

ZAPOJENÍ DĚTÍ DO RODINNÉ TERAPIE A SYSTEMICKÝCH KONZULTACÍ

Carr, Alan, *Journal of Family Psychotherapy*, 5(1), 41-59, 1994

Abstrakt

Po přezkumu logických důvodů pro zahrnování dětí do terapie a příčin rozšířené praxe jejich vylučování je popsána řada strategií pro zapojení dětí do různých aspektů rodinné terapie, které jsou ilustrovány na jednotlivých případech.

Úvod

Rodinná terapie se vyvinula do režimu, který je velmi vhodný pro dospělého klienta se schopností abstraktního uvažování. Rodinná terapie se však málo zabývá zapojením dětí pro jejich kognitivní a lingvistická vývojová omezení. Toto faktické vynětí dětí z rodinné terapie je běžnou praxí. V rozsáhlém americkém výzkumu Korner & Brown (1990) zjistili, že 40 % terapeutů zcela vylučuje děti z terapeutických setkání a 31 % je zapojuje pouze symbolicky.

Proč zapojovat děti?

Děti je třeba zapojovat do rodinné terapie ze sedmi hlavních důvodů.

1. V případě problémů zaměřených na děti není možné provést užitečné vyhodnocení povahy a závažnosti problému (či významu problému pro dítě), aniž bychom se děti ptali na jejich *názor na situaci*. To můžeme provést buď na setkání s rodinou nebo na doplňkovém individuálním setkání. Získání názoru dítěte je zásadní v průběhu hodnocení vysoce rizikových případů, tzn. u *deprese, sebepoškozování nebo zneužívání*.

2. Děti se účastní *vzorců interakcí*, které reflektují aktuální problémy. Nejsou-li děti přítomny, nemůže terapeut tyto vztahové vzorce sledovat, nemůže se zeptat dětí na jejich zkušenosti a domněnky, které děti v těchto vzorcích zachytávají.

3. Děti často hovoří o rodinných problémech *spontánněji a s menším stupněm zábrán* než dospělí. To pomáhá terapeutovi s vyhodnocením a uvolňuje zábrany dospělých v rámci rodiny, protože se pozornost přitáhne k tématům, o nichž se nehovoří.

4. Děti jsou si často vědomé emočních témat v rodinném životě, která dospělí potlačují do nevědomí. Když o nich mluví v rodinné terapii, otevírají *nové možnosti a alternativy* pro řešení rodinných problémů.

5. *Schopnost dětí si hrát*, řešit problémy prostřednictvím výkresů, hraček, příběhů a her nabízí mnohé cesty pro eliminaci obran dospělých a prozkoumání nových způsobů pro řešení stávajícího problému.

6. Jsou-li do terapie zapojeny děti, je možné přímé (spíše než nepřímé) „*koučování*“ rodičů v dovednostech, jak vést děti nebo jednat s dospívajícími.

7. Rodinná setkání nabízejí *fórum*, kde může terapeut zprostředkovat rozvoj podpůrných vztahů mezi rodiči a dětmi.

Proč jsou děti vyloučeny?

Terapeuti vylučují děti z terapeutických setkání z různých důvodů. Mohou to být důvody ze strany samotného terapeuta (mnozí terapeuti mají pocit, že byli v rámci svého výcviku špatně připraveni na přímou práci s dětmi a v tomto rozhovoru se cítí nepohodlně) nebo jde o důvody ze strany dětí. Předpubertální děti se do terapie špatně zapojují z důvodu jejich kognitivní a lingvistické nedospělosti. Před dosažením 12 let nelze děti snadno zapojit do rozhovorů o řešení problémů, které se týkají abstraktních konceptů, předpubertální děti používají pro řešení problémů spíše hru a obrázky. Rovněž může být těžké děti do terapie zapojit z důvodu jejich emočního stavu – v extrému mohou děti buď paličatě mlčet, stáhnout se do sebe nebo se chovat ničivě či agresivně. Terapeuti se mohou bát ztráty profesionální důvěryhodnosti u rodičů, kdyby zapojili děti do terapie a selhali.

