dítě. Důležité je zabezpečit bezpečný prostor především pro dítě. Cílem je, aby dítě mohlo vyjádřit své pocity bez strachu, že rodiče jeho prožívání, v zahlcení vlastním nezpracovaným kolizním vztahem s druhým z rodičů, nebudou schopni porozumět a nepřijmou je jako legitimní.

Na druhou stranu je důležité a je to z našeho pohledu významná součást každé práce s dítětem, aby rodiče díky pochopení výtvaru dítěte více chápali i situaci dítěte a mohli následně přizpůsobit svoje chování potřebám dítěte (edukace rodičů o prožívání dítěte). Cílem spolupráce s rodiči tedy je, zpřístupnit jim prožívání a potřeby jejich dítěte, snažíme se o to, aby pohlédli na rozvodovou situaci tzv. „očima dítěte“. Archipelago může právě díky metaforickému zpracování podpořit a usnadnit vhled rodičů.

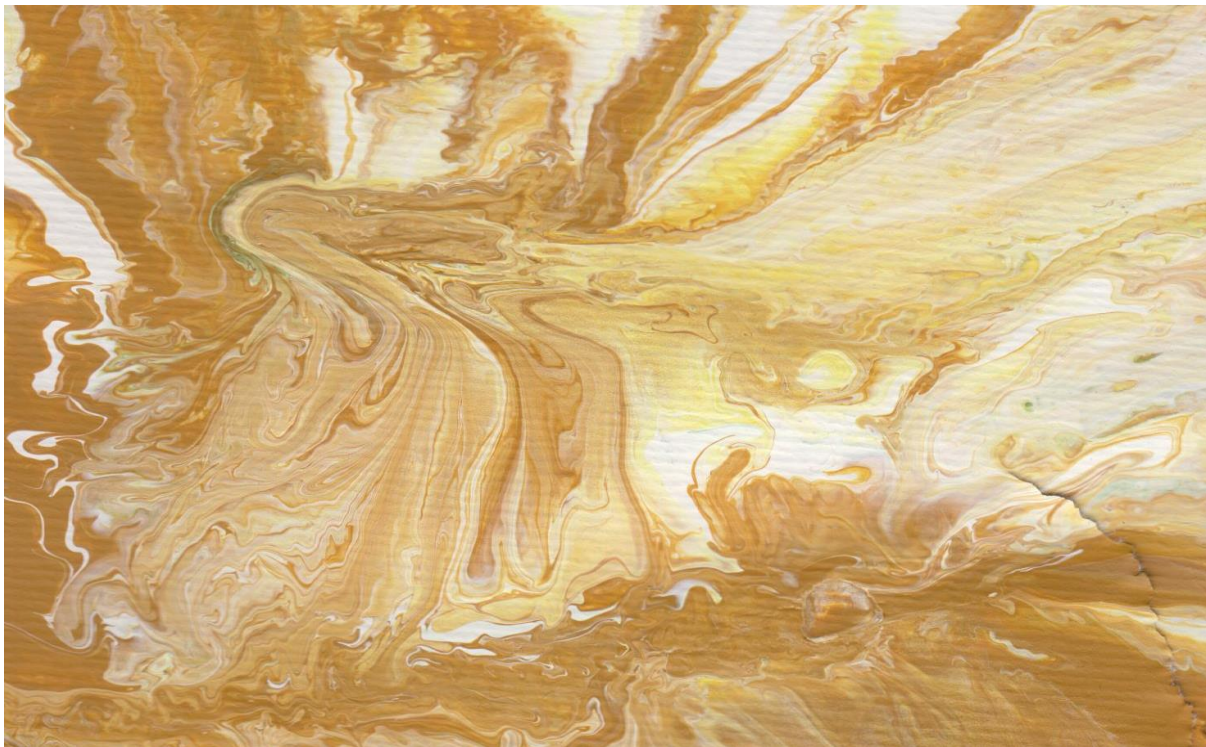
Za nedílnou součást práce s rodinou v porozvodové situaci považujeme i práci s rodičovskou vinou a jejím potenciálním ovlivňováním kontaktu mezi rodiči a dítětem. Snažíme se rodiče vést k udržení identifikačního základu pro dítě, třeba i prostým sdělením „Měli jsme se rádi a proto ses narodil“. Vnímáme, že je důležité, aby rodiče dětem sdělili věku přiměřené důvody rozpadu rodiny.

