

Pomoc v praxi

Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o.

Odborné nakladateľstvo

Člen skupiny KLETT

Heydukova 12 – 14, 811 08 Bratislava

Telefón: 02/32 66 18 40

Fax: 02/52 44 49 15

e-mailová adresa: raabe@raabe.sk

www.raabe.sk

www.skolskyportal.sk

Konateľ spoločnosti: Mgr. Miroslava Schrimpelová

Copyright:

Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., 2014

Všetky práva vyhradené

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva sú výhradným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., a sú chránené autor-ským zákonom.

Reprodukcie a rozširovanie diela alebo jeho častí akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., sú zakázané.

Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ.

ITMS kód projektu: 26130230025

Hlavní autori:

Kazuistiky z praxe: PhDr. Eva Smiková, PhD.

Metodický sprievodca odborného zamestnanca: PhDr. Viera Hybenová

Metodický sprievodca výchovného poradcu: Mgr. Alžbeta Dianovská

Autori:

Mgr. Marianna Bekečová, PhD. Lucia Bélová, Mgr. Lucia Čopíková, Mgr. Iveta Demianová, Mgr. Lucia Ďurďíková, Mgr. Ivana Feriančíková, PhD. Nataša Grajciarová, PhD. Dana Grečnerová, PhD. Eva Hirnerová, PhD. Dagmar Kalászová, PhD. Jana Klimeková, Mgr. Jana Kovářová, Mgr. Eva Krupová, Mgr. Miroslava Kumančíková, Mgr. Aneta Lazarová, Mgr. Alžbeta Lazíková, PaedDr. Jana Lednická, Mgr. Lucia Lenická, Mgr. Slávka Lettrichová, Mgr. Katarína Matejová, PhD., Mgr. Adriana Melasová, PhD. Alena Oravcová, Mgr. Ivica Osvaldová, PhD. Magdaléna Ožvaldová, Mgr. Ivana Paceková, Mgr. Mária Pauličková, Mgr. Ivona Rankovová, PhD. Anton Sojčák, Mgr. Lenka Škulcová, PhD. Jana Šuranová, Mgr. Mária Takáčová, Mgr. Irena Trenčanská, PhD. Pavol Vančo, PhD. Miroslava Veľká, Mgr. Ivan Vyskočil

ISBN: 978-80-8140-095-7

Vydanie: prvé

Táto edícia je realizovaná s finančnou podporou EÚ výhradne pre účely národného projektu a je nepredajná!

A Kazuistiky z praxe

- A 1 Poruchy správania a hyperprotektívne rodičovské správanie
- A 2 Poruchy správania ako dôsledok nevhodných výchovných vplyvov
- A 3 Tréma v školskom prostredí
- A 4 Možnosti poradenstva v špeciálnom výchovnom zariadení
- A 5 Zvládanie záťažových situácií
- A 6 Systémový lupus erythematosus
- A 7 Nenaplnený vzťah k matke
- A 8 Spavá choroba
- A 9 Suicídálne tendencie
- A 10 Vzťahové problémy v adolescencii
- A 11 Zmätok v sexuálnej orientácii
- A 12 Nadané dieťa a jeho rodina
- A 13 Stres zo školy
- A 14 „Cesta objavovania seba“ – strach
- A 15 Syndróm ADHD
- A 16 Adoptívny syn

- A 17 Dieťa s Downovým syndrómom v základnej škole
- A 18 Separačná úzkosť
- A 19 Zmiešané poruchy správania a emócií
- A 20 Alkohol v rodine
- A 21 Hľadanie vlastnej identity
- A 22 Posttraumatické poradenstvo
- A 23 Selektívny mutizmus
- A 24 Porucha osobnosti
- A 25 Problémy v osobnostnom a vo vzdelávacom vývine – komplexné poradenstvo
- A 26 Primárne problémy v rodine alebo škole?
- A 27 Multidisciplinárne poradenstvo pri hyperkinetickom syndróme a poruchách učenia
- A 28 Nadané dieťa s poruchami učenia
- A 29 Záškoláctvo na základnej škole
- A 30 Luciin zbúraný svet
- A 31 Záškoláctvo a problémový vzťah s matkou

B Metodický sprievodca odborného zamestnanca

Táto časť bude doplnená v nasledujúcej distribúcii, najneskôr do konca roku 2015.

C Metodický sprievodca výchovného poradcu

Táto časť bude doplnená v nasledujúcej distribúcii najneskôr do konca roku 2015.



Kazuistiky z praxe

**špeciálnych pedagógov,
psychológov a terapeutov**



Obsah

A 1	Poruchy správania a hyperprotektívne rodičovské správanie	5
A 2	Poruchy správania ako dôsledok nevhodných výchovných vplyvov	19
A 3	Tréna v školskom prostredí.....	33
A 4	Možnosti poradenstva v špeciálnom výchovnom zariadení.....	51
A 5	Zvládanie záťažových situácií	61
A 6	Systémový lupus erythematosus	73
A 7	Nenaplnený vzťah k matke	85
A 8	Spavá choroba.....	93
A 9	Suicidálne tendencie.....	109
A 10	Vzťahové problémy v adolescencii	125
A 11	Zmätok v sexuálnej orientácii	139
A 12	Nadané dieťa a jeho rodina.....	155
A 13	Stres zo školy.....	169
A 14	„Cesta objavovania seba“ – strach	187
A 15	Syndróm ADHD.....	209

A 16	Adoptívny syn.....	219
A 17	Dieťa s Downovým syndrómom v základnej škole.....	229
A 18	Separáčna úzkosť.....	241
A 19	Zmiešané poruchy správania a emócií.....	251
A 20	Alkohol v rodine.....	263
A 21	Hľadanie vlastnej identity.....	273
A 22	Posttraumatické poradenstvo.....	283
A 23	Selektívny mutizmus.....	295
A 24	Porucha osobnosti.....	313
A 25	Problémy v osobnostnom a vo vzdelávacom vývine – komplexné poradenstvo.....	323
A 26	Primárne problémy v rodine alebo škole?.....	333
A 27	Multidisciplinárne poradenstvo pri hyperkinetickom syndróme a poruchách učenia.....	349
A 28	Nadané dieťa s poruchami učenia.....	359
A 29	Záškolské zariadenie na základnej škole.....	365
A 30	Luciin zbúraný svet.....	379
A 31	Záškolské zariadenie a problémový vzťah s matkou.....	393

PhDr. Lucia Bélová

Poruchy správania a hyperprotektívne rodičovské správanie

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Otec telefonicky oslovil poradenské zariadenie na podnet školy, syn Michal čiastočne aj sám prejavil záujem o návštevu CPPPaP, očakával pomoc poradne pri riešení niektorých svojich problémov najmä v správaní, učení a kontakte s pedagógmi.

2. Osobná anamnéza

V čase začatia poradenského procesu mal klient Michal štrnásť rokov. Je štíhlejšej postavy, s bordovými vlasmi, draho značkovo oblečený. Je žiakom základnej školy, ktorú navštevuje prvý rok po prestupe zo športovej školy, z hokejovej triedy.

Michal je druhorodeným dieťaťom v rodine. Má staršieho brata. Medzi chlapcami je rozdiel necelé štyri roky. Mi-

chal bol podľa slov matky až do piateho ročníka bezproblémovým dieťaťom. V škole dosahoval dobré výsledky. S bratom mali dobrý vzťah. Michal je sociabilný, vždy si vie nájsť oblasť, cez ktorú sa presadí. Výchovné problémy v domácom prostredí nie sú, len v škole sa neustále stupňujú. Podľa matky je chlapec málo zhovorčivý. Michal o škole doma takmer nerozpráva. Na vyučovaní nedáva pozor, vyrušuje, chodí často na WC, aby nemusel sedieť na vyučovaní, nerobí si poznámky, nezaznačí si, čo sa má učiť. Škola ho nebaví.

Nebaví ho ani hokej. S hraním hokeja je to dosť nestále, chvíľu je motivovaný, potom ho vôbec nebaví. Zaujíma sa o počítač, na ktorom sa celé hodiny hrá hry. Matka udáva, že Michal nemá problém naučiť sa učivo, problém je len s jeho nedôslednosťou. Syn je citlivý na to, aby bol vždy a všade obľúbený, uznávaný. Ako i na to, čo povedia kamaráti, či sa správa podľa ich očakávaní. Nerád by bol zranený prípadným odhalením nejakého nedostatku. Je veľmi citlivý na názor iných ľudí, na vonkajšie vplyvy, ktorým podlieha, ale aj na frustráciu. Neposkytnutie očakávanej pomoci vníma ako zranenie. Značná je jeho závislosť od mienky iných (pre neho významných ľudí, kamarátov). Nesamostatnosť myslenia, ako i jeho obsah podriaďuje požiadavkám sociálnej žiadúcnosti. Má nadmernú tendenciu javiť sa v lepšom svetle a využíva na to rôzne prostriedky (klamstvá, podvody, ovplyvňovanie, koalície atď.).

Zručne manipuluje s otcom aj mamou. V ďalšom štúdiu bude pokračovať len preto, lebo musí, ale nechce. V správaní chlapca je značná pasivita, ako i vysoká miera prispôbenia sa vôli rodičov. Michal disponuje nízkou mierou motivácie aktivizovať sa v zmysle pozitívnej zmeny. Motivácia v škole či na hokeji je kolísavá, podľa dosiahnutých výsledkov a miery individuálneho úspechu a ocene-

nia, následne nepodporuje duch kolektívneho športu a tímovej hry. Po dosiahnutí cieľa nastáva veľmi rýchlo odklon od motivácie pracovať ďalej na sebe. Zručne okolo seba minimalizuje udalosti, ktoré by prípadne mohli viesť k odhaleniu jeho deficitov, a teda mnohé záťažové a problémové situácie „rieši“ radšej tým, že sa im vyhne. V popredí je i citlivosť na mienku iných, na vonkajšie vplyvy, ktorým podlieha a nechá sa ovplyvniť. Pri neposkytnutí očakávanej pomoci zvažuje svoju hodnotu a podlieha frustrácii. Závislosť od mienky iných vyúsťuje do nesamostatnosti.

Michal navštevuje už štvrtú školu. Na dvoch predošlých, ktoré navštevoval, mal zníženú známku zo správania. Na túto školu bol preložený z dôvodu zlého prospechu, problémového správania, záškoláctva. Michal má zvnútornené normy, ktoré je nevyhnutné dodržiavať, no jeho fungovanie veľmi ovplyvňujú pohodlnosť, prijímajúci postoj, manipulácia, lenivosť.

3. Rodinná anamnéza

Chlapec pochádza z úplnej rodiny. Obaja rodičia podnikajú. Matka je pracovne viac vyťažená ako otec. Rodina patrí medzi mestskú podnikateľskú elitu. Otec je bývalý úspešný športovec a od útleho detstva vedie k vrcholovému športu oboch synov. Má 41 rokov, mama 39. Rodičia majú stredoškolské vzdelanie. Navonok sa prezentujú ako úspešná rodina s významnými sociálnymi väzbami v meste, kde žijú. Kladú dôraz na kamarátov, kultúrne vyžitie, spoločenskú angažovanosť a zviditeľňovanie seba i rodiny. Otec je enormne sebavedomý. Rád zdôrazňuje, ako dokáže silou moci a peňazí zvrátiť chod udalostí, ak je to potrebné. Starší brat Michala je žiakom gymnázia, na

ktorom študuje externe, jeden rok štúdium prerušil z dôvodu pobytu v zahraničí. Má 19 rokov, žije v Kanade a úspešne sa tam presadil v hokeji. Rodina je veľmi dobre finančne zabezpečená. Rodičia sa vždy snažili a snažia sa o to, aby deťom nič nechýbalo a užívali si peniaze.

4. Informácie zo školy

Chlapec nechodí pravidelne do školy. Má množstvo vynešaných hodín. Na hodinách nepracuje, vyrušuje. Sám od seba chodí po triede. Niekedy sa z ničoho nič začne smiať, komentuje, čo hovorí pedagóg. Je drzý, vulgárny. Provokuje učiteľov. Na vyučovanie chodí nepripravený, nepíše si domáce úlohy, nenosí si žiacku knižku. V škole sa skamarátil s chlapcami s problémovým správaním, inklinuje k problémovej skupine. Má veľké vedomostné nedostatky z niektorých predmetov, na pol roka bol ohodnotený známku nedostatočná z troch predmetov. Otec pravidelne chodí do školy, niekedy aj mimo konzultačných hodín. Pravidelne komunikuje s riaditeľom školy. Často je o niektorých skutočnostiach informovaný až v škole, z čoho je následne veľmi nemilo prekvapený.

Zástupkyňa školy a triedny učiteľ sú dosť nahnevaní, že otec chlapca prichádza do školy neohlásene, dokonca si vyžaduje konzultáciu od pedagóga priamo v čase vyučovania. V podstate vnímajú postup otca ako veľmi nevhodný, pretože vždy prichádza do školy riešiť problémy za Michala. Škola, ktorú Michal navštevuje, je už jeho štvrtá. Prvá škola, ktorú navštevoval, zrušila prvý stupeň, preto bol nútený nastúpiť do inej školy. Následne po štvrtom ročníku menil školu z dôvodu hrania hokeja, dostal sa do hokejovej, čisto chlapčenskej triedy. Vtedy nastalo aj veľ-

ké zhoršenie v správaní a prospechu. Po siedmom ročníku ho rodičia preložili z dôvodu problémov v správaní a prospechu na školu, ktorú navštevuje teraz. Otec chodí do školy za jednotlivými pedagógmi a snaží sa vybaviť Michalovi lepšie známky. Michalovi je prospech ľahostajný, čo v škole na hodinách dáva všetkým náležite najavo.

5. Priebeh poradenského procesu

Matka, ktorá prišla len raz, a to na prvé stretnutie, popísala dôvody, prečo chlapca preložili na inú školu: „V triede boli strašné problémy. Veď sa pamätáte, chodili ste tam. Ale všetkému na vine bol spolužiak Peter.“ Uviedla, že keď už bola situácia v škole neúnosná a triedna učiteľka Michala označila za jedného z hlavných aktérov všetkého zla v triede, rozhodla sa škola na odporúčanie CPPP a P triedu rozdeliť. Vtedy postavili pred jednu triedu Michala a pred druhú Petra. Žiaci sa mali rozhodnúť, kto chce byť v triede s Michalom a kto s Petrom. Matka uviedla, že syna sa ani neopýtali, ako to dopadlo, otec ho hneď na druhý deň zobral zo školy. Matka uviedla, že oni ako rodičia vedia, že syna škola nebaví, a to isté sa stalo aj s hokejom. Asi tak dva roky vedia o tom, že ho nebaví ani hokej, nechce sa mu. Ale je to také „striedavo oblačno“, raz áno, raz nie. Matka vidí problém najmä v prístupe trénera k chlapcovi.

Poradenské stretnutie s matkou

Výchovu rodičov možno považovať za nejednotnú. Obaja rodičia sa podľa intenzity výskytu problémov s Michalom pohybujú od liberálneho, odmeňujúceho až po zakazujúco-trestajúci postoj. Často si o problémoch v súvislosti s Michalom navzájom nepovedia, aby to toho druhého nemrzelo. Michal tak má isté tajomstvá s mamou a iné s ot-

com. Mama sa s Michalom snaží o problémoch rozprávať. Otec už rezignoval. Niekedy to riešil aj zauchom, ale pochopil, že to situáciu nevyrieši. Podľa matky má otec niekedy výčitky, či nie je na Michala príliš tvrdý. Mama sa teraz už s Michalom menej rozpráva, keď je nahnevaná, kričí. Hovorí, že stratila nervy a trpezlivosť. Ak Michalovi udeľí nejakú sankciu, ako keby sa vždy našla okolnosť, prečo ju nie je možné prijať až do konca. Týka sa to trestov vo forme zákazu chodiť vonku, zákazu počítača, mobilného telefónu, internetu, dovolenky atď. Michal zároveň vie, že ak mu rodičia niečo zakážu, vždy sa niečo stane a napokon nebude zákaz musieť dodržať do konca. Obaja rodičia sa cítia nepríjemne, že práve oni majú problémy so synom. Do školy na pravidelné oficiálne rodičovské stretnutia nechodia, pretože na všetkých školách, ktoré Michal navštevoval, bol riaditeľom otcov kamarát. Na konzultácie do školy chodil vždy len otec. Intenzita jeho návštev v škole bola priamo úmerná problémom či očakávaným problémom, napr. každé dva týždne. Mama do školy nechodí.

Škola si i v tomto školskom roku voláva rodičov na pohovor dosť často. Matka opisuje zlú komunikáciu so školou: raz nefunguje elektronická žiacka knižka, tak doma nevedia o Michalových známkach, lebo on nenosí žiacku knižku a známky si nepamätá. Informácie poskytované pedagógmi o Michalovi sú podľa matky neobjektívne a učitelia sú nespravodliví. Informácie sú zámerne zveličované. Škola podľa údajov matky neparticipuje na riešení Michalových problémov.

Rodičia syna radšej preventívne do školy vozia, aby zabránili záškoláctvu. Nikdy Michala neporovnávali so starším, úspešnejším synom. Chlapca za známky netrestali, vždy sa snažili pomôcť mu. Mama sa s ním zvykne učiť. Doma majú upratovačku, tá udržuje poriadok aj v Micha-

lovej izbe. Chlapca naďalej denne vozia do školy, ktorá nie je veľmi vzdialená od ich domu. Preto, že Michal nevie sám vstať, nezobudí sa na budík, mama si prispôbila pracovný čas a Michala denne ráno budí a vozí do školy. Denne mu taktiež kontroluje tašku do školy. Na tréningy ho taktiež vozia, nikdy nechodí peši, lebo má veľkú tašku. Vždy je tu otec alebo mama, kto myslí na to, o ktorej má tréning alebo zápas, a odvezie ho tam. Rodičia sa snažia intenzívne vplývať i na kvalitné voľnočasové aktivity dieťaťa. Michal napriek tomu denne hráva štyri až päť, niekedy aj viac hodín počítačové hry.

Sociálna pedagogička z CPPPaP sa s Michalom stretla počas skupinových aktivít, ktoré realizovalo CPPPaP pred dvoma rokmi v škole, ktorú chlapec predtým navštevoval. V tom čase CPPPaP pracovalo s kolektívom chlapčenskej hokejovej triedy, v ktorej boli veľké problémy so správaním, ako i problémy v tíme, čo sa odrážalo na slabom výkone pri zápasoch. Problémy sa prenášali i do medziľudských vzťahov v škole. Michal bol vtedy v centrálnej skupine triedy. Dával najavo, ako ho to, čo sa v rámci skupinových preventívnych aktivít robí, nebaví, aká je to otrava. Na stretnutiach spolupracoval v závislosti od momentálneho rozpoloženia. Dost často zosmiešňoval druhých rôznymi poznámkami. Prezentoval, že jedného dňa bude v NHL, a toto, čo je tu a teraz, je trápna otrava aj s celou školou. V tom čase mal dlhšie, na blond nafarbené vlasy. Gestá a chôdzu ťažkého frajera. Raz v skupine rozprával príhodu, ako počas zápasu fauloval, a to dosť tvrdo a zámerne. Vďaka tomu sa im podarilo vyhrať zápas. Otec ho vtedy pochválil a za odmenu mu kúpil nové tenisky, lebo je vraj veľmi šikovný, ani rozhodca ho pritom nevidel. Príhodu rozprával s úplným pokojom a so spokojným úsmevom ju ukončil. Ani otec, ani matka nikdy neprišli ani na jedno z piatich stretnutí, ktoré CPPPaP realizovalo v škole pre rodičov.

**Poradenské
skupinové
aktivity
v škole**

Zameranie a ciele poradenstva Stretnutia s Michalom a jeho rodičmi boli spočiatku zamerané na nadviazanie kontaktu, získanie dôvery, budovanie vzťahu a zbieranie podkladov a informácií na analýzu životného štýlu a súkromnej logiky klienta. Napriek záujmu Michala o prvé stretnutie v poradni bolo motívom návštevy nasmerovanie od školy. Sociálna pedagogička spolu s rodičmi sa zamerala na získanie informácií o výchovných štýloch, ktoré preferujú rodičia Michala, ako aj informácií o komunikácii v rodine a komunikácii s Michalom.

Rodičia Michala od útleho detstva stoja nie vedľa neho, aby ho na ceste rastu sprevádzali ako skúsenejší „dospelí“, ale za Michalom. Istým spôsobom ho vždy zachytávajú pri páde, prípadne ho ešte pred pádom pridržia, aby ho životná skúsenosť náhodou nebolela. Tým, že za neho riešia problémy v škole, ako aj v športovom klube (chvíľu, keď mu nevyhovoval tréner, hral za starších, potom si to opäť rozmyslel, lebo tam musel viac zabráť, preto sa vrátil k rovesníkom), zminimalizovali Michalovu príležitosť odžiť si dôsledky jeho správania. Jedným z cieľom poradenstva bolo poukázať na to, že to, čo nám na jednej strane prináša úspech – dieťa neprepadne, nebude označené ako záškolák – môže viesť k výchovným problémom. Ďalším cieľom bolo poukázať na význam skúšať zvládnuť náročné výchovné situácie a nevzdávať a umelo nezabezpečovať bezpečie.

Otec len veľmi ťažko nechal v komunikácii druhého dokončiť myšlienku, s ktorou sa nestotožňoval. Najmä neverbálne dával najavo nesúhlas. Rozhovor s ním bol vyčerpávajúci. Sociálna pedagogička diskutovala s otcom o tom, že špecifikovaním obmedzení pre Michala, miesto toho, aby sa vzdal, môžu spoločne Michala naučiť zodpovednosti, rešpektovaniu dohôd, pravidiel, záujmov ostatných, úcte a pokore. Venovali sa tomu, že rodičia by mali mini-

malizovať rozmaznávanie a preberanie zodpovednosti za Michala a následne v hneve udeľovanie bezvýznamných trestov. Snažili sa podnietiť nutnosť spoluúčasti dieťaťa na výchovnom dianí.

Na stretnutiach s otcom sa zamerali na cieľ Michalovho správania a úsilie porozumieť mu. Ako nevyhnutné sa javilo zminimalizovať neustále kritizovanie a hodnotenie Michala. Sociálna pedagogička viedla rodičov k tomu, aby uvažovali nad tým, čím k takémuto neúčelnému správaniu prispievajú. (Hodnotenie a kritizovanie syna matka i otec spočiatku odmietli, no neskôr tzv. medzi riadkami bolo zrejmé.) V kooperácii s rodičmi bolo cieľom budovanie Michalovho rešpektu k poriadku a pravidlám, ako i maximalizácii zodpovednosti za seba samého, za dôsledky vlastných rozhodnutí. Spoločne sa usilovali o zavedenie používania logických dôsledkov v každodennom živote chlapca.

Hlavným úsilím bolo poukázať na vlastné Michalove zdroje a potenciál zvládať život vlastnými silami. Poukazovali ďalej na klady a prednosti vlastnej aktivity. Zamerali sa na nové významy životného štýlu, posilnenie sebadôvery, ako i dôvery vo vlastné schopnosti. Hyperprotektivita a rozmaznávanie pravdepodobne u Michala spustili fungovanie na základe záverov, ako sú: dospelí a rodičia by mali zabezpečiť, aby sa mi darilo, aby som bol v pohode, ja sám nie som dostatočne schopný veci zvládať a riešiť.

Keď po prvej návšteve poradne matka nechala Michala, aby vstal sám a išiel do školy bez odvozu, v ten deň do školy neprišiel vôbec. Budík počul, mal ich dokonca niekoľko. Rodičia Michala roky utvrdzovali v tom, že čokoľvek urobí, musia ho skontrolovať, prípadne to urobiť za neho, lebo on sám to neurobí dobre. (Kontrola úloh, kontrola tašky...) Je pravdepodobné, že Michal odpovedal v sprá-

vaní odporom, ktorý sa v ňom kumuloval. Správaním rodičom hovoril: nemôžete ma donútiť robiť hocičo. Zároveň v pozícii detskej podradenosti nachádzal uspokojenie v službe, ktorú mu rodičia poskytovali.

6. Poradenské stretnutie s klientom

Michal prišiel na prvé stretnutie po Vianociach. Hovoril o tom, ako ho strašne nebaví škola. Ako mu to lezie na nervy. Vedel, že z angličtiny prepadol zaslúžene. Priznal, že z nej nič nevie a na hodinách sa baví, lebo vlastne nerozumie, čo učiteľka hovorí a čo od neho chce. Známkys zapisovať do žiackej nedáva, aby bol doma pokoj a hlavne aby mal pokoj on. Vianoce boli „doma OK, ale taká nuda vlastne“. Ani nevie, čo dostal a čo chcel, po čom túžil. Ne-túžil po ničom. „Čo chcem, to dostanem. Ja si to ani nemusím zaslúžiť ako kamoši. Keď mi aj naši povedia, že si to musím zaslúžiť za známky alebo správanie, nevadí mi to. Mám všetko. Všetky veci, čo mám, mám ešte z čias, keď som sa učil.“

Poradenské stretnutie s otcom

Na ďalších päť stretnutí už s Michalom chodil len otec. Neuviedol, prečo sa stretnutí nezúčastňuje matka, keďže na začiatku poradenského procesu bola veľmi motivovaná k zmene, v zmysle „neslúžiť“ viac Michalovi, nebudíť ho a nevoziť do školy, nečakať ho, nekontrolovať mu denne tašku do školy a tašku na tréning, či má všetky veci, nekontrolovať mu denne domáce úlohy. Otec uviedol, že po prvej návšteve CPPP a P dostal Michal od rodičov nejaké zákazy. Michalovi podľa jeho slov dali väčšiu zodpovednosť za školu a tréningy. Nastalo však absolútne zlyhanie. Otec hovorí, že ponecháva istú zodpovednosť na Michala,

nevedel ju však špecifikovať. Hovoril o rezignácii a únave zo syna. Do školy a na tréningy ho naďalej vozia. Mama sa s ním učí, pripravuje ho denne do školy, píše s ním projekty a úlohy. Jediné, čo hodnotia pozitívne, je to, že nastala zmena v správaní v škole.

Skrátené výroky klienta o vnímaní jeho životnej situácie: **Poradenské stretnutia s klientom**

- *Je to vlastne, keď sa tak nad tým zamyslím, otcov nápad ísť sem. Chcel to on, tak som to chcel aj ja. Napaadlo mi, že by mi to, že som tu, mohlo pomôcť lepšie sa správať k rodičom aj v škole. Tak som sem preto prišiel.*
- *Neposlúchal som. Kedysi som sa učil, potom som prestal. Nebol som taký ako teraz, chcelo sa mi veci robiť, teraz som lenivý.*
- *Brat je lepší. Poslúcha. Hokej hrá lepšie. Učí sa lepšie.*
- *Otec aj mama boli lepší, lebo som poslúchal. Obaja sa o mňa starali dobre.*
- *Keď budem dospelý, chcem mať veľký dom. Žiť svoj sen, ktorý nemám. Vždy sa postarám o rodinu. Budem musieť chodiť do práce. Starat' sa o seba. Keby som mal deti, tak starať sa o ne. Chcem ale nechodiť do práce, mať veľa peňazí. Chcem veľkú telku, PC a veľký gauč. Varil by som si sám. Teraz nechcem chodiť do školy. Musím sa učiť, musím na sebe pracovať. Chcem hrať hry na PC. Chcem byť chytřejší.*
- *Išiel som prvýkrát na ľad v Skalici. Tatko ma obliekal. Bol milý, staral sa o mňa. Vo všetkom mi pomáhal, pomáhal mi s hokejom. Jazdil som vtedy len pri mantineli. Cítil som sa dobre. Tatko stále stál vedľa mňa.*

- *Išli sme s mamkou, otcom a psom von. Išli sme si opekať. Tatko držal psa. Silno ho držal. Celú dobu, čo sme išli, som sa sťažoval, že mi je zima. Bola mi vtedy zima. Cesta v lese bola veľmi dlhá. Vreli mi, už vydrž, ináč to nejde. Mali sme tam ako vždy vyhradené miesto na opekánie. Bola mi zima. Len to si pamätám a to, ako dlho sme šli. Bolo to zlé a nepríjemné. Bolo to ďaleko a nechcel som už ísť. Nepočúvali ma.*
- *Mojím snom je, že by som bol stále doma. Hral by som furt PC play station. Každé dve hodiny by pred dverami bola pizza s kofolou. To by aj stačilo. A poriadne veľké kreslo a TV, to by mi stačilo.*
- *Viem, že by som sa mal učiť, nie som debil. Vydrží mi to ale týždeň a prejde ma to.*
- *Dva roky som sa učil korčuľovať. Tisíckrát som spadol a postavil sa. Na to, aby som veci mohol robiť, musím mať nadšenie. V škole mi to úplne chýba.*

V celom Michalovom rozprávaní chýba JA pohnútku. Hokej hrá, lebo otec mu dal podmienku, že do pätnástich rokov musí vydržať. Michal robí mnohé veci, lebo otec chce. Aj do CPPPpP prišiel, lebo otec chce. Na lyžovačku po vysvedčení ide, lebo otec chce. Hokej hrá aj rád, ale nechce sa mu trénovať. Veľa rozprával o očakávaniach iných, nie vlastných. Čo chcú rodičia, učitelia... Akurát čo vie, je, že by chcel prácu, ktorá ho bude baviť.

Z dôvodu veľmi zlých známok rodičia prijali isté opatrenia. Matka ešte viac dohliada na úlohy. Napriek množstvu vymeškaných hodín a neprospievaniu z mnohých predmetov ho rodičia vypýtali na týždeň zo školy a išli na lyžovačku. Michal bol spokojný, bolo to fajn, celé dni sám lyžoval,

nikto sa o neho nestaral, mal voľnosť. Michal si už aj vybral strednú školu. A to buď polygrafickú, alebo strojnícku. Vôbec nemal potuchy, o čom je polygrafická škola a čo sa študuje na strojníckej strednej škole. Bolo mu jedno, kam pôjde študovať, len nech nemusí dochádzať autobusom. Na strojníckej je len jeden cudzí jazyk, a tak by ju možno mohol zvládnuť, bude tam športová trieda (hokejová), tam by sa mohol dostať. Michal má veľké problémy s matematikou a fyzikou, je skutočne malý predpoklad, aby sa to neprejavilo aj na škole, kam pôjde. Neznáša rysovanie, nemá zmysel pre presnosť, detail. Sám seba hodnotí ako netrpelivého. Viac-menej strojnícku mu vybral otec, lebo aj on tam študoval. Do poradne chodí rád. Cíti, že mu to pomáha. Chce sa niekam posunúť a chce o mnohom hovoriť.

Na povrch vyplávala Michalova absencia v škole dva týždne asi v januári, pár dní v apríli (o tých vie len otec, mame to ani nepovedali, aby nebola smutná, otec mu aj zohnal ospravedlňenku atď.). Pred vysvedčením mu už bolo všetko fuk. Do školy nechodil, prišiel párkrát domov opitý, fajčil, aj marihuanu.

Otec opísal príhodu, že Michal dostal z angličtiny 5. Mali vypracovať projekt o obľúbenej kapele a odprezentovať ho. Michal ho mal perfektne vypracovaný a bol aj super naučený, napriek tomu dostal 5. Projekt si vypracoval o Moravanke. Učiteľka podľa Michala a rodičov neoceniла vtipnosť jeho prezentácie.

Otec sa v CPPPaP, napriek jeho predošlej motivácii pracovať aj na sebe a vlastných rodičovských zručnostiach, ktorými by pomohol synovi, po šiestich stretnutiach vyjadril, že nič meniť nechce. Michal je podľa neho beznádejný prípad, už dlhšie sa s ním nerozpráva, lebo to nemá cenu. Režinoval, s Michalom sa nič nedá. Nechápe ako,

**Poradenské
stretnutie
s otcom**

ale podľa neho je „vadný“, všetko mu je jedno. Podľa neho nemá význam, aby sa s Michalom niekam chodilo. Ešte mu vybaví aktuálne sa blížiace koncoročné hodnotenie (vysvedčenie), v tomto mu pomôže a viac s ním skončil. Nech už si robí, čo chce. Zatiaľ končí aj spoluprácu a poradenské stretnutia v CPPPaP.

Vyžiadal si správu zo stretnutí, ktorú si pred jej zaslaním do školy chcú ako Michalovi zákonní zástupcovia prečítať.

7. Diskusia k prípadu

Na základe informácie zo školy po ukončení intervencií v CPPPaP asi dva týždne pred koncom školského roka Michal prepadával a mal množstvo neospravedlnených hodín. Otec prišiel do školy a vyžiadal si od triedneho učiteľa triednu knihu, kde si opísal všetky dni Michalovej neprítomnosti v škole. Do dvoch dní priniesol Michal do školy ospravedlnenky od lekára. Keď pedagógovia vyjadrili nesúhlas s akceptovaním ospravedlnenky tri mesiace dozadu, po pohovore s riaditeľom školy sa tým viac nikto nezaoberal. Otec, ktorý bol na pohovore u výchovného poradcu v škole z dôvodu výchovných a výukových problémov Michala, údajne poučil výchovného poradcu, že sa nemá starať, čo a ako jeho syn robí. Škola je tu vraj na to, aby učila, a nie aby sa starala, do čoho ju nič. Michal na konci roka prepadol a má pred sebou reparát.

Michalovi rodičia napriek počiatočnému entuziazmu veci meniť skĺzli k pôvodným osvedčeným scenárom a naďalej o zodpovednosti len hovorili, ale synovi ju nedali. Celé roky syna vlastne zneschopňovali a podľa všetkého po ukončení poradenského procesu v CPPPaP v tom pokračujú i naďalej.

PhDr. Lucia Bélová

Poruchy správania ako dôsledok nevhodných výchovných vplyvov

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Milan navštívil CPPPaP po prvýkrát ako trinásťročný na žiadosť školy z dôvodu porúch správania. Primárnym účelom bolo posúdenie jeho psychického stavu. Pri nadväzovaní kontaktu bol v miernej tenzii, čo pravdepodobne vyplývalo z návštevy CPPPaP, ktorú rodičia použili na zastrášenie dieťaťa.

2. Osobná anamnéza

Milan sa narodil ako posledné z troch detí v rodine. Podľa súrodeneckej konštelácie je najmladším dieťaťom. (Býva to vo väčšine prípadov maznáčik, nikdy nie je zbavený trónu. Rodičia pri každom ďalšom dieťati upúšťajú z nadmerých výchovných požiadaviek a sú liberálnejší. Najmladšie dieťa sa to typicky naučí využívať vo svoj prospech, stáva sa manipulátorom, vie, ako využiť svoj šarm, vyhľadá-

vať pozornosť. Niekedy býva lenivé a využíva predstieranú bezmocnosť.) Priebeh gravidity, pôrodu i popôrodného obdobia boli podľa údajov matky bez zvláštností. Matka uviedla nejednotné výchovné pôsobenie, predtým výchova povolná, rozmaznávajúca, momentálne trestajúca. Podľa názoru matky je Milan veľmi ľahko ovplyvniteľný.

Chlapec je silnejšej, vyššej postavy, pôsobí omnoho starším dojomom, ako je jeho fyzický vek. Starostlivosť o neho prevzali nielen rodičia, ale aj starší súrodenci. Najlepší vzťah a najväčšiu mieru porozumenia má s najstarším súrodencom a jeho manželkou. Milan s obľubou využíva predstieranú bezmocnosť, aby prinútil rodičov a súrodencov riešiť všetky problémy za neho. Inklinuje k pohodlnému spôsobu života a pasívnemu postoju.

3. Rodinná anamnéza

Chlapec pochádza z úplnej rodiny. Obaja rodičia sú starší. Matka je živnostníčka, otec nezamestnaný. Obaja rodičia už majú po päťdesiatke. Starší brat má 28, mladší 26 rokov. Bratia Milana vyrástli bez problémov v správaní a rodičia s nimi nikdy nemali žiadne výraznejšie problémy. Obaja bratia sú už samostatní a majú vlastné rodiny. Výchovu v rodine možno považovať za nejednotnú. Otec sa vzdal všetkých výchovných kompetencií a prenechal výchovné vedenie matke. Momentálne rezignoval na akékoľvek pokusy a budúcnosť syna vidí veľmi pesimisticky. Jeho dôvera v schopnosti syna, ako i viera v syna (jeho pozitívny potenciál) sú úplne minimálne. Príznačné je lavírovanie medzi extrémne rozmaznávajúcou a kupujúcou formou výchovy k neprimerane trestajúcej výchove. Súrodenecké vzťahy sú dobre rozvinuté, primerane veku a vekovému rozdielu.

Na základe anamnestických údajov je možné predpokladať, že doterajšia rodinná výchova nevytvorila dlhodobým a systematickým ovplyvňovaním vlastností a návykov predpoklady na upevnenie žiaducich a sociálne akceptovateľných prvkov správania. V rodine boli nejasne a nejednotne stanovené normy a pravidlá. Častá bola i dvojkoľajnosť. Rodina, v ktorej bola zodpovednosť a dozor nad chlapcom viac-menej v rukách matky, venovala veľmi málo pozornosti voľnočasovým aktivitám chlapca, nepostačujúci bol i záujem o prospech a správanie.

4. Školská anamnéza

Milan nenavštevoval materskú školu, zaškolený bol ako sedemročný. Už v predškolskom období sa javil živší, v škole asi od 3. – 4. triedy začal mať výraznejšie problémy s učením. Ťažko si učivo zapamätal, bolo potrebné ho neustále povzbudzovať, pomáhať mu, toho času opakuje 6. ročník. V škole má okrem výukových problémov i problémy s nevhodným správaním. Je drzý, vulgárne sa vyjadruje, zapaloval obrus, fajčil. Počas prázdnin údajne polial horľavinou mačku a zapálil ju. Má tendenciu klamať. Matka tak tiež udáva problémové správanie, porušovanie príkazov. Milan často klame, preferuje partiu vekovo starších kamarátov. V triede, a to najmä počas prestávok sa veľmi hrubo správa k spolužiakom, vulgárne sa vyjadruje, drzo vystupuje voči autoritám. Pravidelne počas prestávok fajčí v priestoroch školy. Do školy nosí veci, ktoré nesúvisia s vyučovaním a sú pre žiakov nebezpečné (napr. fľaša s riedidlom, žiletka, zapalovač, potkan). V škole si dal prezývku Potkan. Má záľubu v podpaľovaní. Matka jedného žiaka uviedla, že Milan im vhodil zapálenú horľavinu do stodoly. Príčinou bolo, že nechcela pustiť svojho syna s Milanom von a zakázala mu ka-

marátiť sa s ním. Milan má v škole tendenciu všetko zapierať. Očividne klame a vymýšľa si. Všetky priestupky škola riešila pohovorom s Milanom a predvolaním otca do školy. Pohovor s otcom, ktorý nebol dovtedy podrobne a pravdivo informovaný o závažnosti problémov syna v škole, sa uskutočnil za prítomnosti vedenia školy, výchovného poradcu a triedneho učiteľa. Otec sa takmer vôbec nevyjadroval k synovmu správaniu, mal výraznú tendenciu priestupky zľahčovať a bagatelizovať. V správaní Milana sú časté prvky (názory i skutky) s výrazným negatívnym nábojom, niekedy až s antisociálnym charakterom, ktoré obaja rodičia zľahčujú a ospravedlňujú. Milan súhlasil s psychologickým vyšetrením.

5. Záver z úvodného psychologického vyšetrenia v CPPPaP

Aktuálna úroveň rozumových schopností trinásťročného chlapca je profilovaná do pásma dolného podpriemeru. Porozumenie slovným inštrukciám je bez výraznejšieho zaostávania, no vyžaduje ich opakovanie, zredukovanie. Vyšetrenie intelektových schopností poukazuje na disharmonický vývin jednotlivých mentálnych funkcií v neprospech verbálnej zložky (pásma ľahkého podpriemeru), čo vytvára sťažené predpoklady pre zvládanie učiva, najmä vo vyšších ročníkoch druhého stupňa základnej školy. Nízky je celkový rozsah všeobecných vedomostí a schopnosť ich využitia v praktických situáciách. Zaostáva oblasť pojmotvorby, výrazne znížená je bezprostredná verbálno-sluchohá pamäť. O niečo lepšiu úroveň dosahuje Milan v názorovo-konkrétnych úlohách, najmä v oblasti priestorovej predstavivosti, neverbálnej analýzy a syntézy. V projektívnych metódach a zo štruktúrovaného rozhovo-

ru s klientom o udávaných problémoch je badateľne znížená úroveň empatie, pocitov viny, nedostatok dôvery voči okoliu, potreba uznania, narušené vzťahy k vrstovníkom.

Je predpoklad, že poruchy správania sú podmienené jednak disharmonickým vývinom osobnosti, celkovou emocionálnou nezrelosťou, impulzivitou, zníženou empatiou, zníženou úrovňou prežívania pocitov viny, potrebou pozitívneho hodnotenia a sebahodnotenia. V tejto súvislosti predpokladáme ľahšiu ovplyvniteľnosť morálnymi normami skupiny, ktorá mu toto všetko umožňuje uskotojiť.

6. Závěry z pobytu v diagnostickom centre

Milan sa na prostredie zariadenia adaptoval spontánne, bez výraznejších problémov. Režimovému systému sa podriadil, s umiestnením bol vyrovnaný. Spočiatku začal dobre napredovať. Prevažne dosahoval priemerné hodnotenie. Neskôr sa vyskytli i priestupky, provokácie, problémovjšie správanie, najmä so zámerom predviesť sa pred rovesníkmi. Problémom sa javila jeho pasivita, lenivosť a ľahostajnosť, ktoré negatívne vyplývali na jeho pozitívne napredovanie.

Kontakt s psychológom nadviazal pomaly, spočiatku bol uzavretejší, opatrný, v pozadí bola badateľná vnútorná tenzia. Neskôr sa upokojil, bol komunikatívnejší, i keď odpovedal prevažne krátkymi vetami. Inštrukcie mu niekedy bolo potrebné zopakovať. Spolupracoval, k práci však pristupoval bez záujmu. Pracovné tempo mal pomalé. Intelektová úroveň sa aktuálne nachádza v pásme ľahkej zostalosti, pričom lepšie výsledky podáva v názornej zlož-

ke. Zaostáva úroveň všeobecných i aritmetických vedomostí, výrazne znížená je bezprostredná pamäť, zvládanie a orientácia v sociálnych situáciách. Koncentrácia pozornosti je znížená. Na nedostatočných výsledkoch v škole sa podieľajú mentálne schopnosti, ako i Milanov nezáujem, pasivita, lenivosť, laxný prístup k školským výkonom.

Osobnosť Milana je pubertálna, málo diferencovaná, disharmonická. V sociálnej oblasti sa javil ako prispôsobivý, kamarátsky, je však ľahko ovplyvniteľný najmä v negatívnom smere. V skupine rovesníkov sa snažil zaujať, predvádzal sa, pútal pozornosť. Konflikty sa vyskytli najmä z dôvodu zníženej sebakritiky, pričom zodpovednosť presúval na iných a obviňoval ich. Má zníženú autokorekciu správania. V záťaži odvráva, vzdoruje, „šaškuje“, prípadne nadľahčuje. V emocionálnej oblasti je nezrelý, s tendenciou k impulzívnemu reagovaniu. Agresívne tendencie nie sú dominantné, miestami sa vyskytne verbálna agresivita. Výrazne znížené sa javia vôľové vlastnosti, prejavuje sa nedostatok vytrvalosti a odolnosti. Milan inklinuje k pohodlnému spôsobu života. Záujmy má málo diferencované.

Počas pobytu Milana v diagnostickom centre (ďalej len „DC“) ho rodičia pravidelne navštevovali, so zariadením spolupracovala prevažne matka. Nepravidelne sa zúčastňovala rodičovských skupín. Milan trávil doma prázdniny, počas ktorých boli rodičia so správaním prevažne spokojní. K matke Milan prejavuje pozitívnejší vzťah, pričom v teste rodinných vzťahov najviac pozitívnych väzieb poskytol bratovi. Vzťah k otcovi sa javí ambivalentný. Doterajšia rodinná výchova nebola dôsledná, jednotná. Pobyt v DC bol pre Milana režimovou skúsenosťou, bude však na ňom, ako svoje skúsenosti využije v ďalšom živote.

DC odporučilo spoluprácu s CPPPaP formou individuálnej terapie i rodinnej terapie, ako i zaradenie Milana v sociálno-
-psychologickom tréningu uskutočňovanom v jeho triede.

7. Intervenčné postupy CPPPaP

Nosným sa stalo nastavenie poradenstva vychádzajúce z teoretických prístupov Alfreda Adlera. Vyzdvihli sme hľadanie účelu správania klienta a porozumenie jeho cieľom v snahe nájsť si miesto v komunite. V etape poradenskej intervencie rodičom sme sa zamerali na nesprávne prístupy k rodičovstvu a všeobecné ciele nevhodného správania.

- Milan bol zaradený do sociálno-psychologického tréningu v základnej škole.
- Navštevuje tréning pozornosti a sústredenia, utlmenie impulzivitu, hyperaktivity, zlepšenia výkonu intelektu metódou EEG (biofeedback).
- Individuálna terapia s Milanom v CPPPaP.
- Terapia zameraná na prácu s rodinou, matkou. Zameranie na zvýšenie výchovných kompetencií rodičov, na jasné stanovenie hraníc. Jednoznačné trvanie na stanovených pravidlách. Zvýšený dohľad venovať voľnočasovým aktivitám.
- Zameranie sa na zlepšenie spolupráce rodiny so školou. Venovať zvýšenú pozornosť školským výsledkom.

- Pozitívna motivácia klienta.
- V individuálnej starostlivosti sa zamerať na zminimalizovanie rozmaznávaní a trestov vo výchove a posilňovať spoluúčasť dieťaťa.
- Zamerať sa na cieľ správania dieťaťa a porozumieť mu.
- V spolupráci s triednym učiteľom: Porozumieť cieľu neposlúchania. Zastaviť účelnosť neposlúchania. Hľadať spôsoby povzbudenia. Využiť triedu ako skupinu na získanie spolužiakov pre priateľskú spoluprácu.
- Zminimalizovať neustále kritizovanie v rodinnom a školskom prostredí. Preskúmať vlastné správanie a zamyslieť sa nad ním.
- Používanie prirodzených a logických dôsledkov v domácom a školskom prostredí ako výchovnú metódu.
- Dodávanie odvahy klientovi v jeho vlastné zdroje a sily.
- Viesť Milana k úcte a právam iných.
- V kooperácii s rodinou budovať klientovu úctu k poriadku a pravidlám.

Ciele poradenstva v spolupráci so školou

- V školskom prostredí postupovať podľa Metodicko-informatívneho materiálu pod názvom „Žiak s poruchami správania v základnej a strednej škole“, ktorý schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky 10. apríla 2013 pod č. 2013-3982/16490:4-914 s účinnosťou od 1. septembra 2013.