Techniky pro zapojení dětí do rodinné terapie

Níže je prezentován soubor technik, který byl vytvořen z různých zdrojů za posledních 15 let. Zde popsané metody jsou používány u dětí ve věku mezi 3 a 12 lety v různých zařízeních a vyvinuly se v kontextu integračního přístupu k rodinné terapii a systemickým konzultacím. Všechny níže popsané techniky však mohou být zahrnuty do praxe většiny forem rodinné terapie.

Zatraktivněte proces terapeutických setkání pro děti

Děti mají při návštěvách rodinné terapie zpočátku pocit ohrožení. Jejich strach lze na začátku omezit tak, že pro ně zařídíme vhodné prostředí - hrací koutek v čekárně, nabídneme osvěžení. Po každém setkání můžeme dát dětem obrázek, např. se smějícím se obličejem nebo jiným pozitivním motivem. Po proběhnutí terapie můžeme dětem vydat „osvědčení“, které bude potvrzovat, že dokončily léčbu.

Vysvětlete, co se v terapii děje, konkrétními pojmy

Strach dětí ohledně terapie můžeme snížit, když jim konkrétními slovy vysvětlíme roli, kterou by měly v terapii hrát, a co bude terapie konkrétně zahrnovat. To jim také pomůže produktivněji přispět do celého procesu.

Vysvětlete komplexní systemické koncepty s použitím konkrétních modelů

Systemické koncepty a jazyk používaný k vyjádření systemických myšlenek je komplexní. Pokud se však děti plně účastní terapie, může být pro ně důležité, aby porozuměly některým z těchto komplexních myšlenek, jako je nezávislost členů rodiny, kumulativní dopady stresu a dopady kritiky a přílišného emočního zapojení apod. To se nejlépe sděluje prostřednictvím konkrétních modelů.

Model ryb - je užitečným způsobem, jak vysvětlit rovnováhu v rodinném systému. Sourozenci dítěte v terapii se často ptají, proč musí chodit na terapii, když nejsou nemocní nebo se necítí špatně. Terapeut sourozence požádá, aby přesunul jednu rybu na modelu ryb visícím v kanceláři. Pak se zeptá, zda tím byly ovlivněny i další ryby. To vede k průzkumu skutečnosti, jak jsou sourozenci ovlivněni svým bratrem nebo sestrou, kteří mají problémy, a jak mohou s vyřešením těchto problémů pomoci.

Balónky - když jsou mladí lidé pod tlakem, je možné jim dát balónek, do něhož mají fouknout, kdykoliv je zmíněn stresový faktor, který na ně má vliv. Terapeut pak zapojí zbytek rodiny do průzkumu stresů, kterým mladí lidé čelí. Balónek nakonec praskne, což drammatizuje kumulativní dopady různých stresů na dítě či mladistvého. Mají-li rodiče těžkosti s empatickým vnímáním stresů, kterým jejich dítě čelí, jedná se o velmi choulostivou intervenci.

Váhy - v případech, kdy rodiče kritizují jen jedno z dětí a zároveň ignorují nedostatky ostatních dětí, se jako užitečný způsob drammatizace dopadů této skutečnosti na děti jeví použití plastických vah určených pro vyučování matematickým konceptům. Každé dítě si může váhy vyzkoušet, zatímco se terapeut ptá rodičů na každodenní chování dítěte. Dítě, které drží váhy, musí dát jedno závaží napravo, kdykoliv rodiče řeknou pozitivní poznámku, a jedno nalevo za každý kritický komentář. Nerovnovážná kritika, kterou musí nést dítě, jež se stalo obětí beránkem, se stává zjevnou a lze pak zkoumat potřebu rovnováhy ve chválení a kritice.