Naším, někdy možná nerealizovatelným cílem, při práci s rodinou je uzavření celé situace poselstvím v tom smyslu, že i rozvedená rodina je pořád rodina a že je především důležité nalézt vhodné propojení a formu smysluplného vzájemného kontaktu. To je také možná odpověď na otázku, kterou někdy rodiče kladou terapeutům. „Co můžeme udělat pro svoje děti, když už se rozvádíme?“.

VYTVOŘENÍ OBALU KNÍŽKY

Pokud ve své práci běžně s rodinami pracujete a zaujal by vás nápad vtáhnout rodiče do společného tvořivého dokončení knížky např. tím, že jí společně s dítětem vytvoří obal, určitě máte naši velkou podporu. Předpokládáme, že nebude vždy možné setkat se společně s dítětem i oběma jeho rodiči, ale i jakékoliv společné setkání dítěte s každým z rodičů zvlášť může být velmi důležité. Předpokládáme, že takovému setkání by předcházelo nějaké úvodní setkání s rodiči a s vámi, mapování zdrojů rodiny, potvrzení a uznání dovedností a kompetencí, které již rodiče mají, vytvoření vzájemné důvěry a nosného a bezpečného terapeutického vztahu. Když dítě dostane příležitost přechíst nebo s vaší pomocí prezentovat vytvořený příběh zvířátka, podporujete tak, aby dítě bylo plně vnímané a respektované svými rodiči. Společná tvořivá práce dítěte s rodiči nebo alespoň s každým rodičem zvlášť může být potom již další významnou terapeutickou intervencí, kdy rodině nabídnete v rámci tvořivé a hravé aktivity nadále vytvářet takové vzájemné vztahy, které podpoří růst a další vývoj dítěte v nové životní situaci. Vaše práce tak může výrazně přispět k tomu, aby rozvodem zasažení a otřesení rodiče obnovili vlastní zdroje a vztahové kompetence ve své rodičovské roli.





Hezký podnět pro společnou aktivitu rodičů a dětí nám dala [Chritine Stevens](#) (osobní sdělení, 2017), tak vám ho také nabízíme. Pokud máte zkušenost a prostory pro arteterapeutickou práci, můžete s dítětem nebo ještě lépe společně s dítětem a rodiči (nebo s dítětem a jedním rodičem a později s dítětem a druhým rodičem) vytvořit zcela originální obal na knížku např. za pomoci akrylových barev. Opět bude cílem spíše společný zážitek než vlastní výtvor, i když i ten může být moc hezký.

Budete potřebovat prostor, ve kterém je možné tvořit akrylovými (lépe) nebo alespoň vodovými barvami (jsou méně vhodné, protože po zaschnutí ztrácí svoji barevnost a blednou). Dále budete potřebovat tvrdší savý kartón, který natrháte na několik kusů o velikosti obalu knížky. Pokud kartón nastříháte, nebudou jeho okraje tak savé, jako když jej natrháte. Části kartónu potom namočíte do misky s vodou. Na pracovní ploše si na igelitových nebo plastových podložkách vytvoříte jakousi paletu z přiměřeně řídkých kaluží akrylových barev. Kartóny do nich potom nahodíte, spíše rychle a intuitivně než s příliš velkým rozmyslem namáčíte a otáčíte jimi tak, aby mapy barev postupující mokrým savým papírem zaplnily celý obrázek. Hotový obrázek odkládejte na nějaké místo k zaschnutí. Obrázků vytvořte co nejvíce, klidně deset, dvacet, později jen vyberete pro knihu ty nejlepší. Počítejte s tím, že obrázky budou muset teprve zaschnout a že to bude trvat alespoň půl dne, tedy nejspíše až do dalšího setkání. Znovu zdůrazňujeme, že se jedná spíše o společný zážitek plný vztahových událostí, překvapení, radostí. Možná i něco rozlijete, možná se někdo nebo něco zašpiní, s tím je potřeba počítat. (Akrylové barvy nejdou dobře odstranit z oblečení ani z jiných ploch ani z rukou, pokud by to rodičům moc vadilo, je třeba chránit oblečení zástěrkami. Předpokládáme ale, že pokud pracujete jako arteterapeuti, jste v tomto ohledu vybaveni a informováni.)

Ještě než barvy uschnou, mohou rodiče na obal knihy nasypat drobné zlaté nebo stříbrné flitry jako požehnání dítěti a přání všeho dobrého i po jejich rozchodu. Tvorba samotné knížky tak zůstane součástí práce s dítětem (to je důležité), ale třeba právě její obal už může být společným rodinným výtvořem a zážitkem.