- Vo výchove a vzdelávaní vychádzať z konzultácií a spolupracovať s výchovným poradcom, s psychológom, so špeciálnym alebo s liečebným pedagógom, s rodinou a s CPPPpP.
- Žiaka ja možné podľa potreby vyňať z triedy aj počas vyučovania. Individuálne vyučovanie môže zabezpečiť špeciálny pedagóg, ktorý sa na hodinu pripravuje v spolupráci s učiteľom vyučujúcim daný predmet.
- Informovať ostatných pedagógov o žiakovi a prelínať týchto problémov do celkového správania žiaka na všetkých vyučovacích hodinách.
- Zminimalizovať rušivé vplyvy v školskom prostredí.
- Určiť základné pravidlá školskej práce a správania a dôsledne ich dodržiavať – je vhodné vyvesiť ich napr. aj v triede na viditeľné miesto.
- Zabezpečiť, aby mal počas vyučovania na lavici k dispozícii len tie učebné pomôcky, ktoré na danej hodine potrebuje.
- Dlhodobejšie úlohy by mal mať rozdelené na viac menších úloh s určeným termínom splnenia.
- Pokyny formulovať jasne a zrozumiteľne.
- Vyhnúť sa dlhšiemu monotónnemu monológovi.
- Upútať pozornosť žiaka jeho aktívnym vtiahnutím do procesu vyučovania, poverením určitými úlohami.
- Požiadať ho, aby voľne zopakoval otázku či zadanie úlohy.

- Písanie poznámok a zvyšovanie hlasu nemajú výchovný efekt.
- Pri riešení niektorých úloh používať metódu skupinovej práce, kedy má žiak splniť konkrétnu čiastkovú úlohu v rámci pracovného tímu.
- Vytvoriť vzťah, v ktorom žiak cíti, že učiteľ je mu oporou, že mu pomôže a na ktorého sa môže spoľahnúť v záťažových situáciách.
- Zachovať pokoj aj pri žiakových impulzívnych reakciách a nepokojnom správaní.
- Nenapomínať ho pred ostatnými spolužiakmi.
- Usmerňovať žiaka aj neverbálne.
- Zapájať ho do aktivít a spoločných činností v rámci vyučovania tak ako ostatných spolužiakov.
- Časté pozitívne hodnotenie úspechov žiaka. Vhodné je taktiež pochváliť ho za pokojné správanie.
- Všímať si čiastkové pokroky a úspechy žiaka.
- viesť žiaka k zlepšeniu sebakontroly.
- Spoločne s rodinou posilňovať a budovať študijné návyky chlapca.
- Pedagógom chlapca poskytovať pravidelný poradenský servis o práci so žiakom s poruchou správania a zamerať sa na poruchy správania prvotne zapríčinené nevhodnými výchovnými vplyvmi.

8. Záver z terapeutickéj a poradenskej starostlivosti (štrnásť stretnutí v CPPPaP)

Milan je žiakom triedy, v ktorej CPPPaP realizuje sociálno-psychologický tréning, a teda je možné pracovať s ním nielen individuálne, ale i v kolektíve, ktorý je jeho prirodzeným prostredím.

Milan bol na prvom poradenskom stretnutí spolupracujúci a nemal negativistické prejavy v správaní, ťažko udržiaval pozornosť počas rozhovoru, očnému kontaktu sa vyhýbal. Verbálne prejavil nezáujem a nechúť chodiť do CPPPaP. Tento nezáujem sa v priebehu stretnutí rozplynul a postupným budovaním poradenského vzťahu sa zo stretnutí úplne vytratil. Milan aj napriek snahe ťažšie sledoval rozhovor a rozptyľoval sa. Je neistý v situáciách, ktoré vyžadujú rýchlu odpoveď. Jeho slovné vyjadrenia majú zredukovaný obsah. Verbálny prejav je poznačený záhoráckym nárečím a jeho slovná zásoba má slabší rozsah. Ťažko rozlišuje medzi dobrom a zlom. S tým súvisí i to, že mieru priestupkov a mieru vlastnej účasti na skutkoch bagatelizuje. Sám je značne nekritický k vlastným študijným výsledkom ako i k informáciám o správaní v škole. Neustále hľadá vinníka v okolí. Nerád sa retrospektívne vracia k odžitému. Neprejavuje záujem a motiváciu zvládať školu. Disponuje malým všeobecným prehľadom. Rôzne veci a udalosti popisuje bez fantázie, vecne. Často infantilne reaguje na realitu.

V rodine toho času prevažuje trestajúca výchova. Najpreferovanejšími výchovnými metódami sú výčitky, zákazy a bitka. Pri poradenstve zameranom na prácu s rodinou sme vyzorovali výrazne nekritický ochranársky postoj matky. Priznáva však, že doma i v škole je jeho správanie

ťažko ovplyvniteľné smerom k tomu, aby korešpondovalo s prijateľnými spoločenskými normami. Podľa matky má Milan vzdorovité reakcie a odpor k činnostiam, ktoré sa nezhodujú s jeho vlastnou predstavou. Udáva, že v jeho správaní sa pomerne často objavuje pasívny až aktívny vzdor a odmietanie. Jeho správanie ospravedlňuje na jednej strane ľahkou ovplyvniteľnosťou kamarátmi a na druhej strane popisuje hnev, strach až nenávisť k synovi.

Milan je napriek nepriaznivým referenciám a informáciám matky citlivý chlapec. Očakáva pochvalu, uznanie, blízkosť, pochopenie, vypočutie, ktoré sa mu od detstva nedostávajú. Čiastočne si to chodí dosycovať k manželke brata. Mrzí ho, že mamu okrem školy v súvislosti s ním nič nezaujíma. Nepamätá sa, kedy sa ho opýtala, ako sa má či ako sa cíti. Vyjadril sa, že vedľa seba „len tak fungujú“. S otcom komunikuje minimálne, otec údajne nejaví o syna záujem a je vo svete svojich vlastných problémov, no napriek tomu hodnotí ich vzťah ako dobrý. Otec umožňuje synovi regulovať vlastné aktivity bez toho, aby do nich zrelo zasahoval. Primárne má len rolu opatrovateľa. Rýchlo sa uchýľuje k tvrdým disciplinárnym metódam. Tento štýl je výchovným štýlom s najnižším dosahovaným úspechom, s najväčšími ťažkosťami v prispôsobivom správaní. K bratovej manželke a malej neteri má veľmi dôverný a blízky vzťah. Rozpráva o nich s citom a so záujmom. S neterou zažíva jediné bezpodmienčné prijatie. Milan veľmi intenzívne prežíva už rok skutočnosť, že ho rodičia na Vianoce neobdarovali. Mala to byť forma trestu za prospech a problémy so správaním. Na vzniku problémov sa podieľajú jednak osobnostné danosti chlapca, ako i doterajšia nejednotná výchova pohybujúca sa až do extrémov. Milan je usmerniteľný, potrebuje však citlivé, dlhodobé, systematické výchovné vedenie. Rodičia viac hovoria, ale nekonajú. Ich kritika sa nespája s ochotou usmer-

niť Milana použitím dôsledkov, čo vedie k jeho sebeckosti, neúcte k rodičom a strate ich authority.

Rodina v priebehu ambulantnej starostlivosti, kedy na stretnutia chodil Milan sám a rodičia sa vždy ospravedlnili z dôvodu pracovnej či inej vyťaženia, zažiadala o pobyt v DC. Matka videla v umiestnení v DC nádej na zlepšenie situácie. Obaja rodičia sa rozhodli, že to bude pre všetkých najlepšie. Odborníčka v CPPPaP vyjadrila obavy, že po návrate do pôvodného sociálneho prostredia bude chlapcovo správanie umocnené stigmatizáciou z pobytu v DC. Rodičia na túto skutočnosť boli upozornení a všetky negatíva i pozitíva pobytu boli s matkou a otcom spoločne prediskutované.

Pri sociálno-psychologickom tréningu v triede prejavoval Milan k spolužiakom priateľské vzťahy. Do hrových aktivít sa zapájal. Pri aktivitách, ktoré ho nezaujali a nezamestnali, vyrušoval. Rád zabával kolektív a získaval si pozornosť za každú cenu. Vo väčšine prípadov, kedy bol hlučný a vyrušoval, bol upozornený, že mu išlo o získanie pozornosti a zaujatie. Nestalo sa, že by bol neprístupný, odmietavý, no bolo potrebné zapájať ho do činností. Pri aktivitách, v ktorých je nevyhnutné sa zamyslieť, radšej odvádzal pozornosť od svojho výkonu „šasťovaním“. Jeho nezrelosť je zrejmá najmä v nedostatočnom odhade dopadu správania a dôsledkov, ktoré z toho vyplývajú.

9. Diskusia k prípadu

U klienta po dlhodobej tímovej poradenskej starostlivosti bol zaznamenaný výrazný pozitívny posun. Prejav správania orientovaného na pozornosť sa postupne upravu-

jú. Vďaka aktívnej spolupráci rodiny, školy a CPPPaP sa zmierňujú i problémy so správaním a upravujú sa známky. U klienta sa zlepšila pozornosť, koncentračná pohotovosť a celkovo sa upokojil. Našartované je i postupné zlepšenie schopnosti učiť sa, pamätať si informácie. Čiastočne ustúpili impulzivnosť, roztržitosť, nepokoj a agresivita. Správanie v škole je v medziach normy. Zlepšili sa i Milanove medziľudské vzťahy, jeho sebadôvera a sebaúcta.

Prognóza na úpravu stavu klienta je priaznivá, nevyhnutná je však intenzívna spolupráca všetkých zložiek, a to rodiny, školy a CPPPaP. Významná v celom procesy zmeny je motivácia samotného klienta. Kľúčovým pojmom pre ďalšie etapy práce je budovanie spoluúčasti ako Milanovej schopnosti podieľať sa na spoločnom úsilí a spolupráci pri riešení problémov. Momentálne sa Milan cíti byť významným v procese pozitívnych zmien. Jeho cit spolupatričnosti, patriť niekde, znamenať niečo, byť niekým pre ostatných je dôležitým faktorom zmeny. A preto je na mieste motto k tejto kazuistike: „Neposlušný adolescent je vždy adolescent, ktorému chýba povzbudenie.“

Mgr. Lucia Čopíková

Tréma v školskom prostredí

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Martin bol klientom centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) od 5. ročníka. Na prvú diagnostiku prišiel na žiadosť školy. Učítelia ho vnímali ako priemerného žiaka, ktorý mal však výrazné problémy v jazykových predmetoch, hoci teóriu ovládal.

Psychologické vyšetrenie poukázalo na intelektové schopnosti v pásme priemeru. Špeciálnopedagogické vyšetrenie ukázalo ťažkosti dieťaťa na báze špecifickej vývinovej poruchy čítania dg. F81.0 a písania dg. F81.1., pomalšie tempo až bradypsychizmus, menšiu verbálnu zručnosť a pohotovosť. CPPPaP odporučilo individuálnu integráciu žiaka, ktorú škola následne zrealizovala. Zároveň u špeciálnej pedagogičky začal navštevovať reedukačné cvičenia zamerané na rozvoj oslabených parciálnych funkcií, rozvoj čítania s porozumením a grafomotorických zručností.

O rok neskôr pribudla neurológom potvrdená prechodná tiková porucha, dg. F95.0, ktorú matka pozorovala ako krútivé pohyby hlavou a krkom pri pozeraní televízie alebo pri domácich úlohách. Neurológ to pripísal stresu, ktorý Martin pravidelne a dlhodobo zažíval v škole. Špeciál-

na pedagogička takisto postrehla výraznú úzkosť pri ústnom prejave chlapca, ktorá mu nielen počas cvičení, ale aj v škole zhoršovala výkon o jeden, niekedy až o dva stupne. Po konzultácii navrhla sedenia u terapeutky zamerané na nácvik zvládania trémy prostredníctvom kognitívno-behaviorálnej terapie (ďalej „KBT“).

2. Priebeh terapeutického procesu

Martin bol klientom psychologičky dva roky. Počas nich sa stretávali v mesačných intervaloch. Ideálne by bolo (kvôli lepšiemu terapeutickému efektu) stretávať sa aspoň raz za dva týždne, ale počty klientov v CPPP a P to neumožňujú. V terapeutickom procese boli využité niektoré metódy KBT. Okrem toho boli využité všeobecné princípy, ako sú napr. vytvorenie a neustále upevňovanie terapeutického vzťahu, akceptácia klienta takého, aký je, empatia, rešpektovanie klientovho tempa, aktívne počúvanie, reflektovanie obsahu/emócií/potrieb či kongruencia (autentickosť) terapeuta.

Úvodné stretnutie Na úvodnom sedení boli klientovi i zákonným zástupcom vysvetlené základné princípy kognitívno-behaviorálnej terapie: prevažne direktívna, edukatívna a štruktúrovaná, zahŕňa aktívnu spoluprácu klienta, ktorý si plní zadané domáce úlohy a zameriava sa najmä na prítomné problémy a ich faktory, ktoré ich udržujú. Zároveň boli oboznámení s primárnym východiskom KBT: zmena myšlienok o probléme spôsobí zmenu emócií, čo sa následne prejaví ako zmena v správaní, ktorú chce klient dosiahnuť. Klient a jeho rodičia súhlasili s týmito princípmi, prešlo sa k úvodnému podrobnému interview, kde klient opísal svoje ťažkosti, ich

históriu po súčasnosť, symptómy, frekvenciu, modifikujúce faktory, doterajšie spôsoby riešenia. Spoločne si informácie s terapeutkou písali do bludného kruhu.

Jednou z prvých metód, ktoré podporili klientov nový vhľad do svojej situácie, bolo vytvorenie bludného kruhu: išlo vlastne o grafické znázornenie základného východiska KBT (myšlienka → emócia → správanie → dôsledok). Tento prehľadne ukázal, že klient v danej situácii nie je bezmocný, nemusí byť obeťou svojich ťažkostí, ale na každej úrovni môže niečo urobiť, aby svoju situáciu zmenil. Klient si kruh vyplňal sám za asistencie terapeuta. Uvedomil si, že pred každým správaním existuje spúšťač (často záťažová situácia), ktorý v ňom vyvoláva negatívne automatické myšlienky, tie spôsobujú negatívne emócie, ktoré sa prejavujú prostredníctvom telesných príznakov. Toto vnútorné prežívanie viedlo k vonkajšiemu konaniu, ktoré končilo rôznymi dôsledkami.

Bludný kruh

Konkrétne na príklade Martinovej trémy:

Spúšťač: vyvolanie na ústnu odpoveď

Negatívna automatická myšlienka: „Len aby som netresol nejakú hlúposť!“

Emócia: strach, úzkosť, hanba

Telesné príznaky: potím sa, srdce mi bije rýchlejšie

Konanie: snažím sa pozerať do zeme, mám okno, aj keď som sa doma učil

Dôsledky krátkodobé negatívne: neviem odpovedať na doplňujúce otázky, poviem opačne alebo hlúposť, spolužiaci sa mi smejú

Dôsledky krátkodobé pozitívne: úľava, keď si môžem vybrať písomnú odpoveď a nemusím ústne odpovedať

Dôsledky dlhodobé negatívne: čím ďalej, tým viac sa to zhoršuje, čoraz viac neznášam ústne odpovede, pribúdajú mi zhoršené známky

Dôsledky dlhodobé pozitívne: niektorí učitelia už vedia, že nerád ústne odpovedám, skúšajú ma len písomne

Práve krátkodobé a dlhodobé pozitívne dôsledky udržiavali nežiaduce správanie. Práve ten krátky pocit úľavy, že Martin nemusel ústne odpovedať, bol síce fajn, ale dlhodobu ho utvrdzoval v tom, že ústna odpoveď bola preňho niečo veľmi náročné až neprekonateľné. Takejto situácii sa snažil čo najviac vyhýbať a strach v ňom neustále narastal. Nevyskúšal si, aké je to prekonať ho, neprecvičoval si praktické zručnosti na zvládnutie ústneho odpovedania.

Na konci stretnutia Martin prerozprával vlastnými slovami, ako pochopil princíp bludného kruhu, na domácu úlohu doplnil, čo mu ešte napadlo k tomuto kruhu, a vypracoval ďalší záznam.

Stanovenie cieľa Na konci prvého sedenia a po prebratí bludného kruhu nasledovalo stanovenie cieľa, ktorý by mal spĺňať nasledujúce kritériá: byť stručný, realistický, pozitívne formulovaný, konkrétny, overiteľný. Klienti často úprimne vyhrknu: „Už nikdy viac nechcem/nebudem mať trému!“ Takýto cieľ je však nereálny, všeobecný, negatívne formulovaný – nehovorí o tom, čo klient chce, ale o tom, čo nechce. Terapeutka spoločne s Martinom jeho túžbu naformulovali takto: „Na konci terapie budem schopný zvládnuť príznaky trémy, aby som dokázal ústne odpovedať tak, ako som sa doma naučil.“

Dôležitú súčasť KBT tvorila práca s negatívnymi automatickými myšlienkami. To boli presne tie myšlienky, ktoré sa Martinovi ocitli v hlave bez toho, aby vyvinul nejaké vedomé úsilie. Tým, že vznikli v detstve a odvtedy sa veľakrát opakovali, sa mu postupne zautomatizovali. Už ich ani nepodroboval kritickému mysleniu, jednoducho ich prijímal ako pravdivé. Ony však boli skreslené a neužitočné – spôsobili, že sa situáciám vyhýbal a ostával pasívny. Hoci to bolo prehnané, vo chvíli, keď mu napadli, úplne im veril. Často to bol celý reťazec. Jedna z Martinových myšlienok bola: „Len aby som netresol nejakú hlúposť!“ a našiel si aj ďalšie: „Čo ak sa mi budú všetci smiať?“ „Očerveniem od hanby!“ „Všetci si to všimnú!“ „Zase sa strápnim!“ atď. Cesta z toho von bola: myšlienky si zachytiť – najlepšie čo najskôr po nepríjemne prežívaní situácii, a zapísať si ich spolu s emóciami, ktoré ich sprevádzali. Potom s nimi viedol diskusiu, počas ktorej spochybnil ich univerzálnu platnosť a nakoniec ich preformuloval do prijateľnejšej podoby, ktorá už pre neho nebola taká ohrozujúca. Takto preformulovanú a zapísanú ju mohol nosiť v peračníku alebo žiackej knižke, kde sa na ňu mohol pozrieť, keď to potreboval. Ako vyzerala diskusia s myšlienkou?

Diskusia s negatívnymi automatickými myšlienkami

„Len aby som netresol nejakú hlúposť!“

Aké sú argumenty, ktoré potvrdzujú platnosť tejto myšlienky?

Už sa mi v minulosti stalo, že som tresol hlúposť. Spolužiaci sa mi smiali.

Aké argumenty svedčia proti nej?

Ale veď som sa učil. Išlo mi to dobre.

Nie sú na túto situáciu aj iné vysvetlenia?

Nenaučil som sa učivo. Alebo: Horšiu odpoveď mi spôsobuje tréma.

Čo by si v tejto situácii mohli pomyslieť iní ľudia?

Spolužiaci: „Čo asi také povie?“

Mama: „To zvládneš!“

Je pre mňa táto myšlienka primeraná alebo prehnaná? Užitočná alebo neužitočná?

Prehnaná je tak pol na pol. Je neužitočná, lebo mi spôsobuje strach z odpovede.

Keby som videl podobného chlapca, ako som ja, v rovnakej situácii, čo by som mu mohol povedať/poradiť, aby sa cítil lepšie?

Nádych – výdych (10x)

Preformulovanie pôvodnej myšlienky (využitím informácií, ktoré sa získali v diskusii):

Síce sa bojím, že tresnem nejakú hlúposť, ale to neprekáža, môže sa to stať každému. Doma som sa dobre naučil, tak je pravdepodobné, že to dobre dopadne.

Na domácu úlohu si Martin týmto spôsobom reštruoval ďalšiu myšlienku (a neskôr počas sedení aj mnohé ďalšie).

3. Práca s kognitívnymi omylmi v myslení

Kognitívne omyly boli opakujúce sa chyby v Martinovom myslení, úsudkoch alebo myšlienkovom hodnotení situácií, ktoré viedli k nelogickému vnímaniu a spracovaniu situácie. Martin si často nebol vedomý svojich chýb v myslení, uvedomil si až konečný záver. V dôsledku omylov si udržoval úzkosť a negatívne postoje k sebe alebo k druhým.

S Martinom sa na stretnutiach preberali chyby v jeho myslení. Rozpomínal sa, kde ich použil. Cieľom nie je: „už sa nikdy nedopustiť omylu“, ale byť si vedomý, kedy takto uvažoval. Neskôr získal nadhľad a často sa aj oslobodzujúco nad sebou zasmial. Medzi najčastejšie chyby patrilo: čiernobiele myslenie, čítanie myšlienok, veštby (ako to dopadne), devalvácia pozitívneho/zveličovanie negatívneho, personalizácia (vzťahovacosť), nálepkovanie a pod.

Na domácu úlohu mal Martin porozmýšľať nad svojimi omylmi v myslení a v akých situáciách sa vyskytli.

4. Návrik relaxácie

Po kognitívnej práci nasledoval príjemný návrik relaxácie. Príjemný preto, lebo Martin uvádzal, že si počas neho oddýchol, načerpal sily, ako už dávno nie. Relaxácia, uvoľnenie znamenalo opak úzkosti, kedy sa cítil ako v kŕči, zmrznutý, napätý, stuhnutý... V Martinovom prípade to bol jeho fyzický i psychický stav počas ústnej odpovede. Relaxácia mala aj oveľa širší význam. Veľa ráz prešiel celý deň a Martin si ani neuvedomil, že sa počas neho nezastavil, neponaťahoval sa a zhlboka sa zopárkrát nenadýchol. Pritom je to veľmi dôležitá súčasť psychickej i fyzickej rovnováhy, ktorú si môže dopriať každý. Relaxácia mala aj ďalší významný aspekt – keď bol pokojný, nerušený vonkajšími vplyvmi, dostával sa do kontaktu so samým sebou – mohol precítiť, čo sa v tej chvíli (tu a teraz) s ním dialo, čo práve potreboval.

Existuje mnoho techník na uvoľnenie: niekto preferuje autogénny tréning, pri deťoch sa odporúča jednoduchšia Jacobsonova progresívna svalová relaxácia – postupné napí-

nanie a uvoľňovanie svalov celého tela. Alebo úplný základ: jednoduché hlboké dýchanie do brucha, kedy výdych trvá dvakrát dlhšie než nádych. Cvičením sa u Martina zautomatizoval tak, že sa dokázal uvoľniť v priebehu dvoch – troch minút a v prípade potreby aj za dvadsať – tridsať sekúnd, napr. kým stihol prísť z lavice k tabuli alebo kým sa rozdala písomka. Po zvládnutí relaxácie sa pridala imaginácia – napr. predstava dobrého konca náročnej situácie (skúšania, písomky). Tak, ako sa dovtedy Martinovi hneď vyrojili katastrofické scenáre, bolo užitočné vytvoriť si aj scenár dobrého konca. Martin bol posmeľovaný najprv v imaginácii predstaviť si (čo najkonkrétnejšie), ako zvláda ísť k tabuli, ako rozpráva najprv sám, potom odpovedá na otázky učiteľky, ako sa mu darí primerane dýchať, ako sa sústreďuje na obsah učiva a menej na ostatných žiakov v triede.

Hierarchia situácií Po zvládnutí diskusie s myšlienkami, rozpoznaním kognitívnych omylov a nácviku relaxácie mal Martin základné zručnosti, s ktorými sa mohol pustiť do zvládania reálnych situácií. Sám si určil situácie, ktoré mu spôsobovali trému, a potom si ich zoradil od najľahšie zvládnuteľnej po najťažšiu. Od najľahšej preto, lebo je veľmi dôležité, aby zažil úspech zo zvládnutej situácie. Neúspech na začiatku by ho odradil skúšať ďalej.

Tu Martin prekvapil, lebo si zvolil nasledovnú hierarchiu:

- 1) vybaviť vec u učiteľa,
- 2) vypýtať si niečo v samoobsluže,
- 3) ústna odpoveď pred tabuľou,
- 4) povedať svoj názor v malej skupine (napr. pred spolužiakmi),

- 5) dokázať sa opýtať predavačky v supermarkete, kde nájde tovar, ktorý potrebuje kúpiť.

Ústna odpoveď nebola v stupnici na najvyššom mieste. Na tomto prípade vidieť, ako nedostatok zručností zvládnuť istý typ situácie (ústne odpovedanie v škole) môže viesť k vyhýbaniu sa až nezvládaniu ďalších situácií (ústne komunikovať vo všeobecnosti). Keď sa klientovi opakovane nepodari zvládnuť situáciu, utvrdzuje ho to v skreslenom vnímaní jeho neschopnosti. Existuje riziko, že na základe toho sa mu bude postupne rozširovať pole situácií, ktoré nebude zvládať. To ho opätovne utvrdí v tom, aký je „nemožný“. Anticipačný strach (strach vznikajúci už len pri pomyslení na situáciu, ktorej je automaticky priradený zlý koniec) z podobných situácií bude postupne narastať, bludný kruh sa opäť uzavrie. Strach však neprekonáme tým, že sa mu budeme vyhýbať, ale tým, že sa mu postavíme. Nastal čas sa obávaným situáciám vystaviť. V Martinovom prípade sa stanovil podľa hierarchie ešte jeden cieľ (okrem zvládnutia ústnych odpovedí): „Na konci terapie budem schopný opýtať sa predavačky v obchode, kde nájdem tovar, ktorý potrebujem kúpiť.“

Skôr než terapeutka prešla s Martinom k zvládaniu jednotlivých bodov hierarchie, vysvetlila mu, čo sa bude diať s jeho strachom, resp. úzkosťou. Najlepšie je to nakresliť ako krivku. Martin si myslel, že úzkosť bude rásť do nekonečna, že je nemožné ju vydržať. Dobrou správou potvrdenou mnohými výskumami je, že úzkosť má svoj strop. Na začiatku obávannej situácie síce prudko rastie, ale potom sa drží nejakú dobu na rovnakej úrovni. A keď z tej situácie neodídeme, predčasne ju neukončíme, ale ju vydržíme, zistíme, že úzkosť klesá. Každým opakovaným vystavením sa situácii bude menšia. Samozrejme, v živote môžu nastať situácie, kedy úzkosť vyskočí vysoko, ale

**Expozície
(vystavenia
sa) obávaným
situáciám**

predchádzajúce pozitívne skúsenosti ju pomôžu zvládnuť. Zvládanie situácií bolo s Martinom nacvičované podľa potreby najprv v imaginácii, v cvičných podmienkach na stretnutí a potom priamo v realite. Nezabúdalo sa na veľmi dôležitý bod – odmeny, t. j. za každú zvládnutú expozíciu sa mal Martin odmeniť niečím malým a za každý týždeň si dopriať niečo väčšie. Drobnou odmenou mohla byť napr. sladkosť, hranie pár minút počítačovej hry navyše, telefonát s kamarátkou, byť vonku o polhodinu až hodinu dlhšie. Väčšou odmenou mohlo byť kino, plaváreň, kniha, CD, DVD a pod. Ak sa expozícia nepodarila, s Martinom sa zanalyzovala situácia, preberali sa faktory, ktoré ju mohli ovplyvniť, zamerali sa aj na vnútorné prežívanie – čo sa dialo v Martinovi a čo k zvládnutiu ešte potreboval.

Martin sa rozhodol zvládnuť prvé dva body v hierarchii. Terapeutka ho ubezpečila, že sa nemusí nikam ponáhľať. Stačí sa zamerať na prvý bod. Martin už mal predchádzajúce pozitívne skúsenosti, takže si na ne trúfal. Na domácu úlohu si o tom viedol záznamy: kedy, kde, čo sa mu podarilo/čo si myslel/čo cítil:

Dát.	Čo som urobil	Čo som si myslel	Čo som cítil	Ako to dopadlo
12.10.	Oznámil som bitku v triede	Čo ak to na mňa zhodia?	Strach	Nestalo sa
19.10.	Opítal som sa (učiteľa) či si môžeme spolu s kamošom sadnúť	Mislel som že nám to nedovolí.	Obava	Dovolil
17.11.	Bol som v obchode	Tento obchod poznám je to v pohode.	Pohoda	Nakúpil som

Pozn. autorky: gramatické chyby sú prejavom Martinových porúch učenia.

Pri treťom bode v hierarchii – ústne odpovede sa terapeutka a Martin zdržali na viacerých sedeniach. Dôležité bolo zistiť modifikujúce faktory, aby si Martin uvedomil, že:

- nie všetky ústne odpovede sú rovnaké,

- nie všetky znamenajú zlyhanie.

Plus sa zameral na to, čo mu pomáhalo odpoveď zvládnuť a čo mu ju sťažovalo. Na základe analýzy zistil nasledovné skutočnosti:

- lepšie je to pri odpovediach z matematiky a fyziky, kedy rátal príklady otočený k tabuli – nemusel sa dívať do triedy a zároveň sa mu v týchto predmetoch darilo,
- lepšie je to pri učiteľoch, ktorí boli príjemní, dali dostatok času na odpoveď, neposadili ho hneď so zhoršenou známku, keď nevedel pokračovať, ale dali mu pomocné otázky,
- lepšie je to, keď sa síce pomýlil na nejakej drobnosti a spolužiaci sa smiali, ale on sa zasmial s nimi.

Prečo bolo dôležité všímať si jednotlivé faktory? Martin tvrdil, že vždy bolo všetko rovnaké, nič sa nemenilo, stále ho prepadala tá istá hrôza (opäť vidieť kognitívne omyly: čiernobiele myslenie, zveličovanie negatívneho). Týmto pýtáním sa ho terapeutka viedla k tomu, aby bol vnímavejší k odtienkom, aby zistil, že niekedy sa mu darí viac, inokedy menej, a všimol si, vďaka čomu/komu to tak je.

Pri analýze problémov v jednotlivých predmetoch terapeutka zaradila aj edukáciu o efektívnych zásadách učenia. Martin nevedel, ako sa má správne a efektívne sa učiť – každý deň striedať predmety:

- podľa záťaže jednotlivých funkcií (neučiť sa po sebe predmety náročné na pamäť, ale vsunúť medzi ne predmet zamestnávajúci logické myslenie),

- podľa náročnosti (učiť sa predmety v postupnosti: stredne ťažký, najťažší, najľahší), vo vhodnom čase (ideálne medzi 15.00 – 17.00 hod., ale nakoľko majú vtedy klienti krúžky, nie je to niekedy možné; v každom prípade – u žiaka ZŠ – treba byť naučený do 20.00 hod.),
- učenie sa slovíčok z cudzieho jazyka nielen zaradom, ale aj striedavo.

S Martinom si každú situáciu ústneho skúšania na hlavných predmetoch rozobrali, zvažovali pomáhajúce a priťažujúce okolnosti, preformulovali myšlienky, cvičili brušné dýchanie, doma cvičil svalovú relaxáciu. Postupne začali prichádzať prvé pozitívne výsledky v podobe zlepšených známok najmä z jazykových predmetov: slovička z angličtiny napísal na dvojku, z nemčiny na trojku. Ústna odpoveď z biológie napriek strachu, ktorý rozdýchal, a opakoval si, že sa učil, dopadla na dvojku. Pripravený rozhovor v angličtine so spolužiakom, ktorý mali nahlas predniesť, dokonca na jednotku. Na polročnom vysvedčení mu vychádzali štyri jednotky, päť dvojkov, dve trojky (dejepis, slovenský jazyk) a dve štvorky (anglický jazyk, nemecký jazyk), ktoré si chcel na konci roka opraviť.

V tomto období sa mu stali dve zraňujúce príhody pri ústnom skúšaní, kedy sa pomýlil a spolužiaci sa mu smiali a robili si z neho žarty. Hovoril, že bol celý červený, potil sa a myslel len na to, že je „hlupák, ktorý si to nevie správne zapamätať“. Bolo viacero spôsobov, ako pracovať so zraňujúcim zážitkom. Kognitívna cesta bola opäť zreštrukturovať myšlienku, prípadne postaviť otázku: „Či to, že si nevie zapamätať učivo, hovorí niečo o ňom, aký je človek, alebo je to viazané na situáciu?“ Takisto skúmali, či prevažujú v jeho živote situácie, kedy bol hlupák alebo kedy nebol hlupák. A vôbec, čo znamená „hlupák“? Podľa čoho

spoznám hlúpeho človeka a podľa čoho múdreho?

Iný spôsob, ktorý tiež terapeutka s Martinom vyskúšala, bol ísť aj cestou imaginácie zážitku, kedy si Martin zážitok so zavretými očami čo najkonkrétnejšie predstavil a sprítomnil, ale pripojil k nemu dobrý koniec. Táto technika sa volá **emočná reskripcia spomienky**. Terapeutka sa pýtala Martina, čo by mali ľudia v spomienke robiť inak, čo by si pre seba želal, koho iného by tam chcel v tej chvíli mať. Prišiel si, aby učiteľka zasiahla a aby tam bol s ním jeho najlepší kamarát. Na konci mu tiekli spod privretých viečok slzy... slzy zranenia, ale aj úľavy. Vtedy si terapeutka uvedomila, ako bol Martin trémou zraniteľný voči spätnej väzbe od okolia. Tam, kde mnohí kývnu plecami, on si bolesť ešte dlho – niekedy aj navždy – niesol v sebe.

Emočná reskripcia – prepísanie spomienky v psychike – oslabil silný citový náboj, ktorý spomienka vyvolávala. Tým, že vo fantázii bolo všetko možné, Martin si mohol spomienku dotvoriť tak, ako si ju želal. Aj keď sa náprava diala „len“ na úrovni psychiky, stačilo to na to, aby sa v Martinovi aktivovali zvládacie mechanizmy, a tým mu spomienka v realite nespôsobovala ďalšie ťažké chvíle.

Kým Martin zvládol štvrtý bod v hierarchii – povedať vlastný názor pred malou skupinou – preberali okrem vyššie spomenutého najmä ambivalentné (protichodné) pocity, ktoré vyplávali na povrch: na jednej strane odvaha a spokojnosť, že môžem byť sám sebou, nemusím pritakávať. Na druhej strane strach z otočenia názoru proti nemu, zo zneužitia, z výsmechu, z nepochopenia. Zvažovali klady a zápory, každému prisúdili aj jeho váhu: napr. dve negatíva môžu mať väčšiu váhu ako šesť pozitív. Takisto sa Martin učil, ako zachádzať s kritikou. Oslobodzujúce preňho bolo, že kritika (výsmech a pod.) neznamenaá hneď, že

ten druhý má pravdu. Zároveň to preňho neznamenal, že s ňou musel súhlasiť a všetko robiť podľa nej. Bolo viacero kombinácií, možností medzi tým, či ju prijme a či podľa nej zmení správanie. Mohol s ňou nesúhlasiť a nekonať podľa nej. Mohol s ňou nesúhlasiť, ale vykonať, čo kritizujúci chcel. Takisto s ňou mohol súhlasiť, ale rozhodnúť sa, že žiadnu zmenu vo svojom správaní neurobí. Nakoniec mohol súhlasiť a konať podľa nej.

Martin v tomto období dokázal napr. vyjadriť medzi spolužiakmi odlišný názor na počítačovú hru. Dokonca sa odvážil nesúhlasiť s učiteľkou, keď povedal, že všetci si nezaslúžili byť po škole kvôli jednému neprihlásenému vinníkovi. Keď Martin dostal otázku, či by si na také niečo trúfol pred začiatkom terapie, usmial sa, že nie. Čo sa týka ústnych odpovedí, potvrdil, že už nemá takú trému, ktorá by mu zhoršila výkon o jeden stupeň.

Neskôr terapeutka a Martin prešli k poslednému – a najťažšiemu – bodu hierarchie (dokázať sa opýtať predavačky v supermarkete, kde nájde tovar, ktorý potrebuje kúpiť). Terapeutka navrhla prejsť základné poznatky o verbálnej a neverbálnej komunikácii, o agresivite/pasivite/asertivite. Takisto cvičili zručnosti o tom, ako druhého v komunikácii počúvať, ako o niečo poprosiť, vedieť niečo prijať, ale aj odmietnuť. Spoločne o nich diskutovali, rozmýšľali o situáciách zo života, kde ich vedeli postrehnúť, cvičili vyjadrenia a rýchlu relaxáciu – hlboké nádychy do brucha.

Potom si prešli nácvik v imaginácii a cvičných podmienkach – pomocou hrania rolí. On bol zákazník, terapeutka hrala rôzne typy odpovedí predavačov, ktorých sa pýtal, kde je umiestnený tovar. Bola prívetivá, znudená, ufrflaná aj verbálne agresívna. Každú situáciu následne analyzovali. Myšlienky, pocity, možné dôvody reagovania preda-

vačky. Tu bolo pre Martina najviac prínosné zistenie, že pri splnení podmienok slušného opýtania sa, keď predavačka reagovala podráždene, nebola to jeho vina. Jedno zo základných asertívnych práv znie: „Nie som zodpovedný za emócie druhého človeka.“ On má tiež viacero možností odpovede a rozhodol sa pre agresívnu. Ale to je jeho diel zodpovednosti. Aj autor konceptu nenásilnej komunikácie, Marshall Rosenberg, hovorí: „Správanie druhých môže podnecovať naše pocity, ale nemôže byť ich príčinou.“

Cez letné prázdniny sa terapeutické stretnutia nerealizovali. Martin mal za domácu úlohu robiť návvisky v obchodnom reťazci, ale nerobil. Malo to viacero dôvodov: pochádzal z menšej obce, najčastejšie nakupovali v miestnej samoobsluže, do nákupného centra chodili len raz za mesiac, najčastejšie chodili rodičia nakupovať sami. Ďalej boli prázdniny – mal hlavu plnú iných vecí. Takisto v tom mohli zohrávať rolu únikové tendencie – snaha vyhnúť sa nepríjemnej situácii. Mohlo to však aj znamenať, že samotné opýtanie sa na tovar bolo preňho ešte stále príliš ťažkou úlohou.

A tak v septembri terapeutka prehodnotila terapeutický plán, rešpektovala Martinovo tempo a rozkrokovali si tento bod na menšie úlohy: bude sa pýtať cudzích dospelých ľudí, ale zatiaľ nie v supermarkete, jednoduché otázky: „Koľko je hodín?“ „Kedy ide autobus do mesta XX?“ „Kde je Hasičská ulica?“ „Kde sú najbližšie potraviny?“ Keby tento bod nezvládol, existovali by ďalšie varianty, ako ho rozdeliť: pýtal by sa známych ľudí; pýtal by sa cudzích, ale bol by s ním pri tom kamarát, súrodenec alebo rodič. Martin tento bod zvládol.

Opätovne ho terapeutka povzbudila k expozícii v obchodnom reťazci, ale na ďalšie sedenie prišiel s tým, že to ne-

skúšal. Tak sa dohodli, že sedenie využijú tak, že tam pôjdu spolu. Zrekapitulovali si potrebné zásady a išli do blízkeho obchodného centra. Terapeutka vymyslela úlohy – také, aby jednotlivé tovary neboli notoricky známe a nebolo ich jednoduché nájsť svojpomocne. V potravinách sa mal opýtať predavačky, kde je hnedý kryštálový cukor. Terapeutka stála neďaleko pokladní. Do troch minút jej Martin víťazoslávne ukázal kilo cukru (najdlhšie mu trvalo nájsť predavačku ☺). V obchode s hračkami zase navrhla opýtať sa na tetovačky. A v papiernictve, kde vedela, že nemajú gumovacie pero, mu dala za úlohu spýtať sa práve na neho, aby mal skúsenosť aj so zamietavou odpoveďou. Ochotná predavačka mu ešte poradila, v ktorom obchode ho môže nájsť. Martin sa priznal, že mu nebolo všetko jedno. Strach mu však každou expozíciou klesal, a to mu dodalo odvahu skúsiť to doma sám.

Na ďalšom stretnutí sa priznal, že nebol v žiadnom veľkom obchode, nakoľko podstúpil drobnú operáciu a zdržoval sa doma, aby v zimnom období pred operáciou a tesne po nej neochorel. Opätovne si s terapeutkou pripomenuli všetky zásady aj to, čo mu pomáha/bráni v opýtaní sa. Terapeutka poprosila rodičov, aby ho zobrali do obchodného centra so sebou, aby mohol mať možnosť nácviku. Práve bol čas Vianoc, podporila ho, nech využije toto priaznivé obdobie, kedy bude určite chodiť viac do obchodov, aby mohol trénovať.

Keď prišiel na nasledujúce sedenie, hneď sa pochválil, že sa dokázal opýtať na hnojivo na citrusy, na peňaženku v koženej galantérii, na hračku pre sestru. Jeho úspechy potvrdili aj jeho mama a sestra. Čo sa týka školských výsledkov, na vysvedčení mal mať najhoršie trojky, nehrozila mu ani jedna štvorka. Predsa sa pristavili pri jednom presvedčení: keď váhal s opýtaním sa a zbieral odvahu,

šlo mu hlavou: „Som nanič. Som nanič. Som nanič.“ Toto jadrové presvedčenie bolo oveľa hlbšie než len negatívna myšlienka, definovalo Martina ako človeka, ktorému keď sa niečo nepodarí, tak je „nanič“, miesto toho, aby si sám sebe dovolil robiť chyby a odpustiť si ich.

Presvedčenie podrobili historickému skúmaniu. Rozdelil si svoj vek (13 rokov) na trojročné úseky a písal si do nich všetko, na čo si dokázal spomenúť, že sa mu v živote podarilo, kedy nebol nanič, ale „na niečo“. Spoločne našli veľa situácií, ktoré potvrdzovali opak toho, o čom bol presvedčený. Ku koncu sedenia sa spokojne usmieval. Keďže cieľ terapie bol naplnený, dohodli si posledné stretnutie, kedy si ešte raz zopakovali zásady, všeobecne použiteľné aj pre iné typy situácií. V rámci spätnej väzby sa ho terapeutka pýtala, čo bolo preňho najviac pomáhajúce. Odvetil: práca s myšlienkami, omyly v myslení, dýchanie do brucha, hranie rolí a rozčlenenie poslednej expozície na menšie kroky.

5. Diskusia k prípadu

Na Martinovom prípade vidieť, že tréma je len jednou časťou skladačky. Ak ju chceme komplexne riešiť, nestačí sa izolovane zamerať len na ňu, ale preskúmať aj ostatné oblasti života, či a ako sa tam ťažkosti prejavujú. Ďalej podporiť silné stránky a zdroje klienta, precvičiť s ním komunikačné zručnosti, naučiť sa primerane reagovať na nepríjemné udalosti, kritiku či prípadné neúspechy.

V kazuistike nebola spomínaná práca s rodičmi či učiteľmi. Vždy však bolo dôležité hovoriť s rodičmi/učiteľmi o tom, na čom práve terapeutka s klientom pracovala

(samozrejme, podľa etického kódexu je možné hovoriť len o tom, na čo klient dá súhlas), na rozširovaní a prehlbovaní ich vhladu do situácie dieťaťa. Zdôrazňovala im, čo môže byť pre klienta pomáhajúce a čo naopak, môže sťažovať alebo byť kontraproduktívne v terapeutickom procese.

Na konci terapie terapeutka konzultovala s Martinovou mamou otázku zrušenia integrácie. Martin sa natoľko zlepšil v učení, že škola uvažovala o tom, že integrácia už nie je potrebná. Mame vysvetlila, že integráciu má Martin preto, lebo uňho stále pretrvávajú poruchy učenia (čo potvrdilo rediagnostické špeciálnopedagogické vyšetrenie). To, čo škola vnímala ako zlepšenie v učení, nebolo o kompenzácii porúch. Bolo to najmä o zvládnutí trémy, ktoré viedlo k zlepšeniu vystupovania počas ústnych odpovedí, a to zas u Martina podporilo rast vyššieho sebavedomia.

Kruh sa uzavrel. Tentoraz tým najlepším spôsobom.

V školách existuje veľa detí a mladých ľudí, pre ktorých je ústne odpovedanie pred celou triedou výrazne záťažovou situáciou. Miesto toho, aby bola pre nich primeraná dávka trémy impulzom na podanie čo najlepšieho výkonu, narastie do obrovských rozmerov. Ochromí ich natoľko, že im zhorší alebo úplne znemožní odpoveď. Často tieto nepríjemné skúsenosti ovplyvňujú ústny prejav aj neskôr v dospelosti – pri komunikácii s kolegami alebo nadriadenými. Ľudia so sociálnou fóbiou majú strach z akéhokoľvek prejavu na verejnosti, z prednesu referátu alebo prezentácie, neodvážia sa kvôli tomu navštevovať jazykové kurzy. Opakované zlyhania a neúspechy ich presvedčajú, že to tak navždy zostane. Existujú však spôsoby, ktorými sa im dá pomôcť. Jednu z možností ponúkajú metódy kognitívno-behaviorálnej terapie. Nedeje sa to prostredníctvom čarovnej paličky, ale poctivej práce na sebe...

Mgr. Iveta Demianová

Možnosti poradenstva v špeciálnom výchovnom zariadení

1. Dôvod príchodu do špeciálneho výchovného zariadenia

Do diagnostického centra prišiel trinásťročný Mojmir pre problémy v správaní s matkou aj otcom, pricestovali však oddelene na dvoch autách. Rodičia to neskôr vysvetlili a odôvodnili tým, že spolu nedokážu komunikovať, majú problém spolu byť dokonca aj v jednej miestnosti. Pri príchode bol chlapec výrazne emočne rozrušený, plakal. Vedel o diagnostickom pobyte a nástupe do diagnostického centra.

2. Osobná anamnéza

Klient sa narodil ako jediné dieťa matke z prvého tehotenstva, pôrod bol bez komplikácií, v termíne, pôrodná hmotnosť a dĺžka boli 3100g/49 cm, skóre Apgar 10/10. Popôrodná adaptácia prebehla bez problémov. Raný psychomotorický vývin bol v norme. Klient bol v dispenzári pe-

dopsychiatra. Pri príchode do diagnostického centra bol bez medikácie, jeho zdravotný stav bol dobrý.

3. Rodinná anamnéza

Klient žil v neúplnej rodine, rodičia boli rozídení asi jeden a pol roka, Mojmir žil s matkou, s otcom bol v kontakte, ale trávili spolu málo času, súrodencov nemal. Rodičia žili ako druh a družka, pred dvomi rokmi sa rodinná atmosféra zmenila, rodičia sa hádali, vznikali medzi nimi častejšie konflikty. Intenzita hádok sa zvyšovala, rodičia sa hádali aj pred synom, navzájom sa obviňovali z nevery a pod.

Mojmír veľmi ťažko znášal napätú atmosféru v rodine. Otec sa pred rokom a pol odsťahoval, našiel si novú partnerku, ktorá mala desaťročnú dcéru, bývali spolu vo vedľajšom bloku na tom istom sídlisku. Matka nemala ďalšieho partnera, žila so synom v ich pôvodnom byte.

V tomto období začal mať Mojmir ťažkosti v škole, mierne si zhoršil prospech, odmietal sa učiť a postupne odmietal aj chodiť do školy. Problémy začali aj vo vzťahu k rodičom: nerešpektoval ich ako authority, odmietal s nimi tráviť voľný čas, bol k nim drzý, niekedy aj agresívny. Jeho správanie nebolo pre rodičov, a najmä pre matku, ktorej bol zverený do starostlivosti, usmerniteľné a zvládateľné. Následne bol Mojmir umiestnený pre problémy so správaním v diagnostickom centre na dobrovoľný diagnostický pobyt.

4. Školská anamnéza

Mojmír bol žiakom 7. ročníka základnej školy. V škole dosahoval dobrý prospech, bol šikovný. S učením nemal počas školskej dochádzky výraznejšie problémy. Situácia sa zmenila minulý školský rok, kedy si Mojmír postupne zhoršil prospech a odmietal chodiť do školy (viac ako 100 neospravedlnených hodín). Absolvoval trojmesačný diagnostický pobyt v diagnostickom centre. Pár týždňov pred koncom školského roka sa vrátil späť do domáceho prostredia a pokračoval v plnení školskej dochádzky v kmeňovej škole. Až na menšie problémy v interakcii so spolužiakmi a s jednou učiteľkou nemal výraznejšie ťažkosti. Počas prázdnin sa jeho správanie ustálilo, naďalej však trávil voľný čas za počítačom. Problémy nastali pri nástupe do 7. ročníka, chlapec odmietal chodiť do školy, nerešpektoval matku, mával výbuchy zlosti, odmietal sa učiť.