Provaz - když má rodič tendenci neustále mluvit za dítě, je možné dítě požádat, aby drželo jeden konec provazu a rodič druhý konec. Pokaždé, když si dítě všimne, že za něj rodič mluví, zatáhne za provaz. To je užitečná metoda pro omezení přílišné emoční angažovanosti rodiče.

Ptejte se na vzorce interakcí pomocí panenek, loutek a výkresů

Sledování posloupnosti interakce s dětmi je užitečným způsobem, jak děti zahrnout do terapie. Děti si často všimnou věcí v behaviorální posloupnosti, které dospělí nepřiznají nebo jichž si nejsou vědomi. Důležité posloupnosti jsou takové, v nichž je zakotven stávající problém. Srovnání těchto posloupností pak může osvětlit způsoby, jak lze problém vyřešit. U malých dětí mohou být tyto posloupnosti drammatizovány s použitím loutek nebo panenek nebo nakresleny na tabuli či flipchart.

To dětem pomáhá uchovat si v paměti celé posloupnosti interakce v případech, kdy jsou srovnávány dvě nebo více takových posloupností. Tato technika, která byla upravena z terapie hrou, zároveň umožňuje dětem, aby vyjádřily věci, které nejsou schopny vyjádřit slovy.

Na tabuli nakreslete genogram a životní cyklus rodiny

Genogram a životní cyklus rodiny, jako dlouholeté metody hodnocení, nabízí mnohé příležitosti pro děti, aby se zapojily do terapie, zejména v případě, že jsou tyto metody hodnocení popsány jako hry. Nakreslení genogramu je hrou, jejímž předmětem je nakreslení mapy každého člena rodiny. Pravidlem je, že čtverce jsou pro chlapce a kolečka pro dívky. Do každého kolečka nebo čtverce je třeba uvést jméno, věk apod.. Terapeut může klást jednotlivým dětem otázky nebo rozdělit rodinu do týmů, kdy každý tým bude obsahovat dospělé i děti, a provést hru v podobě kvízu. V průběhu procesu kreslení genogramu mohou vyjít najevo mezery ve vědomostech členů rodiny a rozdíly v názorech ohledně rodinného života, což si vyžádá další šetření. Vývojovou historii rodiny lze představit pomocí obrázků na tabuli ve formě životního cyklu rodiny.

Zeptejte se dětí na jejich emoce (s použitím obrázků s veselými, smutnými, vystrašenými a našťvanými obličejí)

Nakreslete obličej, představující tyto čtyři emoce, na tabuli a zeptejte se dětí v rodině, jaké emoce přestávají. Pak požádejte každé dítě zvlášť, aby vyjádřilo svůj názor na to, kdo je v současnosti nejsmutnější, nejšťastnější, nejvystrašenější a nejrozzlobenější. Následně se zeptejte, kdo je nejméně nešťastný, šťastný, vystrašený a našťvaný apod.. Pak se dotážete, zda v nedávné době nebo od vzniku problému došlo k nějaké významné změně v tom, jak se kdo cítí. Vznikne jasný obrázek toho, jak děti vnímají emoční klima rodiny.

Porozumění systému domněnek, které mají členové rodiny, dětmi je nyní možné zkoumat kladením otázek o tom, proč si každé z dětí myslí, že se různí lidé cítí různě. Terapeut se například může zeptat: Proč si myslíš, že je matka smutná, ale otec je našťvaný?

Sledujte změny, které proběhnou mezi jednotlivými setkáními, s použitím vizuálních analogových škál nebo sloupcových grafů nakreslených na tabuli

Sledování vnímání změn klienty je zásadním aspektem terapie. Diskuse o vnímané změně poskytují zpětnou vazbu, která je nezbytná pro rozvoj adaptivnějších způsobů vyrovnávání se s problémy. Vizuální techniky pomáhají malým dětem popsat a diskutovat jejich vnímání změny, pokud jde o symptomy i rodinný systém.