V tomto případě použijte všechny vaše odborné kompetence v práci s rodinou. Udržte zážitek bezpečný.

LITERATURA

- Berger, M., & Gravillion, I. (2011). *Když se rodiče rozvádějí. Jak pochopit cítění dítěte a jak mu pomoci*. Praha: PORTÁL sro.
- Carroll, F. (1996). No child is an island. A Living Legacy of Fritz and Laura Perls: Contemporary Case Studies. Monclair, NJ: Feder and Ronall, 151-169.
- Carroll, F. (2017). *Neurobiologie Gestalt terapie: Od revize ke znovuzrození*. Přednáška Praha, IVGT
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Fleming, T. M., Bavin, L., Stasiak, K., Hermansson-Webb, E., Merry, S. N., Cheek, C., & Hetrick, S. (2017). Serious games and gamification for mental health: current status and promising directions. *Frontiers in psychiatry*, 7, 215.
- Ford, M., Ford, A., Ford, S., & Blackstone-Ford, J. (1997). *My Parents are Divorced, Too: A Book for Kids by Kids*. APA Books.
- Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). Gestalt Therapy in Clinical Practice. *From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. FrancoAngeli.
- Frank, R. (2000). Reaching and being reached. *Gestalt Review*, 4(4), 301-318.
- Gardner, R. A. (1985). *The boys and girls book about divorce*. Bantam Books.
- Joyce, P., & Sills, C. (2011). *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Portál.
- Lansky, V. (2009). *Vicki Lansky's divorce book for parents: Helping your children cope with divorce and its aftermath*. Book Peddlers, The.
- Levine, p. A. A Maggie Kline (2012). *Trauma očima dítěte*. Maitrea. Praha
- Lowenstein, L. (2013). *Cory Helps Kids Cope with Divorce*. Champion Press.
- Mackewn, J. (2009). *Gestalt psychoterapie*. Praha. Portál.

- Oaklander, V. (2003). *Třinácté komnaty dětské duše*. Dobříš: Drvoštěp.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2004). *Gestalt terapie: vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Triton.
- Philippson, P. (2001). *Self in relation*. Gestalt Journal Press.
- Philippson, P. (2012). *Gestalt therapy: Roots and branches-collected papers*. Karnac Books.
- Polster, E., & Polster, M. (2000). *Integrovaná Gestalt terapie*. Sdružení Podané ruce. Brno.
- Ricci, I. (2017). *Mom's house, dad's house: Making two homes for your child*. Tantor Media.
- Rothschild, B. (2015). *Tělo nezapomíná*. Maitrea
- Siegel, D.J. (2013). *Vnitřní nazírání*. Triton
- Siegel, D.J., & Bryson, T.P. (2015). *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte*. Cpress
- Smith, H. (1999). *Children, feelings and divorce: finding the best outcome*. Free Association Books.
- Šimečková, T. (2018): Až o tom bude chtít mluvit, tak si řekne – práce s dětskými příběhy. Příspěvek prezentovaný na 17. konferenci psychosomatické medicíny v Liberci.
- Šimečková, T., Vykypělová, G. (2017): Archipelago – práce s dětmi, které zažily rozvod či rozchod rodičů. Workshop na 5. české konferenci Gestalt psychoterapie.
- Šimečková, T., Vykypělová, G. (2016): *My Backpack – příběhy přemístění vyprávěné dětmi*. Příspěvek na konferenci AMRP.
- Šimečková, T., Vykypělová, G. (2014): *My Backpack*. Příspěvek na 4. Česká a 2. Česko-Slovenské konferenci Gestalt psychoterapie.
- Tempe, J. D.; Daniel Hughes (2008): Attachment-focused family therapy. *Systeemtherapie-Tijdschrift voor Systeemtheoretische Psychotherapie*, (1), 51.
- Teyber, E. (2006). Helping children cope with divorce (JH Sung, HS Kim, & HS Pak, Trans.). *Seoul: Chungmok*. (Original work published 2001).
- Warshak, R. A. (2002). *Divorce poison*. HarperCollins World.
- White, M. K., & Morgan, A. (2006). *Narrative therapy with children and their families*. Dulwich Centre Publications.
- Yontef, G. M. (2009). *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Triton.
- Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. ERA group.