V domácom prostredí mal najväčšie problémy vo vzťahu k rodičom. Nerešpektoval ich, bol nepokojný, drzý, voči matke bol často verbálne aj brachiálne agresívny. Bol neposlušný, matke odvrával, s otcom odmietal komunikovať. Odmietal sa pripravovať do školy, neučil sa, voľný čas začal tráviť výlučne za počítačom, aj keď predtým sa aktívne venoval športu. Odmietal ráno vstať a ísť do školy. Postupne nedokázal ovládať svoje správanie, neprimerane agresívne reagoval na rodičov. Rodičia riešili situáciu s pedopsychiatrom, ktorý im odporučil návštevu diagnostického centra (psychiatricky uzavreté cca 6 mesiacov pred nástupom na diagnostický pobyt ako: F 92.8 *Zmiešané poruchy správania a emócií, bez medikamentóznej liečby*).

5. Priebeh poradenského procesu

Pri príchode do zariadenia matka rozprávala o ťažkostiach a problémoch v správaní svojho syna. V tejto fáze sa psychologička v diagnostickom centre zamerala nielen na jeho problémy, ťažkosti a potreby, ale zároveň aj na očakávania rodičov. Rodičia boli informovaní o zariadení, pravidlách stretávania sa, návštevách, možnostiach kontaktu s Mojmirom, ale aj s odborným personálom. Taktiež sa dohodli na návštevnych sobotách, kedy psychológ počas služby pravidelne poskytoval konzultácie rodičom. V úvodnej fáze poradenského procesu sa psychologička s klientom zamerali na vytvorenie poradenského vzťahu, podporu rodičov aj dieťaťa, ktorí mali vzťahový problém, a podporu Mojmíra, reflektujúc jeho aktuálne vnútorné prežívanie a pocity.

Kontakt a spolupráca s Mojmirom boli nadviazané bez problémov. Už počas prvého stretnutia vedel pomenovať dôvody, prečo sa dostal do zariadenia. Hovoril, ako si uvedomuje svoje ťažkosti, sľuboval, že sa zmení, dožadoval sa návratu domov. V rozhovore bol menej aktívny, na otázky však odpovedal adekvátne. Verbalizáciu mal primeranú, slovnú zásobu dostatočne rozvinutú, reč čistú, bez nápadností. Počas rozhovorov v individuálnom kontakte často plakal, neustále zotrvával pri téme návratu domov, jeho adaptácia bola problémová a zdĺhavá. Režimový systém a pravidlá zariadenia však rešpektoval a počas celého pobytu nijako závažnejšie neporušil interný poriadok zariadenia.

Neskôr pri práci v priebehu vyšetrení bol pozitívne emocionálne naladený, snaživý. Pri riešení zadaných úloh pracoval pružne, s prehľadom, bol aktívny. Usmernenia v individuálnom kontakte prijímal, dospelých rešpektoval, sprá-

val sa slušne, bol milý, ústretový. Počas rozhovorov sa pri téme rodina často rozrušil, rozplakal, čo psychologička reflektovala a samozrejme mu poskytla priestor na uvoľnenie emócií.

Psychologička sa s Mojmirom stretávala pravidelne, v rámci individuálnych stretnutí aj pri skupinovej činnosti a komunitných stretnutiach. Súčasťou poradenského procesu boli aj stretnutia s matkou počas návštevnych sobôt (otec sa stretnutiam neustále vyhýbal, aj keď bol na termíny vopred upozornený, z nejakého dôvodu vždy nemohol prísť).

Stretnutia s Mojmirom boli zamerané na verbálnu intervenciu, poradenstvo, relaxáciu, uvoľnenie, riešenie vzťahových a výchovných problémov v rámci rodinného systému. Ich cieľom bola nielen diagnostika, ale najmä posilňovanie Mojmíra v oblasti sebahodnotenia, riešenie študijných problémov, vyrovnávanie sa so stratou, posilňovanie v oblasti interpersonálnych vzťahov a interakcií medzi spolužiakmi aj medzi Mojmirom a rodičmi, riešenie náročnej životnej situácie a vytváranie priaznivej a stabilnej situácie v rámci rodinného systému. Pri poradenstve s rodičmi sa stretnutia zameriavali na riešenie vzťahových väzieb v rodine, riešenie výchovných ťažkostí a posilňovanie pozitívnych vzťahov vytváraním bezpečia a istoty v rodinnom prostredí.

Psychologička postupne s Mojmirom nadviazala primeraný terapeutický vzťah založený na dôvere a porozumení. Na stretnutiach bol postupne čoraz viac uvoľnený, dokázal otvorenejšie a spontánnejšie rozprávať, pomenovať svoje pocity a prežívanie, uvoľniť sa, bol schopný sebareflexie. V priebehu poradenského procesu sa zameriavali na rozvoj prosociálneho správania, Mojmír sa po-

Stretnutia s Mojmirom

stupne učil zvládať požiadavky sociálneho okolia. Jednou z nosných tém v poradenskom procese bola tiež téma rozvoja empatie, a teda schopnosti vedieť sa vcítiť do iných ľudí a rešpektovať pocity a potreby iných. Postupne spracovávali stratu, ktorá sa týkala odlúčenia rodičov. Zamerali sa na vyjadrenie pocitov, ktoré ho sprádzali, ako sú hnev, pocity viny, pocity vlastného zlyhania a negatívnych dopadov najmä v oblasti jeho sebahodnotenia, sebaobrazu a sebadôvery a prijatia aktuálnej rodinnej situácie.

Mojmír postupne po psychologických intervenciách a poradenskom vedení získaval na okolnosti primeraný náhľad, uvedomoval si svoje ťažkosti, prejavoval snahu v budúcnosti o zmenu svojho problémového správania v domácom prostredí. Postupne sa vyrovnával so stratou stability v rodine. Psychologička ho viedla k prijatiu toho, že rodičia medzi sebou síce nedokážu komunikovať, že teraz to inak nevedia, ale že to nie je jeho vina, že ho majú obidvaja rodičia stále radi, a aj keď nie sú partneri, jeho rodičmi budú stále.

Výsledky psychologického vyšetrenia

Osobnosť klienta bola v ranej fáze adolescentného vývinu, smerovaná k introverzii. Emocionálne bol nestabilný so sklonom k neurotickému prežívaniu. Jeho emocionalita bola nestála, bol citlivý, senzitívny, úzkostlivý, ľahko ovplyvniteľný, mal nízky sebaobraz, sebavedomie, vnútornú neistotu. Vnútorne konflikty sa navonok snažil zakrývať. Emóciám a vnútornému prežívaniu bolo bránené vo voľnom prežívaní, dochádzalo tak k vnútornému hromadeniu afektov a vnútorných konfliktov.

V kolektíve rovesníkov nebol problémový, snažil sa vyhýbať sa hádkam, bol priateľský, rád pomáhal. Bol prispôsobivý, v prostredí diagnostického centra sa ľahko nechal

viest' autoritou, bol konformný. Voči okoliu mal objektívny, nekonfliktný postoj. Jeho morálny a charakterový vývin boli normy, primerané vývinovému obdobiu. Poznal sociálne normy a mal ich dostatočne internalizované.

Mojmír bol rád v spoločnosti dospelých, v individuálnom kontakte bola spolupráca s ním výborná. Dospelých rešpektoval, bol milý, v rozhovore aktívne počúval. Mal radosť z prejavov pozornosti a záujmu o neho. V diagnostickom centre sa nevyskytli problémy s usmerňovaním jeho správania.

Jeho úroveň mentálnych schopností sa nachádzala v strednom pásme priemeru. Vedel výborne postrehnúť detail v rámci celku, mal rýchle psychomotorické tempo, dobrý neverbálny úsudok.

Jeho vizuomotorická koordinácia a percepčno-organizačné schopnosti boli na dobrej úrovni. Chápal súvislosti v bežných sociálnych situáciách, mal veku primerané všeobecné vedomosti a prehľad, ako aj analyticko-syntetické schopnosti myslenia.

Menšie ťažkosti boli zaznamenané pri riešení úloh, ktoré vyžadovali základné aritmetické zručnosti. Oslabené boli schopnosti krátkodobej pamäte (tzv. pracovná pamäť). Pri riešení zadaných úloh sa dokázal primerane koncentrovať na riešenie úloh. Pri pravidelnej príprave na vyučovanie nemal v škole žiadne problémy, jeho prospech sa zlepšil. Na vyučovaní pracoval pružne, bol aktívny, iniciatívny, samostatný.

Poradenské stretnutia s rodičmi Mojmír mal atypickú rodinnú situáciu, rodičia žili oddelene, on bol v kontakte s obidvoma rodičmi. Situáciu rozchodu rodičov veľmi ťažko znášal, len postupne tieto udalosti spracovával, aktuálne s tým stále nebol úplne vyrovnaný. Vyžadoval viac záujmu a pozitívnu pozornosť o svoju osobu zo strany oboch rodičov, čo mu pomohlo pochopiť a prijať súčasnú situáciu v rodine.

Počas pobytu v diagnostickom centre bol Mojmír v pravidelnom kontakte s rodičmi, telefonickom aj osobnom, chodil na víkendové a prázdninové pobyty domov.

Z hľadiska komunikácie a poradenského procesu s rodičmi bolo mimoriadne dôležité stanoviť rodičom možnosti vytvárania vzájomného vzťahu k synovi, posilniť ich v rodičovských kompetenciách a viesť ich k tomu, aby ich vzájomné konflikty a partnerské problémy synovi neublížovali a naďalej vytvárali nezraňujúci vzťah bezpečia a istoty.

Rodičom psychologička vyjadrila pochopenie, posilnila ich pozíciu ako rodičov a vysvetlila im, prečo je pre Mojmíra dôležité, aby boli vo výchove ako rodičia naďalej dôslední a kompatibilní. Pri zadávaní hraníc mali verbalizovať následky, ktoré by mali byť predovšetkým logické, nie trestajúce, mali by oceňovať sebakontrolu syna, vedieť pomenovať jeho aj svoje pocity („vidím, že si teraz nahnevany...“). Vedieť prípadné priestupky odkomunikovať vecne s usmerňovaním na ďalšie riešenie, všimnúť si a posilňovať aj malé pozitívne prejavy v správaní, oceňovať prejavy prosociálneho správania.

Taktiež bolo dôležité nadviazať na pravidelnú, systematickú prípravu do školy, ktorú mal v zariadení, zároveň pri plnení školských povinností dodržiavať pravidelnosť. Mojmír vyžadoval nedirektívny, citlivý, pritom dôsledný výchovný

prístup so systematickou kontrolou plnenia si povinností a aktívnym a efektívnym využívaním voľného času. Dohodnuté pravidlá by mali byť jasné a obaja rodičia by mali byť dôslední pri ich dodržiavaní. Ako dôležitú z odborného hľadiska psychologička odporučila rodičom priamu, jasnú a pritom pokojnú komunikáciu so snahou porozumieť rôznym prejavom synovho správania a tiež so zameraním na jeho pocity a potreby (prejavovať záujem o to, ako sa cíti, čo potrebuje, čo by mu pomohlo, čo by mohol urobiť on).

Pozitívny vplyv mal na Mojmíra záujem zo strany rodičov a ich nastavenosť na jeho prežívanie a potreby, vytváranie čo najviac situácií v škole i mimo školy, v ktorých by mohol byť úspešný, čím sa následne posilňovalo jeho primerané sebavedomie, sebaobraz a sebadôvera. Rodičom bolo odporučené využívať pochvalu, podporu, pozitívnu motiváciu, povzbudenie, aby získal pocit istoty.

6. Diskusia k prípadu

Mojmír sa po návrate do svojho prirodzeného prostredia začal postupne dostávať do problémov, nechodil do školy, nerešpektoval matku, s otcom sa takmer vôbec nestretával, pretože si nerozumel s jeho partnerkou a jej dcérou.

Matka sa opätovne obrátila na diagnostické centrum a požiadala o pomoc. Po osobnej konzultácii psychologička s matkou a Mojmírom uzavrela dohodu, že pokiaľ budú tieto ťažkosti pretrvávať, chlapec nastúpi na opakovaný diagnostický pobyt.

Mojmírove prejavy správania boli snahou pútať pozornosť rodičov. Rodičia boli ochotní a naklonení k vzájomnej ko-

munikácii (aj keď v minimálnej miere) len pri riešení synových problémov a je možné, že Mojmir si to nielen uvedomoval, ale to aj využíval.

Spolupráca s diagnostickým centrom bude teda pokračovať ďalej, pričom je nevyhnutné venovať sa nielen individuálnemu poradenstvu, ale naďalej aj poradenstvu v rámci celého rodinného systému.

Mgr. Lucia Ďurdíková

Zvládanie záťažových situácií

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Klient, trinásťročný Patrik, prichádza do CPPPaP na žiadosť matky kvôli problémom v učení a správaní. Z pedagogického hodnotenia triednou učiteľkou vyplývajú ťažkosti so sústredením, s neustálym vyrušovaním, s ne-miestnymi poznámkami, zhoršovanie prospechu. Matka klienta sa sťažuje na rovnaké problémy v domácom prostredí, navyše pozoruje i agresivitu voči psovi, zlé znášané záťažových situácií – zvracanie (nauzea), bolesti hlavy (cefalea), brucha, podráždenosť, zhoršený spánok, výbušnosť, vzdorovitosť.

2. Osobná anamnéza

Patrik žije v úplnej rodine s mladšou sestrou (jedenásť rokov) a mladším bratom (dva roky). Od detstva je to nestabilné, emocionálne dráždivé dieťa (kvôli týmto problémom už v dva a pol roku navštívili detského psychológa).

Primárna Patrikova rodina už dlhý čas (štyri – päť rokov) žije samostatne, bez starých rodičov. V období samostatného bývania rodiny žil otec kvôli práci dva roky v Írsku (na krátky čas chodieval domov na dovolenky). Patrikov otec pracuje každý deň do 17.00 hod., domov prichádza unavený, nevenuje sa príprave detí do školy, skôr im zabezpečuje program cez víkend.

Patrikova matka je na materskej dovolenke, cíti sa vyčerpaná, preťažená, svoje reakcie na Patrikov hnev alebo vzdorovanie vníma ako prehnané, zároveň však od neho očakáva úplné a presné rešpektovanie jej požiadaviek. Vo výchovnom pôsobení je menej dôsledná. Hoci opakovane deklaruje svoje požiadavky na deti, nakoniec ich splnenie nedotiahne do konca a činnosť často vykoná za deti. Pri prekročení dohodnutých pravidiel využíva dohovára- nie, prípadne potrestanie zákazom hry na počítači – priznáva však, že to často nedodrží.

Ak chce deti pochváliť, oceniť, robí to verbálne alebo im umožní byť dlhšie na PC. Otcova rola v procese výchovného pôsobenia je menej výrazná. Riešenie výchovných problémov prenecháva na manželku. Ak dôjde ku konfliktu medzi deťmi a matkou v jeho prítomnosti, priznáva, že má sklon zľahčovať situáciu, reagovať podráždene na manželkin zvýšený hlas, prípadne sa pridá na stranu detí.

Rodina sa spoločne nevenuje voľnočasovým aktivitám, každý má svoje individuálne aktivity. Hoci otec a syn majú spoločnú záľubu v poľovníctve, do času našich sedení sa tejto aktivite nevenujú spoločne. Medzi ďalšie Patrikove záujmy patrí pozeranie televízie a hranie sa na počítači.

3. Závěry z předcházejících odborných vyšetření

Vo veku deviatich rokov klinický psychológ stanovil Patrikovi diagnózu špecifických strachov, školskej fóbie, depresie a psychosomatickej poruchy. Následne chlapec absolvoval niekoľko terapeutických sedení s pozitívnym efektom.

V CPPP a P bol vyšetrený prvýkrát ako desaťročný pre ťažkosti v učení so záverom: „Znížená školská spôsobilosť. Intelektové schopnosti v pásme priemeru. Dyslexia, dysgrafické ťažkosti. Osobnosť detská.“ Vo výchovno-vzdelávacom procese bolo odporučené riadiť sa metodikou pre žiakov s vývinovými poruchami učenia. V rodinnej anamnéze bola prítomná náročná životná situácia. (Do siedmich rokov žil Patrik spoločne s rodičmi u starých rodičov, v tom čase časté konflikty medzi rodičmi navzájom pre otcovo nadužívanie alkoholu a taktiež vzájomné spory medzi starými rodičmi a rodičmi Patrika. Prítomné časté hádky, vyhrážanie sa samovraždou zo strany starej matky, značne disharmonické prostredie, nejednotný výchovný prístup; Patrik bol svedkom týchto udalostí.)

4. Výsledky aktuálnych odborných vyšetrení

Celková úroveň rozumových schopností aktuálne profilovaná do dolného pásma priemeru s disharmonickým profilom jednotlivých schopností. Afektívna labilita. Grafo-motorika a jemná motorika podpriemerne rozvinuté. Toho času bez známok organicity v kresebných skúškach. Oslabená koncentrácia pozornosti. Následne bolo odporučené špeciálnopedagogické vyšetrenie pre posúdenie

**Psychologické
vyšetrenie**

pretrvávania špeciálnych výchovno-vzdelávacích potrieb a neurologické vyšetrenie so záznamom EEG pre možný neurologický podklad problémov.

Špeciálnopedagogické vyšetrenie Dysgrafia pri slabšie rozvinutej grafomotorike a oslabenej sluchovej diferenciacii. Špecificky narušený rečový vývin. Prítomné čiastočné deficity vo vedomostiach. Odporúčaná bola logopedická starostlivosť a zohľadňovanie problémov žiaka v škole, v tom čase nebola odporučená individuálna integrácia.

Neurologické vyšetrenie EEG – normálny nález. Nešpecifikované zmiešané poruchy správania a emócií.

5. Formulovanie problému

Patrik v rámci poradenských stretnutí verbalizoval svoje ťažkosti v oblasti zníženého sebahodnotenia, problematickeho zvládania záťaže, má potrebu užšieho kontaktu/vzťahu s otcom, taktiež sa sám trápi kvôli zhoršenému prospechu, nevie, ako sa inak učiť, ako byť úspešný.

Matka spoločne s otcom vnímajú ako hlavný problém Patrikove afektívne rozladenia a zníženú frustračnú toleranciu, nervozitu. Matka zároveň chce, aby otec trávil viac času s deťmi. Otec od manželky chce, aby pokojnejšie riešila konfliktné situácie.

Vzhľadom na predchádzajúcu anamnézu problémov dieťaťa a po psychologickom vyšetrení a konzultácii s oboma rodičmi i s klientom, sa ako primárny cieľ stanovilo zvládanie záťažových situácií u klienta. Sekundárnym cieľom je zefektívnenie domácej prípravy a systému učenia, posilnenie sebahodnotenia dieťaťa.

V rámci práce s celou rodinou bolo cieľom zamerať sa na podporu vzájomnej primeranej komunikácie o potrebách jednotlivých členov a ich akceptácie, na skvalitnenie spoločného trávenia voľného času a na nastavenie určitého pravidelného režimu v rodine (režim spánku, učenia, hry, jedla, poradie pri učení, striedanie sa manželov pri príprave detí do školy atď.) a zjednotenie výchovného prístupu a jeho dôslednosti.

6. Použité metódy a techniky

Na podporu raportu, celkovej spolupráce u klienta i jeho pozitívneho sebahodnotenia sa prvé stretnutia venujú záujmovej oblasti klienta (najmä poľovníctvo), o ktorej je klient schopný spontánne diskutovať. Patrik si na stretnutia prináša špecializované časopisy, prezentuje pripravený príspevok na dohodnutú tému z poľovníctva.

- Fenomenologický opis, aktívne počúvanie zamerané na prehĺbenie vzťahu s dieťaťom, sumarizácia, reflexia emócií, potvrdzovanie zdrojov.
- Edukácia o probléme, zadávanie úloh, selfmonitoring zvládania zadaných úloh.
- Návčik autogénneho tréningu, iných spôsobov relaxácie.
- Vizualizovanie a sumarizovanie základných bodov stretnutia, identifikácia základných emócií a ich príčin, ich správne pomenovanie (písanie podstatného na papier, kreslenie, vyberanie vhodných obrázkových vyjadrení situácie, emócií, ich priradovanie ku konkrétnym situáciám).

- Zaznamenávanie pozitívnych zážitkov, úspechov, spoločných chvíľ s rodinou obľúbenou formou (Patrik rád fotografuje, tak nosil digitálny fotoaparát s nafotenými momentkami).
- Zaznamenanie cieľov písomnou formou a ich priebežné hodnotenie, dohoda o odmene za dosiahnutie cieľa (zracionálne cieľov pri učení, zrekapitulovanie spôsobov, ako cieľ dosiahnuť).
- Zmena nevhodných presvedčení o sebe, podpora sebahodnotenia cez spätné väzby od rodičov, večerné spoločné pozitívne chvíle s rodičmi (pozitívna spätná väzba deťom za jednotlivý deň).
- Popisovanie intenzity emócií a ich zmeny prostredníctvom číselných škál, prípadne bodovanie.

7. Priebeh poradenského procesu

Prvé stretnutie Prvé stretnutie bolo realizované ako štandardné psychodiagnostické vyšetrenie. Chlapca sprevádzala iba matka. Anamnestický a diagnostický rozhovor bol vedený najprv s matkou, kde boli objasnené dôvody vyšetrenia, prediskutovaný bol informovaný súhlas s vyšetrením a priebeh vyšetrenia. V oblasti ťažkostí v učení prezentuje matka ako problémy Patrika pravidelnosť prípravy na vyučovanie a laxný prístup k školským povinnostiam. Chlapec nemá zaužívaný pravidelný čas na učenie ani vyhradené miesto, kde sa môže v pokoji pripravovať. Často sa s matkou sporí kvôli mladšiemu súrodencovi, že ho pri učení vyrušuje, že matka nemá čas na Patrika, aby mu skontrolovala úlohy.

Následne prebehla komplexná psychologická diagnostika s Patrikom, ktorej súčasťou bolo taktiež objasnenie Patrikovho pohľadu na problém a konkretizácia priebehu a podstaty psychologického vyšetrenia. Na konci prvého sedenia bol uzatvorený predbežný kontrakt s matkou klienta. Pri prvom stretnutí matka žiada o pomoc v dvoch oblastiach, a to v oblasti ťažkostí v učení a v oblasti ťažkostí v správaní a zvládaní záťaže. Vzhľadom na predtým diagnostikované problémy v učení po dohovore s matkou realizujeme najprv komplexné psychologické vyšetrenie zamerané na posúdenie príčin problémov v učení.

Na ďalšom stretnutí sa poradenstvo zameriava na problémy v správaní. Na tomto stretnutí je prítomný i Patrikov otec. Vzhľadom na predchádzajúce informácie o ťažkostiach, ktoré v rodine boli i medzi manželmi, sa prvý rozhovor viedol s manželmi bez prítomnosti Patrika. Rodičov sme viedli k tomu, aby vyjadrili a pomenovali svoje potreby a problémy. Otec bol oboznámený o priebehu a podstatných záveroch predchádzajúceho vyšetrenia. Vzhľadom na jeho pracovnú vyťaženosť nebolo možné dlhodobejšie rátať s jeho účasťou, preto sme sa vzájomne dohodli, že poradenských sedení sa bude zúčastňovať matka a otec sa bude informovať telefonicky. S rodičmi bolo naplánované ešte jedno stretnutie, ktorého sa zúčastní aj Patrik.

Druhé stretnutie

V rámci sedenia, na ktorom bol chlapec prítomný, sa s rodičmi prebrali podmienky rozhovoru (o problémoch hovoriť vecne, popisovať problémové správanie, nie Patrikove chyby, hovoriť priamo ku Patrikovi, vyjadriť ochotu pomôcť, porozumieť, pochopiť jeho názory, potreby). Uvedené techniky boli v krátkosti precvičené spoločne s oboma rodičmi. Na záver druhého sedenia boli rodičia informovaní o záveroch psychologického vyšetrenia – neuroticke problémy, emocionálna labilita, znížená frustračná to-

lerancia, prežívanie pocitov inadekvátnosti, menejcennosti, napätia, nepochopenia.

Tretie stretnutie Tretieho poradenského stretnutia sa na začiatku zúčastnili obaja rodičia s Patrikom. V sociálnom kontakte je Patrik počas sedenia s rodičmi skôr zdržanlivý, priamo pred rodičmi svoje potreby, reakcie ani očakávania neverbalizuje. Na záver sedenia sa uzatvoril spoločne s rodinou poradenský kontrakt plánovaný predbežne na dvanásť sedení s frekvenciou dvakrát za mesiac. Otec sa bude kontaktovať v rámci možností, prípadne telefonicky (osobne sa už sedení nezúčastňoval, telefonicky sa informoval sporadicky). V rámci stretnutí bol časový plán sedenia rozdelený na terapeutickú hodinu (45 min.) a konzultáciu s rodičom (15 min.).

Na treťom sedení v individuálnom kontakte Patrik verbalizuje svoje pozitívne pocity ohľadne vyjadrenia rodičovskej podpory, naďalej sa však obáva, že školu nebude zvládať. Vzhľadom na to, že Patrik je menej komunikatívny klient, skôr zdržanlivý vo svojich prejavoch a v sociálnom kontakte, je stretnutie venované výhradne jeho záujmom (poľovníctvo, filmy, počítačové hry) v snahe o podporu pozitívneho vzťahu s poradcom, prezentovanie neutrálnych tém („roztápanie ľadov“), čo najviac priestoru ponecháme samostatnému verbálnemu prejavu klienta. Patrik akútne prežíva problémy školského charakteru, preto následné sedenie plánujeme venovať poradenstvu zameranému na efektívne učenie, analýzu spôsobov učenia sa.

Štvrté stretnutie Štvrté stretnutie je venované hlavne analýze procesu učenia, režimu dňa, ľahkým a náročnejším oblastiam pri učení, analyzovali sa príčiny zlyhávania a alternatívy riešení. Patrik dostal vypracované zásady efektívneho učenia (písomný návod) na konci sedenia. Vypracoval sa spoloč-

ne záznamník techník, ktoré by pri učení mohol využiť, a ich hodnotiacu schému (hodnotí, ako boli nápomocné). Analyzovalo sa, kto v rámci rodiny, kamarátov, učiteľov je z jeho strany vnímaný ako pomoc v tejto oblasti, aký dôležitý je preňho úspech v škole, čo sa zmení, keď sa zmenia známky. Zisťovala sa súvislosť so sebahodnotením. Chlapec vníma aj súvislosť so spokojnosťou rodičov a s upokojením domácej situácie.

Piate stretnutie je venované analýze hodnotenia techník efektívneho učenia, prípadným problémom s realizáciou, pozitívam, reakciám rodiny na zmeny, prepojením s Patrikovým prežívaním seba v daných situáciách. Pokračovalo sa v explorácii sebahodnotenia, pozitívnych a negatívnych vlastností, „ja“ v kontexte svojej rodiny, ako ma vidia iní, ako sa vidím ja, prečo sú prítomné rozdiely, čo to vo mne vyvoláva. Viac sa venovala pozornosť pocitom radosti a smútku, ich prepojeniu s myšlienkami, činmi, zvládaniu týchto emócií.

Piate stretnutie

Analýza emócií hnevu a strachu, možnosti zvládania týchto emócií, alternatívne riešenia. Edukácia o relaxačných technikách, relaxácia pri hudbe.

Šieste stretnutie

Autogénny tréning, nácvik, v rámci jednotlivých sedení ostáva ešte čas, ktorý venujeme ďalšej práci na sebahodnotení, upevňovaní vzťahu medzi rodičmi a synom (otec si medzičasom vyhradil pravidelný čas pre syna na aktivity spojené s poľovníctvom, Patrik samostatne vyhľadáva podujatia, ktorých sa následne spoločne zúčastňujú, raz za mesiac celá rodina ide na spoločný výlet, Patrik je „hlavným fotografom“ týchto udalostí).

Siedme až trináste stretnutie

V kontrakte bolo predbežne dohodnutých dvanásť sedení, na trináste prichádza matka s požiadavkou na ukonče-

nie starostlivosti. Ako dôvod uvádza zlepšenie problémov a ťažkosti s časovou náročnosťou poradenského procesu. Pri poslednom stretnutí sa sťažuje na objavenie sa výraznejších problémov v správaní dcéry (klamanie, objednávanie tovaru z internetu bez informovania rodičov, vzdorovitosť, afektívne rozladenia). Vzhľadom na tieto problémy sa matke odporučilo ďalších päť sedení. Deklarovala však, že nie je v jej možnostiach dochádzať na poradenské sedenia, preto jej bola ponúknutá náhradná terapeutickú starostlivosť v blízkosti bydliska pre celý rodinný systém vrátane dcéry (podľa našich informácií však túto možnosť nevyužila).

Pre Patrika informácia o ukončení starostlivosti nebola nová, matka o tom s ním hovorila. Na poslednom stretnutí sa vraciame k predchádzajúcim záverom, novo osvojeným spôsobom riešenia situácií, pretrvávajúcim problémom a ich pozitívnemu prerámcovaniu, opakovaniu zdrojov pomoci.

8. Diskusia k prípadu

Rodičia po odporúčaní zabezpečujú pre Patrika doučovanie z matematiky, kde mal najväčšie deficity. Dochádza k zlepšovaniu prospechu i postupnému zmierňovaniu afektívnych prejavov chlapca. Rodičia sa spoločne dohodli na povinnostiach v domácnosti a ich prerozdelení medzi deti, zároveň otec zabezpečil každú druhú sobotu stráženie detí starými rodičmi z jeho strany, takže matka detí sa začala venovať v popoludňajších hodinách svojmu koníčku. Otec pozoruje, že manželka je menej nervózna, zaužívané komunikačné stereotypy medzi manželmi a deťmi v zmysle používania negatívnych hodnotiacich

vyjadrení a občasných pejoratívnych vyjadrení však pretrvávajú.

Spolupráca zo strany rodičov bola na dobrej úrovni, tak tiež zo strany Patrika. Patrikove prejavy afektívnej lability v istej miere pretrvávajú, rodičia i samotný Patrik však vnímali pozitívnu zmenu. Naďalej sa objavujú ťažkosti s dôslednosťou vo výchove. Napriek snahe o prerozdelenie povinností má matka pri ich nedodržaní problém s vyvozovaním dôsledkov, má tendenciu požadovanú činnosť urobiť sama, dlho následne zotráva v hneve a odmietaní komunikácie deťom. S postupným zlepšovaním stavu Patrika sa začali objavovať problémy s mladšou dcérou, ktorá žiarli na špecifickú pomoc, ktorú Patrik dostáva, a opätovne vyjadruje túžbu po psychologickom vyšetrení.

Pri realizácii poradenstva a spolupráci s rodinou ako celkom, nie len s niektorými členmi, boli vidieť pozitívne zmeny v oblasti zlepšenia komunikácie v rámci rodinného systému, nakoľko spôsob komunikácie sa počas stretnutí ukázal ako závažný problém, ktorý mal veľký vplyv i na Patrikovo sebahodnotenie a schopnosť komunikovať. Dôležitou súčasťou poradenského procesu bola práca na manželskom a súrodeneckom podsystéme.

PhDr. Dana Grečnerová

Systemový lupus erythematosus

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Klientka Ema navštevovala centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) od jej dvanástich rokov s menšími alebo väčšími časovými odmlkami. Podnetom na kontaktovanie CPPPaP bolo odporúčanie ošetrojúcej psychiatričky po ukončení hospitalizácie.

2. Osobná anamnéza

Ide o dieťa z prvej gravidity, pôrod bol komplikovaný, dlhotrvajúci, ukončený sekciou, dojčená bola dva týždne, raný vývoj v norme, rýchly nástup reči. V materskej škole odmietala vrstovníkov, tým bola jej socializácia v predškolskom zariadení problematická. V škole patrila k najlepším žiakom, po ukončení základnej školy začala študovať na gymnáziu, v kolektíve je osamelá.

3. Rodinná anamnéza

Obdobie od narodenia dieťaťa až do troch rokov matka považuje za kritické, pretože ju opustil manžel, zostala sama s dieťaťom v cudzom meste. Dieťa bolo chcené, ale ona sa cítila nepripravená a nekompetentná na výchovu. Vo výchove postupovala podľa teoretických príručiek, ktoré si často protirečili, čo podnecovalo jej hnev. Svoj prístup v ranom vývoji dieťaťa opisovala ako tvrdo autoritatívny, vyžadovala poslušnosť, neprotirečenie, dodržiavanie pravidiel. Dcéra bola prispôsobivá, skôr plachá, citovo naviazaná na matku. Ich pripútanosť bola obojstranná. Za najzložitejšie obdobie považuje obdobie do troch rokov. Vtedy sa obávala budúcnosti, svojho zlyhania. Keď bola dcéra väčšia, podnikali spolu výlety do prírody, do múzeí, športovali spolu. S otcom sa Ema stretala len na narodeniny a v čase Vianoc. Toho času chodí už k otcovi aj na prázdniny, na čo sa vždy teší, lebo si „trochu“ odýchne od matky.

Kľúčovým problémom bol pre matku dcérin zdravotný stav. Ema bývala často chorá, a napriek zdravej výžive málo odolná voči chorobám. Matka sa cítila vyčerpaná a sama tiež chorá. V tom čase matka dosť plakala a nechcelo sa jej žiť. Odbornú pomoc vyhľadala až oveľa neskôr. Oslabený organizmus dieťaťa chcela matka „natreňovať“, aby bol viac odolný, dlhými pobytmi v prírode, ale v konečnom dôsledku pri najbližšom prechladnutí dieťaťa to považovala za zbytočné.

Návšteve v CPPPaP predchádzala hospitalizácia dcéry na psychiatrickom oddelení v súvislosti s podozrením na sebapoškodzovanie. Ema strávila tri týždne v nemocnici, počas prvého týždňa odmietala akúkoľvek komunikáciu.

Záver z psychiatrického vyšetrenia: osobnosť vo vývine, susp. disociatívna porucha osobnosti, výrazne nadpriemerné intelektové schopnosti, systémový lupus erythematosus (ďalej len „SLE“). Odporúčanie: podporné psychologické poradenstvo, terapia v CPPPaP.

Presná príčina SLE je neznáma, je to autoimunitná choroba, kde imunitný systém stráca schopnosť rozoznať medzi cudzorodým votrelcom a vlastnými tkanivami a bunkami. Imunitný systém chybné vyrába autoprotilátky, ktoré sú namierené proti vlastným normálnym bunkám, považuje ich za cudzie a ničí ich. Výsledkom je autoimunitná reakcia, ktorá u SLE zapríčiňuje zápal špecifických orgánov (kĺbov, obličiek, kože atď.). Zápal znamená, že postihnutá časť tela je horúca, začervenaná, opuchnutá a niekedy bolestivá. Keď zápal trvá dlhšie, ako to u SLE býva, môže dôjsť k poškodeniu tkanív a normálnych funkcií orgánov. Liečba SLE je preto zameraná na zmiernenie zápalu. Za príčinu tejto abnormálnej imunitnej odpovede sa považujú viaceré dedičné rizikové faktory v kombinácii s náhodnými vplyvmi prostredia. SLE môže byť vyvolaný viacerými faktormi vrátane hormonálnej nerovnováhy počas puberty a vplyvmi prostredia, ako je pôsobenie slnečného žiarenia, niektoré vírusové infekcie a určité lieky.

**Systémový
lupus
erythemato-
sus (SLE)**

4. Priebeh poradenského procesu

Na prvom stretnutí matka požiadala o prijatie dcéry do starostlivosti CPPPaP. Anamnestický rozhovor trval takmer dve hodiny, čo nie je pravidlom, skôr výnimkou. Matka však bola v takom zlom psychickom stave, že sa psychologička rozhodla poskytnúť jej väčší časový priestor. Na toto

**Prvé
stretnutie
s matkou**

stretnutie je rodič pozvaný bez dieťaťa, takže priestor bol venovaný len anamnéze a dôvodom pre prijatie do psychologickkej starostlivosti. Matka pri rozhovore plakala, obviňovala sa, že je zlá matka, obviňovala osud, viac-menej viedla monológ sama so sebou, občas podráždene odpovedala na otázky. Najviac ju však zranila správa z posledného vyšetrenia, pri ktorom sa zistilo, že Ema má lupus (SLE).

Matka hovorila o svojej snahe prijať túto diagnózu, ale bolo to pre ňu také zraňujúce, že odkedy sa diagnóza potvrdila, nechcelo sa jej žiť. Rozprávanie ukončila tým, že radšej mohla jej dcéra dostať rakovinu. Dcéra bola hospitalizovaná na oddelení psychiatrie z dôvodu začínajúceho sebaškodzovania. Išlo o jednorazovú záležitosť, porezala si ruku, krátko po hádke s matkou. Matka to vyhodnotila ako pokus o samovraždu. Konflikty s dcérou mala kvôli poriadku v byte, povinnostiam, ktoré si mala plniť. Mala pocit, že dcéra jej vôbec nepomáhala, a ani neoceňuje, čo všetko pre ňu obetovala. Cítila, že už nevládze, nemá podporu v okolí, v rodine, na všetko je sama.

**Diskusia
psychologičky
k stretnutiu**

Matka mala prejavy depresie, nechcelo sa jej žiť, pracovať, cítila sa unavená aj na to, čo ju kedysi bavilo (príroda, knihy). Nevládala pracovať. Je archivárka, má vysokoškolské vzdelanie. V podvedomí obviňovala chorobu a prostredníctvom choroby aj svoju dcéru, že jej komplikujú život. Nedostávalo sa jej ocenenia za všetku starostlivosť a snahu, aby dieťa bolo zdravé.

Lupus je choroba, ktorá je vidieť, nedá sa skryť, je to stigmatizácia na celý život. Matka bola vo vzťahu k dcére ambivalentná. Porezanie na predlaktí ju síce vyľakalo, ale aspoň začali lekári brať vážne psychický stav jej dcéry. Dovtedy sa stretávala len s formálnym záujmom lekárov, čo ju dosť hnevalo.

Ema prišla v sprievode matky. Bola plachá, spontánne neprehovorila, na otázky odpovedala jednoslovné. Za dôvod príchodu do CPPPaP považovala vyrážky na rukách a odporúčanie lekára. O hospitalizácii na psychiatrii nechcela hovoriť, považovala to celé za „zbytočný cirkus“, bola nahnevaná na matku a chcela zastaviť „nekonečné výčitky“.

Druhé stretnutie – stretnutie s Emou

Ema bola uzavretá, bez očného kontaktu. Pri kresbe stromu sa uvoľnila, práca ju bavila a kreslila takmer polhodinu. Psychologička jej v závere navrhla ešte dve stretnutia bez mamy, aby zistili, či oni dve môžu spolupracovať. Ema nijako nereagovala žiadnou odpoveďou.

V zmysle Eriksonovej vývinovej teórie bola Ema vo veku, kedy ide o obdobie hľadania odpovedí na otázky „kto som“, „aký je zmysel môjho života“, „ako sa na mňa pozerajú ostatní“. Vnútorne problémy dospievajúcich sa sústreďujú na to, „ako ma vidia ostatní v porovnaní s tým, čo sám o sebe cítim, čo si o sebe myslím“. Hľadanie identity je celoživotným hľadaním, na ktoré je intenzívnejšie sústredená adolescentná myseľ, ale ktoré sa z času na čas objavuje i v dospelosti.

Diskusia psychologičky k stretnutiu

V priebehu poradenského stretnutia bol uplatnený tzv. **Brugesov model terapeutického vzťahu**, ktorý sa dá schematicky popísať takto:

Existuje požiadavka, na ktorej sa dá pracovať? (Obmedzenie alebo problém?)

→ Nie = neangažovaný vzťah

→ Áno = choďte k nasledujúcemu kroku

Je klient ochotný vložiť sa do terapeutickkej práce?

→ Nie = kúpno-predajný vzťah

→ Áno = choďte k nasledujúcemu kroku

Uvedomuje si klient svoje zdroje?

→ Nie = konzultačný vzťah

→ Áno = ko-terapeutický vzťah

Ema potrebovala podporu a bezpečný vzťah, aby si trúfla reflektovať svoje pocity, strachy.

Tretie stretnutie – s Emou Ema bola uvoľnenejšia, rozprávala o svojich záujmoch, škole. Opatrne naznačovala očakávania vo vzťahu k psychologičke. Očný kontakt bol iba sporadický, snažila sa nepozerať sa priamo. Zamerali sa na mapovanie fyzických pocitov, pretože fyziologická pohoda je dôležitejšia ako neakceptovaná spolupráca. Sústredili sa na vnímanie prostredia, s akými pocitmi Ema prichádzala, čo vníma-la pri kontakte, čo ju rušilo, čo posilňovalo, čo by sa malo udiť, aby rozhovor mal pre Emu zmysel, aby stál za to. Psychologička sa snažila o dohodu, na čom je Ema ochotná pracovať.

V závere stretnutia prišla Ema sama s návrhom, že by sa rada nabudúce rozprávala o mame, lebo má s ňou „neznesiteľné“ konflikty. Psychologička ocenila aktivitu a snažila sa prostredníctvom hodnotenia pocitov cez škálovanie zmapovať, ako sa Ema cítila, keď prišla na stretnutie, na stupnici od 0 do 10, a na konci stretnutia. Hodnota 0 je na bode mrazu, 10 vyjadruje plnenie cieľov.

Emino hodnotenie korešpondovalo s obavami a úzkosťou v kontakte s novou situáciou na začiatku stretnutia (0,5), pri odchode sa cítila na 4.

Diskusia psychologičky k stretnutiu s Emou

Škálovanie umožňuje rýchlo zakotviť pocity klienta na určitej stabilnej stupnici. Klientovi aj terapeutovi umožní zistiť, či kontakt pokračuje smerom k narastaniu dôvery, alebo stagnuje, alebo sa začína objavovať nedôvera. Ak klient začína s hodnotami po pol stupňoch, znamená to, že proces zmeny prijíma s veľkou nedôverou.

Cieľ stretnutia:

- spýtať sa klientky, čo od psychologičky očakáva,
- zvyšovať jej uvedomovanie telesných pocitov, keď sa na nej neverbálne ukazuje uvoľnenie,
- sústrediť sa na pozitívne pocity zo sedenia,
- podporovať klientku v tom, aby sa udržala v bezpečí, v dobrej kondícii a aby mohla dosiahnuť to, čo naozaj chce.

Počas ďalších stretnutí raz do týždňa (resp. raz za dva týždne) mapovala klientka spolu so psychologičkou Eminu pozíciu v rámci rodinných vzťahov, koalíciu dcéra, otec verzus matka, uvedomovanie si telesných pocitov, schopnosť navodenia pozitívnych pocitov, schopnosť hovoriť o pozitívnych vlastnostiach a schopnostiach, o chorobe.

Štvrté až dvadsiate stretnutie

V rámci doplnenia diagnostiky boli použité projektívne techniky: test troch stromov, nedokončené vety, Eysenkov osobnostný dotazník. Ďalšie dotazníky Ema odmietla.

Po treťom stretnutí s Emou sa zrealizovalo stretnutie s matkou, na ktorom jej bol načrtnutý spôsob, akým sa dá pracovať s dcérou. Matka bola nespokojná s počtom plánovaných stretnutí (desať), pretože sa jej to zdalo zbytočné, veď jej chorobu aj tak „neodstráni“, prejavila výraznú nedôveru. Po krátkom vstupe na tému psychosomatických ochorení a etiológie dg. lupus to matka spracovala ako útok na jej zlyhanie. Rozhodnutie o návšteve CPPP a P však prenechala na dcéru s podmienkou, aby stretnutia neboli počas školy.

Bolo veľmi náročné viesť rozhovor na hrane medzi ocenením tých zložiek matkiných postojov, ktoré naznačovali, že chce svojej dcére pomôcť (ako ste to všetko zvládli, bolo to náročné pre osamelú ženu), a súčasne ju povzbudiť, aby nerezignovala. Stav, v ktorom sa nachádzala, mal všetky príznaky hlbokkej depresie. Keď psychologička matke ponúkla niekoľko kontaktov do psychiatrickej ambulancie, priznala, že už dva roky berie antidepressíva. Bohužiaľ, psychoterapeutickú pomoc nedostala, bolo jej navrhnuté, aby o takejto forme pomoci pouvažovala. Požiadavku, aby aj ona chodila k psychologičke ako jej dcéra, zamietla, že by to mohlo byť kontraproduktívne vo vzťahu k cieľom, ktoré si stanovili s Emou. Matkina ambivalencia vo vzťahu k dcére bola významným spúšťačom sebadeštruktívnych prejavov, ktoré boli zaznamenané aj u Emy.

Na ďalší deň si matka vyžiadala urgentnú konzultáciu. Prišla rozrušená, objavila denník svojej dcéry (ktorý si Ema založila po druhom stretnutí), kde sa dočítala, ako ju dcéra nenávidí a obviňuje. Pri objasnení úlohy denníka a trezoru a jeho poslania sa upokojila, považovala však za potrebné po dlhom premýšľaní a váhaní povedať o traumatickej udalosti, ktorú vedome zamlčala. Teraz sa domnievala, že by o nej psychologička mala vedieť, nakoľko je príčinou jej

sebaoviňovania, pocitov, že je zlá matka, aj dcérinej choroby, ktorú vníma ako trest.

Keď mala Ema dva roky, nechala ju samu dva dni v postielke. Nikto sa o tom nedozvedel, mala v pláne spáchať samovraždu, chodila po lesoch, zjedla nejaké tabletky, nakoniec sa prebrala a vrátila sa domov. Dieťa našla v postielke vyčerpané od plaču, hladné, premočené.

Diskusia psychologičky k stretnutiu s matkou

Psychologička postupovala podľa postupov na zvládnutie traumy. Nežiadala detaily o traume pred konfrontáciou s traumou, odolala fascinácii traumatickou minulosťou, sústredila sa na zdroj prežitia (ten je aspoň tak dôležitý ako traumatická minulosť). Zamerala sa na zdroje, ktoré pomáhajú v každodennom živote.

Po vypočutí príbehu psychologička matku ocenila s tým, že muselo byť pre ňu veľmi náročné doteraz o tom s nikým nehovoriť a že si váži dôveru, ktorú do nej vložila. Považuje to za prejav jej spolupráce a záujmu o dobrý psychický stav dcéry. Znovu jej odporučila, aby využila kontakty na psychiatrov alebo psychológov, ktorí by jej v rámci dlhodobej psychoterapeutickej starostlivosti mohli poskytnúť priestor, aby sa mohla s touto traumatickou skúsenosťou vyrovnáť, a súčasne aby hľadala zdroje, ktoré jej pomôžu prežiť a byť partnerom svojej dospelujúcej dcéry.

Znovu ju ubezpečila, že v CPPPaP sa bude pracovať aj na zlepšení komunikácie dcéra – matka, dcéra – vrstovníci. Ale predovšetkým na tom, aby si dcéra začala budovať pozitívny vzťah k sebe, zatiaľ bez účasti matky (na žiadosť dcéry).