Vizuální analogové škály pomáhají dětem vnímat změnu intenzity problému nebo emoce. Jsou zejména užitečné pro odhalování změn bolesti, strachu, zlosti, smutku a radosti. Pomáhají dětem vyjadřovat změny v mezilidských faktorech, jako jak blízko se děti cítí u své matky a jak vřelý mají vztah k určitému členu rodiny. Pro smysluplné používání vizuálních analogových škál je třeba se dohodnout na počátečních bodech, které je třeba zachovat od setkání k setkání jako konstantní. Sloupcové grafy jsou užitečné pro sledování změn v symptomech nebo událostech, které lze vyjádřit jako frekvence, jako například počet nočních můr, kolikrát dítě zvracelo, kolik mělo záchvatů vzteku a kolikrát se rozohnilo apod. Jsou nejcennější, když si rodiče vedou průběžné záznamy o událostech, jak se objevují, a při každém setkání může dítě namalovat na tabuli sloupcový graf pro každý týden a samo uvidět změny frekvence. Explicitní sledování symptomů a aspektů systemického fungování grafickým způsobem je běžnou praxí v mnoha formách kognitivní a behaviorální terapie.

Učení střídání se

Pasivní, tiché děti i velmi aktivní, vyrušující děti mají těžkosti s účastí na terapii. V obou případech existuje potřeba představit konkrétní metodu, která stanoví, kdy je řada na dítěti, aby promluvalo. V Goldingově Pánovi much mohly děti na setkáních mluvit pouze ve chvíli, kdy měly v ruce mořskou lasturu, která symbolizovala autoritu: mušli. Tato praxe je užitečná i při rodinné terapii. Je třeba vyslovit pravidla pro střídání se. Na každého dojde řada. Když je na někom řada, vezme si mušli a

mluví. Nikdo ho nesmí přerušit, s výjimkou terapeuta. Když některá osoba domluví, předá mušlí zpět terapeutovi, jenž ji předá osobě, která je na řadě.

Personifikujte a ztělesňujte problémy a silné stránky

Mnohé psychologické těžkosti zahrnují vnitřní konflikt. Člověk se cítí rozpolcený mezi dva póly protichůdných pocitů, domněnek nebo typů jednání. Důležitou součástí terapie je vyjádřit tyto konfliktní vnitřní stavy, pojmenovat je a pak zkoumat alternativy pro zvládnutí dilematu. Silné stránky a kompetence mohou být také ztělesněny a personifikovány. Agresivní děti, které se potřebují naučit ovládat svůj temperament, nebo plaché děti, které se potřebují naučit asertivitě, mohou začít ztělesňovat a personifikovat postavu, která má tyto nové dovednosti. Je pak možné dítě vyzvat, aby dalo této postavě místo ve svém životě.

Procesy ztělesňování a personifikace se v oboru psychologie široce využívají. Technika prázdné židle v rámci Gestalt terapie je běžným příkladem.

Používejte příběhy a metafory za účelem přeformulování

Používání alegorií, mýtů a pohádek, které mají lidem pomoci nalézat řešení životních problémů, je zvykem, jenž má svoje kořeny v ústní vypravěčské tradici. V oblasti rodinné terapie je Milton Erickson uznáván jako klíčová postava, která integrovala tuto starodávnou tradici do moderní klinické praxe. On a mnozí jeho následovníci používají terapeutické vyprávění příběhů u dospělých i dětí.

Klíčem k dobré praxi v této oblasti je shromáždit význačné prvky klientovy situace a zabudovat je do příběhu, který se stane shrnutím nabízejícím klientovi prostor pro produktivní změnu, spíše než bolestivou slepou uličku. Příběh je metaforou pro klientovo dilema, metaforou, která nabízí řešení. Tato roky stará technika je velmi užitečná i pro zapojení dětí do terapie.