Diskusia psychologičky k stretnutiam s Emou

V poradensko-terapeutickej intervencii bolo cieľom zamerať sa na budovanie pozitívneho sebaobrazu, posilňovanie záujmovej oblasti a predovšetkým na rekonštrukciu vzťahovej väzby.

Ema ako dieťa nejstej, ambivalentnej matky nezažila bezpečnú vzťahovú väzbu. Naopak, v ranom detstve prežila stav excitácie, paniky až smrteľnej úzkosti v čase, kedy ju matka opustila. Na telesnej úrovni vtedy a pravdepodobne aj neskôr dochádzalo k aktivácii nervového systému, ktorý je zodpovedný za boj a útek. Dieťa vypína, je ako keby paralyzované. Obrovské rozrušenie sa akoby vpečatí do reakcií a podobná reakcia nastáva aj v neskoršom veku. Emina mama v čase, keď nebola v depresii, sa snažila dieťaťu vynahradiť emocionálny nedostatok, a tak sa jej venovala až neprimerane, do vyčerpania. Z tohto dôvodu sa u dieťaťa vytvoril dezorganizovaný vzťahový vzorec, ktorý možno nazvať až patologickým. Vzhľadom k absencii ďalšej osoby, ktorá by mohla byť náhradným objektom, sa Ema na určité obdobie naučila vystačiť si sama so sebou. V školskom prostredí nastal posun k lepšiemu, pretože vynikala intelektuálne a za to začala získavať pozornosť. Bola vynikajúca žiačka, čo oceňovala aj jej matka. V tomto období vstúpil do života otec, ktorý o ňu častejšie prejavoval záujem. Súčasne sa však začali objavovať prvé príznaky autoimunitného ochorenia (SLE).

Ema sa ocitla prechodom zo základnej školy na strednú školu v neznámom prostredí, ktoré na jednej strane burcovalo panické ataky, na druhej strane bolo aj možným priestorom pre manifestáciu a prezentáciu intelektového potenciálu. Emocionálna závislosť a súčasne neschopnosť oddeliť sa od matky predstavovalo výrazné pnutia, intenzita negatívnych pocitov voči matke, ktoré sa uvoľnili ako záplavová vlna, postupom času ustupovala. Pomocou cieľenej, na

riešenie zameranej terapie sa podarilo formulovať krátkodobé ciele. Počas poradenského procesu sa prijalo pravidlo najmenej zmeny a spôsob, ako Ema zaznamenávala svoje malé úspechy, viedol k postupnému uvedomovaniu si vlastných zdrojov. Proces prijatia vlastného tela, fyzických zmien, pohlavnej zrelosti jej prestal byť hrozbou, ale nevyhnutným procesom sprevádzajúcim toto vývojové obdobie. Moment, kedy sa objavila v CPPPaP v súvislosti s nástupom psychosomatického ochorenia, nesie prvky diskontinuity. Bol to moment – senzibilný okamih začiatku učenia sa.

Adolescencia je piatym z celkovo ôsmich štádií životného cyklu podľa Eriksonovej teórie. Vývojová úloha je tu formulovaná ako vytvorenie identity vlastného ja verzus zmätku. Stav, v ktorom sa klientka ocitla, by sa dal zahrnúť pod status moratória, kedy zažívala krízu identity spojenú so stavmi úzkosti a s pochybnosťami. Jej pocity neadekvátnosti, nezačlenenosti, nespokojnosti so svojím fyzickým, stigamatizáciu prostredníctvom lupusu vyjadrila tým, že sa porezala.

Významným podporujúcim faktorom bolo písanie denníka, z ktorého podľa svojej úvahy prinášala na stretnutia niektoré (pre ňu konfliktné) tvrdenia, témy, myšlienky. Časom si začala denník ilustrovať.

Jej problémy by sa dali zaradiť pod kategóriu krízy identity – porucha vzťahu k sebe. Jej enormná sebakritičnosť vo všetkých aspektoch (fyzično, sebahodnotenie, sociálna a výkonová zložka systému) spolu s nevybudovanou dobrou emočnou väzbou predstavovali vhodný terén pre rizikové správanie v zmysle sebadeštruktivity, depresívnych pocitov, ďalšej psychosomatizácie.

Zaujímavá je v tomto prípade postava otca, ktorý od absolútnej ľahostajnosti, cez formálny vzťah ako keby pre-

chádzal k uvedenému vzťahu k dcére. Nestretáva sa s ňou pravidelne, ale je k dispozícii, keď dcéra prejaví záujem stráviť s ním aj niekoľko dní. Táto významná dospelá osoba má potenciál stať sa v budúcnosti akýmsi pilierom, keď matka nenájde dost' síl na rekonštrukciu vzťahu.

Cieľom psychologického poradenstva a individuálnej terapie bolo posilniť a objaviť vnútorné zdroje, vymaniť sa z matkinho vplyvu smerom k nachádzaniu iných objektov lásky, radosti, naplnenia.

5. Diskusia k prípadu

Na základe realizovaného poradenského procesu sa predpokladá, že korektný a bezpečný terapeutický vzťah umožní Eme vyrovnáť sa s náročnou traumatizujúcou skúsenosťou v ranom detstve a súčasne umožní podporovať selfprocesy v zmysle uvedomovania si vlastných rezerv a zdrojov. Najbližší cieľ poradenských stretnutí bude opakovane sa pokúsiť stanoviť pravidlá vzájomného rešpektu s matkou.

Matka naďalej navštevovala psychiatrickú ambulanciu, ale iba preto, aby dostala lieky, ktoré boli na predpis lekára. O výsledky psychologickéj práce s jej dcérou v CPPPaP neprejavovala záujem. Psychologička rešpektovala želanie klientky a o stretnutie s otcom sa zatiaľ nepokúsila.

Ema sa naučila techniky relaxácie, autogénny tréning, Jacobsonovu relaxáciu a darí sa jej uvoľňovať týmto spôsobom akumulované napätie, čo je významným pomocníkom v ďalšej integrácii.

Dlhodobým cieľom poradenskej a terapeutickéj intervencie je vyrovnávanie sa s diagnózou SLE.

PhDr. Eva Hirnerová

Nenaplnený vzťah k matke

1. Dôvod príchodu ku školskej psychologičke

Rasťa prišla za školskou psychologičkou na základe vlastného rozhodnutia s požiadavkou riešiť osobnostný problém.

2. Osobná anamnéza

Rasťa (t. č. štrnásťročná žiačka 8. triedy základnej školy) bola zverená do pestúnskej starostlivosti (vo svojich ôsmich rokoch) starých rodičov spolu s mladšou sestrou, z dôvodu zanedbávania výchovy a starostlivosti vlastnou matkou. Býva v päťizbovom staršom rodinnom dome, so sestrou má spoločnú detskú izbu.

Zdravotný stav Raste bol dobrý, prekonala bežné detské ochorenia, v jedenástich rokoch jej bola diagnostikovaná epilepsia, v súčasnosti je stabilizovaná, medikamentózne liečená, bez aktívnych prejavov záchvatov. V ranom detstve (trojročná) utrpela úraz v prítomnosti matky – popáleninu ľavej ruky vriacou vodou od ramena až po zápästie, s trvalými estetickými následkami. Stará matka uvádzala ako hlavný dôvod úrazu hrubú nepozornosť zo strany

matky. Rodinné vzťahy so starými rodičmi hodnotí klientka ako veľmi dobré, bola spokojná s výchovou aj celkovým prístupom starých rodičov, vážila si ich ochotu a obetavosť. Bola vďačná za pokojnú rodinnú atmosféru, ktorú jej vytvárali. Snažila sa pomáhať v domácnosti, s hospodárstvom. Ale so svojimi osobnými problémami sa im nezverovala, nechcela im pridávať starosti. Stará mama vnímala ich spoločný vzťah ako bezproblémový, snažila sa zo všetkých síl nahradiť dievčaťu matku (vlastná dcéra), ktorá opustila deti. Vnímala to ako veľké zlyhanie a hanbu pre celú rodinu. O osobnostných problémoch vnučky nevedela.

Vzťah so sestrou charakterizovala Rasťa ako normálny, ale s chýbajúcou vzájomnou dôverou a porozumením. Vzťah s rovesníkmi vnímala ako neprimeraný. Pre svoj výborný prospech a príkladné správanie bola triedou dlhodobo vnímaná ako „čierna ovca“, v aktuálnom školskom roku sa cítila akceptovanejšia spolužiakmi, jej status sa zvýšil. Kamarátila sa skôr so žiačkami z vyššieho ročníka. Dievčatá v jej veku a ich názory považovala za detinské.

Vo voľnom čase rada spievala, bola členkou speváckeho zboru v škole aj v mieste bydliska, veľa času trávila pomocou v domácnosti, na diskotéky nechodila – nezaujímalo ju to.

Celkovo pôsobila upraveným, nenápadným a skromným dojmom. Sociálny kontakt nadväzovala postupne. Bola utiahnutá, veľmi tichá, málo komunikatívna. Vzťah s chlapcami mala iba kamarátsky. Psychologicky diagnostikovaná ešte nebola.

3. Rodinná anamnéza

Otec, štyridsaťdvaročný, so základným vzdelaním, v spoločnej domácnosti s matkou žil do druhého roku klientky. Nasledoval rozvod, o deti sa viac nezaujímal, neplnil si vyživovaciu povinnosť, žil v inom meste a s dcérami sa nekontaktoval.

Matka, štyridsaťročná, so základným vzdelaním, zamestnaná v inom meste, žila v novom partnerskom vzťahu, má ďalšie dieťa (šestročného chlapca). Po odobratí detí do pestúnskej starostlivosti si neplnila pravidelne vyživovaciu povinnosť, situácia bola riešená súdnou cestou. O klientku a jej sestru neprejavovala skutočný záujem, občas sa len povrchne informovala formou SMS, prípadne e-mailom adresovaným mladšej sestre klientky.

Ako vyplýva z hore uvedeného, rodičia klientky sa rozviedli, keď mala dva roky. Ako dôvod uvádzala klientka aj stará mama disharmonické vzťahy, alkoholizmus otca a z toho vyplývajúce problémy. Krátko po rozvode si Rastina matka našla priateľa, za ktorým sa spolu aj deťmi odsťahovala do iného mesta. Rastia uvádzala, že postupne sa začali prejavovať problémy aj v matkinom novom vzťahu, s výrazne zanedbávajúcou výchovou a fyzickým násilím voči Rasti zo strany partnera matky. Starí rodičia po zverejnení problému v rodine požiadali o pestúnsku starostlivosť. Matka zostala v spoločnej domácnosti s druhom a dcéry dobrovoľne opustila. Klientka mala zlé spomienky na toto obdobie, nedokázala sa vyrovnáť s rozhodnutím matky.

4. Školská anamnéza

Rasťa navštevovala predškolské zariadenie od piatich rokov, s bezproblémovou adaptáciou, bola skôr tichá a prispôsobivá. Zaškolená bola riadne v šiestich rokoch, s výborným prospechom, na prvom stupni základnej školy mala na vysvedčení samé jednotky, v ďalších ročníkoch nemala žiadne problémy, bola vzornou žiačkou. V čase vyhľadania odbornej pomoci bola žiačkou 8. ročníka. Chcela by pokračovať v štúdiu na strednej odbornej škole v odbore vychovávateľsko-opatrovateľská činnosť. O daný odbor prejavila sama záujem, má vzťah k deťom, práca s nimi ju zaujíma a naplňa.

5. Vymedzenie problému

Rasťa spontánne navštívila školskú psychologičku na základnej škole, ktorú navštevovala. Prišla s neistotou, v tenzii, čo ju čaká. Opatrne uvádzala informácie o probléme s matkou. Klientku veľmi trápil nenaplnený vzťah k matke, na ktorú sa hnevvala, a zároveň jej veľmi chýbala. Vnútorne prežívala veľký pocit viny za to, že ich matka opustila. Až na ďalších stretnutiach sa zdôverila, z čoho pramení ten výrazný pocit viny. Tvrdila, že ju matka opakovane obviňovala z problémového vzťahu so svojim partnerom, pretože Rasťa nerešpektovala jeho výchovu a bola podľa vyjadrení matky neposlušná, drzá.

Klientka popisovala výchovný štýl partnera matky ako výrazne autoritatívny s bezpodmienečnou poslušnosťou, s prvkami zanedbávania, psychického týrania až sexuálneho obťažovania. S touto skúsenosťou sa zdôverila, až keď nadobudla dôveru a začala sa cítiť bezpečne. Rasťa

prežila veľmi ťažké detstvo, čo sa odrazilo hlavne na jej sebavedomí. Bola veľmi neistá, ustráchaná, s vyššou anxiétou a nižšou schopnosťou zvládať záťažové situácie. Do popredia vystupoval strach z tmy, z hádok a zo zlých spomienok. Osobnostné problémy sa prejavovali aj v školskom prostredí, nevedela sa presadiť v kolektíve, zle znášala hádky a nevhodné reakcie spolužiakov, pochybovala o sebe v mnohých oblastiach.

Školská psychologička zákonnému zástupcovi klientky odporučila psychologické vyšetrenie v CPPPaP. Na základe výsledkov psychologickéj diagnostiky plánovala pokračovať v poradenskom procese so súhlasom zákonného zástupcu.

Z výsledkov psychologickéj diagnostiky realizovanej v CPPPaP: osobnosť vo vývine s výrazným pocitom menejcennosti, úzkosti. Prežívanie hanby a viny s prejavujúcimi sa pochybnosťami o sebe v mnohých oblastiach. Prítomný negatívny atribučný štýl. Emocionálne prežívanie je nevyrovnané. Na základe rozsahu a kvality rozumových schopností je klientka schopná adekvátne posúdiť bežné sociálne situácie.

Psychologická diagnostika

6. Priebeh poradenského procesu

Výsledky psychologickéj diagnostiky boli interpretované klientke aj zákonnému zástupcovi a bolo im navrhnuté poradenstvo. Vzhľadom na závažnosť problému bola navrhnutá aj spolupráca s klinickým psychológom v dlhodobej individuálnej terapii, ktorá bola zameraná na zmenu sebavnímania. Klientke boli navrhnuté v rámci poradenského

procesu pravidelné stretnutia v časovom intervale raz za dva týždne, počas ktorých bolo cieľom venovať sa znovu-nadobudnutiu sebadôvery, porozumeniu tomu, čo sa stalo. V bezpečnom prostredí a vzťahu išlo o spracovanie zážitku a pozvoľné vyrovnávanie sa s ním. Hneď v iniciálnej fáze bola Raša povzbudená a ocenená, že prišla svoj problém riešiť.

V poradenstve sa pokračovalo tzv. ventilačnými konzultáciami, ktorých cieľom bolo postupne zbavovať klientku nahromadeného napätia, úzkosti a obáv zo zosmiešnenia a z nepochopenia.

Metódy Použité metódy: interpretácia, reflexia, činnosťná metóda – modelovanie určitých reálnych situácií s použitím sebakontrolných techník, klientke bolo odporúčané písanie denníka.

Klientka začala postupne psychologičke dôverovať, jej komunikácia bola priama a zverejňovala veľmi osobné až intímne zážitky. Na piatom stretnutí začala otvorene hovoriť o svojom vzťahu k matke. Matku popisovala ako „nestarostlivú alkoholičku“, „uprednostnila chlapa pred nami“, „nenávidím ju, cítim nespravodlivosť, prečo práve ja mám takú matku“, „ja nikdy nebudem taká zlá matka, svoje deti budem milovať nadovšetko“. Toto stretnutie bolo veľmi emocionálne silné. Cieľom bolo, aby klientka odišla „ošetrená“.

Ďalšie stretnutia už neboli natoľko emocionálne silné, klientka svoje emócie dala do racionálnej podoby. Individuálnu terapiu súčasne dopĺňala terapia dyadická (klientka – stará mama), ktorá nemala žiadne informácie o tom, čo jej vnučka celé roky prežívala. Spolupráca zo strany starej mamy bola iba krátkodobá, zúčastnila sa troch se-

dení a ďalšie už nepovažovala za potrebné, nakoľko sa dozvedela informatívne o probléme vnučky, ktorý ďalej bagatelizovala, a terapiu ukončila.

Klientka pokračovala v poradenskom procese, ochotne spolupracovala. Po ôsmich sedeniach spozorovala na sebe prvú pozitívnu zmenu – dokázala vyjadriť svoj názor v skupine rovesníkov v školskej triede. Táto skúsenosť ju výrazne posilnila. Postupne počas ďalších sedení v kombinovanej terapii pribúdali pozitívne zmeny v osobnostnom vývoji, ozdravenejšie nazeranie na seba, vyrovnanie sa so vzťahom k matke. Klientka na základe korektívnych skúseností a kompenzácie traumatických zážitkov dokázala realisticky hovoriť o svojich negatívnych skúsenostiach z detstva. V období utvárania vlastnej identity začínala inak nazerať na rolu matky. Korigovala svoj pubertálny hnev. Na správanie matky nazerala selektívne, začínala ju chápať.

Klientka postupne prestala navštevovať klinického psychológa, necítila potrebu, jej stav zo strany socializácie sa ustálil, čo školská psychologička pripísala obdobiu konsolidácie vzťahu klientky k sebe samej. Rastá zostala v starostlivosti školskej psychologičky.

7. Diskusia k prípadu a prognóza

Počas poradenského procesu s klientkou, ktorý pokračuje formou podporných stretnutí, školská psychologička konštatovala, že u klientky došlo k prehodnoteniu nazerania na seba v pozitívnom smere. Klientka sa stala sebavedomejšiou vo vyjadrovaní vlastného názoru v rodin-

nom i školskom prostredí. Postupne bola výrazne samostatnejšia. Dosahovala osobné úspechy, napr. ako sólistka v školskom speváckom zbore, účasťou na súťažiach, v ktorých prezentovala svoje schopnosti a talent (školské kolo v speváckej súťaži, olympiáda v cudzom jazyku), počas letných prázdnin si sama vybavila brigádu a pod. Spomínané úspechy klientke saturovali sociálne ocenenie absentujúce vo vlastnej rodine.

Deficit prítomnosti matky v živote klientky bude i naďalej prítomný, ale nie ohrozujúci jej prejavy správania v negatívnom slova zmysle.

PhDr. Dagmar Kalászová

Spavá choroba

1. Úvod

V nasledujúcej kazuistike je opísaný príbeh chlapca v strednom období adolescencie, ktorý napriek nepriaznivej rodinnej anamnéze aj súčasným pomerom prekonal ťažkosti v kľúčovom období vývinu, keď sa rozhodovalo o jeho budúcnosti. Vďaka svojej rezilientnosti Peter úspešne zabojoval so zvýšenou únavou aj s genetickou záťažou. Pomohla mu jeho osobnostná výbava, telesné dispozície, no najmä podpora ľudí z jeho blízkeho okolia.

Reziliencia – schopnosť jedinca (dieťaťa) vyvíjať sa normálnym spôsobom, napriek výrazným nepriaznivým, rizikovým či negatívnym okolnostiam – **schopnosť odolávať**.

2. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Petra prišla do CPPPaP objednať stará matka. Psychologička, ktorá má na starosti školu, ktorú Peter navštevoval, robila u žiakov 9. ročníka na jeseň skupinové vyšetrenie zamerané na posúdenie ich profesijnej orientácie. Rodičia vyšetrených detí sa zvykli do jedného, najneskôr do dvoch mesiacov objednať na individuálnu konzultáciu, na

ktorej mali byť spolu s deťmi informovaní o výsledkoch vyšetrenia.

Petrova stará matka zatelefonovala až v januári a dohodla si termín. Na stretnutí psychologičku požiadala, aby prijala jej pätnásťročného vnuka do psychologičkej starostlivosti, v súvislosti s náhle zhoršeným prospechom v 8. ročníku. Ešte na polroka bol vyznamenaný, no na konci roka dostal sedem trojok. Na polročnom vysvedčení v 9. ročníku dostal sólovú štvorku z fyziky. Stará matka to dávala do súvislosti so „spavou chorobou“. U Petra sa od leta začali objavovať dvojtýždňové obdobia zvýšenej spavosti, ktoré vždy odzneli, no po určitom období (niekoľkých týždňoch alebo mesiacoch) sa vrátili.

V čase zvýšenej potreby spánku Peter nebol schopný normálneho fungovania v škole ani doma. Počas vyučovania si ľahol na lavicu, na písomku sa len podpísal. Doma celé dni prespal. Stará matka sa vážne obávala o budúcnosť vnuka, nakoľko mal tri mesiace pred monitorom a pred voľbou strednej školy. Udávala aj zhoršenie vzťahov s vnukom, jeho časté zmeny nálad, negativizmus, odvrávanie, nespokojnosť s jej výchovným prístupom. Začal nahlas uvažovať, že by chcel ísť k matke.

3. Zdravotná anamnéza

Raný aj neskorší psychomotorický vývin Petra bol v norme. V troch rokoch mal úraz hlavy po páde na kváder, s následným bezvedomím, odvtedy bol sledovaný v neurologickej ambulancii. V šiestich rokoch mal zistený pokles imunity, inhalačná alergia na peľ (užíva lieky). V súvislosti so svojím problémom absolvoval viacero odborných vy-

šetření. Neurologické vyšetření potvrdilo malú pineálnu cystu, avšak bez súvislosti so zvýšenou spavosťou. Klinická psychologička vyslovila podozrenie na depresiu a odporučila pedopsychiatrické vyšetrenie.

4. Rodinná anamnéza

Peter bol od narodenia v pestúnskej starostlivosti starej matky, nakoľko jeho matka mala v čase pôrodu sedemnásť rokov a nachádzala sa v nápravno-výchovnom ústave. Neskôr sa ešte dva razy vydala. S prvým manželom mala syna, ktorý žije s otcom. Toho času žije s druhým manželom a ich dvomi spoločnými deťmi v inom meste. Peter za matkou dochádzal približne raz za dva mesiace. S otcom nebol v kontakte. Spolu s Petrom a starými rodičmi žili v spoločnej domácnosti aj dvaja dospelí synovia, Martin, tridsaťtriročný, ktorý bol závislý od hracích automatov, František, dvadsaťpäť ročný, ktorý mal problémy s alkoholom, a napokon dvadsaťjedenročná dcéra Denisa. Synovia boli príležitostne zamestnaní. Starý otec bol zamestnaný, ale tiež trpel závislosťou od stávkovania, narobil rodine dlhy.

Stará matka, päťdesiatdeväťročná, zamestnaná, finančne podporovala všetky svoje štyri deti, vrátane Petrovej matky. Platila za nich dlhy, pôžičky, sama viedla celú domácnosť, bez výraznejšej pomoci ostatných členov rodiny. Stará matka nebola na tom zdravotne dobre, prekonalala onkologické ochorenie.

5. Osobná a školská anamnéza

Peter mal vždy veľa záujmov (výtvarnú, gitaru), od ktorých v poslednom čase upustil. Bol pohybovo nadaný, trikrát týždenne hrával futbal v klube a denne volejbal v škole, ktorý chcel tiež nechať. Podľa informácií od triednej učiteľky patrila Peter medzi vyznamenaných, bezproblémových žiakov, navyše úspešne reprezentoval školu v športe. V sociálnych kontaktoch medzi rovesníkmi bol dobre adaptovaný. Na konci 8. ročníka si pre problémy s únavou výrazne zhoršil prospech.

6. Závery odborných vyšetrení

Pedopsychiatrické vyšetrenie – so záverečnou diagnózou G 471 Poruchy z nadmernej ospalivosti. Odporúčanie: „Znížiť celkovú záťaž organizmu, obmedziť hranie hier PC, pokračovať v aktívnom športovaní s mierou, nie na úkor edukácie, dostatočný a pravidelný spánkový režim, upraviť životosprávu.“

Psychologické vyšetrenie – intelekt (test IST-70). Peter ochotne spolupracoval, podriaďoval sa inštrukciám, na konci vyšetrenia zhodnotil test ako zaujímavý. Vo verbálnej oblasti dosiahol nižšie pásmo priemeru, v názorovej pásmo ľahkého nadpriemeru. Najlepšie výkony podal v úlohách vyžadujúcich logické myslenie v matematike a pamäťové schopnosti. Jeho celková intelektová úroveň sa nachádza v strednom pásme priemeru.

Na základe výsledkov osobnostného testu (test ICL) možno u Petra konštatovať vysokú nezávislosť a sebadôveru, potrebu láskyplného obdivu a poslušnosti, rozhodnosť pri

konaní, k ľuďom pristupuje rázne, všíma si ich slabosti, je k nim kritický, pociťuje voči nim určitý odstup. Súťaží, presadzuje sa. U druhých ľuďí vyvoláva rešpekt až poslušnosť.

7. Priebeh poradenského procesu

Počas prvého stretnutia psychologička prežívala protichodné pocity. Na jednej strane obdivovala vitalitu a silu ženy, ktorá dokáže zvládnuť takú veľkú záťaž a toľko životných problémov. Na druhej strane si uvedomovala, že sa výraznou mierou podieľa na invalidizácii svojich detí, nechá sa nimi využívať, potrebuje byť pre ne potrebná. Najťažšie však bolo vydržať jej príliš hlasný, rýchly a ťažko zastaviteľný prúd reči. Niekoľkokrát ju poprosila, aby hovorila tichšie. Vôbec sa neurazila, iba sa zasmiala, ospravedlnila sa a o chvíľu opäť kričala. Neskôr si psychologička uvedomila, že žena, ktorá toho toľko nesie na svojich pleciach, musí mať silný hlas. Získala si ju aj svojím realistickým očakávaním od psychologičkej intervencie. Trápil ju síce vnukov zlý prospech, no väčšie starosti si robila pre neho samotného. Nečakala od psychologičky žiadne zázraky, čo sa týka odstránenia problémov s únavou. Nedúfala, že mu v škole zariadi lepšie známky. Chcela pre svojho vnuka „len“ emočnú podporu. Definovala cieľ psychologického poradenstva a Petrovej budúcej spolupráce: „Sám sa nevie vyrovnáť so spavou chorobou.“

Stretnutie so starou matkou

Peter v súlade so svojím vývinovým štádiom (adolescencie ako druhého obdobia vzdoru) a verný svojej nezávislej povahe sa na prvé stretnutie vôbec nedostavil. Zaspal. Ani trochu nebol nadšený nápadom babky chodiť k psychologičke. Na druhý termín prišiel s polhodinovým meškaním.

Prvé stretnutie s Petrom

Vlastne prišiel oznámiť, že opäť nemôže, lebo má v škole volejbalový tréning. Psychologička sa v tom období cítila preťažená veľkým množstvom klientov a iných pracovných povinností, a tak jej Petrov postoj k ich spolupráci až tak veľmi neprekážal. Okrem toho si sama sebe dala za cieľ, že by mu mala pomôcť sa tej „spavosti“ zbaviť, ale súčasne sa cítila bezmocná – nevedela ako. Celkom jej jeho boj kot vyhovoval.

Nakoniec, asi po mesiaci, sa Peter babke podriadil a uskutočnilo sa prvé stretnutie. Stretli sme sa deväťkrát, v týždňových až dvojtýždňových intervaloch, od februára do júna. Medzi tým sa uskutočnilo ešte jedno stretnutie so starou mamou. Psychologička niekoľkokrát konzultovala Petrove ťažkosti s jeho triednou učiteľkou, v tom čase aj výchovnou poradkyňou, a mohla tak sprostredkovať informácie ostatným učiteľom.

Na prvom stretnutí psychologičku na prvý pohľad upútala jeho cukríkovo ružová šiltovka a krátke vyrastené nohavice (finančná situácia rodiny nebola práve najlepšia). Peter vyzeral ako typický „tínedžerský výrastok“ – vysoký asi meter deväťdesiat, vyšportovaná postava, dlhšie zvlnené svetlohnedé vlasy, kvôli pleti navštevoval kožnú doktorku, milá tvár s peknými črtami. Z celkového správania vyžarovali sila a sebadôvera. Psychologička pocítila voči nemu sympatiu a potrebu sa o neho starať, dať mu to, čo nedostal od matky, a súčasne sa cítila trochu ako na skúške. Vedela, že musí obstáť pred jeho kritickým hodnotením. Peter si možno do nej tiež premietal svoju mamu. Neskôr povedal, že psychologičku považuje za svoju kamarátku. K mame mal tiež skôr kamarátsky vzťah. Stretnutia zvyknú trvať 50 – 60 minút. Prvé stretnutie s Petrom sa predĺžilo na takmer dve hodiny. Peter, akoby si chcel vynahradiť predchádzajúce zameškané hodiny, a podobne ako jeho stará mama, hovoril a hovoril.

Hneď na začiatku ponúkol vysvetlenie svojich ťažkostí. Bol presvedčený, že sa to začalo jednou udalosťou, ktorá sa mu stala pár týždňov pred prvým záchvatom únavy. Mal „hroznú“ skúsenosť s alkoholom, keď mu staršia susedka, vraj bez jeho vedomia, nalievala do kofoly rum. Zjavne mu však chutil, nakoniec odišiel domov spať, upadol do bezvedomia, z ktorého ho zachránil dedo. Je zrejmé, že táto udalosť zapôsobila na neho traumatizujúcim a výstražným dojmom. Odvtedy si dával veľký pozor, aby sa alkoholu ani nedotkol.

Svoj problém Peter popísal tak, že sa ráno zobudil a cítil, že únava bola iná ako bežná. Trvalo to týždeň, niekedy aj tri. Medzi atakmi bol odstup mesiac až pol roka. Dokázal sa s ľuďmi rozprávať, nedokázal však v škole počúvať výklad ani písať. Sám nechápal, čo sa to s ním dialo. Učiteľky ho nechápali tiež. Mysleli si, že hral na počítači. Prekážalo mu, že mu neverili, rovnako ako poznámky typu: „Už zasa spí.“ Nepáčilo sa mu ani to, že ho chceli zvlášť preskúšať. Nemyslel si, že je správne mať výhodu a byť skúšaný na objednávku. Chcel byť hodnotený priebežne ako normálny žiak. Na škole boli len dvaja učelia, ktorí ho chápali – triedna učiteľka a zástupca, u ktorého bol obľúbený pre školské športové úspechy. Na otázku, čo by potreboval od učiteľov, odpovedal stručne: „Keď to na mňa príde, aby na mňa netlačili a nechali ma doma spať.“ Neznášal, keď sa na neho tlačilo.

**Popis
problému
z pohľadu
klienta**

Psychologička sa vtedy v duchu usmiala, lebo Peter na jednej strane nechcel byť zvýhodňovaný, a na druhej strane chcel, aby nikto nič od neho nechcel. Vzápätí, akoby čítal jej myšlienky, sebakriticky priznal, že aj keď bol v pohode, nechcelo sa mu učiť sa. Ešte pred „tým“ sa zvykol učiť ráno. Vstával okolo piatej – šiestej a učil sa asi hodinu a pol. Niekedy sa učieval aj cez prestávky. Poobede sa nedokázal učiť, lebo doma nebol pokoj, všetci ho vyrušovali.

(V štvorizbovom byte boli šiesti.) So strýkami a s tetou vychádzal dobre. Mali pre neho pochopenie, radi s ním trávil spoločný čas, vďaka nim bolo doma veselo. Voči babke nemal vážnejšie výhrady, uvedomoval si, že by jej mal viac pomáhať v domácnosti. Určité napätie pociťoval vo vzťahu k dedovi, ktorý v spavom období do neho vždy „rýpal“.

Na ďalšiu otázku, čo by sa stalo, keby sa stal zázrak, odpovedal: „Keby za mnou prišiel môj otec.“ Vzápätí vyjadril pocit sklamaní z ľudí, hlavne z dospelých, ale aj zo svojich priateľov. Myslel si, že väčšina z nich nechápe jeho problémy. Najviac ho však sklamal otec. V ôsmich rokoch mu sľúbil, že za ním bude pravidelne chodiť. Na dohovorené stretnutie neprišiel a odvtedy sa Petrovi už nikdy nezval. Džil mu aj na výživnom. „Pre mňa zomrel.“ Mama bola fajn, rád ju navštevoval, rozumel si aj s jej manželom a nevlastnými súrodencami. Nikdy tam však dlho nevydržal. O tom, že by chcel ísť k nej bývať, však nehovoril a psychologička sa ho na to nespýtala.

Zdá sa, že určité konflikty so starou mamou boli primerané jeho veku a okolnostiam – zvýšené napätie z nutnosti zvládnuť náročnú vývinovú úlohu prechodu na strednú školu. Prirodená nespokojnosť dospievajúcich s dospelými vo svojom okolí ich často vedie k fantáziám o inej, dokonalejšej rodine – u Petra to mohla byť krátkodobá túžba, aby ho vychovávala, v porovnaní s babkou, mladšia a atraktívnejšia matka. Peter však podvedome cítil, kde je jeho domov a bezpečie. Zmienky o odchode z domu mohli mať za cieľ starých rodičov skôr postrašiť. Existovala však časová súvislosť medzi záchvatmi spánkových období a úvahami o odchode z domu.

Psychologičke napadlo druhé vysvetlenie príčin jeho ťažkostí. Peter pocítil takú nespokojnosť so svojimi pomer-

mi a životom v porovnaní so „šťastnejšie narodenými“ rovesníkmi, že sa radšej rozhodol svoju prítomnosť prespať. O možných psychologických príčinách spánku s ním však nehovorila. Vzhľadom na to, čo Peter potreboval, nebolo objasňovanie príčin jeho ťažkostí ani potrebné.

Peter v rozhovore spomenul aj priateľku Janku z blízkeho mesta, ktorá mala pre neho tiež pochopenie, ale pre väčšiu vzdialenosť a jeho problémy sa v poslednom čase stretávali zriedkavo. Na otázku, z čoho má v živote radosť, odpovedal, že jedine zo športu. Pri ňom relaxoval, a vtedy na nič nemyslel.

Psychologička uvažovala o podozrení klinickej psychologičky na depresiu, avšak na potenciálnu prítomnosť depresívnych pocitov sa zdal až príliš energický, skôr rozhorčený než smutný. Odporovali tomu aj tri želania do života, ktoré ho vyzvala sformulovať: „Aby som to nemal a bol zdravý. Uspieť vo futbale, v basketbale. Aby som vychádzal dobre s ľuďmi.“

Na záver prvého stretnutia dostal Peter na výber, či si chce dohodnúť ďalší termín stretnutia. Vzhľadom na jeho vek aj silnú osobnosť chcela psychologička navrhnúť starej matke, aby ho už viac nenútila do spolupráce. Otázka psychologičky ho prekvapila. Zdalo sa mu samozrejmé, že bude nabudúce pokračovať v rozhovore.

Dohodli si cieľ spolupráce. Peter povedal, že neočakáva vyličenie, keď ho nevyličili toľkí doktori medicíny. Vlastne po prvom stretnutí dúfal, že sa bude mať s kým porozprávať o veciach, o ktorých s nikým nehovoril. Hľadal pre seba, podobne ako jeho stará mama, podporu. Toto „skromné“ očakávanie uvoľnilo napätie psychologičky z nemožnosti splnenia ťažkej úlohy. Nikdy predtým sa

s podobným problémom nestretla a jeho novosť ju zneisťovala, aj keď súčasne novú situáciu pocítovala ako výzvu. Petrovi sa zase uľavilo po ventilácii starostí a po zistení, že babkin nápad nebol až taký zlý.

8. Spolupráca s rodinou

Možnosti zasahovania do rodinného prostredia boli obmedzené. Jedinou styčnou osobou bola stará matka, ktorá bola taká preťažená, že za najväčšiu pomoc považovala spoluprácu s Petrom. Okrem toho, vzhľadom na to, že Peter prežíval vzťahy v rodine ako dobré až podporujúce, nemala psychologička dôvod zapájať do spolupráce ďalších členov. Starej matke však sprostredkovala spätnú väzbu od vnuka. Povzbudilo ju, že Peter oceňuje, čo pre neho aj so starým otcom robili, aj keď im to zatiaľ nedával najavo. Stará matka bola ubezpečená, že zvýšené napätie medzi nimi nie je ničím abnormálnym, je veku a problematickej školskej situácii primerané. Stará matka až pri druhom stretnutí prezradila rodinné tajomstvá o všadeprítomnej závislosti, hlavne u mužských členov rodiny.

Na základe toho si psychologička vytvorila prvú hypotézu, že Peter „zdedil“ babkinu silnú povahu a záchvaty únavy sú možno spôsobom, ako prelomiť začarovaný rodinný kruh a nepodľahnúť žiadnej z rôznych foriem závislosti. Radšej spal, akoby sa oddával iným slabostiam. V lekárskejších správach bola uvedená ako jedna z príčin únavy závislosť od počítačových hier.

9. Spolupráca so školou

Prebiehala formou troch konzultácií s triednou učiteľkou, s ktorou psychologička dlhodobo spolupracovala a poznala ju ako kvalitnú, náročnú, ale podľa žiakov spravodlivú a obľúbenú učiteľku. Sama, bez manžela vychovala už dospelého syna. Možno práve aj preto tak dobre rozumela Petrovým ťažkostiam. Jej prístup k nemu bol jedným z hlavných podporných faktorov, ktoré mu pomohli popasovať sa s problémami.

Ostatní učitelia nemali pre Petra až také pochopenie. Najväčší problém s ním mala mladá učiteľka fyziky, od ktorej dostal v 9. ročníku sólovú štvorku. Prispel k tomu aj sám Peter svojím prístupom. Učitelia očakávali, že po odznení únavy a „nachytaní“ zlých známok príde za nimi a požiada ich o preskúšanie. Boli ochotní mu dať šancu na opravu. Keďže to z hrdosti, ale aj z pohodlnosti neurobil, ohodnotili ho podľa odvedenej práce. Vzhľadom na neskoršie udalosti sa ukázal byť aj tento prístup pre Petra užitočným. Na vlastnej koži pocítil dôsledky svojho správania. Učitelia to zjavne neurobili so zlým úmyslom, čo sa nakoniec prejavilo aj pri ich reakcii na neskoršiu Petrovu zmenu v správanií.

10. Súhrn priebehu ďalších stretnutí

Pri ďalších stretnutiach sa psychologička s Petrom s plným sústredením venovali jeho citovému prežívaniu, „upratovaniu“ vo vzťahoch a preberaniu aktuálnych problémov dennej reality. Hneď na druhom stretnutí si sám stanovil cieľ, že si musí opraviť čo najviac známok a napísať dobre mo-

nitor. Vrátil sa k skoršiemu vstávaniu, aby sa mohol pripraviť do školy.

Rozhodol sa, že volejbalové tréningy nepreruší. Začal sa častejšie stretávať s Jankou aj kamarátmi. Viac sa usmieval a tešil sa zo života. Posledný februárový týždeň na neho zaútočil spánok, no tento raz iba na týždeň. Zhodnotil to s humorom: „Týždeň spím a týždeň dojedám.“ Začiatkom marca nastúpila „dobrá fáza“ a Peter úspešne zvládol test monitoru s výsledkom 70 % v matematike a 50 % v slovenskom jazyku. Sám seba ocenil, povedal, že je na seba pyšný. Najväčšiu radosť mu spravilo, že sa cítil byť počas testu úplne čulý a aktívny.

Psychologička si uvedomila, akú veľkú bezmocnosť musel pociťovať počas spavých období a ako veľmi si vážil, keď sa mu podarilo získať nad sebou aj okolnosťami väčšiu kontrolu. Tento úspech bol pre neho základným bodom obratu. Napriek tomu, že koncoročné vysvedčenie bolo vzhľadom na prijatie na strednú školu bezvýznamné, zvýšil na seba tlak: „Chcem si všetko opraviť, nerobím to pre pochvalu, robím to pre seba.“ Začal dostávať jednotky a dvojky. Učitelia v škole rýchlo zaregistrovali zmenu a nové Petrovo správanie ocenili. Od marca do júna sa mu podarilo opraviť si na vysvedčení tri trojky a štvorku z fyziky.

Zlepšil sa aj vo futbale, tréner ho preložil do staršieho dorastu. Zúčastnil sa poznávacieho zájazdu v Anglicku, kde si nakúpil značkové oblečenie, babke sa podarilo pre neho našetriť peniaze navyše. Prihlásil sa na obchodnú akadémiu a gymnázium, s neskorším zámerom ísť študovať na vysokú ekonomickú školu.

V apríli mal opäť „spavú nemoc“, ale už len štyri dni. Tentokrát s ňou bojoval. Dva dni ho to „valcovalo“, dva dni to

bolo lepšie až to úplne zmizlo. Predstavoval si, čo by mohol robiť, keby „to“ nemal – bol by vonku. Využil predstavivosť, ktorú sa predtým pokúšali zapojiť do riešenia jeho ťažkostí. Počas cvičenia predstavivosti veľmi nespolupracoval, no v kríze naučenú novú zručnosť použil. Zaujímavá bola jeho silná individualita, vnútorná sila a odpor voči akejkoľvek manipulácii alebo, ako hovoril, nátlaku. Odmietal návrhy alebo praktické rady, ako sa vyrovať so situáciou. Potreboval podporu, aby na to nebol sám, a dôveru okolia, že naozaj robí maximum toho, na čo stačia jeho sily. Keď dozreje čas, sám najlepšie bude vedieť, čo má robiť.

V júni sa dozvedel, že ho prijali na obidve školy, rozhodol sa pre obchodnú akadémiu. Na leto si vybavil brigádu a potom zo zarobených peňazí plánoval výlet do Nemcka. Tešil sa a zároveň sa trochu obával nového života od septembra.

11. Diskusia k prípadu

Psychologičku aj Petra prekvapilo, že výsledky spolupráce boli omnoho lepšie, než si na začiatku dovolili dúfať. Od pôvodného cieľa emočnej podpory dospelujúceho dieťaťa v ťažkostiach sa dopracovali – hlavne Peter – k významnému zlepšeniu školského prospechu, prijatiu na strednú školu, ale najmä k získaniu väčšej kontroly nad životom.

Pre psychologičku bola najväčšou odmenou Petrova neprehliadnuteľná dobrá nálada a radosť zo života. Pri záverečnom stretnutí sám od seba poskytol spätnú väzbu. Na začiatku sa mu uľavilo, keď sa vyrozoval, a potom mu pomáhalo to, že cítil, že psychologičke na ňom záleží. Oceňoval aj triednu učiteľku. Prišiel sa jej pred celou triedou s ky-

ticou kvetov poďakovať za podporu, ktorú od nej celý čas dostával. Silne na neho zapôsobilo jej priznanie, že noc pred monitorom kvôli nemu nespala. Aj psychologička poskytla Petrovi spätnú väzbu. Poďakovala sa mu za to, že sa od neho všeličo naučila. Páčili sa jej jeho postrehy o ľuďoch, o sebe, mnohokrát ju rozosmial a obohatil originálnym pohľadom na svet okolo seba.

Katamnéza O štyri mesiace, už počas ďalšieho školského roka psychologička telefonicky kontaktovala Petra, lebo dostal dodatočne poukážku na nákup ako odmenu za vyhraný volejbalový zápas. Zdvihla to jeho stará mama a hneď oznámila, že Peter by si po ňu aj prišiel, ale nemá kedy. Dala ho k telefónu, ozval sa radostný, uponáhľaný hlas mladého človeka, ktorý je rozbehaný na všetky strany a hlavne, ktorý si naplno vychutnáva život. S dobrým pocitom psychologička zložila. Peter bol teda zatiaľ v poriadku. A keďže sa doteraz neozval...

12. Záver

Petrovi psychologička nepovedala to najdôležitejšie, čím ju obohatil. Mohla byť svedkom veľkej vnútornej sily, takmer ešte dieťaťa, ktoré hralo proti „životnému osudu“. Proti nemu boli nepriaznivé podmienky pri jeho počatí, v tom čase maloletá, rizikovo sa správajúca matka, neschopná prevziať rodičovskú rolu, úplne zlyhajúci otec, výchova o dve generácie vzdialenými starými rodičmi, výskyt závislosti v rodine, z osobnostných faktorov – zvýšená kritičnosť, určitý citový odstup od ľudí.

Možno práve preto ho príroda obdarovala dobrou fyzickou zdatnosťou a pohybovým nadaním, schopnosťou uplatniť svoje zručnosti, súťaživosťou, úspechmi v športe. Pomohla mu aj organizovanosť v dvoch športových oddieľoch, dlhé roky dobrý školský prospech, kamaráti, niektoré jeho osobnostné vlastnosti – vysoký stupeň sebaregulácie, najmä v čase krízy – sám si stanovoval ciele, sám seba oceňoval, vysoký stupeň nezávislosti od vonkajšej mienky a tlaku skupiny, schopnosť poučiť sa z chýb a vyvodiť z toho dôsledky, zvnútornené morálne hodnoty a napriek vyššej miere kritičnosti, pozitívny príklon k ľuďom, zdedené osobnostné dispozície starej matky, jej láska a opatera od narodenia, „dobrá výchova“ – vedel, ako sa má správať.

Účinok poradenských intervencií bol značne obmedzený, bez súčasnej spolupráce s ostatnými členmi rodiny. Obdobia spavosti sa môžu kedykoľvek vrátiť. Dúfa však, že Peter vo svojom živote vždy nájde ľudí, ktorí ho, keď to bude potrebovať, podporia.

PhDr. Jana Klimeková

Suicidálne tendencie

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Marek (pätnásťročný) prišiel do centra pedagogicko-psychologického poradenstva (ďalej len „CPPPaP“) na vyšetrenie spolu s matkou na žiadosť školy z dôvodu problémov v školskom prostredí. Na základe informácií zo školy sa ťažšie začleňuje do kolektívu, má problémy so spoluprácou, snaží sa byť stredobodom pozornosti. Prejavoval sa verbálne agresívne voči učiteľke a jednému spolužiakovi, dokonca pri emotívnej výmene názorov s učiteľkou reagoval takým spôsobom, že už preňho nemá ďalej zmysel žiť (podozrenie na suicidálne tendencie).

2. Osobná anamnéza

Marek je druhé dieťa svojich rodičov, starší brat má dvadsaťtri rokov a študuje na vysokej škole. Marekova matka pracuje ako predavačka, otec je na invalidnom dôchodku (predtým vojak z povolania). Na vyšetrenie nechcel Marek prísť, donútil ho otec a prišla s ním matka. Matka neudávala žiadne problémy so synom v domácom prostredí. Spoločne však uvádzali, že posledné dva roky na základ-

nej škole mal problémy so šikanovaním (športová trieda, hrával hokej a viackrát sa dostával do konfliktu so spoluhráčmi – matka uviedla, že sa správal provokatívne, a tak ho bili; bolo to v 7. a 8. triede, prestup na inú školu neriešili, mysleli si, že to prestane).

V súčasnosti je Marek deviatak. V škole sa dobre učí, má veľmi dobrý prospech, je predseda triedy, vodcovský typ. Konfliktné situácie vznikajú v školskom prostredí medzi Marekom a spolužiakmi, vyrušuje aj na hodinách, má sklon vykrikovať uprostred výkladu učiteľa, často používa iróniu a sarkazmus. Situácia vyvrcholila incidentom s triednou učiteľkou.

Formulácia problému: ide o zložitý problém – ťažkosti klienta v správaní a komunikácii v školskom prostredí na podklade akcentovanej osobnosti vrátane suicidálnych tendencií.

Úskalia:

- veľmi dobré komunikačné a argumentačné schopnosti klienta,
- akcentovaná osobnosť klienta (v zmysle staršej klasifikácie),
- klient spočiatku v silnom odpore, neistá spolupráca,
- popieranie problému zo strany matky (nepodarilo sa nám hlbšie pátrať po príčinách v rodinnom prostredí),
- problém s určením hraníc práce triednej učiteľky.

Ciele poradenstva:

- a) dosiahnuť zmeny v správaní klienta v školskom prostredí:
- zredukovať vykrikovanie počas hodín, provokácie,
 - upraviť vzťah s triednou učiteľkou,
 - zlepšiť rešpektovanie a toleranciu ostatných spolu s ich rôznymi názormi,
 - pomôcť klientovi, aby sa v škole cítil lepšie,
 - rozšíriť sebaopoznanie a podporiť sebaexploráciu klienta,
- b) preskúmať suicidálne tendencie (či ide o reálne hrozby, „volania o pomoc“...),
- c) prehodnotiť s triednou učiteľkou jej rolu – vytýčenie hraníc.

3. Priebeh poradenského procesu

Realizované poradenské postupy a techniky: podpora vhľadu a sebaexplorácie, sebakontrolné techniky, ventilácia, interpretácia a i.

Stretnutie s Marekom a jeho matkou bolo zamerané na zmapovanie problému, zber anamnestických údajov, pozorovanie správania, ich vzájomných interakcií, pokus o „roztápanie ľadov“.

Prvé stretnutie s Marekom a jeho matkou

Do miestnosti neochotne vstúpil Marek, až po matke, robil grimasy vyjadrujúce opovrhnutie, na očiach mal slnečné okuliare. Všetci traja sme sa posadili okolo konferenčného stola (celková poloha tela Mareka bola v zákľone, ruky mal prekrížené, slnečné okuliare nesnímal z očí, čím neverbálne signalizoval odmietanie, opovrhovanie, odpor). Na otázky týkajúce sa problému odpovedala len matka, chlapec mlčal. Matka psychologičku uistovala, že Marek je dobrý chlapec, doma s ním žiadne problémy nie sú, pomáha jej aj otcovi, ktorý je invalidný dôchodca. Neskôr pripustila, že jej Marek hovorieval, že sa o neho málo zaujímal. Nerozumela tomu, prečo ich sem poslali, veď Marek nič hrozné nevyviedol. Spolu s psychologičkou prebrali školský záznam, ktorý spísala triedna učiteľka. Matka postupne prestávala popierať a dostali sa v anamnéze aj k Marekovým problémom v predchádzajúcich ročníkoch, kde bol za provokatívne komentáre a správanie viackrát spolužiakmi šikanovaný. Marek sa po celý čas odmietal zapojiť do rozhovoru, aj keď bol niekoľkokrát vyzvaný, aby sa vyjadril. Neskôr psychologička poďakovala matke za informácie a povedala jej, že môže ísť do čakárne.

Po odchode matky sa psychologička opäť pokúsila o získanie Marekovho názoru na vzniknutú situáciu. („Zdá sa mi, že ti prekáža, že ťa sem zo školy poslali...“) Tvrdil, že ho sem poslali, aby mu potvrdili, že je úplný psychopat a blázon. Psychologička sa ho snažila upokojiť, že ho vidí prvýkrát a jej cieľom nie je označovať niekoho za blázna alebo psychopata. („No jasné, tieto báchorky vám mám akože uveriť!“ – pasívny odpor prešiel do zvýšeného agresívneho tónu.) Zvyšok stretnutia sa ho psychologička snažila upokojiť a viac sa o dialóg nepokúšala, skôr viedla monológ, v ktorom mu popísala úlohu psychológa v zariadení, čo môže očakávať, zdôraznila dôvernosť všetkého, čo sa tu bude diať a rozprávať, ako aj to, že nie je jej úlohou

ho hodnotiť. Počúval, ticho sedel, stále mal na očiach slnečné okuliare. Predostrela mu návrh, ako by mu vedela pomôcť (mohli by sme skúsiť prísť na príčinu, prečo má v škole problémy, dosiahnuť, aby sa tam cítil lepšie, pokúsiť sa zlepšiť vzťah s triednou učiteľkou, možno sa aj on sám trochu lepšie spozná a dozvie sa o sebe viac – „Ja sa dobre poznám, mne už vy nič nové nepoviete!“ reagoval.) Poďakovala mu, že prišiel, a Marek mal za úlohu premyslieť si jej ponuku. Dala mu termín ďalšieho stretnutia pre prípad, že by mal o spoluprácu záujem (pozn.: nebola si istá, či príde).

Stretnutie s Marekom je zamerané na nadviazanie raportu, hlbšiu analýzu problému, formuláciu cieľov poradenstva.

Druhé stretnutie s Marekom

Na dohodnutý termín prišiel. Psychologička ho povzbudila, že je rada, že si to rozmyslel a prišiel. Začali spoločný rozhovor. Tentoraz bol viac komunikatívny. Subjektívne uviedol, že v súčasnej dobe „sedí“ na ňom triedna učiteľka, s ostatnými učiteľmi mal dobré vzťahy, prospech mal veľmi dobrý, v budúcnosti uvažoval o štúdiu medicíny. Takisto začal premýšľať o zmene školy, aby tam už nemal problémy. Ako problém v škole uvádzal jeden výstup s triednou učiteľkou na triednickej hodine, kedy ona vravela, ako sa im zhoršuje prospech, málo sa učia a vraj im bude dávať viac písomiek. Marek (ako predseda triedy) sa postavil za všetkých a učiteľke povedal, že je to nespravodlivé, majú veľa predmetov, veľa sa musia učiť aj tak... (neovládol svoje emócie a vybuchol, kričal na ňu). Učiteľka po triednickej hodine buchla dverami a odišla. Išiel za ňou do zborovne, kde mal v úmysle sa jej ospravedlniť, ale ona sa rozplakala a tvrdila, že takto sa k žene ani k učiteľke nespráva, zabuchla mu dvere pred nosom a nenechala ho ospravedlniť sa. Neskôr mu dala zápis za nevhodné správanie do žiackej knižky a pred celou triedou musel analyzovať Kolláro-

vu báseň Slávy dcéra – úryvok o zrade (pozn.: vyučovala ich predmet slovenský jazyk a literatúra). Po tomto ponížení pred celou triedou, ako ho Marek vnímal, sa vzdal triednictva a odvtedy učiteľka na ňom podľa jeho slov „sedela“.

Bol nemilo prekvapený aj spolužiakmi, ktorí sa zaňho nepostavili, hoci s ním všetci súhlasili. Skôr ho odhovárali, aby to nechal tak. Okrem tohto výbuchu tvrdil, že už s viacerými učiteľmi riešil veci, ale pokojným hlasom, alebo ak niečomu na hodine nerozumel, išiel po hodine za nimi do zborovne, aby si to vysvetlili. Inokedy mal tendenciu veci ignorovať. Celkovo ho veľa vecí trápilo, vnímal veľa nespravodlivosti okolo seba a mal potrebu sa k tomu vyjadrovať a riešiť, ale – ako hovoril – už bude radšej všetko ignorovať.

V priebehu rozhovoru uvádzal, že mal problém aj v predchádzajúcich ročníkoch, lebo neboli dobrý kolektív (aj súčasný triedny kolektív považuje za zlý, spolužiaci sú podľa neho leniví – tieto hodnotenia ukazujú, že mal tendenciu hodnotiť celú triedu podľa vlastných kritérií usilovnosti, bol prísny, zovšeobecňoval a všetkých spolužiakov „hádzal do jedného vreca“). Učitelia by podľa neho nemali len učiť, ale vnímať ho ako ľudskú bytosť, aby nezranili jeho city. Následne prešiel do útoku – že teraz si vraj psychologička myslí, že je len adolescent a búria sa v ňom hormóny (pozn.: bol podozrievavý, neveril dospelým, psychologička sa nesnažila príliš vstupovať do tejto fázy ventilácie, ubezpečovala ho však, že to tak nie je). Pri rozhovore sa vyjadril, že nechce byť spokojný ani šťastný, radšej bude nespokojný, aby potom príliš nepadol na dno. Vnímal sám seba ako empatickeho a inteligentného. O svojej budúcnosti neuvažoval, žil len v prítomnosti a občas premýšľal o minulosti, rád by sa však stal lekárom (jeho veľkým vzorom bol Dr. House).

V tejto fáze poradenského procesu nemalo zatiaľ veľký význam vstupovať mu do monológu, mal sklon „zápasit“, chytať za slová a hľadať nepriateľa. V závere stretnutia mu psychologička navrhla, že by mohli trochu prehĺbiť jeho sebaopoznanie a na základe neho potom spoločne prísť na to, ako splniť ciele poradenstva. Návrh venovať sa psychologickému diagnostiku na ďalšom stretnutí neprijal s veľkým nadšením, tvrdil, že on sa veľmi dobre pozná a už sám seba neprekvapí.

Napokon súhlasil s ďalším navrhovaným stretnutím, kde by sa prešla štruktúra jeho intelektových schopností a osobnostné vlastnosti. Takáto diagnostika by mu pomohla lepšie spoznať samého seba (aj keď sebavedome tvrdil, že on sa pozná dokonale, dostal ponuku zistiť o sebe možno viac, iné stránky svojho intelektu alebo osobnosti, ktoré si doteraz možno naplno neuvedomil, zorientovať sa vo svojich silných a slabých stránkach, aby mohol na svojich silných stránkach do budúcnosti skúsiť stavať). Na základe pozorovania sa osobnostne javil ako sebavedomý, trochu povýšenecký, ale svojím suverénnym správaním prekrýval možnú citlivosť a neistotu, mal tendenciu pohádzať ostatnými dospelými, lebo boli podľa neho nespravodliví, nebrali ho ako ľudskú bytosť, málo sa o neho zaujímali, aj spolužiakmi, ktorých vnímal ako lenivých, nie dosť múdrych.

Marek sa po stretnutí ostentatívne ponáhlal späť do školy, aby nič nevymeškal, záležalo mu na dobrých známkach (ďalšie stretnutie si preto dohodol na popoludnie po vyučovaní).

Stretnutie s Marekom bolo venované psychologickému diagnostiku – vyšetrovanie intelektu a osobnosti.

**Tretie
stretnutie
s Marekom**

Závery psychologického vyšetrenia

Úroveň všeobecných rozumových schopností sa pohybuje v hornom pásme priemeru, verbálna zložka v pásme nadpriemeru. K Marekovým silným stránkam v kognitívnom profile patria najmä sociálny úsudok, verbálne logické myslenie, aktívna slovná zásoba, úroveň vedomostí a všeobecnej informovanosti, slabšia je napríklad priestorová predstavivosť. Ide o akcentovanú osobnosť, na základe jednotlivých osobnostných charakteristík ide skôr o citlivého, aktívneho, priamočiareho človeka, má zvýšenú tendenciu reagovať impulzívne. Prejavuje sa u neho zosilnené emočné prežívanie s niektorými sprievodnými prejavmi v správaní a somatickej oblasti. V osobnostnom profile významnejšie vystupujú do popredia škály introverzie, neurotizmu (pri kvalitatívnej položkovej analýze vidieť, že ide hlavne o impulzívne, výbušné tendencie), výrazný psychotizmus. U Mareka ide o akcentovanú/hraničnú osobnosť (vysoký neurotizmus a psychotizmus; veľmi sa trápi, zožiera pre mnohé veci, má veľký zmysel pre spravodlivosť a citlivo reaguje na spätnú väzbu a nespravodlivosť).

Na záver stretnutia psychologička vyjadrila želanie stretnúť sa s jeho triednou učiteľkou (opätovne zdôraznila absolútnu diskretnosť spoločných rozhovorov a takisto rozhovorov s učiteľkou) s cieľom, aby na vzniknutú situáciu v škole získala pohľad aj druhej strany a urobila si lepší obraz. Marek na záver sedenia s týmto stretnutím súhlasil.

Stretnutie s Marekovou triednou učiteľkou

Stretnutie s triednou učiteľkou sa realizovalo v škole, v jej kancelárii (získanie pohľadu na problém z druhej strany, formulácia ďalších cieľov poradenstva). Učiteľka okrem triednictva učila chlapca slovenský jazyk a literatúru a zároveň v škole viedla redakčný krúžok školského časopisu.

Na stretnutí psychologička uviedla, že spolupracuje s Marekom a prišla sa spýtať na jej pohľad na situáciu (zdôraznila dôvernosť rozhovorov s Marekom, ako aj rozhovorov s ňou). Podľa učiteľky mal Marek sklony vykrikovať počas vyučovania, skákať učiteľom do reči, strhávať na seba pozornosť. Prednedávnom sa s ním rozišlo jeho dievča (spolužiačka). Učiteľka sa jej údajne snažila dohovárať, aby mu dala šancu, a nech to s ním ešte skúsi.

Samu seba popísala ako vnímavú osobu, ktorá chce byť žiakom skutočnou oporou, nielen formálne triednou učiteľkou. Bola hrdá na to, že žiaci k nej majú dôveru a kedykoľvek k nej prídu zdôveriť sa so svojimi starosťami a problémami, a ona sa im snaží pomôcť. Tvrdila, že samu seba niekedy vnímala ako druhého rodiča týchto detí („Veď viete, nie každý má doma zázemie a rodičom sa nezdôverí“), chcela si udržať dôveru svojich žiakov. (Pozorovanie: učiteľka mala problém oddeliť si svoje triedníctvo od výučby slovenčiny a keď došlo k tomu, že na ňu Marek narkričal, vzala to príliš osobne a dala mu pred všetkými čítať nahlas úryvok o zrade z diela Slávy dcéra, čím mu nepriamo dala najavo, že ju sklamal, zradil, mala v neho dôveru, a týmto sa rozhodla ho verejne pred triedou potupiť. Zároveň aj ona to potom brala príliš osobne, keď na ňu niektorý žiak emotívnejšie vystúpil a stratila tak nadhľad nad situáciou, napr. miesto toho, aby počúvala fakty, ktoré odzneli v Marekovom výstupe, citovo ju ranil jeho tón, a tým sa nič nevyriešilo.)

Po vypočutí učiteľky sa jej psychologička snažila citlivo vysvetliť, v čom sa rola triedneho učiteľa, rodiča, psychológa, dôverného kamaráta prelínajú a v čom sa naopak odlišujú, snahou je spoločne sa dopracovať k vymedzeniu hraníc kompetencií. Spoločne sa zhodli na tom, že nie je jednoduché byť žiakom oporou v zmysle bezpodmienečného prijí-

mania takých, akí sú, a pokúšať sa riešiť ich osobné, citové a pod. problémy, a na druhej strane byť učiteľom, ktorý ich známkuje a hodnotí (potom sa jej to môže vymknúť z rúk v prípade, že napr. dá niekomu 5 z diktátu – kto sa jej predtým zdôveroval – a on to môže vnímať ako zradu celej svojej osoby, poníženie, odhodenie a pod.). Na rozdiel od toho psychológ v tejto hodnotiacej pozícii nie je a snaží sa byť klientom sprevádzajúcou osobou v náročných situáciách, z ktorých sa spoločne snažia nájsť východisko.

Učiteľka bol prekvapená, uvádzala, že takto sa na to ešte neďala, a nevedomila si dôsledky svojho prístupu. Usúdila, že sa pokúsi stiahnuť z tejto osobnej zaangažovanosti a nebude sa snažiť riešiť všetky osobné a citové problémy žiakov. V prípade, že bude mať pocit, že niekto má zásadnejšie ťažkosti v určitej oblasti, radšej ho odporučí do CPPPaP. V závere stretnutia sa učiteľka a psychologička dohodli, že sa o nejaký čas stretnú a povedia si, aká zmena, aký progres nastal.

Štvrté stretnutie s Marekom

Po vyhodnotení diagnostiky z predchádzajúceho stretnutia boli Marekovi interpretované jej výsledky, podporená sebaexplorácia (zdôraznené najmä jeho klady – výborné verbálne/slovno-logické schopnosti, slovná zásoba a vyjadrovacie schopnosti, z osobnostných charakteristík vyzdvihnutá introvercia – hlbaví, premýšľaví ľudia, ktorí nezvyknú bývať povrchní). Postupne psychologička prechádzala k tomu, prečo ho veľa vecí trápi a sužuje, ako to súvisí s jeho osobnostnými danosťami, rovnako ako aj sklonmi impulzívne reagovať. Marek so zaujatím počúval, na svoje pozitíva bol hrdý. Spoločný rozhovor bol nasmerovaný na jeho verbálnu zdatnosť a odporúčené mu boli niektoré techniky – denník, kde môže písať o svojich pocitoch, ktoré v ten deň zažil (ide tam o istú katarziu, nie vždy je nutné okamžite konfrontovať toho, kto mám pocit, že mi v ten

deň ublížil). Iná vhodná navrhnutá technika bola tzv. „listy do zásuvky“ – podobne, ak Mareka niekto nahneval, mal mu napísať list, dať tam všetky svoje emócie, ako ho ten človek rozzúril, čím ho ranil a čo si o ňom myslel... List neposlať, ale dať ho „do zásuvky“, zvyčajne sa potom uľaví, a tým sa odbúra napr. nahromadený hnev. Neskôr sa môže pokúsiť v pokoji sa s tým človekom porozprávať.

Hovorili aj o jeho vykrikovaní cez hodiny, ako to môže súvisieť s jeho impulzivitou, a hľadali spoločne spôsoby, ako by sa s tým dalo vyrovať (napr. napísal by si na papier, čo sa chce spýtať, aby nezabudol, kým ho učiteľ po zdvihnutí ruky vyvolá).

Cieľom tohto poradenského stretnutia bola práca na zlepšení Marekových komunikačných zručností. Poradenský rozhovor bol vedený v tom duchu, že psychologička chápe jeho motiváciu a silný cit pre spravodlivosť, ktorý ho bude sprevádzať pravdepodobne celý život.

**Piate
stretnutie
s Marekom**

Z možných ním vyskúšaných spôsobov boja za spravodlivosť vyzdvihla argumentačný rozhovor pokojným hlasom pred výbuchmi zlosti, ktoré sú prejavom agresie (tvrdil, že to sa stalo len jedenkrát). Psychologička apelovala na subjektívne uvádzanú empatiu a smerovala jeho uvažovanie smerom k budúcnosti a povolaniam, ktoré by túto potrebu mohli saturovať – lekár, záchranár (odporúčala u výchovného poradcu požičať si brožúrku „Kam na strednú školu“ a preštudovať možnosti), ale trebárs aj politik, ak by jeho potreba bojovať za spravodlivosť pretrvávala a naučil by sa svoje názory pekne formulovať a argumentovať bez agresívnych prejavov.

Zmenu školy psychologička neodporúčala, nakoľko by sa tým jeho problémy nevyriešili a na novej škole (ale aj v ďal-

šom živote, napr. v práci) by sa mohli znovu objaviť. Preto mu navrhla zopár techník, ako by konfliktné situácie mohol zvládnuť elegantnejšie. Ako domácu úlohu mu navrhla, že by mohol s odstupom času (po „vychladnutí“ prvotných emócií) skúsiť zájsť za triednou učiteľkou a ospravedlniť sa jej nie za obsah (pretože za svojím názorom si stojí), ale za formu, akým jej ho podal, za kričanie, a aby spolu skúsili nájsť cestu, ako ďalej, nakoľko majú pred sebou ešte rok spoločne strávený na škole. Zároveň by si tak otestoval svoje možnosti riešiť takého životné situácie a v budúcnosti nemal tendenciu k únikovým reakciám alebo agresii, keď by sa dostal do podobného stretu (v inej škole, práci, rodine a pod.).

Spoločne si prešli aj asertívne práva a niektoré asertívne techniky (pokazená gramoplatňa, otvorené dvere, negatívna asercia, negatívne opytovanie, mlčanie, parafrázovanie, prijateľný kompromis a pod.) na zlepšenie jeho komunikačných schopností. Niektoré z nich skúsili zážitkovou formou, robili si fiktívne dialógy a prehrávali si napr. aj situáciu s triednou učiteľkou, ako by ju mohli miesto agresívneho správania odkomunikovať asertívne. Psychologička mu dala materiály k preberaným a odskúšaným technikám na domáce preštudovanie a skúšanie (bol za to vďačný, bolo na ňom badať zaujatie).

Druhé strenutie s Marekovou triednou učiteľkou

Stretnutie s triednou učiteľkou malo za cieľ zhodnotenie progresu a procesu zmeny. Učiteľka uviedla, že odkedy chodí Marek k psychologičke, je oveľa pokojnejší a už toľko nevyrýva, nechodí zamračený a mrzutý, nebýva sarkastický. Psychologička sa otvorene spýtala, či Marek naznačil niečo o suicídiu. Učiteľka uviedla, že nie, ale že Marekova bývalá priateľka sa s ním predsa len nedala „dokopy“.

Psychologička zhrnula Marekove pozitívne stránky, jeho veľmi dobre rozvinuté verbálne schopnosti a dohodla sa

s učiteľkou, že mu táto ponúkne miesto redaktora v školskom časopise, ktorý vedie (tým si ho vlastne bude všímať, v čom je dobrý, čo mu ide, a tak Marek možno nebude mať potrebu upozorňovať na seba negatívnymi prejavmi v správaní). Psychologička učiteľku upozornila na to, že s cieľom rozvoja vhodných foriem komunikácie a pozitívnych prejavov v Marekovom správaní je takisto potrebné tieto dlhodobu podporovať a odmeňovať, venovať im viac pozornosti, nevnímať ich ako samozrejmosť. (Trestanie nevhodných prejavov v správaní treba využívať čo najmenej, vyjadriť sa len vecne, stručne, vyjadriť očakávanie zlepšenia. Ako efektívne sa javilo v tomto prípade nechať negatívne prejavy v správaní a komunikácii vyhasínať, venovať im čo najmenej pozornosti; v prípade závažnejších priestupkov v krátkosti reagovať, vyjadriť nevôľu a očakávanie zlepšenia, situáciu viac nerozoberať.) V komunikácii s Marekom bolo účinnejšie vysvetľovanie a argumentácia miesto pokynov, príkazov a zákazov. Z dôvodu osobnostných predispozícií Marek citlivo reagoval na kritiku a negatívnu spätnú väzbu, preto bolo potrebné sa im vyhýbať alebo ich podávať opatrne.

Učiteľka bola požiadaná o zhovievavosť a trpezlivosť, pretože u Mareka išlo o proces postupný, výskyt Marekových zlyhaní v správaní bol pravdepodobný, avšak mali by ubúdať, prípadne vystupovať v miernejšej forme. Učiteľka vyjadřila zo spolupráce dobrý pocit.

Cieľom stretnutia bolo získanie spätnej väzby a zhodnotenie Marekovho progresu. Matka pôsobila chladne, rezervovane, bolo ťažké zatiahnuť ju do dialógu, odpovedala skôr jednoslovné, aj otvorené otázky sa snažila odbiť stručne, nechcela ísť príliš do hĺbky. Uviedla, že doma sa v Marekovom správaní nič nezmenilo, veď s ním nemala problémy ani predtým.

**Druhé
stretnutie
s Marekovou
matkou**

Ako sa zmenil v škole, to nevie, nič jej nehovoril ani jej nevolali, tak je to asi dobré. Po viacerých pokusoch psychologičky zaviesť rozhovor trochu hlbšie sa v druhej polovici stretnutia spýtala matky, či by vedela nájsť spôsob, ako by spolu trávili viac času, ako by sa oňho mohla viac zaujímať (pretože psychologičke sa javí, že Marek by niečo také potreboval pre svoju citlivú povahu – navyše počas prvého stretnutia matka aj potvrdila, že jej niečo v tom zmysle vyčítal). Napríklad by sa mohla zaujímať o to, ako sa má, ako sa mu darí, čo má nové... Cieľom bolo, aby Marek dostával čo najviac pozitívnej spätnej väzby, a to hlavne na pozitívne prejavy v správaní, aby nešlo len o upútavanie pozornosti na svoju osobu.

Na záver stretnutia psychologička navrhla matke, nech popremýšľa, ako by ako rodina mohli tráviť viac času a príjemných chvíľ spolu (pozn.: psychologička si bola zároveň vedomá, že Marekove osobnostné črty, ako aj možná problematická komunikácia v rodine mohli spôsobovať, že zrejme do dlhých debát s ním matka nepôjde, skôr sa im bude možno vyhýbať). Ak by sa jej to nedarilo, je povzbudená, nech sa niekedy ohlási na ďalšie stretnutie.

Šieste stretnutie s Marekom

O dva mesiace od posledného stretnutia sa zrealizovalo stretnutie s cieľom vyhodnotenia procesu zmeny, zmapovanie, nakoľko došlo k internalizácii niektorých techník a postupov, ktoré zmeny v správaní nastali, ich intenzita a pod.

S Marekom sa rozprávali o tom, ako sa mu darilo. Uviedol, že píše do školského časopisu, no nie vždy mu prejde, čo by tam chcel dať (vravel, že ostatní sú mäkkí a často tam dajú len také frašky). Ale jemu to neprekážalo, pretože začal písať poviedky. Psychologička reagovala obdivom. („Tak ale tie sú dosť drsné, to by ste fakt nechce-

li čítať... Aj tak si ich píšem len pre seba.“) Psychologička uviedla, že to je v poriadku, podstatné je, že sa páčia jemu a má z nich dobrý pocit.

Na otázku, ako vychádza s triednou učiteľkou, povedal: „Neutrál.“ Na otázku, čo tým myslel, odpovedal, že to triednictvo už aj tak naspäť nevezal, aspoň má teraz pokoj. Učiteľka už na ňom „nesedela“, zo slovenčiny problémy nemal. Psychologičku zaujímalo, ako sa mu darilo ovládať svoje impulzy. Vravel, že na hodinách nevykrikoval: „Ja sa už toľko neangažujem, starám sa viac o seba.“ Na otázku, či mal v priebehu posledných dvoch mesiacoch nejaký vážnejší konflikt s učiteľmi alebo so spolužiakmi, hovoril, že nie, na nič vážne si nespomína. Psychologička vyjadrila radosť. Po vzájomnej dohode ukončili poradenstvo s tým, že ak by sa v budúcnosti chcel prísť o niečom porozprávať, môže zavolať a dohodnú si stretnutie.

4. Diskusia k prípadu

Vďaka spolupráci s triednou učiteľkou sa psychologičke podarilo saturovať Marekovu potrebu byť stredobodom záujmu napr. v školskom časopise. Takisto sa podľa jeho subjektívneho tvrdenia zredukovalo jeho vykrikovanie počas hodín a provokácie. Vzťah s triednou učiteľkou sa podarilo posunúť z negatívnej roviny do neutrálnej. V Marekových prejavoch bolo badať pretrvávanie pohrdania ostatnými, ale došlo k posunu v zmysle prechodu od agresívnych prejavov a atakov k náznakom tolerancie. Jedným z hlavných cieľov bolo, aby sa v škole cítil lepšie, a ten sa podarilo splniť. Vďaka rozšíreniu sebapoznania a nácviku niektorých techník už lepšie využíval svoje verbálne schopnosti (v školskom časopise alebo písaním poviedok)

a lepšie reguloval svoju impulzivitu. Suicidálne tendencie sa uňho nepotvrdili (nešlo o reálne hrozby, ale pravdepodobne o „volanie o pomoc“, snahu upútať pozornosť).

S triednou učiteľkou sa podarilo prehodnotiť rolu triednej učiteľky, vytýčiť hranice medzi prácou učiteľa a psychológa a došlo k nadviazaniu spolupráce aj v ďalších prípadoch.

Nepodarilo sa jej však hlbšie preskúmať rodinnú anamnézu Marekovej rodiny, zistiť, ako funguje ich rodinná dynamika, spolupráca s matkou bola problematická, poradenstvo smerom k nej bolo vedené skôr intuitívne, pociťovo. Pre zlepšenie celkového pocitu životnej spokojnosti by bolo potrebné dlhodobejšie terapeutické vedenie. Snáď Marek v prípade potreby vyhľadá odbornú pomoc, aj keď už bude stredoškólák.

Mgr. Jana Kovářová

Vztahové problémy v adolescencii

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) telefonicky kontaktovala matka, potrebovala objednať syna na rediagnostické vyšetrenie špecifických vývinových porúch učenia – dyslexie a dysortografie. Zároveň ako jeden z hlavných dôvodov uviedla výchovné problémy, ktoré s ním majú rodičia aj škola.

2. Osobná anamnéza

Alex sa narodil ako prvé dieťa zosobášených rodičov. Priebeh tehotenstva bol bez problémov, pôrod sekciou, bez ďalších komplikácií. Raný psychomotorický vývin podľa udania matky bol bez problémov. V ranej anamnéze neboli žiadne závažné ochorenia ani úrazy, s výnimkou zlomenej ruky. Pred dvoma rokmi sa uskutočnila operácia pľúc, kedy bol klient hospitalizovaný. Následne mal odporúčanie nevenovať sa žiadnej športovej aktivite. T. č. máva čas-

té zápalý mandlí, kvôli čomu býva chorý a v škole má veľa ospravedlnených absencií.

Pre dyslalickú reč bolo v detstve materskou školou odporúčené vyšetrenie školskej zrelosti (narodený bol v máji). Vtedy Alex navštevoval aj logopedickú ambulanciu. Spolu prácu prerušil a pokračovala až v 5. ročníku. Po absolvovaní štandardného psychologického vyšetrenia v CPPPaP mu bol navrhnutý odklad školskej dochádzky, s čím rodičia súhlasili. Už od 1. ročníka ZŠ matka zaznamenala problémy v čítaní a písaní. Synovi sa intenzívne venovala, ako však priznala, v súvislosti s prípravou do školy volila prevažne nátlakový prístup. Vtedy sa tomu podriaďoval. Keď mal osem rokov, narodila sa mu sestra, čo neskôr hodnotil ako negatívny medzník v jeho vzťahu s rodičmi.

Príprava do školy bola zdĺhavá a pre syna i matku nepríjemná. Otec sa v nej neangažoval. Napriek tomu, podľa slov matky výchovné problémy až do desiatich rokov neboli žiadne. O synovi hovorila, že bol veľmi samostatný (s výnimkou prípravy do školy) a prítulné dieťa. Iniciatívne vyhľadával rôzne záujmové krúžky, venoval sa najmä športom, na ktoré mal nadanie.

Na druhom stupni ZŠ postupne prestával rodičov rešpektovať. Podľa nich im začal odporovať, nebol ochotný spolupracovať, rešpektovať ich požiadavky v súvislosti s učením ani pomáhaním v domácnosti.

V 5. ročníku sa zhoršil v učení (trojky, štvorky – najmä zo slovenského jazyka), na základe čoho matka požiadala o psychologické vyšetrenie v CPPPaP. Škola v tom čase hodnotila jeho správanie ako bezproblémové. V rámci komplexnej diagnostiky špeciálny pedagóg diagnostikoval špecifickú vývinovú poruchu učenia – dyslexiu a dysortogra-

fiu a zaradil ho do ambulantnej nápravnej starostlivosti (absolvoval asi päť stretnutí). Neskôr, o dva roky, absolvoval kontrolné vyšetrenia s rovnakým záverom a odporúčaním pre školu, aby voči nemu uplatňovala individuálny prístup. Hoci špeciálny pedagóg opakovane navrhoval preradenie do špeciálnej triedy pre deti s poruchami učenia, chlapec to odmietal a jeho rodičia sa priklonili k jeho rozhodnutiu. Ani v bežnej triede nikdy nebol individuálne integrovaný.

Na začiatku 9. ročníka matka požiadala o rediagnostiku. Alex plánoval pokračovať v štúdiu na SOŠ v trojročnom odbore inštalatér, ktorý si sám vybral. Do školy dochádzal medzimestskou dopravou. Prospech v škole mal len dostatočný. Škole a štúdiu nevenoval veľa času. Mal problémy aj s učiteľkou fyziky, agresívne reagoval na jej údajné znevažovanie a zneužívanie študentov. Problémy v škole riešil aj častými absenciami, na ktoré si zohnal ospravedlnenky. V aktuálnom školskom roku mal obrovské množstvo vymeškaných hodín a v dôsledku toho veľké medzery vo vedomostiach. Neobával sa, že by štúdium nedokončil.

Klient mal viacero dobrých priateľov, s ktorými sa pravidelne stretával. Tieto vzťahy boli uspokojivé. Mal aj vzťah s priateľkou. Striedavo trávil víkendy u priateľky a doma. Ich vzťah bol plný napätia a už viackrát sa s ňou rozišiel.

Aj napriek tomu, že obaja rodičia tvrdili, že výchovné problémy so synom pretrvávali už asi dva roky (od puberty), pomoc psychológa nevyhľadali. Je otázne, či by to urobili, keby nepotrebovali rediagnostické vyšetrenie. V záznamoch CPPPaP neboli evidované žiadne výchovné problémy. Na druhom stupni ZŠ však absolvoval asi tri stretnutia so školským psychológom. Nevedel uviesť jasný dôvod, ale pamätal si, že psychológ mal preňho pochopenie. Sťažoval sa mu na správanie rodičov k nemu.

3. Rodinná anamnéza

Úplná rodina, otec stredoškolsky vzdelaný, zamestnaný v policajnom zbore (dopravný odbor), pravidelne si privyrábal na stavbe. Matka stredoškolsky vzdelaná, v minulosti pracovala ako predavačka, od narodenia dcéry bola v domácnosti, ale príležitostne si privyrábala ako upratovačka. Sestra navštevovala 2. ročník ZŠ v mieste bydliska.

Žili v rodinnom dome na vidieku. Ekonomická situácia rodiny bola priemerná. Intenzívny kontakt udržovala najmä matka so svojimi rodičmi, ktorí žili vo vedľajšej dedine. So starými rodičmi sa pravidelne stretával aj zvyšok rodiny.

Rodičia mali stabilný vzťah. Otec bol prísny, náročný a hodnotiaci človek. Táto tendencia bola udržiavaná aj typom profesie (policajt). Aktuálne bola v popredí jeho prežívania celková nespokojnosť so synom, snaha podriadiť si ho a aj za cenu znevažovania dosiahnuť jeho poslušnosť. Potreboval cítiť od syna uznanie, dosahoval ale opak. Nechcel sa vzdať kontroly nad synom, a to aj za cenu, že ho bude voziť z večierkov. Na pozadí bola nízka dôvera v jeho kompetentnosť postarať sa o seba. Podporoval tým jeho nezrelosť a zároveň vytváral ďalšie dôvody na nespokojnosť a výčitky. Dokázal do rodiny priniesť dostatok financií aj z práce na stavbách. Financie spravoval on, manželka si na chod domácnosti peniaze od neho pýtala.

Matka mala na starosti domácnosť a starostlivosť o deti. T. č. sa intenzívne venovala najmä dcére, ktorú vozievala do mesta na krúžky, s tým súvisiace predstavenia a k lekárom. Otec po práci zväčša relaxoval pri počítači alebo televízii. Matka väčšinou upratovala po manželovi aj deťoch, s čím nebola spokojná, ale meniť to nemala v úmysle, pretože neočakávala, že by sa to dalo zmeniť. V rodine často

dochádzalo k prehadzovaniu zodpovednosti medzi otcom, matkou a synom.

To, že matka nepracovala, v rozhovore zdôvodňovala aj tým, že by sa o dcéru nemal kto starať. Manžel jej zamestnanie nevyžadoval. Sama sa niekedy vyhrážala, že do práce začne chodiť, ale nevedela, ako to potom doma bude vyzeráť. Opakovane naznačila aj to, že keby nebola doma, nemali by s manželom žiaden priestor na intímny život, keďže v domácnosti neboli manželia nikdy sami.

Vzťah rodičov k dcére bol rozmaznávací. Najmä matka za ňu robila veci, ktoré by vzhľadom na svoj vek zvládla sama. To si ale nepripúšťala. Dcéra občas zneužívala svoje postavenie aj proti bratovi – často žalovala, aby získala výhody.

V minulosti chodievala celá rodina často na výlety. Neskôr otec brával syna na rybačku spolu s jeho priateľmi. Toto klient momentálne hodnotil negatívne, cítil sa tam otcom zneužívaný na prácu. Otca totiž považoval za lenivého, so sklonmi využiť každého, kto sa nechá.

Vzťah rodičov k synovi bol aktuálne plný nespokojnosti. Otec ho vnímal veľmi kriticky. Zdôrazňoval jeho nezodpovednosť, lenivosť a nespoľahlivosť. Vyčítal mu, že potrebuje svojich rodičov len na to, aby mu dávali peniaze a vozili ho, kam potrebuje. Otec zdôrazňoval jeho neúctivosť, nevďačnosť a drzosť. Prekážalo mu, že syn chcel byť za každú cenu v centre pozornosti. Na druhej strane ho sám niekedy v noci vozieval zo zábavy, nechcel, aby sa mu niečo po ceste stalo. Báł sa oňho (napr. ho nepodporoval v bicyklovaní, lebo bývajú na ceste 1. triedy). Otec v konfliktoch reagoval hnevom, ale potom radšej rezignoval, aby synovi fyzicky neublížil. Spolu sa potom nezhovárali.

Matka mávala so synom časté hádky. Týkali sa peňazí, nespĺnenia dohôd a častého pobytu v dome jeho priateľky. Neskôr priznala aj to, že syn bol k nej vulgárny. Vzájomne sa dokázali hádať veľmi dlho, obaja boli temperamentní a impulzívni. Často mu bola k dispozícii, čo syn považoval za samozrejmosť. Vzájomný vzťah matka napriek povedanému hodnotila ako dobrý. Opakovala, že keď dospje, uvedomí si, že život je ťažký, a pochopí aj jej správanie k nemu.

**Deklarovaný Z pohľadu klienta:
problém**

- rodičia ho klamú, raz niečo sľúbia, potom to zmenia,
- sú lakomí, najmä otec, aj peniaze na cestovné do školy mu dávajú veľmi neochotne a ak si náhodou zarobí na brigáde, prestanú mu peniaze dávať úplne (peniazmi v rodine disponoval otec),
- nedokážu ho oceniť, práve naopak, sú veľmi kritickí a najmä otec je zvlášť nespokojný s každou prácou, ktorú vykoná,
- rozmaznávajú jeho mladšiu sestru a nevidia, že ich zneužíva a ich priazeň využíva aj na to, aby Alexovi urobila zle,
- v škole sa ho nikdy pri problémoch nezastanú (myslel tým matku).

Z pohľadu matky:

- stále si pýta peniaze, prípadne si ich od matky zoberie sám (drobné),
- doma nepomáha, všetko mu treba povedať opakovane,
- čo večer sľúbi, ráno už neplatí (matka tvrdí, že je blázon, že má niečo s hlavou),
- na sestru je hrubý,
- nezdržuje sa doma, stále chodí k priateľke,
- je agresívny, vulgárny, neovláda sa (najmä pri matke).

Z pohľadu otca:

- syn je nezodpovedný,
- neváži si veci, ktoré preňho rodičia robia,
- nevie si udržať peniaze,
- nerešpektuje jeho autoritu (viní z toho kamarátov z rozvedených rodín, od ktorých to vraj syn odpozeral),
- chce byť za každú cenu stredobodom pozornosti.

Matka aj syn sa zhodli v tom, že Alex je impulzívny, zlostný až agresívny, ale až keď sa v ňom hnev nahromadí. Toto chceli obaja zmeniť. Alex však zároveň očakával aj zmenu prístupu rodičov k nemu.

4. Formulácia problému

Pätnásťročný syn bol vo vzťahu k svojim rodičom ešte stále v postavení dieťaťa. Rodičia kládli do popredia jeho nezodpovednosť, nesamostatnosť a nekooperatívnosť. Mali k nemu len malú dôveru. Očakávali, že ich bude rešpektovať a poslúchať. Cítili sa zranení jeho nevďačnosťou. Aktuálne nevideli žiadne jeho prednosti.

Syn už očakával, že by mal mať v rodine rovnocennejšie postavenie. Nezniesol panovačné vystupovanie, nechcel sa pasívne podriaďovať pokynom. Konfliktné situácie riešil agresívnymi hádkami a odchodmi k priateľke. Cítil sa zraňovaný znevažujúcim správaním otca k nemu. Od matky cítil malú podporu.

Rodičia sa viac-menej v pohľade na syna zhodli, matka bola trochu prístupnejšia, submisívnejšia. Syn mal k nej emocionálne bližšie.

Sestra bola príčinou jeho žiarlivosti a nepriateľstva voči mame.

Atmosféra v rodine bola aktuálne napätá, plná výbuchov zo strany syna aj rodičov. Komunikáciu charakterizovali vzájomné výčitky a neochota (neschopnosť) toho druhého počúvať a vnímať jeho potreby. Všetci sa cítili byť ukrivdení a nedostatočne ocenení zo strany tých ostatných. Striedavo sa všetci štylizovali do roly obetí a záchrancov. Každý z nich sa nedobrovoľne stával (podľa situácie) aj agresorom. Najmä otcovi robilo problém akceptovať odlišnosť povahy svojho syna.

5. Poradenský proces

Schopnosť introspekcie a psychologického náhľadu bola u Alexa na dobrej úrovni, čo podporovala aj intelektová úroveň klienta v strednom pásme priemeru. Motivácia spolupracovať s psychologičkou bola dobrá.

Spočiatku sa psychologička zamerala na vytvorenie dôverného vzťahu. Klient o spoluprácu pri problémoch vo vzťahoch požiadal sám, takže sa dalo očakávať, že nebude odporovať. Vzhľadom na jeho impulzívnosť a tendenciu rýchlo sa do vzťahu bezhlavo ponoriť si psychologička musela dávať pozor na riziko sklamaní z jeho nesplnených nerealistických očakávaní. Klient spočiatku potreboval vyjadrenie empatického chápania jeho situácie, bez hodnotenia a hľadania jeho podielu na tejto situácii. Zároveň si psychologička uvedomila nutnosť byť od začiatku autentická aj vo vyjadrovaní nesúhlasu s jeho spôsobom vnímania problémov, do ktorých sa dostával. Kládla dôraz na kvalitu vytvoreného vzťahu ako nutného predpokladu zachovania jeho motivácie k zmene.

Dôverný vzťah sa podarilo vytvoriť relatívne rýchlo. Avšak už po druhom stretnutí, kedy klient doma babke vyčítal, že mu matka dala málo lásky, nastal čas overovania dôvery k poradenskému procesu aj zo strany matky. Matka si vyžiadala stretnutie, na ktorom chcela syna konfrontovať s tým, čo sa na spoločnom stretnutí odohralo.

Na stretnutí klient sám začal hovoriť o tom, že keď je rozrušený, upokojí ho, ak ho objíme nejaká ženská osoba. Vzápätí hovoril o tom, že mama ho v takejto situácii objala len raz, inak už nikdy, pretože nikdy nemala čas. Toto poznanie si odniesol so sebou domov, kde sa odreagoval v konfliktke s babkou a následne s mamou.

**Spoločné
stretnutie
matka – Alex**

Bolo užitočné, nieslo sa v pokojnej atmosfére. Za cieľ si psychologička dala to, aby obaja videli, že je možné akceptovať akékoľvek pocity, ktoré mal syn, ale na druhej strane aj jeho mama, hoci psychologička nemusela súhlasiť so spôsobom, akým ich prejavovali, ani s interpretáciou toho, prečo to tak cítili. Keď matka počúvala syna, spontánne spomenula, že keď bol malý, kládla veľký dôraz na jeho prípravu do školy, a tak bol medzi nimi vytvorený väčší priestor pre negatívne interakcie. Syna to zaujalo a jej „priznanie“ ho upokojilo. Dôvera matky aj syna bola na tomto stretnutí udržiavaná. Obaja boli schopní toho druhého aktívne počúvať. Boli schopní aj čiastočného náhľadu na seba. Mama dokázala porozumieť synovým pocitom a neodmietla ich (hoci na úvodnom stretnutí sa viac obhajovala, ako počúvala). Syn mal možnosť po dlhej dobe zažiť so svojou mamou pokojné stretnutie.

Otvorila sa aj téma jeho mladšej sestry. Alex mame vyčítal, že ju rozmaznáva, nedá na jeho dobré rady a nevidí, že vďaka jej manipulativnosti mama nespravodlivo ubližuje aj jemu. Vyjadril sa, že sestru nenávidí. Uviedol, že odkedy sa narodila, jeho život sa zmenil k horšiemu. Vnímal to tak, že sa dostal do úzadia a bol v pozícii toho kritizovaného, zatiaľ čo jeho sestra bola v pozícii hýčkanej. Toto bol jeden z momentov, prečo sa zrejme nechcel vzdať roly dieťaťa.

Psychologička ponúkla Alexovi iný pohľad na jeho pozíciu v živote mladšej sestry. Naznačila, že sestra ho môže vnímať ako veľkého brata, od ktorého chce iba to, aby ju mal rád a viac si ju všímal. Mama tento pohľad potvrdila, reagovala, že sestra sa naňho vždy teší, keď príde od priateľky domov. Alexovi sa táto predstava páčila, na moment ju vnímal inak, že toto bola jedna z možností, ako svoj pohľad na sestru zmeniť. Avšak bola to téma, ktorej bolo potrebné venovať sa hlbšie.

V poradenskom procese pracovali vždy s témami, ktoré priniesol klient. Rozhodla sa, že bude pracovať intenzívnejšie s ním a rodičov (v prípade, že sami neprejavia záujem o intenzívnu spoluprácu) bude prizývať sporadicky. Od začiatku tým chcela dať najavo, že sa ku klientovi stavia ako k temer dospelému človeku, ktorý dokáže svoje problémy zvládnuť bez pomoci rodičov. Viedla ho k tomu, aby sa nebál veriť svojej kompetentnosti žiť svoj život bez ohľadu na okolnosti, ktoré niekedy meniť nemôže.

Keďže bol Alex aktívny, nebol problém s témami rozhovoru. Vzhľadom na to, že psychologička identifikovala jeho tendenciu interpretovať správanie ľudí k nemu ako nepriateľské a využívačné, rozhodla sa zamerať sa na zmenu jeho vnímania situácií a zmenu jeho postojov k ľuďom okolo seba.

Prostredníctvom ponúkajúceho nového pohľadu na rovnaké situácie si klient postupne uvedomoval, ako sám ovplyvňuje svoje vzťahy. Už po štyroch stretnutiach zaznamenal zmenu v správaní matky, ktorá mu podľa jeho slov začala venovať viac času a viedli spoločne nekonfliktné rozhovory. Klient sa s ňou prestal hádať a začal jej doma viac pomáhať. Táto zmena vniesla do celej domácnosti viac pokoja.

6. Diskusia k prípadu

Cieľom poradenskej práce bolo vytvorenie dôverného a rovnocenného vzťahu ako hlavného predpokladu, ale aj nástroja zmeny. Klient opakovane zažíval problematické interakcie s dospelými, v poradenstve mal možnosť zažiť seba v inej polohe. Keďže stále bojoval o výsady detstva a závislosti od dospelých, stávala ho do pozície toho, kto je za svoj život zodpovedný. Prostredníctvom rozoberania

situácií, ktoré sám prinášal, spoločne hľadali ich významy a možnosti alternatívnych riešení.

Klient mal o prácu na sebe záujem, a tak sa aktívne snažil skúšať nové možnosti v kontakte s dôležitými osobami.

Poradenský proces bol súčasne zameraný na uvedomovanie si klientovho prežívania, pomenovanie jeho emócií a následne pochopenie motivácií jeho správania.

Po štyroch mesiacoch spolupráce psychologička požiadala o spätnú väzbu matku. Pozitívne hodnotila to, že syn už temer vôbec nie je vulgárny a agresívny, je prístupnejší a ochotnejší spolupracovať. Zatiaľ sa nepodarilo zmeniť jeho vnímanie sestry, ešte stále sa nevedel vyrovať so žiarlivosťou na jej výsady. V škole vstupoval do konfliktov s učiteľkou zriedkavejšie.