Požádejte dítě, aby si na schůzce nacvičilo dovednosti nezbytné pro provedení domácího úkolu

Děti se rády učí novým dovednostem. Na tom lze v rámci rodinné terapie stavět a jednotlivá setkání lze využít jako fórum pro vyučování nových dovedností, které budou praktikovány jako domácí úkol. Běžně budou tyto nové dovednosti zahrnovat interakci s rodiči určitými způsoby.

V rámci tradice strukturální rodinné terapie Minuchin radil otci, aby za domácí úkol strávil s problémovým dítětem speciální čas, trval však na tom, aby si otec se synem začali tento speciální čas plánovat již v průběhu setkání. Pokud měli otec a syn špatné komunikační schopnosti, Minuchin je naučil, jak komunikovat účinněji.

U malých dětí lze tento proces koučování aplikovat na učení hrát různé hry nebo se zapojovat do různých aktivit se svými rodiči a zároveň se vyhýbat zbytečným konfliktům. Tyto dovednosti zahrnují kontrolu, zda je rodič ochoten ke hře, plánování alternativního času, není-li rodič k dispozici, výběr hry, požádání rodiče o výběr hry, dodržování pravidel, přijímání pokynů bez rozčilování, přijímání skutečnosti, že tento speciální čas je omezen, a domlouvání další hry. V případě malých dětí je možné naučit členy rodiny behaviorální rodičovské dovednosti, jako je využívání systémů time out (trest ve formě vyrušení dítěte ze stávající aktivity a jeho odvedení na místo, kde nebude ničím rozptylováno a kde bude muset zůstat po dobu 5-15 minut) a token (posilování určitého chování) s velkou mírou zapojení dítěte, jsou-li přeformulovány v tom smyslu, že pomáhají dítěti učit se sebekontrolu nebo chování zaměřenému na sebeřízené chování. V pediatrickém prostředí může být dítě vycvičeno v dovednostech nezbytných pro řízení svého vlastního zdraví a dobré pohody. To je zejména důležité u dětí s chronickými nemocemi. Děti musejí porozumět svému stavu způsobem, který odpovídá jejich věku, je třeba jim vysvětlit důvody léčby tak, aby to chápaly, a dát jim jasné pokyny a odborně je vést v dovednostech lékařské péče o sebe sama. Navíc je třeba je pravidelně sledovat a podporovat.

Zajistěte dítěti podpůrnou osobu

V složitých systémech s větším počtem problémů a zejména s větším počtem členů existuje riziko, že hlas dítěte bude ztracen v komplexnostech na problém zaměřeného systému. K tomu často

dochází v situacích, které se týkají zneužívání dětí, pěstounské péče, kriminality rodičů nebo psychiatrických obtíží, úmrtí blízké osoby apod. Přidělení klíčového pracovníka nebo podpůrné osoby dítěti je v takových situacích důležité pro zajištění, že se dítě bude moci smysluplně účastnit rodinné terapie nebo schůzek v rámci širších systemických konzultací. Podpůrná osoba může dítě zapojit do řady individuálních schůzek, aby pomohla vyjasnit úhel pohledu dítěte. Podpůrná osoba pak může pomoci dítěti prezentovat svoje vnímání v rámci rodinných konzultací.

Diskuse

Přístup zahrnující děti do rodinné terapie, který zde byl použit, je založen na třech principech.

Na *etické úrovni* děti mají právo účastnit se procesu řešení životních problémů, kterým se svými rodinami čelí. Na *pragmatické úrovni* má terapie větší šanci na úspěch, když se řešení účastní všechny osoby zapojené do problému, včetně dětí. Na *teoretické úrovni* musí být metody zapojení dětí do terapie založeny na integraci poznatků o vývoji dítěte.

Tento přístup zapojování dětí do terapie mohou přijmout terapeuti z různých profesních oblastí a vyžaduje to přípravu v oblasti základních terapeutických dovedností. Velké plus je, pokud je terapeut sám rodičem, není to však nezbytné. Dovednosti zde uvedené lze zušlechťovat v rámci krátkých intenzivních výcvikových workshopů.