Chlapec viackrát prejavil záujem o rozhovor o jeho partnerskom vzťahu, kde sa začínal cítiť nepohodlne. Spolu s psychologičkou sa venovali aj tejto téme.

Vzťah s otcom akoby ostal v úzadí. Otec bol doma viac pasívny, venoval sa svojim záľubám. Ku konfliktom vzhľadom na povedané dochádzalo menej často. Pravdepodobne aj preto, lebo svoje správanie zmenila manželka, ktorá sa dokázala problematickým témam ľahšie vyhnúť.

7. Prognóza

V poradenskom procese Alex naďalej spolupracuje, aj po prechode na strednú školu. Poradenstvo je zamerané na podporu separácie od rodičov a dospelých vôbec

a na prevzatie roly dospelého človeka kompetentného poradiť si so svojimi problémami, na podporu budovania primeraného vzťahu k povinnostiam, na budovanie pocitu vlastnej hodnoty ako predpokladu schopnosti zvládať rôzne záťažové situácie i ako predpokladu nadväzovania zreľých vzťahov.

Viacere z problémov v medziľudských vzťahoch, do ktorých sa klient dostal, súviseli s jeho osobnostnou štruktúrou. Aj v budúcnosti sa bude častejšie dostávať do sporov kvôli svojej afektívnej labilite a tendencii byť vzťahovačný. Psychologická práca v tejto oblasti by si pravdepodobne vyžadovala aj dlhodobú psychoterapeutickú starostlivosť.

Mgr. Eva Krupová

Zmätok v sexuálnej orientácii

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Dôvodom príchodu Daniela (pätnásť rokov) do centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) boli problémy s partnerskými vzťahmi, trápenie sa nad neopätovanou láskou k spolužiačke a uvažovanie nad homosexuálnou orientáciou. Mal zmätok v sexuálnej orientácii.

2. Osobná anamnéza

Základné údaje poskytol Daniel, keďže udávané problémy boli pre neho natoľko intímne, že o nich nechcel informovať rodičov. Anamnestické údaje získala psychologička v priebehu jednotlivých stretnutí, nie jednorazovo. Daniel žil v kompletnej rodine, rodičia boli zamestnaní. Mal jedného brata, vo veku osem rokov. Ich vzájomný vzťah bol rivalitný. Klient v rozhovore často spomínal porovnávanie mladším súrodencom a matkou. Pred dvoma rokmi sa sťahoval, čím stratil kamarátov. Stretával sa s nimi už len občas,

cez víkend. V novom prostredí si kamarátov nenašiel. Ako bližších spomínal spolužiaka a spolužiačku v škole. V súčasnej škole sa mu páčilo, aj keď mal problémy v niektorých predmetoch (nie profilových). Býval v byte, mal izbu spolu s bratom. Rodina väčšinu času venovala prestavbe staršieho domu, do ktorého sa v priebehu pár mesiacov plánovali nasťahovať.

Ciele poradenstva

- Pomôcť klientovi zorientovať sa v sexuálnej orientácii.
- Zvýšiť seba prijatie klienta.
- Poskytnúť mu podporu v celkovom prežívaní.

3. Priebeh poradenského procesu

Prvé stretnutie Daniel vyhľadal psychologičku sám, požiadal svoju učiteľku, aby mu sprostredkovala stretnutie. Učiteľka nevedela uviesť dôvod stretnutia.

Počas stretnutia bol veľmi tichý, mierne schúlený, často si šúchal ruky, očný kontakt nadviazal len občas. Dlhšie vlasy mu siahali do očí, po celý čas bol vážny. Rozprával úsečne, ticho, niekedy ho bolo ťažké počuť a rozumieť, čo hovorí. Bolo cítiť, že ho niečo trápi, že chce o niečom hovoriť, ale spočiatku ťažšie hľadal slová.

Na úvod mu psychologička vysvetlila, ako to na stretnutiach chodí, ako dlho trvajú. Zároveň ho upozornila na to, že u neplnoletých klientov potrebuje súhlas rodičov na stretá-

vania s ním. Vtedy nastalo na chvíľu ticho, no dostatočne jasne odmietol vypýtať si od rodičov súhlas. Povedal, že by ho nepochopili. Následne sa s psychologičkou dohodli na troch stretnutiach. Potom, na základe problému, mala psychologička posúdiť možnosti ďalšej spolupráce.

Na otázku, čo ho trápi, odpovedal ticho, že má množstvo problémov. Povzbudila ho, aby začal, ktorým chce. Otvoril problém, že má obavu o kamarátku, ktorá sa bojí, že je tehotná. Ďalej hovoril o tom, že má horšie známky, doma ani v škole sa nedokáže poriadne sústrediť, nedokáže sa učiť. Sedí nad knihami, ale nič sa nenaučí. Doma mal potom problém (hádky s rodičmi týkajúce sa školských výkonov). Nakoniec spomenul, že mama ho nechce púšťať s kamarátmi von. Neustále ho kontroluje, či sa vrátil zo školy načas, či sa niekde nezatúlal.

Na otázku, ktorý z problémov ho ťaží najviac, resp. ktorý by chcel rozoberať viac, odpovedal, že ten, že ho mama nechce púšťať von. Hovorili o možnostiach, ako to riešiť (rozhovor s rodičmi), či vôbec má kamarátov, čo by s nimi mohol robiť. Klient uviedol, že najradšej by sa len tak prechádzali po obchodnom centre, niekedy by hrali basketbal. Dôvodom, prečo s nimi nemôže byť, bolo podľa neho to, že bývajú ďaleko. On sa s rodinou odsťahoval, býva na inom sídlisku ako kamaráti. Musí za nimi dlho cestovať. Pri hľadaní možností, ako by mohol s nimi byť, prišiel na to, že cez víkend s nimi je, čo mu stačí. Na chvíľu bolo vidieť náznak istého uspokojenia v jeho tvári. Psychologička navrhla možnosť, či by sa o tom nemohol porozprávať s rodičmi. Jasne si stanovil nejaké pravidlá. Ponúkla mu aj možnosť, že by spolu mohli hľadať riešenie s rodičmi, čím by mali príležitosť rozprávať sa aj o jeho učení. Vysvetlila mu, že keby chcela zistiť viac, v čom je problém v učení u neho, potrebovala by mu dať psychologické testy, a na to potrebuje

súhlas rodičov (chcela využiť možnosť, aby získala súhlas rodičov na vyšetrenie). Daniel to však odmietol. Neveril, že by ho rodičia pochopili alebo že by mu rozhovor s nimi nejako pomohol. Nechcel, aby vedeli, že je u psychologičky.

Keďže čas stretnutia vypršal, ukončili ho. Daniel slúbil, že sa pokúsi s rodičmi porozprávať. Dohodli si termín ďalších dvoch stretnutí (v dvojtýždenných intervaloch), vyhovovalo mu stretávať sa v škole, počas tej istej vyučovacej hodiny.

Pocity psychologičky zo stretnutia boli zmiešané. Nebola si istá, či dokázala Danielovi dostatočne porozumieť. Zdalo sa jej, že stretnutie bolo náročné (ťažšia komunikácia, viacero problémov).

Druhé stretnutie Daniel si už ráno v škole overoval, či stretnutie platí. Prišiel včas, sedel nervózne, zdalo sa, že je ešte tichší ako pri prvom. Po úvodnom nadviazaní kontaktu sa ho psychologička opýtala, ako sa mal a či nejako riešil problém s rodičmi. Bol nervózny, začal si šúchať nohy rukami a iba krútil hlavou, že nie. Po chvíli ticha povedal, že minule nepovedal to najhlavnejšie, čo ho naozaj ťažilo. Ticho povedal, že ho ťažilo, že je homosexuál. V rozhovore vysvitlo, že aj keď ho dlhú dobu priťahovali chlapci, teraz sa zaľúbil do jednej spolužiačky v triede. Teraz sa nevie rozhodnúť, či je homosexuál, alebo či je orientovaný na dievčatá. Chcel by vedieť odpoveď, ako je vlastne sexuálne orientovaný. Psychologička povedala, že nevie povedať jednoznačnú odpoveď, ale mohli by ju spolu hľadať. Videla, že ho jej odpoveď príliš nespokojila, ale nevedela mu v tej chvíli inak pomôcť.

Tieto problémy boli možným vysvetlením jeho problémov v sústredení a so zaspávaním. Premýšľal nad tým celé dni. Spolužiačka sa mu veľmi páčila, ale odmietla ho. Odmietla ho citlivo, ale on bol do nej stále zaľúbený a nevedel na ňu

prestať myslieť. Zároveň premýšľal nad tým, či nie je homosexuál.

Keďže psychologička sa potrebovala zorientovať v probléme, rozprávali sa o jeho vzťahoch, odkedy mal pocit, že je homosexuál. Hovoril, že sa mu chlapani páčili už na I. stupni ZŠ. Keď všetci riešili dievčatá, jemu sa žiadne nepáčilo. Páčili sa mu skôr chlapani. Preto si myslel, že je skôr na chlapanov. Psychologička povedala, že to nemusí nutne znamenať, že „nie je na dievčatá“, ale že sa mu len v tom čase žiadna nepáčila. Na II. stupni mal nejaké vzťahy. Hovoril, že chodil s jedným dievčaťom. Chodil s ňou, lebo chcel vedieť, aké to s dievčaťom je, aj preto, že všetci niekoho mali. Nefungovalo to, a to ho utvrdilo v tom, že je homosexuál. Hovoril, že trikrát chodil s chlapanami, približne v jeho veku. Keď sa ho psychologička pýtala na dĺžku týchto vzťahov, povedal, že trvali krátko, do mesiaca alebo maximálne dva mesiace. Nebol s nimi spokojný, nerozumeli si.

Psychologička poskytla Danielovi náhľad na to, že aj tieto vzťahy nevyšli, tak isto ako vzťah s dievčaťom. Po chvíli ticha povedal, že si myslí, že je skôr homosexuál. Pripustila, že aj to je možné. V jeho veku sa mladí ľudia ešte hľadajú, ale môže to byť tak, že je homosexuál.

Stretnutie uzavrela tým, že si váži, že sa jej s touto informáciou zdôveril. Cítila, že to pre neho nebolo jednoduché, že sa budú snažiť aj na budúcom stretnutí nájsť odpoveď na jeho otázku. Povedala mu, že porozumela tomu, prečo nechcel, aby o stretnutí vedeli aj rodičia, a to menilo situáciu – môžu sa stretnúť aj viac ako trikrát aj bez súhlasu rodičov, ale ak by mala pocit, že bude ohrozený jeho duševný stav, musela by rodičov na to upozorniť. Zatiaľ to ale tak nevidela. Ak by k tomu došlo, povedala by mu o tom a zdôvodnila by, prečo je to tak. Psychologička hypoteticky uva-

žovala aj nad možnou depresiou v dôsledku problémov (nespavosť, ťažkosti v sústredení). Po rozhovore s Danielom usúdila, že nevykazuje dostatočné množstvo symptómov, ale povedala si, že to bude radšej sledovať.

Tretie stretnutie Medzi druhým a tretím stretnutím sa psychologička zúčastnila krátkeho seminára na tému sexuálnej orientácie mladých ľudí. Bol zameraný na mýty o homosexuáloch, lesbičkách. O tom, aké ťažkosti ich stretávajú. Na seminár išla so zámerom dozvedieť sa o tejto problematike viac aj kvôli Danielovi. Chcela sa dozvedieť, či existuje možnosť diagnostiky alebo iných možností, ako pomôcť mladým ľuďom zorientovať sa vo svojej sexualite. Prednášateľka povedala, že je to ťažká otázka. Testy k dispozícii nie sú, klientov je v tom možné len sprevádzať. Niektorí môžu zísť za sexuológom, čo Daniel ešte nemôže využiť, keďže nemá 18 rokov. Na prednáške bol poskytnutý aj prehľad (graf), ako ľudia hľadajú svoju sexualitu. Hovoril o tom, že väčšina ľudí je vyhranene heterosexuálna, časť vyhranene homosexuálna a časť osciluje, nie je vyhranená. Vekom sa to vyvíja. Je normálne, že tínedžeri sa hľadajú.

V deň stretnutia si bol Daniel ráno opäť overiť, či môže prísť. Počas stretnutia bol síce tichý, no zdalo sa, že oproti minulým stretnutiam je trochu zhovorčivejší. Smutné ladenie pretrvávalo.

Rozhovor začali otázkou, či sa od posledného stretnutia nejako posunul. Hovoril, že nie. Na otázku, čo mu najviac bežalo hlavou, nad čím premýšľal, povedal, že o svojej homosexualite a príhode z minulého týždňa. V autobuse zbil jedného chlapca – bránil neznáme dievča, na ktoré druhý chlapec zaútočil. Samého ho to prekvapilo. Psychologička povedala, že sa jej zdá, že je na seba pyšný. Prikývol, povedal, že áno. Ocenila ho za statočnosť. Ticho to prijal.

Zdalo sa, že mu to padlo dobre. Prvýkrát videla náznak úsmevu, spokojnosti v jeho tvári. Túto formu ocenenia, povzbudenía zvolila preto, že sa jej počas všetkých stretnutí zdalo, že má znížené sebavedómie, že potrebuje posilnenie, ocenenie.

Keď sa vrátili k téme sexuálnej orientácie, povedal, že premýšľal nad tým, že je skôr homosexuál. Dala mu neverbálne najavo, že aj to je možné, a snažila sa vyjadriť (neverbálne), že je to v poriadku. Predpokladala, že bude o tom viac hovoriť, ale nepovzbudilo ho to, aby rozprával. Preto sa ho pýtala, či premýšľal aj nad tým, ako to povedať okoliu. Povedal, že sa nad tým často trápi. Doma stále premýšľal o tom, že je homosexuál, nevedel sa sústrediť. Vyjadril aj istú nervozitu, že by chcel jasnú odpoveď, či ním je alebo nie je. Povedala, že chápe, aké je to ťažké, ale momentálne mu nevie pomôcť, spolu s ním ale bude na túto otázku hľadať odpoveď.

Povedala mu o školení, na ktorom bola, že sa pýtala na jeho problém. Pokúšala sa nájsť odpoveď, či nejestvujú nejaké prístroje alebo testy, ktoré by mu v tom pomohli, ale nejestvujú. Mohol by využiť sexuológa, ale neverbálne dal najavo, že to nie je možné, a psychologička naznačila, že chápe. Povedala mu, že v hlavnom meste existuje združenie, ktoré sa zaoberá pomocou takýmto ľuďom a ich rodinám, že majú webovú stránku, vydali knihu. Neskôr, ak by chcel, by mohol vyhľadať ich pomoc. Možno by našiel viac odpovedí na svoje otázky na ich webovej stránke. Ukázala mu graf z prednášky. Bolo normálne v jeho veku sa hľadať. Možno má spolužiakov, ktorí v tom nemajú žiadne pochybnosti, ale existuje skupina ľudí, ktorá si nie je istá. Ticho sledoval vysvetľovanie, trochu sa pousmial. Viac, obšírnejšie na to nereagoval.

Psychologička sa snažila rozobrať, čoho sa najviac obáva, keď premýšľa nad tým, ako by to povedal rodičom, známym. Aké by to bolo. Predstavoval si, ako by im to povedal, hovoril o svojich obavách, o strachu z odmietnutia. Hovoril, že to ešte nikomu nepovedal a nevie si to ani predstaviť.

Psychologička vyjadrila porozumenie, ale keďže sa jej zdalo, že už sa neposúvajú ďalej, skôr sa „točia“ v téme, požiadala ho, aby nakreslil strom (dva stromy: jeden z inštrukcie ako pri Baum teste a druhý fantazijný). Túto techniku zadala aj preto, že sa o ňom chcela dozvedieť niečo viac. Spočiatku bol neistý. Papier sa mu zdal veľký, preto požiadala, či ho môže preložiť na polovicu (ukázalo sa, že má naozaj veľký problém so sebaaprijatím, má znížené sebahodnotenie). K stromom potom pridala otázky (kde stoja, koľko majú rokov, ako sa cítia, čo potrebujú atď.). Zdalo sa, že odpovede na otázky boli pre neho veľmi silné. Akoby si pri odpovediach aj sám uvedomoval, o čo ide. Že stromy hovoria o ňom a jeho túžbach, potrebách. Odpovedal, že stromy stoja osamote, cítia sa osamelo, a potrebujú, aby ich mal niekto rád. Ku koncu sa mu pri odpovediach trochu triasol hlas. Potom sa rozprávali o jeho pocitoch, osamelosti. Prostredníctvom tejto témy sa dostal k tomu, že už na základnej škole sa cítil osamelo. Vlastne sa vždy cítil byť trochu iný.

Rozprávali sa o inakosti. Čím to je, že si myslel, že je iný? Povedal, že mu to povedala nedávno spolužiačka (preto, lebo sa divne oblieka, rozpráva, počúva divnú hudbu) a občas mu to hovoria rodičia (porovnávajú ho s mladším bratom). Spomenul aj to, že má veľké, odstavajúce uši, že si to každý všimne. Psychologička bola veľmi prekvapená, lebo si to skutočne nevšimla. Uši si zakrýval dlhšími vlasmi. Hovoril o tom, že má pocit, že všetci sú lepší ako on. Veľa sa porovnával s mladším bratom. Pokúsila sa mu po-

skytnúť podporu. Hovorila o tom, že chápe, že to nie je vôbec príjemné, keď niekto povie, že nie sme OK. Rozprávali sa o normalite. O tom, že je veľmi relatívne, podľa čoho určíme, kto je OK. Kto sa oblieka v poriadku, kto počúva správnu hudbu.

Pri tomto rozhovore sa Daniel psychologičke viac díval do tváre. Zapáčilo sa mu, že je to vlastne uhol pohľadu, kto je OK a kto nie. Pokúsila sa ho nasmerovať iným smerom, aby sa nezacyklil v uvažovaní o tom, čo mu nejde, a aby skúsil na chvíľu premýšľať nad tým, čo mu ide. Veľmi ťažko hľadal odpoveď. Povedal, že hráva s dedom šach. Ešte ho chcela povzbudiť, či nepremýšľal aj nad nejakým krúžkom, či by to nechcel rozvíjať. Nechcel.

Zároveň psychologička uvažovala nad otázkami o jeho pociťovaní osamelosti a o tom, či sa preto neutiekal k homosexualite. Ponúkla mu aj iný uhol pohľadu: osamelí ľudia alebo ľudia, ktorí si myslia, že sú v niečom iní, sa niekedy prikláňajú k homosexuálnym vzťahom. Niekedy preto, lebo sa boja odmietnutia. Čiže nie sú akoby „právi homosexuáli“. Ale to neznamená, že každý homosexuál je preto homosexuál, lebo je zranený alebo osamelý. Rozmýšľala nad tým, či sa cítil byť osamelý preto, že sa považoval za homosexuála, alebo sa považoval za homosexuála preto, lebo sa cítil byť osamelý (možno iný). Ešte si overila, či rozumel otázke, lebo jej sa zdala zložitá. Jasne povedal, že rozumie. Stručne odpovedal, že sa prikláňa skôr k druhej možnosti. Stretnutie trvalo dlhšie, zdalo sa, že by bolo škoda nerozobrať témy, ktoré ponúkli kresby stromov.

Pre krátkosť času sa ho snažila povzbudiť k tomu, aby sa možno až tak neľutoval, nepremýšľal nad tým, čo mu nejde, ale skôr rozvíjal to, čo mu ide. Mohol by využívať pravidlo STOP negatívnym myšlienkam. Videla, že sa nervózne po-

zeral na hodinky. Okomentovala to slovami, že sa už asi ponáhľa. Povedal, že ho mama bude zháňať. Psychologička sa ho ešte rýchlo spýtala, či mu stretnutie niečo dalo. Povedal, že áno. Dal to aj dosť jasne najavo. Neverbálne. Keď sa ho pýtala, v čom konkrétne, mal niečo na jazyku, ale v tom vošla dnu výchovná poradkyňa a stretnutie ukončili.

Štvrté stretnutie

Daniel bol trochu uvoľnenejší ako na posledných stretnutiach, viac zhovorčivý. Kontakty na webe (ktoré mu dala) si nepozeral, ale spontánne začal hovoriť o rozhovore s mamou. Stále mu hovorila, kedy privedie nejaké dievča domov a on jej povedal, akože zo „srandy“, čo ak to bude chlapec. Mama vtedy povedala, tiež zo „srandy“, že by to museli nejako zvládnuť. Mali obaja takú veselú náladu. On si tým overoval, ako zareaguje. Keď sa ho psychologička pýtala, aký pocit mal z ich rozhovoru, odpovedal, že si myslel, že by to v skutočnosti nezvládla. Snažila sa to preformulovať, že možno by to naopak mohol brať s nádejou, že to zvládne, veď nereagovala veľmi prekvapene. Trval na tom, že tomu neveril. Celú príhodu hovoril celkom uvoľnene.

Opäť začal hovoriť o spolužiacke, že na ňu stále myslel, ale má pocit, že od neho stále bočí, vyhýba sa mu. Zároveň sa mu páčil jeden chalan v škole, zdalo sa mu, že ani on mu nie je ľahostajný. Po škole sa o tom chlapcovi povára, že je homosexuál. Opäť bol v zmätku.

Psychologička navrhla malé cvičenie, ktoré by možno ukázalo, čo je pre Daniela najdôležitejšie. Požiadala ho, aby si predstavil, že chytil zlatú ryбку a ona mu môže splniť tri želania. Ktoré by to boli? Mať to dievča? Dokončiť školu? Byť s tým dievčaťom? Usmial sa pri tom. Zároveň priznal, že by chcel aj toho chalana. Najlepšie by bolo pre neho mať ich oboch. Rozprávali sa o tom, že by tým mohol oboch zraniť, čo ho na chvíľu zastavilo.

Stále premýšľal nad tým dievčaťom. V noci zle spal (pri detailnejšej analýze psychologička prišla na to, že to nebolo patologické, ťažšie zaspával z neustáleho premýšľania a jedenkrát za noc sa zobudil, ale dokázal zaspať). Upokojila ho, že to nie je až také zlé (mala pocit, že sa príliš skúmal, veci videl príliš negatívne). Zopakovala mu pravidlo STOP z minulého stretnutia, a to, že niekedy musíme aktívne bojovať s našimi myšlienkami, aby nás úplne nezničili, nezaplavili. Okrem pravidla STOP je vhodné zamestnať sa niečím. Rozoberali, čo by mohol robiť. Rozmýšľal nad basketbalom, ale že to môže hrať len cez víkend. Bol povzbudený k tomu, aby to skúsil.

Opäť si cez prestávku overoval, či môže prísť. Stretnutie sa uskutočnilo po Veľkej noci. Povedal si, že prestane myslieť na to dievča. Skúšal basketbal, ale nepomáhalo to. Ale čítal knihu na povinné čítanie, a to ho bavilo.

Piate stretnutie

Takisto začal hovoriť o tom, že už častejšie premýšľa nad tým, že je viac orientovaný na dievčatá. Prišiel na to tak, že boli s rodičmi na prechádzke a začal sa obzerať po dievčatách. Na chalanov sa ani nepozrel. Bolo to niečo spontánne. Dievčatá sa mu celkom páčili. Pri rozprávaní o tom pôsobil veľmi spokojne. Psychologička to okomentovala slovami, že je to posun. Vzhľadom na minulé stretnutia si myslela, že je to proces hľadania, a nechcela mu vsugerovať nejaké presvedčenie, že teraz určite dospel k správne mu riešeniu.

Keďže stále myslel na spolužiačku, preberali, čo by mohol robiť v škole, aby sa tak netrápil, keďže ju tam stále videl. Rozmýšľal nad tým, že by mohol ísť cez prestávku viac von, baviť sa so spolužiakmi. Povzbudila ho, aby to skúsil i naďalej a bol aktívny.

Šieste stretnutie Bol utiahnutý. Hovoril, že sa cíti zle, na stretnutie sa tešil. Mal opäť pocit, že sa cíti divný. Doma sa mu nič nedarilo, všetko robil zle. Mama na neho neustále tlačila. Pýtala sa ho, kedy už konečne prinesie domov nejakú priateľku. Preberali, čím to je, že na neho tak tlačí (došiel k záveru, že je to preto, že mama sa stretáva so svojimi kamarátkami, ktorých deti už s niekým chodia). Psychologička vyjadrila pochopenie, že je to nepríjemné, a ubezpečila ho, že neexistuje žiadne pravidlo, ktoré by hovorilo o tom, že už musí niekoho mať. Rozmýšľali, ako je to v jeho okolí. Prišiel na to, že ani spolužiaci väčšinou nemajú priateľov, priateľky. Upokojil sa.

Ďalej rozprávali o tom, ako ho mama doma kritizuje za umývanie psa, že to nerobí správne. Nezaoberal sa tým až tak vážne. Celkom sa pri tom smial. Prišiel na spôsob, ako by to mohol zlepšiť (menej striekať vodu).

Trápili ho hádky so spolužiačkou (tou, ktorá sa mu tak páči). Dostal spätnú väzbu od spolužiakov, že to preháňa. Priznal, že je to tak. Nevedel, čo má robiť. Skúsili analyzovať, či neuvažoval nad tým, čím to je. Nevedel odpovedať. Psychologička ponúkla náhľad, že to môže byť kvôli tomu, že je možno nahnevaný, zranený z toho, že ho odmietla. Mohol by skúsiť odpustiť jej, aj keď sa to ľahko povie, ale ťažko robí. Niekedy stačí začať rozhodnutím, že to prijíma, postupne to môže prísť. Dôležité je však práve to rozhodnutie. Neverbálne naznačil, že to asi skúsi.

Posunul sa v tom, že už na ňu až tak veľa nemyslel. Prvýkrát skúsil techniku škálovania. Predtým na spolužiačku myslel na škále 10 bodov, teraz len na 4. Pri rozprávaní o tom si uvedomil, že sa posunul. Bolo to vidno aj na výraze jeho tváre. Hovoril to dosť presvedčivo.

Tému homosexuality psychologička zámerne neotvárala.

Nechcela, aby sa tým zbytočne dookola zaoberal, aby necítil tlak, že sa musí nejako rozhodnúť. Pred záverom stretnutia ešte spomenul inú tému. Hovoril, že sa mu minule zdalo, že vonku videl na chvíľu jedno dievča. Utekalo oproti nemu. Ale bol to iba záblesk. Potom tam nebolo. Asi sa obával, či nie je psychicky chorý. Psychologička preverila symptómy paranoidných porúch. Overila si, či náhodou nebral drogy (rezolútne to odmietol). Potom ho upokojila, že nespĺňa dané kritériá, ale mohol mať pocit fatamorgány. Tak túžil po dievčati, že sa mu mohlo zdať, že ho videl aj tam, kde nebolo. Môže sa to stať, keď po niečom veľmi túžime. Upokojil sa. Keď odchádzal, vydýchol si. Povedal, že mu odľahlo (myslel si, že je psychicky chorý, že nie je normálny).

Daniel menej spontánne komunikoval, viac odpovedal na otázky. Prišiel na stretnutie aj napriek tomu, že mu skončilo skôr vyučovanie a mohol odísť.

Siedme stretnutie

Veľa sa v poslednom čase učil. Najprv hovoril o škole negatívne, že mu učenie nešlo, ale v podstate, keď hovoril o známkach, neboli zlé. Až na jeden predmet, z ktorého mu hrozila štvorka.

V škole mali rodičovské združenie a učiteľka povedala rodičom, že sa jej Daniel zdá byť vážny, smutný. Preto sa ho otec vypytoval, či ho niečo trápi. Povedal mu, že nie. Rozoberali aj to, že si myslel, že ho čaká rozhovor s triednou. Určite sa tiež bude niečo vypytovať. Hovoril, že bude improvizovať. Hovoril o tom pokojne, s nadhľadom.

Bol jedným z troch žiakov, ktorých vybrali na špeciálnu expedíciu. Tešil sa z toho. Bol povzbudený v tom, že má ďalšiu oblasť, v ktorej bol dobrý.

Na spolužiačku myslel na škále 4-5 bodov. Bolo to trošku horšie ako minule, ale oveľa lepšie ako na prvom stretnutí.

Psychologička mu vysvetlila, že to je v poriadku. Môže sa stať, že sa mu prežívanie niekedy zhorší. Vzťah s ňou už bol oveľa lepší. Už nemali toľko konfliktov. Dokonca si s ním aj s nejakou jej kamarátkou dohodla stretnutie. Lebo všetci si s ňou dohadovali stretnutie, len on nie. Hovoril, že to robil naschvál, v rámci toho, aby na ňu zabudol. Preberal, či na stretnutie pôjde, či to nebude horšie. Či mu nedáva zbytočné nádeje a či sa potom nebude trápiť. Hovoril, že nad tým premýšľal, ale celkom pokojne povedal, že to skúsi. Veď budú prázdniny a potom možno na ňu zabudne. Povedal to celkom s istotou. V minulosti psychologička málokedy videla takú vyrovnanosť a istotu v jeho rozprávaní.

Hovorili o jeho inakosti. Či premýšľal nad tým, že je iný. Povedal, že už nie, že to nechal tak. Ale ešte dvakrát mal vidiť. Trochu to psychologičku prekvapilo, ale povedala si, že to zatiaľ nechá tak. V rozhovore zistili, že dievča, ktoré videl, bolo veľmi podobné dievčaťu, ktoré sa mu páčilo. Takže to psychologička opäť okomentovala tak, že je to vplyv jeho silnej túžby. Zároveň, že sa to bude sledovať.

Okrajovo otvorila aj tému homosexuality. Hovoril, že to má uzavreté, že je na dievčatá. Povedal to opäť s istotou. Psychologička povedala, že sa jej zdá, že to už nevníma ako problém. Reagoval kladne. Hovoril o tom veľmi jasne. Ponúkla mu, že už túto tému nebude viac otvárať, jedine ak bude chcieť. Súhlasil.

Ôsme stretnutie

Bolo to stretnutie na konci júna, posledné v školskom roku. Pôvodne psychologička zamýšľala stretnúť sa s ním až v septembri a pomaly ukončovať stretávanie, pretože mala pocit, že jeho hlavný problém je viac-menej uzavretý (zmätky v sexuálnej orientácii). V septembri sa ubezpečia, že je všetko v poriadku. Ak by mal nejaké ťažkosti, uzavreli by nový kontrakt.

Týždeň pred stretnutím sa však dozvedela, že od septembra možno nebude pracovať na Danielovej škole. Nebolo to jasné. Išlo o to, že jeho škola by mala patriť pod iné CPPPaP. Chcela to Danielovi osobne povedať, ale predbehla ju výchovná poradkyňa. Daniel preto celý deň nervózne chodil po škole a čakal, kým príde na neho rad.

Stretnutie bolo touto informáciou výrazne poznačené. Bol nervózny. Chcel vedieť, ako to v septembri bude vyzeráť, ale psychologička mu nevedela odpovedať. Mala zvláštne pocity. Snažila sa viesť stretnutie pragmaticky. Dať mu na seba kontakt. Trápil sa, lebo vedel, že do CPPPaP by nemohol prísť (ako by to vysvetlil mame). Vypýtal si aspoň e-mail, dala mu pracovný, a to ho trochu upokojilo.

Ponúkla mu, aby sa rozhodol, ako chce stráviť toto stretnutie, o čom chce hovoriť. Bolo vidno, že mu robilo problém preorientovať sa na novú tému (bol zaplavený neistotou, čo bude ďalej). Potom ťažšie a pomaly hovoril o tom, ako prežil posledné dva týždne. Veľa sa učil, opravil si známky, až na jeden predmet. Kvôli tomu sa pohádal s rodičmi. Ale zistil, že hádka bola dobrá na to, že sa dozvedel, kedy vlastne môže chodiť von. Ak sa naučí, môže ísť von. To sa mu celkom páčilo. Hovoril, že predtým mu boli pravidlá nejasné. Vyzeral byť celkom spokojný, že sa to dozvedel. Zároveň sa mal s rodičmi sťahovať do rodinného domu. Preberali jeho pocity. Na čo sa tešil, z čoho mal obavy.

Hovoril o plánovanom stretnutí so spolužiačkou a s jej kamarátkou. Rozhodol sa, že na stretnutie pôjde, aj sa na to tešil. Mal obavy, či sa viac „nezamotá“, ale zároveň si hovoril, že budú prázdniny, bude mať iný program a zabudne. Hovoril to s odhodlaním, že sa to dá zvládnuť. O stretnutí hovoril pokojne, aj keď sa stretne s dievčaťom, ktoré sa mu tak veľmi páči. Aj keď si robil nádeje, minimálne racio-

nálne dokázal prijať, že pravdepodobne nepôjde o rande. Dokonca dokázal na stretnutí nájsť aj niečo pozitívne, ak by nevyšlo podľa jeho predstáv. Pozitívom by bolo, že by sa zoznámil s jej kamarátkou, ktorá bude bývať blízko jeho nového domu. Takže tam bude aspoň niekoho poznať.

Pravdupovediac, psychologička sa trochu bála ich stretnutia. Toho, či neupadne do podobných problémov ako na začiatku (navyše bude mať ďalšiu záťaž, a to zmenu bydliska). Preto sa opýtala na jeho prázdniny. Aké má plány. Aj mu pripomenula, že sa potrebuje zamestnať, aby ho jeho myšlienky nezaplavili. O plánoch hovoril s ľahkosťou. Jeho program vyzeral byť nabitý. Pekne hovoril o rodinnej stanovačke, na ktorú chodili pravidelne. Rozprával o rôznych príhodách a smial sa pri tom. Taktiež hovoril o chemických pokusoch, ktoré chce vyskúšať. Mal jasné plány, čo by mohol robiť. Už netápal ani sa neľutoval ako na prvých stretnutiach.

4. Diskusia k prípadu

Psychologička na poslednom stretnutí s Danielom zhodnotila vzájomnú spoluprácu, poskytla klientovi spätnú väzbu, že sa teší z jeho plánov. Že mu verí, že to cez prázdniny a v septembri zvládne. Z jeho rozhovoru o prázdninách, škole, kamarátke, rodičoch, celkovej verbálnej a neverbálnej komunikácie usúdila, že počas poradenských stretnutí sa v mnohých oblastiach posunul. Mala pocit, že tieto zmeny vnímal aj Daniel.

Ak by sa stretli v septembri, uzavreli by nový kontrakt na riešení oblastí, ktoré by považoval za problematické.

Mgr. Aneta Lazarová

Nadané dieťa a jeho rodina

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Jakub mal v čase prvej návštevy v centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) jedenásť rokov. Prišiel na žiadosť svojich rodičov. Matka ako problém uviedla, že utiekol z domu spolu s dvomi ďalšími spolužiakami a jednu noc prespal mimo domu, pod stanom pri rieke. Rodičia ho hľadali celú noc, neskôr im ďalšia spolužiačka prezradila miesto ich pobytu.

2. Osobná a rodinná anamnéza

Jakub sa narodil z tretieho tehotenstva matky. Pred vstupom do školy mu bolo identifikované vysoké intelektové nadanie. Mal nevlastného staršieho brata, v tom čase sedemnástročného. O ďalšie dieťa, stredného syna, matka prišla v ranom štádiu tehotenstva. Jakub bol jej tretím synom, druhým živonarodeným. Prvého syna (aj nenarodené dieťa) mala Jakubova matka z prvého manželstva, ktoré sa skončilo pomerne skoro rozvodom, kvôli agresivite prvého manžela.

S Jakubovým otcom sa spoznala, keď mal jej prvý syn cca tri roky, po dvojročnej známosti sa vzali a asi o rok sa im narodil Jakub. Jakubovi asi v šiestich rokoch objasnili rodinnú genézu a vývoj vzťahov, vynechali však, že matka prišla o stredného syna.

Bola to téma, o ktorej matka pri úvodnom anamnestickom rozhovore nechcela hovoriť, resp. hovorilo sa jej o nej veľmi ťažko. Táto strata nebola nikdy odborne ošetrená. Napriek tomu, neskôr sa podarilo docieľiť, že v kontexte svojho životného príbehu, vlastných strát a následne zvýšenej ochrany „tých, ktorí jej ostali“, pochopila viaceré línie svojho správania k synom, ich nadmernú ochranu, sčasti aj vlastné úzkosti, pocity strachu z možnej straty. *(V tomto prípade ide o poskytovanie poradenstva pre rodiča ako súčasť lepšieho pochopenia, vhladu a pomoci v situácii dieťaťa.)*

Matka mala veľmi silnú potrebu ochraňovať obe svoje deti, zvlášť Jakuba, a mať z neho „normálneho“ chlapca. Na všetky jeho „zvláštnosti“ spojené s nastupujúcou pubertou a zvýšenou precítnosťou (hundranie popod nos, búchanie dverami, nezáujem o ich spoločnú komunikáciu, nízka miera zdieľnosti s okolím, zvýšená agresivita na jej otázky) reagovala veľmi úzkostlivo, obmedzujúco, odmietavo, strachom.

Až postupne spolu s psychologičkou na ďalších sedeniach zistili, že je to sčasti kvôli tomu, že sama prekonal viaceré životné straty (smrť syna, strata partnera – rozvod, rozpad prvej rodiny), ale veľkú mieru zohrávala aj ďalšia skutočnosť. V rodine súčasného manžela sa vyskytla psychiatrická diagnóza (schizofrénia), u brata jej manžela a manželovho strýka. V súvislosti so spomínanou diagnózou a tým, že sama pracovala v zdravotníctve, sa u nej vy-

nárali obavy, či je Jakub psychicky normálne dieťa a či sa diagnóza schizofrénie neprejaví práve v období nastupujúcej puberty ako juvenilná schizofrénia. *(Súčasťou poradenského procesu je aj dostatočná diagnostika rodinných vzťahov a všetkých konštelácií, ktoré majú vplyv na správanie dieťaťa a formovanie jeho osobnosti.)*

Matka hodnotila Jakuba ako spočiatku veľmi milé dieťa, primerane prítulné, vyhľadávajúce telesný kontakt, hlavne s ňou, s ktorým sa dalo hovoriť o všetkom, čo sa deje v rodine, ktorý veľa vecí chápal, vypočul ju. Nástup do predškolského zariadenia prebehol podľa nej v norme, rovnako ako nástup do školy. Uviedla, že problémy so synom vníma cca od jeho desiatich – jedenástich rokov. *(Zhromažďovanie informácií potrebných na lepšie pochopenie súvislostí a vhľad do psychologickéj histórie rodinných vzťahov a samotného dieťaťa.)*

V tom čase matka vnímala, že Jakub začal byť voči nej viac podráždený, začal odmieťať telesné kontakty, resp. sa im vyhýbal, zatajoval jej miesto svojho pobytu, nedodržiaval čas príchodu domov, začal byť k nej drzý, odmietavý, arogantný a mala pocit, že ju už nepotrebuje a nemá ju rád. Tieto prejavy matka veľmi ťažko znášala a čím viac vnímala, že sa jej Jakub vzdáva, tým viac mala snahu mať ho pod kontrolou. Týmto jej pocitom a celkovému prežívaniu sme venovali niekoľko poradenských stretnutí, ktoré boli zamerané na pochopenie a akceptáciu zmien v osobnosti adolescenta, jeho správania, prejavoch, prežívaní, odpútaní sa od matky a snahe o samostatnosť, vlastnú integritu a začlenenie sa do spoločnosti so snahou byť sám sebou. *(Zbieranie dôležitých údajov o rodine.)*

S Jakubovým otcom psychologička nebola v osobnom kontakte aj napriek tomu, že matka mu túto možnosť po-

núkla. Necítil potrebu stretnúť sa. Informácie matky o vzťahu k otcovi potvrdil psychologičke aj Jakub. Otec mal tendenciu rodinné záležitosti riešiť, resp. presunúť ich vyriešenie na matku. Všetky informácie aj obraz o Jakubovom otcovi získala psychologička prostredníctvom výpovedí Jakuba a jeho matky v čase realizácie poradenských stretnutí. Mal vysokoškolské vzdelanie a bol poslancom miestneho zastupiteľstva.

3. Ciele poradenstva

- Odpútať Jakuba od záťaže, ktorú na neho nevedomky prenášala matka. Prepracovať sa k vnímaniu zodpovednosti za vlastné správanie. (*Objasňovanie, interpretácia, dynamický smer.*)
- Matku viesť k tomu, aby si uvedomila, že má doma nadané dieťa v pubertálnom veku (súčet dvoch pomerne vysoko rizikových kombinácií) so všetkými mimoriadne náročnými fyzickými, psychickými, emočnými a duševnými stavmi, prejavmi, ktorých zvládanie nie je jednoduché ani pre jednu zo zúčastnených strán, že zmeny, ktoré sa udejú medzi nimi dvomi, sú nevyhnutné a potrebné k tomu, aby mohol Jakub fungovať ako samostatná bytosť so svojimi pocitmi, s potrebami, s prežívaním. (*Podpora, povzbudenie, experienciálny a dynamický smer.*)

4. Priebeh poradenského procesu

Jakub na prvé stretnutie prišiel v sprievode matky, na svoj vek bol pomerne vysoký oproti svojim vrstovníkom. Bol pekne upravený, oblečený, bolo vidieť, že si dal záležať na výbere oblečenia, jeho zladení a celkovo na vytvorení dobrého prvého dojmu.

Prvé stretnutie

Prvé sedenie bolo zamerané na vlastné predstavenie a zoznámenie sa. Jakubovi psychologička povedala, že je rada, že sa rozhodol prísť, že sedenia sú dobrovoľné. Čokoľvek povie, je dôverné, a v prípade, ak by bolo potrebné nejaké informácie tlmočiť rodičom, vždy to s ním prejde, koľko a do akej miery je pre neho únosné. *(Vytvorenie pocitu bezpečia, uistenia, že všetky informácie smerom von s ním budú prekonzultované.)*

Psychologička uistila Jakuba, že možný presun ním poskytnutých informácií smerom k rodičom sa uskutoční vždy po vzájomnej dohode a bude sa diať kvôli lepšiemu pochopeniu a vhladu rodičov na jeho problémy. *(Akceptácia jeho rozhodnutí ohľadom selektovania ním podaných informácií, experienciálny poradenský smer.)*

Jakubovi bola ponúknutá možnosť, že ak sa k niektorým otázkam alebo témam nebude chcieť alebo môcť vyjadrovať z akéhokoľvek dôvodu (napr. ťaživé spomienky, frustrujúce pocity, hanba, nízka miera dôvery v našom vzťahu...), bude sa to v poradenskom vzťahu plne akceptovať. *(Vytvorenie atmosféry ochrany a dôvery, experienciálny poradenský smer.)* Neskôr ako spätnú väzbu uviedol, že to boli pre neho veľmi cenné informácie, pretože mu poskytovali možnosť slobody v rozhodovaní.

Dohodli sa na stretnutiach raz týždenne, prvé dva mesiace, neskôr v intervale každé dva týždne, s možnosťou korekcie podľa potreby. (*Dohoda medzi ponukou a Jakobovou potrebou stretávania sa.*)

Z Jakobovho verbálneho prejavu bolo badateľné, že veľa čítal, komunikoval, jeho slovný prejav bol kultivovaný, aktívna slovná zásoba bohatá a správne používaná. Z jeho správania bol cítiť rešpekt voči psychológovi, ale aj akýsi druh „testovania“. (*Testovanie poradcu klientom, uisťovanie sa o skutočnom záujme poradcu o klienta.*)

Neskôr povedal, že mal pocit, akoby mu psychológ „videl do hlavy a čítal mu myšlienky“. Keď si ujasnili, že je u psychologičky dobrovoľne, a ona rozhodne nikomu do hlavy nevidí a myšlienky nečíta, upokojil sa. Hovoril o svojom úteku, ktorý však, ako sa neskôr objasnilo, bol len zástupným problémom toho, čo sa dialo v rodine a čo prežíval už dlhší čas. (*Klarifikácia – objasňovanie, vysvetľovanie, pochopenie paralel, dynamický smer.*)

Druhé stretnutie

V rámci diagnostiky rodinných vzťahov psychologička použila projektívnu techniku kresby začarovanej rodiny (*psychodynamický smer*), v rámci ktorej sa spoločne dopracovali k určitému stupňu pochopenia rodinnej konštelácie a Jakobovho miesta v nej. Matku vnímal ako príliš starostlivú, obetavú, láskavú, ale na druhej strane obmedzujúcu, prísnu, veľmi sa o neho bojacu a zbytočne nedôverujúcu jeho správaniu. Vnímal ju ako svoju základnú emočnú oporu. Od malička mali podľa neho dobrý vzťah, aj keď kdesi vnútri cítil, že mama ho veľmi zaťažuje tým, čo sa dialo doma, on nebol schopný jej vhodne poradiť a pomôcť. (*Získavanie vhľadu do rodinnej situácie, dynamický smer.*)

Často bol svedkom rodinných sporov medzi matkou a otcom. K otcovi prechovával celú škálu pocitov. V období mladšieho školského veku ho vnímal ako prirodzenú autoritu, otec s ním chodieval na výlety, stanovačky, rôzne splavy, naučil ho hrať na gitare, základy na počítači. Neskôr si začal uvedomovať, že otec tieto aktivity ponúka len vtedy, ak má na ne náladu. Keď bol bez nálady, celé dni sa s ním v rodine nerozprával, chodil zadumaný, mrzutý. V tom období veľa pil, býval verbálne veľmi agresívny k matke aj k Jakubovi. Tieto obdobia sa vzťahovali k jarným a jesenným mesiacom. S matkou sa naučili byť vtedy ticho, otca tolerovať a počkať, kým sa takého obdobia skončí. *(Interpretácia, pochopenie vzťahových súvislostí, dynamický smer.)*

V tom čase si Jakub nemohol pozvať domov žiadnych kamarátov, aby nevideli, čo sa u nich deje. Viackrát sa s mamou rozprávali o tom, že sa rodičia rozvedú (zaťažovanie dieťaťa problémami dospelých a vzťahovými vecami dospelých), ale nikdy k rozvodu nedošlo ani k dočasnému odlúčeniu.

Keď Jakub hovoril o týchto obdobiach, bolo v jeho rozprávaní cítiť hnev, o ktorom bol presvedčený, že ho ako správny syn nemôže mať. Pri akceptovaní jeho hnevu poradcom si uvedomil, že škála pocitov voči otcovi je adekvátna otcovmu správaniu a Jakubovmu vnímaniu tohto správania. *(Vyjadrenie akceptácie prežívania pocitov a podpora integrity emočného prežívania dieťaťa, experienciálny smer.)*

Pri spätnej väzbe od psychologičky si uvedomil, že cíti na oboch rodičov hnev, na otca kvôli tomu, že trápi mamu, aj za to, že nikdy nevedel, akého otca nájde doma, či budú môcť pokračovať v „normálnej“ komunikácii alebo sa bude musieť utiahnúť do izby, vyhýbať sa otcovi, nedráždiť ho svojou prítomnosťou.

Ďalšie stretnutia

Jakub mal problém vyjadriť na otca hnev, ktorý bol v skutočnosti vyjadrením bezmocnosti. V tejto etape často využívali techniku hrania rolí (*dynamický smer*). Prostredníctvom tejto techniky naplno prežíval a uvoľňoval emócie, ktoré dlhodobo potláčal (*emočná katarzia, dynamický smer*). Po každej takejto technike sa miera hnevu na otca znižovala.

Hnev na mamu cítil za to, že neurobila nič, že od otca neodišla, nedokázala ho prehovoriť na protialkoholické liečenie. Na jednej strane vnímal mamu ako silnú osobu, ktorá má na starosti celú domácnosť, na druhej strane jej vyčítal, že sa s otcom nedokáže rozísť. Sám si však uvedomoval, že prinútiť otca k čomukoľvek, s čím on sám nesúhlasil, je nemožné (*interpretácia, dynamický smer*).

Spočiatku vnímal situáciu doma ako vysoko neúnosnú, s ktorou nedokázal nič urobiť, mal pocit bezmocnosti, neakceptovania vlastných potrieb, názorov, čo v ňom vyvolávalo potrebu rebelovať, búriť sa, odísť, niečo spraviť. Po spoločnom zhromaždení informácií a následne po ich vzájomnom prepojení a objasnení toho, čo sa doma deje, sa miera bezmocnosti, hnevu a pocitu vlastnej viny u Jakuba výrazne eliminovala. (*Zber informácií, ich klasifikácia a interpretácia vzťahov, dynamický smer*.)

Pekný vzťah mal k nevlastnému staršiemu bratovi, ktorý mal v tom čase 18 rokov a už niekoľko rokov žil v hlavnom meste a študoval na konzervatóriu. Brata obdivoval, túžil s ním odísť preč a žiť vlastný život. Podľa vzoru staršieho brata sa dal na štúdium spevu aj Jakub, mal jasný, čistý, chlapčenský hlas, ale keďže v tom období prechádzal aj fázou premeny hlasu (mutovaním) a nevedel, v akej tónine sa mu hlas ustáli a aký hlas bude spievať, nevedel, ako bude jeho ďalšie smerovanie v tomto pokračovať. Tento

fakt prispieval tiež k jeho pocitom nepohody a napätia. V tejto fáze psychologička s Jakubom často cvičila autogénny tréning ako relaxačnú metódu na zvládanie vnútorného nepokoja a napätia. *(Nácvik autogénneho tréningu, využitie relaxačných techník, psychodynamický smer.)*

V tomto období sa Jakub dostal do partie mladých ľudí, ktorí sa po večeroch stretávali a túlili sa po sídlisku, chodievali do lesa, skúšali fajčiť a občas si aj vypili. Racionálne si uvedomoval, že táto partia nie je pre neho dobrá a prináša mu len problémy, ale poskytovala mu zároveň pocit prijatia a oceňovania. Trvalo to asi tri mesiace, spoločne sa počas poradenského procesu podarilo ustáť časy príchodu domov, odmietanie alkoholu, neskôr dokonca Jakub priniesol ukázať matke jedného člena partie, aby ju upokojil. *(Nácvik a upevňovanie vhodného a spoločensky očakávaného správania, behaviorálny smer.)*

Jakub navštevoval gymnázium v mieste bydliska, dobre sa učil, aj keď v čase uvádzaných problémov mal zhoršené výsledky. Po matke mal umelecké sklony, rád hral na gitare. Preto spolu s psychologičkou hľadali prijateľnejšiu skupinu rovesníkov, kde by sa mohol dosycovať potrebným uznaním, bol by prijatý skupinou a zároveň by si potvrdil svoje schopnosti. Rozhodli sa pre dramatický krúžok aj ako formu možného odžívania si rôznej škály pocitov cez divadelné postavy. *(Podpora vlastných schopností, podpora seberealizačných snáh, experienciálny smer.)* Neskôr pridal hru na klavíri a anglický jazyk. *(Dochádza k sebaaktívácii klienta, seberealizácia, experienciálny smer.)*

Jakub pôsobil v mnohých názoroch a postojoch veľmi dospelo, na racionálnej úrovni vedel riešiť záťažové situácie, ponúkal alternatívy riešení, avšak na úrovni emočnej mal v mnohých veciach zmätok, neistotu a chaos, vnútorne

bol stále dieťaťom, ktoré nevedelo tieto názory adekvátne realizovať. (*Klarifikácia, interpretácia, dynamický smer.*)

Spočiatku mal problém pomenovať svoje pocity, mal obavu, či môže byť na rodičov nahneváný, hlavne na mamu, býval rozpoltený tým, ako na jednej strane chcel byť nápomocný, no na druhej strane cítil, že je zavalený niečím, čomu veľmi nerozumie a čo hlavne nie je schopný meniť. (*Podpora emočného prežívania, klarifikácia, experienciálny smer, dynamický smer.*)

Psychologička v spolupráci s matkou hľadali vyjasnenie ich vzťahu: matka – dospelávajúci syn. (*Vhľad, interpretácia, konfrontácia, dynamický smer.*)

Na jednotlivých stretnutiach s Jakubom sa učili okrem iného oddeľovať jeho kompetencie od kompetencií dospelých, rozlišovať a pomenovať prežívanie hnevu, úzkosti, pocitov frustrácie. (*Triedenie informácií, objasňovanie, vhľad do situácie, podpora, povzbudenie, dynamický a experienciálny smer.*)

Predstavy o terapeutických stretnutiach sa niesli aj v duchu očakávaných zmien zo strany (hlavne) matky, že ho začne viac rešpektovať, bude mu viac dôverovať, ponechá mu vlastný priestor na realizáciu voľnočasových aktivít.

Tieto predstavy sa museli preformulovať tak, aby v očakávaniach dominovali obojstranné dohody, s ktorými bude stotožnený Jakub aj jeho matka. (*Modelovanie a nácvik očakávaného správania, behaviorálny smer.*)

Jakub mal spísať svoje požiadavky na matku – aj úplne nereálne, jej očakávaný prístup k nemu, zmeny v správa-

ní k nemu, spôsob a mieru akceptácie jeho samostatnosti a svojvoľnosti a spôsob komunikácie matky s Jakubom, z ktorého by cítil, že matka mu dôveruje. *(Nácvik novej formy správania, následne posilňovanie nového naučeného modelu správania v rámci reciprocity benefitov z druhej strany, behaviorálny smer.)*

Po spísaní zoznamu ho spoločne prešli a po vzájomnej dohode sa ho pokúsili modifikovať do prijateľnej podoby pre dospelého človeka. *(Schopnosť vzájomnej dohody a obojstranných výhod, behaviorálny smer.)*

Podobný zoznam očakávaní od syna mala spísať aj Jakubova matka, napísať, čo jej chýba, čo požaduje od syna, čo je pre ňu znakom samostatnosti v jeho správaní a pod. Tiež po vzájomnej dohode sa zoznam očakávaní matky od syna mierne skorigoval a zároveň sa ujasnilo, že niektoré veci je nereálne očakávať od dieťaťa v pubertálnom období, pričom ďalšie trvanie na nich by prinieslo zbytočné rozčarovanie a sklamanie, napr. „udržiavať sústavný poriadok v detskej izbe“ (matka ako zdravotná sestra bola mimoriadne pedantná a systematická) sme skorigovali na „upratať si v izbe raz týždenne“.

5. Diskusia k prípadu

Jakub získaval pomerne rýchlo vhlád do problémov a uvedomoval si, že samotná realizácia zmien trvá dlhšie. Postupne ale prichádzali aj zmeny v jeho správaní, prežívaní. *(Experienciálny, dynamický aj behaviorálny smer.)*

Vzťah k mame sa vo vzájomnej dôvere posilnil, začal vnímať, že už nie je tak intenzívne kontrolovaný, že mama sa

mu snaží viac dôverovať, čo sa následne snažili upevňovať presnými príchodmi domov, informovaním o tom, kde sa nachádza, kedy príde domov, zmenil sa výber kamarátov, mierne sa zlepšili aj známky v škole. (*Získavanie vhľadu, pochopenie situácií, upevnenie spoločensky očakávateľného správania, dynamický a behaviorálny smer.*)

Začal znova vystupovať na verejnosti s bratom – obaja spievajú pri rôznych príležitostiach, svadby, krstiny, kostol, aktívne sa venuje softbalu, chodí na dramatický krúžok. (*Vlastná seberealizácia, experienciálny smer.*)

Prestal pociťovať veľké zaťaženie svojej osoby, mama už s Jakubom nekonzultuje svoje problémy s otcom a snaží sa ich riešiť s odbornou pomocou. Celkovo sa viac uvoľnila atmosféra v rodine. (*Pochopenie, získanie vhľadu, dynamický smer.*)

Priestor na ďalšiu zmenu je ešte v lepšom pochopení a prijatí vzťahu s otcom, tam je to však trochu komplikovanejšie, pretože u otca podľa dostupných informácií môže pravdepodobne prebiehať latentne depresia, ktorú rieši zvýšeným požívaním alkoholu (zvlášť jarné a jesenné mesiace sú vždy kritické), resp. sú prítomné iné psychické rozlady, ktoré môžu vykazovať symptómy psychického ochorenia.

Jakub absolvoval spolu dvadsať stretnutí, prvé dva mesiace raz týždenne, po dvoch mesiacoch v dvojtyždňových intervaloch v časovom rozsahu päťdesiat minút.

Matka chodievala na poradenské stretnutia v rozsahu raz mesačne a podľa potreby telefonicky konzultovala stav, správanie a zmeny u Jakuba.

Po skončení stretnutí Jakub vyjadril záujem o možnosť stretávania sa aj v budúcnosti, v prípade potreby. Jeho žiadosti bolo vyhovené a počas ďalších dvoch rokov sa s psychologičkou stretávali v intervaloch spočiatku raz mesačne, neskôr raz za dva mesiace. (*Podpora, povzbudenie, informácie, experienciálny a dynamický smer.*)

Počas týchto stretnutí spoločne mapovali jeho ďalšiu cestu, upevňovali nové vzorce správania, posúvali ich ďalej, riešili prvý vzťah s dievčaťom. (*Povzbudenie, podpora, akceptácia, posilňovanie, experienciálny, dynamický a behaviorálny smer.*)

Badateľná bola aj väčšia akceptácia otca – väčšie porozumenie výkyvom jeho nálad v súvislosti s možnými hereditárnymi predispozíciami v rodine. (*Informácie, interpretácia, dynamický smer.*)

S Jakubom je psychologička naďalej v kontakte, v súlade s jeho potrebou stretnúť sa.

6. Záver

Nadané deti sa od útleho veku prejavujú ako osobnosti s vlastným názorom, nezávislé od mienky ostatných, avšak s problematickým začlenením sa do rovesníckej skupiny, napr. odmietajú chodiť do škôlky, odmietajú sa rozprávať s deťmi, selektujú ľudí, s ktorými sú ochotné komunikovať.

Cieľom kazuistiky bolo poskytnúť pohľad na najčastejšie využívané a preferované techniky, metódy a smery (behaviorálny, dynamický, experienciálny), ktoré autorka – psy-

chologička uplatňuje pri práci s nadanými deťmi v kontexte toho, s akými problémami sa pri práci s nadaným dieťaťom stretáva najčastejšie. Ide o celý rad problémov v sociálnych vzťahoch s okolitým svetom, počnúc výberovosťou v komunikácii, neochotou akceptovať požiadavky okolia, cez problémy s prijatím denného režimu v rôznych zariadeniach, presadzovanie svojich názorov, zvýšenou kritickosťou k sebe a svojmu okoliu, neochotou podriaďovať sa príkazom, nekonformnosťou, nezávislosťou, zníženou schopnosťou adaptácie, neschopnosťou zvládať záťažové situácie až po vyhýbanie sa záťažovým situáciám, neprispôsobivosťou. Všetky tieto prejavy sa podieľajú na vzniku veľmi náročných sociálnych situácií, ktoré je potrebné riešiť s veľkou dávkou tolerancie, akceptácie týchto špecifík a korekcie tohto správania.

Mgr. Alžbeta Lazíková

Stres zo školy

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) kontaktovala matka štrnásťročnej dcéry Evky, navštevujúcej 8. ročník základnej školy. Chcela, aby sa Evka nestresovala pred písomkami, viac si verila, chcela by zmeniť aj manželov prístup k vyučovacím výsledkom detí a zjednotiť ich prístup. Zároveň očakávala diagnostiku intelektu a pamäťových schopností jej dieťaťa.

2. Osobná anamnéza

Evka pochádzala zo štvorčlennej rodiny. Mala o dva roky mladšieho brata. Rodičia žili spolu. Matka bola vysokoškolsky vzdelaná (pedagóg I. stupeň). Otec mal učňovské vzdelanie bez maturity. Evka sa učila dobre, bola významenaná. Matka uvádzala, že sa s ňou spočiatku musela učiť a známky mala skôr vydreté. Mala kamarátku, s ktorou trávila voľný čas. Pekne kreslila, ale nenavštevovala žiadny krúžok. Otec veľmi trval na tom, aby obidve deti mali jednotky. Podmieňoval to aj trestami a odmena-

mi. Keď Evka dostala horšiu známku, obviňoval manželku, že sa deťom dostatočne nevenuje, a okamžite zavolať do domácnosti svoju mamu, aby sa s deťmi poobede učila. Mladší brat bol talentovaný na matematiku, ale z jazykov mal trojky. V triede často robil triedneho šaša. Tresť a odmeny za známky na neho neúčinkovali. Nenavštevoval žiadne krúžky. Chcel chodiť na futbal, ale otec s tým nesúhlasil, lebo nemal jednotky. Evka sa veľmi snažila mať jednotky a bola nešťastná, že sa jej to nedarilo.

V čase návštevy CPPPaP navštevovala 8. ročník, s dobrým prospechom. Mala kamarátov aj kamarátky (zvlášť jednu veľmi blízku a obľúbenú kamarátku), v sociálnej oblasti nevidela problém. S rodičmi vychádzala dobre. Pociťovala strach, hlavne keď mali v škole písomky. Neverila, že ich zvládne dobre napísať.

Formulácia problému Hlavným spúšťačom strachu bola požiadavka otca, ktorý chcel, aby v škole mala len jednotky. Následne to spôsobovalo, že Evka sa snažila veľmi uspieť, a to v nej pred každou písomkou vyvolávalo stres a strach, ktorý mal opačný vplyv na jej výkon. Mala pocit, že nie je dosť dobrá, že je hlúpa, že sa jej to nikdy nepodarí. Tieto myšlienky boli sprevádzané aj fyziologickými prejavmi, ako tras, búšenie srdca, bolesti brucha. Situácia v nej vyvolávala negatívne emócie – hnev na seba, smútok, sklamanie. Problémy trvali dlhší čas, viac sa zvýraznili po prechode na druhý stupeň. Trvali podľa toho, koľko písomiiek písali v škole.

Dôsledky správania klientky **Dlhodobé negatívne dôsledky:** hnev otca, hádky medzi rodičmi, znížené sebavedomie.

Dlhodobé pozitívne dôsledky: ľútosť matky, pútanie pozornosti.

Ciele poradenstva:

- zvýšenie sebahodnotenia,
- zníženie stresu a strachu z písomných skúšok,
- diagnostika pamäťových schopností dieťaťa,
- zjednotenie rodičovského prístupu.

3. Priebeh poradenského procesu

Celková dĺžka poradenstva bola sedem mesiacov, počas nej sa uskutočnilo pätnásť poradenských stretnutí.

Stretnutie s matkou bolo venované zberu anamnestických dát, popisu problému, ako aj toho, čo matka očakáva od poradenstva.

Prvé stretnutie

Stretnutie s Evkou bolo venované formulovaniu jej problému. V súlade s informáciami od matky uviedla, že sa veľmi bojí písomiek a neverí tomu, že ich zvládne. Uvádzala, že by to chcela zmeniť, myslela si, že je hlúpa a nemá pamäť. Chcela by, aby otec mal radosť z jej výsledkov, ale ona to nikdy nedokáže. Chcela vedieť, či nie je hlúpa. Počas tzv. motivačného rozhovoru hovorili o výhodách zmien správania. Formulovali si ciele poradenskej spolupráce: zníženie stresu zo školy, zvýšenie sebavedomia, lepšia orientácia v schopnostiach. Dohoda o priebehu poradenských stretnutí obsahovala aj časť o mlčanlivosti a vzájomnej spolupráci.

Druhé stretnutie

Tretie stretnutie Zamerané bolo na diagnostiku intelektových schopností a parciálnych psychických funkcií a osobnosti. Realizovala sa pomocou intelligenčného testu WJ-IE, testu T-16 Štandardné progresívne matice, testu T-254 zameraného na deficity čiastkových funkcií.

WJ-IE Celkové intelligenčné schopnosti boli merané batériou testov W-J, ktorá vychádza z konceptu definujúceho inteligenciu ako súbor viacerých kognitívnych schopností.

Verbálne schopnosti sú mierou rozvoja jazykových schopností, zahŕňajúce porozumenie slovám a vzťahom medzi nimi. Je to miera šírky a hĺbky vedomostí zahŕňajúca verbálnu komunikáciu, informácie a logické uvažovanie, v ktorom sú používané predtým naučené postupy. Schopnosti myslenia sú mierou štyroch rôznych procesov myslenia: vybavovanie z dlhodobej pamäte (schopnosť efektívne podržať informácie v pamäti a neskôr ich vedieť sprístupniť), vizuálno-priestorové myslenie (orientácia v priestore, schopnosť analyzovať a syntetizovať vizuálne podnety), spracovávanie sluchových vnemov (percepcia a spracovanie sluchových vstupov), kvantitatívne vyvodzovanie (schopnosť indukívne a deduktívne myslieť a narábať s konceptmi s využitím matematických vzťahov a vlastností). Kognitívna efektívnosť meria dve úlohy, ktoré ovplyvňujú efektívnosť kognitívnych procesov: krátkodobá pamäť (schopnosť dočasne uložiť informáciu a vykonať s ňou súbor operácií) a procesuálna rýchlosť (rýchlosť a efektívnosť vykonávania jednoduchých kognitívnych úloh). (WJ-IE, Príručka pre administrátorov, 2008, Mary Ruef, Anton Furman, Ana Muñoz-Sadoval).

- Verbálne schopnosti Evky boli v pásme vyššieho priemeru, čo naznačuje, do akej miery klientka využívala vedomosti prameniace z kultúry, o šírke a hĺbke vedomostí zahŕňajúcich verbálnu komunikáciu, informá-

cie a logické uvažovanie, v ktorom klientka používala predtým naučené postupy.

- Pamäť na mená – v tomto subteste dosiahla Evka priemerný výkon, ktorý poukázal na vybavovanie z dlhodobej pamäti. Indikoval schopnosť podržať nové informácie v pamäti na dlhé časové intervaly a neskôr ich znovu plynule sprístupňovať.
- Vizualno-priestorové myslenie – priemerné výsledky, jej orientácia v priestore, schopnosť analyzovať a syntetizovať vizuálne podnety a schopnosť podržať vizuálne podnety a schopnosť podržať v predstave a manipulovať s mentálnymi obrazmi priemerné.
- Spracovanie sluchových vnemov – priemerný výsledok, čo poukázalo na jej priemernú schopnosť rozlišovať, analyzovať a syntetizovať sluchové vnemy s kognitívnou kontrolou, ktorú dokázala uplatniť v percepcii sluchových vnemov.
- Kvantitatívne vyvodzovanie indikujúce schopnosť induktívne a deduktívne myslieť a narábať s konceptmi s využitím matematických vzťahov a vlastností bola u klientky priemerná. Mala priemernú schopnosť rozumieť kvantitatívnym konceptom a vzťahom a ľahko narábať s numerickými symbolmi.
- V subteste merajúcom rýchlosť a efektívnosť (tzv. procesuálna rýchlosť) vykonávania automatizovaných alebo veľmi jednoduchých kognitívnych úloh výkon v pásme priemeru.
- Krátkodobá pamäť – priemerný výkon, ktorý poukázal na priemernú schopnosť podržať informácie v bez-

prostrednom vedomí a v priebehu niekoľkých sekúnd ich použiť, vzťahuje sa tiež k pracovnej pamäti.

Test Ravenove štandardné progresívne matice (SPM) T-16 SPM bol administrovaný z dôvodu, aby jeho výsledky pokrýli najširší možný rozsah mentálnej schopnosti a boli použiteľné pre osoby každého veku. Evkine výsledky sa nachádzali v III. stupni „intelektovo priemerný“.

Úroveň parciálnych psychických funkcií Vyšetrenie zamerané na deficity čiastkových funkcií bolo zrealizované diagnostickou metódou B. Sindelar (2000). Cieľom bolo zistiť, v ktorej z týchto základných zložiek pre spracovanie informácií sú deficity a následne vytvoriť efektívny plán liečby.

Parciálne funkcie sú väčšinou vyvinuté rovnako, môžu byť priemerné – nadpriemerné – podpriemerné. Ak sú vyvinuté harmonicky, dieťa netrpí, ale ak je tam disharmónia (BFD – základná funkčná porucha), v učení a správaní sa to môže prejaviť rôznymi symptómami. Existujú tri hlavné piliere poznania: pozornosť, vnímanie a pamäť, rozdelené do vizuálnej, auditívnej a priestorovej časti (špecifické modalita). Okrem toho intermodálne kódovanie spája obsah z rôznych oblastí a sériové prevedenie – schopnosť prijať obsah v sérii. (B. Sindelar, 2000, s. 76).

Vyšetrením boli u klientky zistené bazálne oslabenia parciálneho výkonu v oblasti auditívna pamäť.

V norme bol výkon v oblastiach:

- vizuálna diferenciácia figúry a pozadia,
- auditívna diferenciácia figúry a pozadia,
- vizuálna diferenciácia,

- auditívna diferenciácia,
- vizuálna pamäť,
- serialita.

Kontrolné vyšetrenie počas terapie bolo odporučené v oblasti intermodalita.

Charakteristiky osobnosti klientky boli získané metódami **Osobnosť** B-JEPI, TAR, kresba ľudskej postavy, Baumtest.

V osobnostnom dotazníku pre deti od deväť do štrnásť rokov, štandardizovanom na našej populácii, merajúcom stabilné individuálne charakteristiky v správaní, ktoré sú porovnateľné s Eysenckovou typológiou extravertzia – introvertzia, neuroticizmus a psychoticizmus vyšlo u klientky: P – 6 %, E – 84 %, N – 64 %, L – 2 %. Na základe uvedených výsledkov sa konštatovalo, že klientka bola extravert (škála E), družná, mala rada spoločnosť, mala veľa priateľov, bola zhovorčivá. Mala vždy naporúdzi odpoveď a obľubovala zmeny. Vyhľadávala zábavu a potešenie. Uprednostňovala pohyb a dianie, mala sklon k agresivite, ľahko sa nahnevala. Obyčajne nemala svoje city pod kontrolou. Bola mimoriadne citlivá (škála N), intenzívne reagovala na všetky druhy podnetov. V kombinácii s extravertiou bola nedotklivá a nepokojná, rýchlo vzplála a nemala ďaleko k agresivite. Dalo sa povedať, že bola utrápená alebo sa sužovala. Jej hlavnou charakteristikou bolo permanentné zaoberanie sa vecami, ktoré mohli zle dopadnúť, a silnými emočnými reakciami na takéto myšlienky.

B-JEPI

Dimenzia psychoticizmu (škála P) bola v norme. Takže nebol predpoklad, že by Evka bola dieťa zvláštne, izolované, nepríjemne problémové, hostilné, bez pocitov viny, empatie a citlivosti k iným ľuďom.

Skóre v škále (L) bolo nízke, čo hovorilo v prospech toho, že nemala tendenciu disimulovať.

Test stromu – Baum test Klientkina kresba bola primerane veľká, umiestnená uprostred stránky. Kmeň vyrastal z dolného okraja a bol dlhší oproti korune. Smerovanie vetví naznačovalo záujem presadiť sa medzi ostatnými vo vonkajšom svete. Vetvy boli dodatočne napojené, kmeň uzavretý. Vetvy boli široké, ohýbajúce sa v uhloch, s horším zakončením. Na strome boli detailne nakreslené jablká s lístkami. Kresba vznikla na základe predstavy konkrétneho typu stromu, podľa slovného komentára išlo o jabloň. Bola naznačená štruktúra kôry, čo naznačovalo citlivosť a vnímavosť. V kmeni bol „otvor“, podľa verbálneho komentára odlúpnutá kôra, čo mohlo signalizovať traumy či prežívanie problému.

Kresba ľudskej postavy Kresba pracuje na výrazne odlišnom princípe než osobnostné dotazníky. Často v nej nájde výraz aj to, čo posudzovaná osoba nechce alebo nemôže inak prejavíť, čo nedokáže priamo vyjadriť vo verbálnej podobe. (Z. Altman, 2011, pracovný materiál, kresba ľudskej postavy).

Klientkina kresba bola menšia ako normálna veľkosť postavy, čo mohlo hovoriť o neistote, zníženom sebahodnotení či úzkosti. Bola veľmi precízne nakreslená, oproti rovesníkom vykazovala nadpriemernú úroveň. Umiestnená bola uprostred a viac doľava, čo mohlo naznačovať zameranie na seba a odťahovanie sa od sveta. Postava bola zobrazená spredu (en face), ako bežný spôsob zobrazenia vyjadrujúci primerané sebaaponímanie a seba prijatie, slúžiace ako prostriedok kontaktu s vonkajším svetom. Tvár s dostatočnými detailmi a prívetivým výrazom, bez varovných signálov. Postava mala priemerný postoj a keď sa na ňu pozeralo ako na projektívne vyjadrenie vnútorných pocitov a predstavy o vlastnej osobe, do určitej miery bolo

možné vyhodnotiť nonverbálnu komunikáciu klientky vo vzťahu k druhým ako primeranú. Vek postavy bol porovnateľný s vekom klientky. V kresbe sa vyskytlo časté opravovanie čiar a prekresľovanie, čo mohlo opätovne potvrdzovať istú vnútornú neistotu.

Test apercpcie ruky (TAR) patrí do skupiny apercpcných projektívnych metód ako vhodný doplnok ku kresebným (výrazovo-projektívnym) testom. Ukázal, ako klientka uvažovala, ako vnímala realitu. Išlo o verbálnu metódu, pracovalo sa so slovami, ktoré boli ľahšie uchopiteľné než kresba. V teste sa vyskytli banálne odpovede vychádzajúce z podnetového charakteru predlohy, obsahovo bezproblémové. Boli skôr výsledkom percpcie ako imanigácie, a preto nemali žiadny výraznejší projektívny význam. Ich kódovanie bolo jednoznačné, bez skrytých významov.

TAR

Stretnutie bolo zrealizované s obidvoma rodičmi. Boli im interpretované čiastočné diagnostické výsledky a s matkou bol dohodnutý nácvik auditívnej pamäte. Zároveň sa s otcom prebrali dôsledky jeho prístupu k vyučovacím výsledkom detí a dohodol sa jednotný prístup obidvoch rodičov. Zároveň bol zrealizovaný rozhovor o tom, ako včasné skúsenosti dieťaťa súvisia s rozvojom negatívnych postojov k sebe. K takýmto skúsenostiam patrili v Evkinej rodine nadmerné rodičovské štandardy, ktoré dieťa nemôže dosiahnuť, konflikty medzi rodičmi. Zároveň sa s rodičmi dohodlo, že bude navštevovať základnú umeleckú školu – výtvarný odbor, aby rozvíjala svoj talent.

**Štvrté
stretnutie**

Rodičia boli informovaní o metóde potvrdzovania oprávnenosti pocitov u detí. Ak deti nie sú povzbudzované k zdravému vyjadreniu týchto postojov, môžu sa pokúsiť odolávať negatívnemu prežívaniu, ktoré zažívajú, a toto odolávanie vedie k napätiu. Bolo im odporučené vytvo-

riť pre dcéru príležitosť na vyjadrenie negatívnych pocitov, ktoré budú akceptované bez toho, aby ich hodnotili negatívne. Negatívne pocity znížia svoju deštruktívnu moc. Toto pomôže znížiť dcérinu tenziu. Potvrdzovanie oprávnenosti pocitov týmto spôsobom vytvorí atmosféru, ktorá podporí ich dcéru, aby zdieľala svoje presvedčenie a pocity o nich samých a ich problémoch. Ak Evka zažije prijatie, povedie to k vytváraniu dôvery vo vzťahu k nim, rodičom. Keď sa dieťa bude cítiť bezpečne, bude sa pokúšať aj o nové formy správania.

Rodičom bolo odporučených päť krokov, ako potvrdzovať pocity:

1. krok: aktívne počúvanie, s tým, že to vyjadríte,
2. krok: reflektovanie toho, čo dieťa hovorí,
3. krok: snaha získať viac informácií,
4. krok: označiť a pomenovať pocit,
5. krok: potvrdenie emócií.

Zároveň mali za úlohu používať vo svojej výchove k obom deťom tzv. povzbudzujúcu pochvalu, ktorá im mala umožniť odpovedať na to, čo im deti hovoria, a tým budovať ich sebaúctu. Povzbudzujúca pochvala sa týka pozorovania správania. Pomenováva, ako toto správanie na deti vplyva. Keď dajú označenie správaniu, dieťa má priestor pre zmenu toho, ako v komunikácii premýšľa. Povzbudzujúca pochvala zahŕňa popis správania, dáva najavo, že si všimli snahu a zlepšenie, môže byť vyjadrená, aj keď sa deťom veľmi nedarí, či dokonca zlyhávajú, ale umožňuje deťom, aby si vytvárali vlastné hodnotenie.

Tri kroky, ako dať dieťaťu podpornú pochvalu:

1. krok: pozorovanie, pri ktorom používame frázy ako „vidím, že...“, „všimol som si, že...“, „hovoril si mi, že...“;
2. krok: podeliť sa s vlastnými pocitmi: „keď si urobil..., cítim sa...“;
3. krok: zosumarizovanie slovom...

Na stretnutí s klientkou sa realizovala interpretácia diagnostických výsledkov, dohodol sa nácvik sluchovej pamäte (denne 10 minút – podľa terapeutického plánu B. Sindelar).

Piate stretnutie

Klientke bolo v rozhovore objasnené, že ťažkosti a problémy sú súčasťou života, vytvárajú ich rodičia, priatelia, škola. Našťastie sa s mnohými z nich dá vyrovať a dokážu sa vyriešiť. Niektoré problémy sú však pre Evku ťažšie, a to preto, že sa objavovali často, vyskytli sa naraz, vnímala ich ako neriešiteľné, zdalo sa jej, že ovplyvňujú všetko, čo robila. Spolu s psychologičkou sa dohodli, ako nájsť užitočné spôsoby, ako si poradiť s problémami.

Klientke bol poskytnutý náhľad na fungovanie jej uvažovania, že je rozdiel medzi jej uvažovaním, správaním a pocitmi. Pri analyzovaní jednotlivých problémov psychologička využívala schému:

- Ako uvažuješ
- Čo robíš
- Ako sa cítiš

Jednotlivé problémy s klientkou vysvetľovala pomocou bludného kruhu, napr. stresová situácia „písomka“:

spúšťač: písomka

myšlienky: toto ja nezvládnem, učila som sa, ale na nič si nespomeniem, určite urobím sprosté chyby, mám malý mozog, som neschopná, hanbím sa za seba

správanie: preskakujem úlohy, nedočítam, pracujem zbrklo

emócie: úzkosť, strach, beznádej

dôsledky: horšia výsledná známka, trest od otca, hádka rodičov, znížené sebavedomie, snažím sa vyhnúť písomkám

negatívny bludný kruh: negatívne myšlienky → vznik pochybností a obáv → vytvoria sa nepríjemné pocity → tie ovplyvnia správanie → začne sa strácať záujem a motivácia → potvrdí sa zlyhanie

Šieste stretnutie Na stretnutí psychologička využívala metódu klarifikácie. Hovorili o tom, čo sú to automatické myšlienky a ako súvisia so správaním a s chybnými cieľmi. Učili sa rozpoznávať automatické myšlienky pomocou myšlienkových bublín na cudzích situáciách.

Na stretnutí sa spoločne rozobrala posledná problémová situácia: písomka z nemčiny. Evka sa na ňu učila.

Situácia: „5. hodina – nemčina, písomka“

Pocity: „zle, vystresovane, hnev na seba, úzkosť“

Myšlienky: „Ako to napíšem? Budem to mať dobre? Čo ak nie, čo spravím? Som neschopná. Učila som sa, ale určite som to zabudla. Mám malý mozog. Hanbím sa za seba. Som zbrklá. Urobím sprosté chyby.“

Za domácu úlohu dostala Evka zaznačiť situácie, kedy mala strach – mala stručne popísať situáciu, pocity, ktoré táto situácia vyvolala, a myšlienky, ktoré jej napadli.

Na začiatku stretnutia sa psychologička vrátila k domácej úlohe. Evka si ju však neurobila, nezaznamenala situácie strachu. Bola povzbudená k tejto činnosti, prečo je to dôležité.

Siedme stretnutie

Rozprávali sa, že niektoré z horúcich myšlienok nepomáhajú. Spôsobia, že sa cítime nešťastne, alebo nám bránia robiť niektoré veci. Problém týchto myšlienok je, že bežia v hlave stále dookola a len zriedka im čelíme alebo ich spochybňujeme. V skutočnosti robíme presný opak – čím viac ich počúvame, tým viac im veríme a tým viac hľadáme dôkazy, ktoré ich podporujú, alebo si vyberáme veci, ktoré ich potvrdzujú. Takto sa prejavujú chyby v myslení. Klientka bola informovaná, že existuje šesť typov chýb v myslení:

Pri tomto type chýb „Negáči“ sa sústreďujeme len na negatívne veci, ktoré sa stali. Vidíme iba to, čo je zle alebo nie je v poriadku. Čokoľvek pozitívne prehliadame, neveríme tomu alebo to považujeme za nedôležité. Existujú dva najčastejšie typy negáčov:

Negáči

- pohľad cez čierne okuliare (čierne okuliare dovoľia vidieť len jednu časť toho, čo sa stalo, a to zápornú, napr. bola si s kamoškami vonku a bolo to fajn, ale vaša obľúbená cukráreň bola plná a ty si povieš, že to bol hrozný deň, lebo ste mali problém dostať sa tam),

- pozitívne sa nepočíta (pri tejto chybe v myslení sa čokoľvek pozitívne zamietne ako nedôležité alebo je inak spochybňované, napr. dobre napíšeš test z nemčiny, ale povieš, že to je preto, že to bolo ľahké a učili ste sa to celý rok).

Nafukovači Pri druhom type chýb v myslení sa negatívne veci nafukujú a stávajú sa väčšími, ako v skutočnosti sú. Toto sa deje tromi spôsobmi:

- pomocou myslenia všetko alebo nič (ak sa ti niečo nepodarí dokonale, potom vidíš seba ako totálne neschopnú),
- zveličovaním negatív (pri tejto chybe myslenia dôjde k preháňaniu vecí, ktoré sa stali – spadla mi kniha a celá trieda na mňa pozerala, aká som nešika),
- efektom snehovej gule (pri tejto chybe myslenia jedna udalosť alebo ťažkosť spustí „snehovú guľu“, ktorá sa nabaľuje a rýchlo rastie do nekonečných vzorov zlyhania, napr. nevybrali ťa niekam v triede a napadne ti myšlienka, že nie si v ničom dobrá, nič nevieš robiť).

Predpovedači zlyhania Tretím typom chýb v myslení je myslieť si, že to, čo čakáme, že sa stane, sa naozaj stane. Tieto typy chýb v myslení často predpovedajú neúspech a spôsobia, že očakávame to najhoršie. Toto sa môže stať dvoma hlavnými spôsobmi:

- čítanie myšlienok (pri tejto chybe myslenia si napr. myslíš, že vieš, čo si všetci ostatní myslia, napr. viem, že ma nemá rada),
- predpovedanie budúcnosti (pri tejto chybe myslenia si myslíš, že vieš predpovedať, čo sa stane, napr. viem, že si s tým neporadím).

Pri tejto chybe myslenia sa naše emócie stávajú veľmi silné a výrazne ovplyvňujú spôsob, ako uvažujeme a pozeráme sa na veci. Čo nám napadá, závisí od našich emócií, a nie od toho, čo sa práve stalo. Emotívne zdôvodnenie (pretože sa cítiš zle, skleslo, predpokladáš, že všetko iné je také isté), negatívne značkovanie (pripevňuješ si nálepku a celé tvoje myslenie prebieha v týchto termínoch, napr. ja som babráčka, som odpad, nemám žiadnu nádej).

**Rozmýšľajúci
citovo**

Táto chyba je o štandardoch a očakávaniach, ktorým sa vystavujeme. Často sú naše ciele príliš vysoké a nikdy ich nevieme dosiahnuť. Nastavujeme samých seba na neúspech. Výrazne si uvedomujeme naše zlyhania a to, čo sme neurobili. Tieto myšlienky sa často začínajú slovami ako napr. mala by som, nemala by som, musím...

Perfekcionisti

Niekedy cítime zodpovednosť za negatívne veci, ktoré sa stali, hoci sme ich nemohli kontrolovať. Všetko, čo je zlé, je naša vina.

**Ja som na
vine všetkému**

Za domácu úlohu dostala Evka znovu zaznačiť situácie, kedy mala strach – stručne popísať situáciu, pocity, ktoré táto situácia vyvolala, a myšlienky, ktoré jej napadli.

Zmapovanie domácej úlohy. Evka si tentoraz úlohu splnila a doniesla záznam situácií, pocitov a myšlienok za dohodnuté obdobie. Na sedení s psychologičkou prebrali jej záznam a použili „myšlienkový teplomer“ (škálu na zistenie, ako silne verí svojim myšlienkam na stupnici veľmi silne im verím – dosť silne im verím – verím im trochu – vôbec im neverím). Potom sme vyplnili ku každej situácii ďalšiu kolónku: chyby (Aké chyby v myslení si spravila?). Zhrnuli, či urobila nejaké chyby, aké a či urobila niektoré viac ako iné. Potom spolu písali dôkazy, ktoré podporili negatívne myšlienky, a dôkazy, ktoré ich nepodporili. Násled-

**Ôsme
stretnutie**

ne znovu odmerali, ako silno im Evka verila po objasnení situácie.

**Deviate
stretnutie**

Na stretnutí sa riešili tzv. jadrové presvedčenia, upevnené tvrdenia alebo idey. Tieto klientke pomáhali predpovedať, čo sa stane, a objasnili rôzne situácie. Jadrové presvedčenia sa tak ako u iných ľudí, aj u klientky formovali v detstve a jej rané skúsenosti ich vyformovali do úplne rigidných predpokladov o tom, ako videla seba, ako posudzovala, čo robila, ako sa pozerala do budúcnosti. Čím negatívnejšie mala jadrové presvedčenia, tým negatívnejšie boli jej automatické myšlienky. Pomocou „stopára myšlienok“ a metódy „Tak čo?“ psychologička spolu s Evkou určovali jej jadrové presvedčenia. Vybrali určitú negatívnu myšlienku a niekoľkokrát sa opýtali: „Tak čo? Ak by to bola pravda, čo by to o mne svedčilo?“

- Automatická myšlienka: „Dostala som z písomky dvojku, som dvojkárka.“
- Tak čo? Ak by to bola pravda, čo by to o mne hovorilo? „Zbabrala som to.“
- Tak čo? Ak by to bola pravda, čo by to o mne hovorilo? „Robím sprosté chyby, som zbrklá.“
- Tak čo? Ak by to bola pravda, čo by to o mne hovorilo? „Mám malý mozog, čo sa naučím, to zabudnem.“
- Tak čo? Ak by to bola pravda, čo by to o mne hovorilo? „Som neschopná.“
- Tak čo? Ak by to bola pravda, čo by to o mne hovorilo? „Všetko, čo urobím, nie je perfektné, na jednotku.“

Určenie jadrových presvedčení pomohlo porozumieť, ako klientka uvažuje. Evka mala jadrové presvedčenie, že je neschopná, ak neurobí veci perfektne. Toto jej pomohlo porozumieť tomu, prečo má strach a znehodnocuje svoje výkony. Mala príliš vysoké nároky na svoj výkon, a to aj hlavne z dôvodu, že chcela, aby ju otec odmenil.

Schránka obáv: Všetky negatívne myšlienky sa zapísali na papier a uzamkli do schránky obáv. Evka si túto schránku vymaľovala. Na konci týždňa sa vždy porozprávala s rodičmi o svojich trápeniach. Týmto začal aj Evkin otec vnímať známky inak, prestal trvať iba na vynikajúcich výsledkoch a podmieňovať lásku k Evke výsledkami v škole.

Spochybnenie jadrových presvedčení: Po tom, čo určili jadrové presvedčenia, overovalo sa, či sú naozaj pravdivé. Hľadali dôkazy, ktoré ich nepodporovali. Evka dostala na domácu úlohu testovať svoje presvedčenie. Počas celého dňa si zapisovala, čo sa stalo na každej hodine v škole. Mala hľadať dôkaz, ktorý spochybňoval jej presvedčenie, a zapísať si o sebe všetko dobré alebo pekné.

Psychologička spolu s klientkou začali určovať niektoré z negatívnych myšlienok. Rozprávali sa o myšlienkových chybách, ktoré klientka robila. Hľadali dôkazy, aby otestovali myšlienky a mohli sa učiť vyvážene myslieť. Zmapovali domácu úlohu. Prebrali techniku „odvrátenie pozornosti“, ktorá pomáhala zbaviť myseľ negatívnych myšlienok, dostať ich pod kontrolu tým, že klientka rozmýšľala o niečom inom. Podstata odvrátenia pozornosti spočívala v tom, že trénovala zamestnávanie mysle robením toho, čo chcela ona sama. Učila sa sústrediť svoje myšlienky na niečo iné. Vytvorila myšlienkovú úlohu hlásť mená svojej rodiny odzadu. Navodili situáciu a precvičili si to. Evka dostala na domácu úlohu vyskúšať si túto techniku a mala uro-

**Desiate
stretnutie**

biť záznam, ako sa jej to podarilo. Urobili o tom dohodu. Vždy, keď sa jej to podarí, priradí si žetón. Za štyri získané žetóny mala získať odmenu (na odmenách sa dohodli s rodičmi).

**Priebeh
ďalších
stretnutí**

Na každom stretnutí psychologička spoločne s klientkou mapovali konkrétnu domácu úlohu. Evka bola postupne viac a viac úspešná a za odmenu si mohla napr. pozvať kamarátku na návštevu. Dohodli sa na pokračovaní úloh. Robili napr. techniku „čo sa stane, keď som šťastný“ (Porozmýšľaj o niečom, čo v tebe vyvolá pocit šťastia. Ako vedia druhí, že si šťastný? Ako vyzerá tvoja tvár, keď si šťastná? Čo ukazuje tvoje telo, keď si šťastná? Ako sa správaš, keď si šťastná? Ako dlho sa cítiš šťastná?)

Potom sa učili relaxovať. Urobili nácvik rýchleho relaxačného cvičenia a kontrolovaného dýchania.

Klientka sama hovorila, že už neprežíva taký stres pred písomkou a už tak nezmätkuje. Urobili relaxáciu s imagináciou úspešnej činnosti. Rozprávali sa o optimálnej úrovni stresu, ktorý je pri písomkách potrebný.

4. Diskusia k prípadu

Klientke sa počas poradenských stretnutí uľavilo. Tým, že sa podarilo upraviť aj nátlak otca, Evkine chybné presvedčenia boli reštrukturalizované. Rodičia s dcérou začali častejšie komunikovať. Evka prestala byť pod tlakom, a tak sa dokázala viac sústrediť na svoje úspechy. S psychologičkou sa dohodli na stretnutiach raz mesačne aj preto, že súbežne ešte realizovali nácvik pamäte terapiou podľa B. Sindelar.

PaedDr. Jana Lednická

„Cesta objavovania seba“ – strach

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) kontaktovala matka jedenáročnej Ivety. Ako dôvod príchodu uvádzala, že jej dcéra sa pomerne často bojí. Najviac hovorila o dvoch strachoch: o strachu ostávať doma sama (keď chceli ísť rodičia napr. do obchodu či niečo vybaviť) a o strachu cestovať sama autobusom.

Matke bola pre dcéru ponúknutá psychoterapeutická starostlivosť v CPPPaP realizovaná na princípoch terapie zameranej na človeka. Terapeutická práca s klientkou bola supervidovaná.

2. Osobná a rodinná anamnéza

Anamnestické údaje poskytla matka na úvodnom stretnutí. Uvedomovala si, že dcéra bola na ňu príliš naviaza-

ná (napr. od nej žiadala, aby ju každý deň odprevádzala do školy). Dávala to do súvislosti s tým, že zhruba pred štyrmi rokmi sa v triede, ktorú dcéra navštevovala, stala tragická udalosť: spolužiak so svojou matkou zomreli (boli zavraždení). Vtedy matka vyhľadala pre dcéru psychologickú pomoc, kam chodili asi pol roka. Na žiadosť dcéry spoluprácu s psychologičkou ukončili.

Z rozhovoru s matkou vyplynulo, že ide o úplnú rodinu bez ďalšieho dieťaťa. Žili v byte v blízkosti školy. Neďaleko bývali starí rodičia (z matkinej strany) a predovšetkým babka mala s vnučkou dobrý vzťah.

Ako pozitívne stránky svojej dcéry matka uviedla zodpovednosť (pokojne jej zverili starostlivosť o malého bratranca), nenáročnosť (dokázala sa zahrať s rôznymi hračkami), citlivosť (mala rada zvieratá, predovšetkým psíka u babky, zanietenosť pre rozprávky – obľúbený Witch seriál).

Prvý kontakt s matkou prebehol za neobvyklých okolností. Chcela sa stretnúť v tajnosti, aby jej dcéra nevedela, že zámerne vyhľadala terapeutku. Odôvodnila to slovami, že „nechce dcéru šokovať tým, že vyhľadáva odbornú pomoc“. Tiež sa dožadovala, aby aj terapeutka dcére tvrdila, že sa stretli náhodou, a pri tejto príležitosti sa začali rozprávať. Faktom bolo, že terapeutku matkina požiadavka prekvapila, zvlášť vzhľadom na počiatočný príjemný pocit z rozprávania o vzťahu matky a dcéry. Najskôr sa snažila preskúmať dôvody „utajovania stretnutia“, neskôr sa jej snažila vysvetliť, že je potrebné od začiatku kontaktu s dcérou vystupovať otvorene, úprimne a zároveň citlivo, nakoľko dôvera a bezpečie sú pri terapeutickej práci nevyhnutné. Matka sa najviac obávala toho, že dcéra sa zľakne, aké je to s ňou vážne. Pomerne rýchlo však pochopila dôležitosť otvorenosti, a tak na tejto požiadav-

ke netrvala. Dokonca sa dohodli, že matka dcére povie o spoločnom stretnutí. Terapeutka ich ponúkla päť (matka dala dcére informáciu iba o termíne prvého). Rozlúčili sa s tým, že matka môže terapeutku telefonicky kontaktovať, a že pokiaľ to nebude potrebné, stretne sa s ňou až po absolvovaní piatich stretnutí s dcérou.

3. Teoretické východiská terapie zameranej na človeka (PCA)

PCA terapia je založená na dôvere v človeka, na postojoch terapeuta, že každý jedinec má potenciál rásť, pozitívne sa meniť. Vo vytvorenom terapeutickom vzťahu medzi terapeutom a klientom pôsobia podmienky vytvárajúce klímu na rast. Sú to: akceptácia, kongruencia a empatia. Terapeutická účinnosť sa zvyšuje spolu s ďalšími predpokladmi, ku ktorým patria vnútorná sústredenosť na klienta, psychická stabilita terapeuta a jeho úroveň seba-poznania, aktivita a snaha terapeuta, tematizácia vzťahu medzi terapeutom a klientom a pod. Je nevyhnutné, aby práve klient cítil tieto podmienky. Množstvo výskumov potvrdzuje, že ak sú tieto facilitujúce podmienky prítomné, nastane zmena osobnosti a správania. Predstaviteľ PCA C. R. Rogers hovorí o charakteristickej aktualizáčnej tendencii, pre ktorú je typické, že všetky živé organizmy majú bazálnu snahu a tendenciu aktualizovať, udržiavať a rozvíjať prežívajúci organizmus.

Pre zvýšenie efektu terapie je účinné, keď klient prichádza vnútorne zmotivovaný, v terapeutickom vzťahu objaví, že je zodpovedný sám za seba, a pripúšťa si zmenu.

V súvislosti s terapeutickým vzťahom je nesmierne dôležité jeho vytváranie, ako aj fungovanie v ňom. Má byť starostlivý, no zároveň nie preberajúci zodpovednosť, bezpečný, dôverný a transparentný aj vo vzťahoch dieťa – terapeut – rodičia, čo najviac vyvážený.

4. Priebeh psychoterapeutického procesu

Prvé stretnutie Prvé stretnutie s klientkou sa udialo týždeň po kontakte s matkou. Klientka prišla na stretnutie v dohovorenom čase. Zo začiatku pôsobila trochu vystrašene, neisto. Bolo to prirodzené, vnímala nerovnováhu v situácii (1. klientka bola odoslaná mamou, 2. nepoznala terapeutku, ku ktorej išla, 3. nepoznala miestnosť na škole, nakoľko tam žiaci chodia len vtedy, keď chodia na stretnutia, 4. nepoznala priebeh terapie, 5. nevedela, čo o nej terapeutka vie, keďže mohla predpokladať, že mnohé veci o nej povedala mama, 6. nerovnováha vo vzťahu: ona-dieťa – terapeutka-dospelá). Bolo dôležité, aby klientka cítila, že terapeutka nemá byť osobou, ktorá bude rozhovor viesť a rozhodovať.

Práve v úvode vystúpili do popredia najvýraznejšie terapeutické momenty – empatia a akceptácia. V začiatkoch budovania vzťahu mali miesto aj informácie: terapeutka hovorila o dôvodoch, pre ktoré ju matka vyhľadala, a zaujímalo ju, ako to klientka prežíva, ako sa pozerá na uvedené udalosti. Dohodli sa na spôsobe kontaktovania sa, frekvencii stretnutí a pod. Významné však bolo práve prežívanie. Neistota klientky začala pomaly poľavovať a ona rozpačito hovorila o svojom strachu byť doma sama, o strašidelných snoch. Hovorila, že si je vedomá, že by už mala ve-

dieť byť doma sama, veď je už veľká, a zároveň poukazyvala aj na to, že osamote nechce zostať, cíti sa veľmi neprijemne. Priznala, že robí všetko preto, aby neostala ani chvíľu sama (ak to hrozí, ide radšej k babke).

Potom hovorila o snoch, ktoré boli v poslednom období strašidelné. Obávala sa medveďa, ktorý sa v nich objavoval pomerne často. Terapeutka pri rozprávaní klientky obdivovala odvahu, s akou sa jej dievča zverovalo. Jej dramatické rozprávanie pomohlo terapeutke viac sa vžiť do toho, čo prežíva. Zlomový moment prišiel vo chvíli, keď pri rozprávaní o medveďovi v sne reagovala: „... zrejme si sa bála, že ti taký veľký medveď môže ublížiť...“ Ostala chvíľu ticho, hľadela terapeutke do očí, bol to moment zblíženia. Klientka bola prekvapená z reakcií terapeutky, z toho, že mala úprimnú snahu rozumieť jej, z toho, že bola prijímaná so všetkým, čo k nej patrí.

V porovnaní so začiatkom stretnutia na jeho konci pôsobila klientka istejšie, čo sa prejavovalo v uvoľnenejšom sedení, ako aj v intenzívnejšom rozprávaní. Istejšie sa cítila aj terapeutka. Dalo by sa povedať, že v nich oboch prebiehali podobné procesy: aj terapeutka na začiatku pociťovala malú obavu (stáva sa to pri nových klientoch – je to spojené s presvedčením, že záleží na prvom kontakte), na jeho konci sa tešila zo vznikajúceho vzťahu.

Rozlúčili sa s tým, že sa budúci týždeň uvidia. Terapeutka cítila vzájomnú radosť z ďalšieho stretnutia.

Na prvom stretnutí sa terapeutka s klientkou dohodli, že sa budú stretávať raz do týždňa v priestoroch školy. Na hodine sa spoločne dohodnú minimálne týždeň dopredu. Cieľom stretávania malo byť lepšie zvládanie strachu, podľa slov klientky: „Aby ma strach neovládal, aby som sa tak často neobávala...“

**Terapeutický
kontrakt
a ciele**

Klientka bola oboznámená so spôsobom terapeutkinej práce a bolo jej ponúknutých päť stretnutí. Dohodli sa, že sa potom porozprávajú, či jej stretnutia takto vyhovujú, a ona bude mať šancu rozhodnúť sa, či chce v terapii pokračovať alebo ju ukončiť.

Po piatich stretnutiach bola klientka rozhodnutá pokračovať. Kontrakt upravila o cieľ: aspoň krátku vzdialenosť precestovať sama autobusom. Dohodou tiež bolo, že na stretnutia bude prichádzať sama (s tým, že bolo potrebné vypýtať ju od učiteľa, s ktorým mala mať hodinu).

S klientkou sa tiež dohodli, že zhruba každých desať stretnutí sa budú rozprávať o spoločnej práci.

S matkou sa terapeutka stretla po piatich stretnutiach a oboznámila ju s rozhodnutím dcéry pokračovať v terapii. Ubezpečila matku, že ak by sa s ňou potrebovala skontaktovať, určite to urobí (ak by to napr. vyžadoval stav jej dcéry), a tiež ju povzbudila, že ju v prípade potreby môže vyhľadať. Zhodli sa na tom, že o stretnutiach matka – terapeutka bude dcéra informovaná.

Formulácia problému Pomerne časté prežívanie strachu u klientky a dobrý vzťah s najbližšími osobami sa terapeutke zdali v kontraste. Matka dcéru vo všetkom neustále viedla, neuvedomujúc si, že ju robí nesamostatnou a zároveň na nej závislou. To spôsobovalo, že klientka bez blízkosti mamy strácala istotu, čo viedlo k úzkostiam, ku strachom. Klientka potrebovala nadobudnúť vzťah, v ktorom by mohla začať preskúmať okolie, potom seba.

Klientka potrebovala starostlivý vzťah, v ktorom sa ju terapeutka bude snažiť pochopiť a prijímať. Nakoľko v jej najbližšom okolí nebol nikto, kto by jej dával pociťiť tro-

chu nezávislosti, potrebovala práve takýto zážitok – zážitok vzťahu, kde sa môže trochu viac oprieť o seba, kde nebude riadená.

Pri práci s detským klientom treba pamätať na niektoré špecifiká. Prvoradým je písomný súhlas zákonného zástupcu. Ten terapeutka získala na prvom stretnutí s matkou. Tiež bolo nevyhnutné dohodnúť na prvom stretnutí s matkou spôsob kontaktu a jeho transparentnosť (matka vedela, že o spoločných stretnutiach či telefonických intervenciách bude terapeutka dcéru informovať). Na to nadväzoval rozhovor s dcérou, ktorú terapeutka ubezpečila, že pokiaľ sa stretne s niektorým z jej rodičov, bude ju o tom informovať a pochopiteľne sa o tomto stretnutí môžu rozprávať.

Špecifiká psychoterapie u detí

Nakoľko stretnutia prebiehali na škole, ktorú klientka navštevovala, bola snaha o čo najvyššiu „anonymitu“ stretnutí: klientka chcela, aby sa minimalizovali ľudia, ktorí by o terapii vedeli (predovšetkým spolužiaci). Stretnutia boli dohodnuté týždeň dopredu a ak sa potrebovali stretnúť mimo termínu (napr. v prípade klientkinej choroby), dohodli sa, že terapeutka zavolá klientku z triedy von a na chodbe sa dohodnú.

Prostredie školy bolo zdrojom množstva informácií, ktoré sa terapeutka snažila čo najviac minimalizovať. Bolo dobré, že sa jej podarilo predovšetkým v začiatkoch vzťahu nemať zo školy žiadne informácie. Umožnilo to vnímať klientku akoby bez vonkajších podnetov. Avšak počas spoločnej práce sa striedali obdobia, kedy podnety zo školy prichádzali častejšie, s obdobiami, kedy bola terapeutka od týchto zážitkov oslobodená (napr. keď pracovala s triedou, kde klientka chodí, príp. vnímala reakcie spolužiakov, učiteľov na klientku a pod.). Na jednej stra-

ne tieto reakcie z klientkinho prirodzeného prostredia dávali množstvo podnetných informácií, zároveň však niekedy prácu sťažovali.

Napr. reakcie spolužiakov na klientkinu zlú náladu, ktoré terapeutku hnevali, čo podnecovalo chuť starať sa o ňu. Takéto okolnosti sa nedajú celkom odstrániť, ale aj tak sa terapeutka snažila vedome sa vyhýbať minimálne hodnoteniam a posudkom svojej klientky zo strany tretích osôb.

Špecifikom práce bol čas prázdnin, s čím súvisela zmena miesta stretávania. Počas školského roka boli stretnutia s klientkou v škole, v dopoludňajších hodinách. Koniec školského roka priniesol zmenu miesta – priestor CPPPaP (vzdialený asi 40 minút od bydliska klientky). Terapeutka jej navrhla možnosť stretávať sa u nej v práci počas leta už v prvom roku (mali za sebou šesť stretnutí). Túto možnosť nevyužila, čo znamenalo dvojmesačnú pauzu. V druhom roku o tejto možnosti s klientkou opätovne hovorili (po 31 stretnutiach) a klientka bez zaváhania cestovala do CPPPaP celé leto. Terapeutka to dávala do súvisu so strachom klientky z cestovania: kým v prvom roku ju strach ovládal, v druhom roku ho už začala kontrolovať. Aj keď si v tom čase uvedomovali, že tento pokrok nemusí byť trvalý, spoločne sa z neho tešili. Zážitok, že to už minimálne raz zvládla, bol pre dievča veľmi významný.

Zhruba po roku a pol stretávania sa začala mať klientka depresívnejšie nálady. Keďže to trvalo pomerne dlhé obdobie, terapeutka začala zvažovať možnosť konzultácie u odborníka (pedopsychiatra). Ako to býva pri detskom klientovi, najskôr sa o tejto možnosti rozprávala s klientkou, následne s matkou. Zaujímavé bolo, že pred otvorením tejto témy sa viac obávala rozhovoru s klientkou – uvedomovala si citlivosť slov, akými chcela tému otvoriť.

Nakoniec však bolo ťažšie hovoriť o tom s matkou. Muse-la ju presvedčať, nakoľko táto dcérin stav zľahčovala (dl-hodobejšie depresívne ladenie pripisovala matka tomu, že dcéra je „málo vyťažená“). Po viacerých urgenciách na-pokon spolu s dcérou na konzultáciu išla. Pedopsychia-ter vzhľadom na úzkostnú symptomatiku odporučil nasa-diť farmakoterapiu a pokračovať v terapii, no matka s liek-mi nesúhlasila.

Toto je ďalšia špecialita pri práci s detským klientom. Je nespochybniteľné, že rodič ako zákonný zástupca roz-hoduje o dieťati, no zároveň dieťa sa niekedy dostáva do bezmocnej situácie (klientka bola zmotivovaná pre liečbu, matka nevidela vážnosť situácie). Terapeutka si uvedomi-la, že matka stále neakceptuje dcéru, vníma a posudzuje ju len zo svojho pohľadu, nie je schopná priblížiť sa k nej.

Terapeutka pracovala s klientkou okrem dvojmesačného prerušenia v prvom roku terapie (počas letných prázdnin po šiestom stretnutí) celkom tri roky.

Ďalší priebeh psychoterape- utického procesu

Na začiatku terapeutického procesu mali pokojné tem-po. Klientka pôsobila submisívne, neisto, chcela sa ne-chať viesť a očakávala zodpovedné vyriešenie situácie. Pozorné počúvanie a úprimná snaha o porozumenie a pri-jatie viedli k udržiavaniu rovnováhy vo vzťahu. Zo začiat-ku klientka prinášala tému strachu ako niečo vonkajšie, čo sa dialo v jej živote a často zasahovalo minulosť. Napr.: „V mojom živote bol často strach, už od malička...“ Nie-kedy sa vo výpovediach klientky objavovalo rigidné mys-lenie spolu s protirečieniami ako: „Ja asi nikdy nebudem cestovať sama autobusom, nikdy to nezvládnem, i keď by som veľmi chcela.“ Len s opatrnosťou prinášala emócie. Keď opisovala nejaké emócie, akoby čakala na terapeutki-nu reakciu. Obzvlášť v týchto momentoch bolo nevyhnut-

né a zároveň pomáhajúce prijímanie (toho, čo klientka hovorila, ako sa správala, ako sa cítila).

Zhruba po roku stretávania sa (23. stretnutie) nastal prelom v témach: klientka hovorila o rozvode rodičov. Odohralo sa to síce pred pol rokom, no táto téma bola pre ňu zraniteľnejšia. Otvorenie tejto pre klientku ťaživej témy nastalo v období, keď sa cítila isto v terapeutickom vzťahu (pár stretnutí predtým sa s klientkou rozprávali o terapeutickom vzťahu, kde sa hovorilo o tom, že nedávno bola na terapiu nahnevaná, keď videla, že sa s ňou stretáva jej spolužiačka – tento rozhovor predstavoval moment zblíženia, nakoľko bolo pre klientku významné, že môže hovoriť o vzájomných pocitoch). Istý terapeutický vzťah pomohol klientke, aby o rozvode rodičov niekomu povedala, a následne si prvýkrát mohla odžiť zážitky s tým spojené.

Zaujímavé bolo, ako si klientka našla cestu sprostredkovania tejto témy, prostredníctvom seriálu *Witch*. Ten sa na stretnutiach objavoval pomerne často. Bol to seriál, ktorým klientka – podľa jej slov – v tom čase „žila“. Predstavoval mechanizmus, ktorým zvládala rodinnú situáciu a nakoniec aj prostriedok, ako sa s rozvodom začala vyrovnávať (pre klientku bolo dôležité, že jedna z hrdiniek v seriáli prežívala podobnú krízu ako ona – rozvod rodičov). Pomocou tohto seriálu priniesla na terapeutické sedenia aj svoj problém – bolesť z toho, že sa jej rozviedli rodičia.

Terapeutka mala pocit, akoby sa vrátili späť v terapii: klientka hovorila o rozvode odosobnene, prinášala fakty, ktoré boli čierno-biele, protirečila si a pod. Rozvod rodičov znamenal pre ňu veľkú stratu, veľké zranenie a zároveň ťaživú situáciu práve v tejto rodine (rodina navonok o rozvode nehovorila, pomerne dlhý čas bývali tak, akoby sa nič neudialo a pod.). Klientka v tom čase potrebovala

od terapeutky bytostné porozumenie a čas. Tému rozvo-
du otvárala najskôr len na stretnutiach, podľa jej slov ne-
bola schopná hovoriť o tom niekomu ďalšiemu, lebo ne-
chcela, aby ju ľutovali.

Časom prinášala radosť a uvoľnenie, že už o tom doká-
zala povedať kamarátkam, dokázala sa slobodnejšie po-
hybovať v téme (napr. už o rozvode nehovorila neosobne
ako o „tom“: „naznačila som TO XY a ona TO nepochop-
pila, tak som TO nechala tak...“, ale: „teším sa, že som už
XY dokázala povedať o rozvode našich a rozprávali sme
sa, ako sa mám...“). V tomto období už klientka prinášala
pocity v prítomnosti. Uvedomovala si, že sú jej, začala ich
prijímať. Nadobúdaný pocit istoty však spochybňovali vý-
znamné osoby v živote napr. výroky: „nemusíš byť smutná,
nemáš na to nijaké dôvody...“

Boli to momenty, kedy si terapeutka uvedomovala, že
klientka stráca dôveru k organizmickému self (a to nielen
v tomto období, no mohlo sa tak diať aj v minulosti). Po-
treba uznania od mamy, babky, potreba pozitívnej spätnej
väzby práve od nich sa dostávala do kontrastu s vlastným
prežívaním („nemám dôvod byť smutná...“), a to vyvoláva-
lo zmätok, napätie, neskôr únavu. Úzky vzťah s najbližšími
a zároveň ich porozumenie práve spôsobovalo v klientke
zmätok. Začiatok hľadania cesty k samej sebe stál na hlbokom
porozumení a hlavne na odžívaní si tohto procesu
vo vzťahu. Klientka čoraz viac počúvala seba, svoje poci-
ty, čím si viac uvedomovala aj to, že práve blízki jej nerozu-
meli. Sprístupnenie pocitov bolo oslobodzujúce, no záro-
veň aj ťaživé.

Téma strachu zo samoty, z cestovania autobusom takmer
vymizli. Klientka dokázala ostať doma sama (dokonca
mala obdobie, kedy jej to veľmi vyhovovalo), cestovať do

mesta autobusom. Pravdou však je, že úzkostné obdobia sa jej vracali. Mohlo to súvisieť s prežívaním vzťahu s mamou – dialo sa to vtedy, keď nemala dostatočne naplnenú potrebu lásky, blízkosti, porozumenia. Keď mala tieto potreby saturované, bola evidentne istejšia.

Zhruba po roku stretávania sa u klientky objavilo depresívne ladenie. Bolo to obdobie pomerne veľkých zmien v jej živote – odsťahovali sa z domu, jej izba v starom byte sa začala prerábať, novú izbu, kde išli bývať, mala spoločnú s mamou, obaja rodičia mali nových partnerov a pod. Dlhé obdobie predtým sa pasovala s náročnými problémami, a toto bola akoby ďalšia fáza nových problémov, ktoré nemala chuť, energiu ani kapacitu prežívať. Hnev, ktorý sa často objavoval v počiatočných fázach terapie, si často odžívala na stretnutiach a keď nabrala odvahu prinášať ho aj do bežného života, prišli ďalšie zmeny v súvislosti so sťahovaním. Nové riešenia životnej situácie jej prinášali bezmocnosť (napr. chcela mať v novom bývaní sama izbu – nešlo to, predstavovala si, že nejaký čas, keď bude chodiť k otcovi, tam bude mať svoju izbu, no ani to nešlo).

Klientka potrebovala čas na odžitie si týchto tém v terapii. Zhruba po päťdesiatich stretnutiach začala prinášať témy v prítomnosti, uvedomovala si a prinášala to, čo sa v tom danom momente dialo, riešila aktuálne životné situácie. V tomto období bola zalúbená a náplňou stretnutí začali byť jej veku primerané problémy.

5. Základné témy v obsahu psychoterapie

Klientka v počiatočných fázach terapie prinášala tému strachu, ktorá sa objavovala v jej živote pomerne často (zažívala si strach počas dňa aj v noci, v snoch). Často sa opakujúcimi pocitmi boli neistota, strach, úzkosť. Empatia a bezpodmienečné pozitívne prijímanie práve v tejto fáze terapie klientke otvorili cestu do veľkej – pre klientku veľmi náročnej – témy: rozvodu rodičov. V nej si začala uvedomovať niekoľko kľúčových problémov (formulované ako otázky):

- je hodna toho, aby ju rodičia považovali za schopnú vnímať udalosti (často riešila to, prečo sa s ňou o rozvode nerozprávali otvorene, prečo sa to dozvedela ako posledná),
- je v poriadku o tejto téme hovoriť nahlas, keď v samotnej rodine bola vlastne tabuizovaná (a smerom von absolútne),
- ako sa má navonok tváriť, že je všetko v poriadku, keď vnútorne prežíva toľko rozporov,
- ako má byť poslušná k rodičom a nesťažovať im to (napr. tým, že im neukáže, čo prežívala), keď zároveň cíti hnev, že to všetko oni spôsobili.

Neskôr, keď klientka prichádzala depresívne ladená, terapeutka to vnímala ako súvislosť viacerých udalostí, ktoré sa v tom čase odohrali, a to:

- rozpadnutie partie kamarátok a jej bolestivé sklamanie z niektorých,

- nové zamestnanie matky, v ktorom trávila viac času, a tak prichádzala domov neskôr večer,
- i keď rodičia stále žili v jednej domácnosti, obaja sa mimo domova začali stretávať s novými partnermi,
- strata súkromia, nakoľko sa matka nasťahovala do jej izby (riešenie spolužitia manželov po rozvode).

Klientka si zažívala významné straty a začala sa cítiť osamotená. To boli témy a zároveň významy, ktoré boli predmetom terapeutických stretnutí.

Bolo evidentné, že v balíku s názvom „rozvod rodičov“ bolo umiestnených niekoľko bytostne dôležitých tém, ktoré klientka s terapeutkou postupne prechádzali, až sa dostali k bazálnym otázkam: Kto som? Aké sú moje pocity? Akú mám cenu? Boli to témy, ktoré patrili spočiatku do nevedomených.

6. Problémy v psychoterapeutickej práci

Jedným z ťaživých momentov pri práci s klientkou bolo jej depresívne obdobie (ako ho nazývala). Vtedy bola komunikácia s klientkou pre terapeutku ťaživá. Ťažšie bolo, keď prichádzala s reakciami okolia na toto obdobie (reakcie typu: si divná, precitlivená a pod.). V tých chvíľach pocítovala terapeutka na okolie hnev. Aby však ostala v spojení s klientkou, bolo potrebné ostať s ňou, pretože skrytým významom jej správania bolo: som nepochopená, nemôžem pri nich prežívať to, čo prežívam. Dôležité bolo, aby terapeutka nerobila to isté, aby slová neprevalcovali ob-

sah, aby hnev neprekryl smútok zo samoty.

Klientka prichádzala na stretnutia pripravená, rozmyšľala, o čom sa bude rozprávať, zvažovala najaktuálnejšie témy, s ktorými potrebovala pracovať. Jej temperament, ako aj „príprava“ na stretnutia spôsobili pomerne rýchly spád reči. Po istom čase si terapeutka uvedomila, že niekedy je pre ňu ťažké naladiť sa na dynamický tok slov, a tak ju citlivo oslovila. Pomohlo, že sa o tom rozprávali, lebo okrem iného klientka povedala, že terapeutku „potrebuje počuť, aj keď tak frčí“. Vtedy si terapeutka uvedomila, že práve krátke slovné spojenia pomôžu klientke udržať sa v diani a zároveň je to, čo potrebuje vnímať.

V jednom období terapeutkej práce s klientkou terapeutka prežívala ťažšie životné obdobie. O to viac bola pre ňu nevyhnutná supervízia a zároveň vlastná terapia. S ťažkosťami, s ktorými sa pri práci stretávala, sa snažila priebežne aj pracovať. Prácu jej síce sťažovali, ale zároveň ju veľa učili.

7. Využitie supervízie

Supervidovanie klientky od začiatku terapie bolo pre terapeutku veľmi nápomocné. Riešila otázky týkajúce sa vzťahu s klientkou, procesu, ktorý prebiehal na stretnutiach, hľadala odpovede na otázky, ktoré sa objavovali mimo stretnutí s klientkou.

V supervízii si riešila spôsob stretávania sa s klientkou. Po nejakom čase si uvedomila, že bola vtiahnutá do spôsobu kontaktovania sa s klientkou. Iveta vyžadovala, aby nebolo poznať, že chodí k terapeutke s osobnými problémami (ne-

jako tajne, napr. posunkami, sa počas prestávky utvrdzovala, že platí dohodnutý termín; do miestnosti prichádzala po zazvonení, aby ju žiaci nevideli, ak bol niekto na chodbe, ostala stáť a začala sa prehrabávať v taške a pod.).

Dôležité bolo nielen uvedenie si tohto faktu, ale jeho formulovanie v terapii. Otvorilo tieto témy:

- strach pred ostatnými z odhalenia, že môže mať problémy,
- utvorenie koalície s terapeutkou proti ostatným (bolo pre ňu príťažlivé, že má s terapeutkou tajomstvo),
- dôvera vo vzťahu (pre ňu bolo fascinujúce, akým spôsobom terapeutka načínala témy – nie výčitky, hnev, nepochopenie, ale snaha porozumieť jej, čo sa deje, a to bolo pre ňu opäť významné).

V období terapeutickej práce s klientkou si terapeutka v supervízii čoraz viac uvedomovala, že pri práci s deťmi je nevyhnutné byť v kontakte s rodičmi. Výsledkom supervízie teda bolo aj obnovenie kontaktu s matkou (zrejme by ju sama nevyhľadala) a tiež nadviazanie kontaktu s otcom. Vzťah s klientkou to umocnilo: vnímala, že terapeutke na nej záleží, tešila sa, že sa o ňu postarala, že uniesla bremeno starostlivosti, že sama nemusela vybavovať kontakt s mamou. Bola nadšená z transparentnosti, s akou s ňou terapeutka fungovala.

Pomoc v supervízii našla terapeutka aj v ťažších obdobiach:

- keď klientka prinášala stále nové a nové symptómy (výsledkom supervízie bolo rozhodnutie, že pôjde na konzultáciu k pedopsychiatrovi),

- keď prichádzala pomerne dlhé obdobie smutná, s depresívnymi príznakmi (výsledkom bolo využitie terapeutického vzťahu, v ktorom si mohla odžiť to, čo prežívala),
- keď terapeutka dostávala minimálny priestor na reakcie (výsledkom bolo uvedomenie si, ako vyzerá začiatok terapií, vďaka čomu bola na ne pripravenejšia),
- keď sa terapeutka netradičným spôsobom cez techniku vizualizácie pozrela na klientku (výsledkom bol zážitok vnútornej radosti, koľko zdrojov klientka v sebe mala).

8. Zmeny počas psychoterapie

Počas terapeutického procesu klientka prešla viacerými zmenami. Niektoré, ktoré sama spomínala, vnímala, napriek tomu, že prinášali aj ťažšie, bolestivejšie zážitky, ale boli pre ňu významné:

- Najčastejšie klientka hovorila, že si uvedomuje seba, pripúšťala si zážitky. Dovolila si viac vnímať samu seba, čo predovšetkým v začiatkoch terapie bolo pre ňu ťažké. Súviselo to s jej väzbou na mamu, ktorá jej nedovoľovala oponovať ani si uvedomovať seba (napr.: „... rozvod zvládli iní, tak aj my...“). Tieto náhľady na seba spôsobili, že zrazu nebola tou úžasne zodpovednou, ale dovolila si byť aj lenivou, neprihliadala na rozvod, ale vedome si ho odžívala a pod.
- V meniacom sa procese objavovania seba mala klientka najskôr chaos v týchto zážitkoch, neprijímala ich ako

svoje. Pocity boli pre ňu hrozivé, naučená nedôvera voči nim vzbudzovala strach (keďže od útleho detstva bola vedená počúvať skôr dospelých ako seba). Pokrok v súvislosti s prežívaním pocitov vo vzťahu bol aj v tom, že už nepotrebovala kontrolnú spätnú väzbu (vytratilí sa otázky typu „Je v poriadku, že ma ... hnevá?“).

- Klientka počas terapie prechádzala chaotickým zmätkom – odžívala si vzťah, ktorého základom bola sloboda, nepreberanie zodpovednosti, zažívala si, že napriek tomu, že je niekto pri nej aktívny a pomáhajúci, nemusí ju riadiť, a zároveň prichádzajúc do každodenného života sa vracala do starých kolají – do vzťahov, ktoré ju príliš často riadili, no ona sa vrátila s novým zážitkom z terapie, a to v nej vyvolávalo chaos. Postupom času si čoraz viac uvedomovala, že môže a chce byť sama sebou, a tak prichádzala do konfliktov s okolím. To všetko sa dialo ešte aj v čase, keď sa presťahovala k babke, ktorá v najlepšom úmysle začala vnučku vychovávať (hovorila, čo má a čo nemá robiť, aká má a aká nemá byť a pod.). Práve v tomto období bolo významné posilňovanie dôvery klientky v seba ako samostatného človeka.
- Jednou z najvýznamnejších zmien, ktoré uvádzala, bol zážitok seba v terapii. Zo začiatku nevedela nájsť vhodné slová a popisovala to takto: „... myslela som si, že mi budeš dávať rady, čo mám spraviť, aby bolo všetko o. k., a vôbec som nečakala, že sa tu budem cítiť tak príjemne...“, neskôr: „... s tebou sa tak inak cítim, keď sa rozprávame...“ S odstupom času dokázala pomenovať, čo sa medzi terapeutkou a ňou deje: „vdďaka za dôveru, ktorú mi dávaš...“, „... s tebou si zažívam, že niekto som...“ a pod. Klientka si začala uvedomovať prežívanie seba ako prijímanej a akceptovanej osobnosti.

9. Terapeutický vzťah

Na terapeutických sedeniach sa ústrednými pojmami stali dôvera a porozumenie. Klientka sa sťažovala, že najbližší ľudia jej nerozumejú ani neveria. Zároveň to bolo to, čo klientka najviac potrebovala od terapeutky.

S odstupom času je možné povedať, že vzájomné prežívanie dôvery vo vzťahu a vzájomné prežívanie ozajstnosti prinášali istotu (napr. terapeutka navrhla klientke konzultáciu u pedopsychiatra napriek tomu, že zvažovala citlivosť slov, no dôverovala ich vzťahu, že nech táto téma vyvolá čokoľvek, vzťah to unesie, a zároveň klientka nemala problém s neobvyklou požiadavkou – chcela, aby ju terapeutka na vyšetrenie sprevádzala). Ani terapeutka nemala problém ísť s klientkou k pedopsychiatrovi. Možno to prekračuje hranice terapie, no zároveň to bolo potrebné pre vzťah s klientkou.

Klientka potrebovala opateru terapeutky a zároveň čoraz viac dokázala konštruktívne riešiť problémy. Čo je dôležitejšie, začínala ich lepšie zvládať – prežívať.

Klientka do terapeutického vzťahu vstupovala s veľmi nízkou dôverou v seba. Nepovažovala sa za hodnotného človeka, za človeka s významným názorom. Bola opatrná v názoroch. Jej únikom boli dlho rozprávkové bytosti (neskôr filmové postavy), a to často tie, ktoré mali nejaké magické schopnosti. Hovorila o nich ako o vzoroch, mala obdobie, kedy ich napodobňovala (v obliekaní, správaní). Bol to jej spôsob, akým prežívala „klientku“ vo svojom živote, bol to jej útek z reality, ktorá sa jej rúcala (rozpad rodiny). Keďže to nemala s kým prežívať, prežívala to týmto spôsobom. Terapeutický vzťah nesúci hlboké chápanie, akceptáciu umožnil klientke o ťažkej životnej situácii hovoriť, to znamená pripúšťať si ju, uvedomovať si ju, odžívať si

ju. Pociťovala skutočný záujem terapeutky o seba samu, snahu porozumieť jej, a to otváralo cestu k nazeraniu na bohatstvo ukryté v nej samej.

Práve nazeranie na terapeutický vzťah v procese najlepšie odráža, čím si s klientkou spoločne prešli. V začiatkoch vzťahu sa objavovali neistota, strnulosť, rozpaky. Postupné približovanie vo vzťahu znamenalo narastanie bezpečia, dôvery a istoty. Keď terapeutka porovnávala dve obdobia vo vzťahu (začiatok stretávania sa a koniec), vnímala rozdiel: kým v počiatočných fázach terapie akoby klientka nevedela, ako byť vo vzťahu s dospelou, na konci bol vzťah istý a čo najviac vyvážený (je pochopiteľné, že vekový rozdiel a s ním súvisiace skúsenosti sa nedajú opomenúť).

10. Diskusia k prípadu

Na dlhodobú prácu s klientkou je možné nazrieť zo štyroch pohľadov, a to:

- **Klientka k sebe** – v porovnaní so začiatkom stretnutí, kedy bola klientka takmer nečitateľná v tom, čo prežívala (ako to popisovala: „nasadím masku a idem...“), neskôr bolo zrejmé, čo sa v nej deje, dokázala slobodne prežívať. Najskôr sa považovala za bezcenného, obyčajného človeka, neskôr si viac cenila svoju jedinečnosť.
- **Klientka k okoliu** – neistota v nadväzovaní vzťahov s inými spôsobovala, že klientka sa neodvažovala nadväzovať kontakty, skôr zaujímala vyčkávaciu pozíciu, ako by bola aktívna. Vo vzťahoch pôsobila utiahnuto, neisto. Postupne sa v tomto smere stala aktívnejšou, bola dynamickejšia a sebavedomá.

- **Klientka k terapeutke** – zo začiatku zastávala klientka skôr pasívnu rolu, čakala, že ju bude terapeutka riadiť, že ju povedie. Neskôr pôsobila isto, bola aktívna, dokázala prevziať zodpovednosť a tešiť sa z nej. Kým na začiatku vnímala terapeutku ako neomylnú autoritu, postupne sa z nej stala „spriaznená ľudská duša“.
- **Terapeutka ku klientke** – na začiatku terapeutického procesu mala chuť sa o ňu postarať, neskôr pocítovala radosť a pokoru, keď videla, ako sa pasuje so životom. Pôvodná zraniteľnosť, krehkosť a jemnosť akoby postupne zmenili náboj (neevokovali u terapeutky opatrnosť a chuť postarať sa o ňu, ale skôr sa spájali so živosťou, so stabilitou, s vyváženosťou).

Úspešnosť terapie bola daná vzťahom klientky a terapeutky. Klientka potrebovala cítiť, zažívať posolstvo: „nechcem ťa zmeniť, ale chcem ťa spoznať, vytvoriť s tebou vzťah, kde môžeme byť ja aj ty samé sebou, čo najhlbšie ti porozumieť a byť s tebou“. Terapeutická práca bola pre obidve – klientku aj terapeutku – obohacujúca, fascinujúca, miestami ťažká, no zmysluplná. Terapeutická cesta klientky bola cesta k sebe samej.

Mgr. Slávka Lettrichová

Syndróm ADHD

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) navštívil otec spolu so synom Adamom, pätnásťročným žiakom 8. ročníka základnej školy, s ktorým mal výchovno-vzdelávacie problémy. Adam sa zhoršil v učení, mal poruchy správania, ktoré sa nedali riešiť bežnými pedagogickými postupmi. V evidencii CPPPaP je Adam od 1. ročníka, kedy prišiel podnet zo školy z dôvodu nesústredenia sa na hodinách, impulzívneho správania, prejavovania slabšieho záujmu o školské povinnosti. Adamovi hrozila znížená známka zo správania a mal výrazne zhoršený prospech.

2. Rodinná anamnéza

Matka – SOU, nezamestnaná, abúzus alkoholu, t. č. zadĺžená. V detstve sa údajne liečila na psychiatrii (údaj nebol overený). O syna sa nestarala, podľa údajov od otca bola neporiadna, nehľadala si prácu.

Otec – SOU, zamestnaný ako murár. Rodičia boli rozvedení, dieťa mal zverené do opatery otec. Od manželky odišiel už pred rozvodom (asi 2,5 roka). Rodičia sa často hádali, v rodine bol prítomný alkohol. Matka mala právo stretávať sa so synom každý párný víkend od piatku do nedele, výživné stanovené súdom platila pravidelne. Otec žil s priateľkou, Adam s tým mal výraznejší problém, povahovo si nevyhovovali. Na rozvod sa adaptoval primerane, bez výraznejších ťažkostí.

V detstve bol viac odmietaný matkou, v predškolskom období dostával časté fyzické tresty, čím veľmi trpel. Matku navštevoval sporadicky. Zažíval pri nej sklamanie, keď bol malý, trpel pocitmi viny, že môže za to, že ho nemá rada. Matka ho odstrkovala, dieťa bolo deprivované, v byte vládol chaos, neporiadok. Dostávalo sa mu málo bezpodmienečnej lásky zo strany matky, bolo to citovo frustrované dieťa.

Podľa hodnotenia otca je syn po dlhšom pobyte u matky agresívny, má asociálne správanie. Jeho staršia sestra (osemnásť rokov) žije s matkou. Súrodenci sa stretávajú len občas. O chlapca sa starali starí rodičia. Cez týždeň býval v meste u nich, kvôli kratšej vzdialenosti do školy.

3. Zdravotná anamnéza

Adam bol narodený v termíne, fyziologickým pôrodom, obdobie tehotenstva bolo bez ťažkostí. Po narodení zle spával, do prvého roka bol veľmi plačlivý. Raný psychomotorický vývin bol v norme. V ranom detstve mal nešpecifikované prejavy bolesti brucha, často vracal, bola mu odporúčaná diéta. Od prvého roku navštevoval det-

ské sanatórium a absolvoval reflexné cvičenia (kvôli nohám). V šiestich rokoch bol v ozdravovni Kremnické Bane, kde bol hašterivý, hyperaktívny, živý, neposedný. Bol vedený na alergológii. Pre ťažkosti v správaní navštevoval liečebného pedagóga. Absolvoval neurologické vyšetrenie v sprievode matky.

4. Osobná anamnéza

Adam mal problémy s výbušnosťou, neposednosťou, prejavoval sklony k zúrivosti a nadmernej citlivosti, ktoré boli prítomné od útleho detstva. Bol výrazne výbušný pri tlaku na výkon (ak bola domáca príprava dlhšia alebo náročnejšia), vtedy býval aj agresívny. Po atakoch zlosti bol veľmi unavený, potreboval oddych. Niekedy sa pri úlohách zaoberal detailmi, pričom mu unikali dôležité veci. Agresivita sa manifestovala krikom, trieskaním, hádzaním vecí okolo, búchaním dverami. Dokázal sa sústrediť maximálne 20 minút.

Učil sa pod vedením starej mamy, mával pri tom pustelný televízor, čo ho rozptyľovalo. Neustále striedal činnosti, neobsedel pri nich. Prudkosť, nepokoj, výbušnosť boli prítomná aj mimo akéhokoľvek tlaku. Adam mal aj snahu byť poslušný, dobrý, ale stačil mu minimálny popud a reagoval výbušne. Mával obdobia nespavosti, keď prebiehal súd o jeho zverenie do opatery. Musel vypovedať na súde, rozhodnúť sa, ku komu pôjde. Mamu mal rád, očakával, že sa jej správanie zmení.

Nemal veľa kamarátov, bol z toho smutný. Kontakty nadväzoval ľahko, bezprostredne, ale v komunikácii bol veľmi netrpezlivý (skákal do reči, mal prekotné správanie, ne-

nechal druhých dopovedať). Bol citlivý, ťažšie sa niekomu zdôveroval. Občas býval sám v byte, kým starká opatrovala svojich rodičov. Túžil po uznaní, pochvale, aký je šikovný – chcel sa predviesť pred otcom. Nedostával veľa pochvaly, nikto sa mu poriadne nevenoval.

Okrem toho sa u neho striedali stavy depresie – vtedy býval pasívny, unavený. Predtým boli u neho prítomné aj sebevražedné sklony (aktuálne ich popiera). Obľuboval adrenalínové športy, snowboarding. Bavil ho aj futbal, hokej, so starou mamou chodievali na turistiku.

5. Školská anamnéza

Materskú školu navštevoval Adam od troch rokov, adaptoval sa bez ťažkostí. V triede bol živý, príkazy rešpektoval až po viacnásobnom opakovaní, fyzický kontakt ako pohladenie, dotyk bral s opatrnosťou. Najprv sa odťahoval, nebol zvyknutý na tento spôsob komunikácie. Keď prišla matka po neho, akoby ju podvedome odmietal, nechcel ísť k nej. Už v tom čase ho výchovne nezvládala, čo aj následne potvrdila. Adam mal odklad školskej dochádzky z logopedických dôvodov, ale na nástup do 1. ročníka sa tešil. Vymeškával veľa hodín, nakoľko bol často chorý.

6. Opis problémovej situácie

Adam pre ťažkosti s hyperaktivitou a impulzivitou už navštevoval klinického psychológa, problémy sa však vystupňovali. Na druhom stupni mal problémového spolužiaka, s ktorým si nesadli, často sa provokovali, vina padla

skôr na Adama ako na spolužiaka. Rád sa predvádzal, vymýšľal si, aby si získal pozornosť, bol neposedný, vyrušoval, nechal sa vtiahnuť do konfliktov. Zhoršil si prospech zo slovenského jazyka, v matematike bol celkom šikovný. Odmietal sa pripravovať do školy, ak sa pripravoval, trvalo to iba krátko. Znamky mal priemerné až podpriemerné.

Najväčší problém predstavovala jeho impulzivita – urobil niečo z náhleho popudu, klamal, impulzívne nakupoval, míňal peniaze bez rozmyslu, nedodržiaval slovo, hocikedy ušiel z domu aj zo školy. Na tlak reagoval hnevom, plačom si vydobýjal pozornosť.

Otca oklamal, že ide k starej mame, tá však v tom čase doma nebola, chodil k obchodnému reťazcu, kde sa stretával s partiou iných chlapcov. Pýtal si peniaze súčasne od otca aj starej mamy. Impulzívne nakupoval, napr. peniaze na desiatu alebo časopis minul na hocičo, impulzívne telefonoval, kredit minul za jeden deň, napriek zákazu sťahoval hry, hudbu. Dvakrát bol prichytený pri krádeži v obchodnom dome, riešilo sa to dohovorom, otec bol s tým oboznámený.

V škole vykrikoval počas vyučovania, vyrušoval, nezapisoval si poznámky, nevhodne sa správal k učiteľom. Cez prestávky mal časté konflikty so spolužiakom, bil sa, do školy nosil neprimerané veci, jeho správanie bolo nebezpečné pre iných, niekedy ohrozoval aj sám seba.

V domácom prostredí nemal svoje stabilné miesto, svoj kútik, chvíľu býval u starkej, chvíľu u dedka, chvíľu s otcom, pripravoval sa sám alebo so starkou, doma pomáhal len málo, neplnil si povinnosti, mal chaos v izbe. Z tejto situácie bol chlapec predráždený. Na vysvedčení mu hrozila dvojka zo správania.

7. Priebeh poradenského procesu

Adam bol pri prvom kontakte aj napriek novosti prostredia bezprostredný, rozprával impulzívne aj bez vyzvania. V témach hneď zachádzal do „intímnych“ sfér týkajúcich sa rodinného prostredia. Snažil sa o udržanie pozitívnej pozornosti dospelého, bol usmievavý, naklonený k spolupráci. Celkovo pôsobil astenicky, útlejšie. Jeho správanie bolo detsky naivné, už pri prvom kontakte veľmi úprimné, bez zastierania. Nemal výdrž, pri náznaku náročnosti, možnosti neúspechu či nutnosti viac sa zamyslieť, rýchlo ustupoval.

Osobnostne nebol pripravený na prekonávanie prekážok. Úroveň aktuálnych rozumových schopností mal v dolnom pásme priemeru. Syndróm ADHD sa u neho prejavoval výraznou impulzivitou, hyperaktivitou, poruchou pozornosti. Mal aj sekundárne problémy v správaní, na podklade impulzivity, pri hyperprotektívnych a ambivalentných výchovných štýloch.

Poradenské ciele pre Adama:

- naučiť sa primerane komunikovať s otcom i matkou,
- udržiavať si izbu v poriadku, dať systém chaosu,
- výrazne obmedziť klamanie otcovi i starej mame (menej ako trikrát do týždňa),
- naučiť sa slušne komunikovať s učiteľmi (nenadávať, neosočovať, prispôbiť intonáciu pri žiadosti),
- ignorovať problematickeho spolužiaka,

- odložiť odmeňovanie, vložiť medzi okamžitý nápad a reakciu rozmýšľanie a rozhodovanie.

Poradenské ciele pre otca:

- zjednotiť výchovný prístup so starou mamou, pri odmeňovaní a trestaní byť dôsledný,
- podporovať a prejavovať záujem o Adama,
- poskytovať mu pozitívnu spätnú väzbu,
- reagovať skôr proaktívne ako reaktívne,
- primerane so synom komunikovať (obmedziť kričanie, obviňovanie),
- efektívne syna motivovať (vhodne zvoliť pomer odmien a trestov),
- naučiť Adama organizácii bežného dňa (dať si to ako spoločný cieľ),
- zvládnuť neprimerané správanie syna pokojne a vyrovnané,
- byť dôsledný vo výchove (syn je pri nedodržaní pravidiel zmätený a využíva to vo svoj prospech),
- naučiť sa spolupracovať – otec, matka, stará mama – nerušiť vzájomné zákazy, rešpektovať rozhodnutia druhého partnera, pokúsiť sa do spolupráce zapojiť matku,
- viesť si monitoring pozitívneho a negatívneho správania a svojich reakcií na problémy.

Otec tvrdil, že Adama kontrolujú, ale pri hlbšom rozbere nešlo o pravú kontrolu, skôr o alibizmus: „Máš? Spravil si si...?“ ako o ozajstné fyzické preverenie aktivity. Neúspech vo výchove zase upevňoval u Adama výchovnú neistotu, nedôveru, konflikty a neriešenie problému. Išlo o bludný kruh permanentnej neistoty, „záchvatovitého snaženia sa“ a následného poľavenia. Otcovi bolo odporučené, aby zamedzil striedanie striktných pravidiel s povolením, striedanie zadania trestov a následného poľavenia v dôsledku výčitek, prudkých, búrlivých reakcií dieťaťa.

Sociálna pedagogička pracovala s celým triednym kolektívom, nakoľko Adam navštevoval školu s menším počtom detí v triede (pätnásť). Do poradenského procesu boli zaradované aktivity z preventívneho programu Cesta k emocionálnej zrelosti, aktivity od N. Gavendovej Korekční program pro děti s ADHD, aktivity z Expoprogramu (La-báth, Matula). Adam spočiatku reagoval primerane, snažil sa urobiť dobrý dojem, avšak vytrvalosť „dobrého správania“ ho opustila po piatom stretnutí. Potom kulminovalo jeho impulzívne správanie. Najviac ho motivovala pochvala a povzbudenie. Bol zaradený do individuálnej starostlivosti CPPPaP, kde sa pokračovalo v upevňovaní nových foriem správania.

8. Prognóza

Skutočný záujem o Adama, poskytovanie pozitívnej spätnej väzby zo strany dospelých aj spolužiakov, motivácia dodržiavať stanovené pravidlá, dlhodobá poradenská starostlivosť pri korekcii jeho impulzivity sú cestou k jeho pozitívnemu vývinu.

Ak však jeho výchovné prostredie bude podporovať únikové správanie prílišnou liberálnosťou a nedôslednosťou, zlými vzťahmi, je predpoklad, že Adam bude potrebu bezpečia a sociálneho prijatia vyhľadávať náhradným, nežiaducim spôsobom.

Mgr. Katarína Matejová, PhD.

Adoptívny syn

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Pätnásťročný Dávid bol umiestnený do diagnostického centra na žiadosť rodičov pre poruchy správania – nerešpektovanie autorít, prekračovanie hraníc, neadekvátne prejavy v správaní, fajčenie.

2. Rodinná anamnéza

Dávid bol adoptovaný, o pôvodnej biologickej rodine bolo dostupných málo informácií (adoptívni rodičia si vybrali možnosť skartovať pôvodné záznamy). Pri adopcii mal zmenené meno. V adoptívnej rodine bol mladším z dvojice súrodencov, o jeden rok staršia sestra bola tiež adoptovaná. V pôvodnej rodine nemal Dávid dostatočnú starostlivosť, ocitol sa aj v ohrození života, preto bol vo veku jeden a pol roka biologickým rodičom odobratý a voľný pre adopciu. V adoptívnej rodine bola téma adopcie tabuizovaná. O fakte, že bol adoptovaný, sa chlapec dozvedel od sesternice vo veku dvanásť rokov. Ani potom sa v rodine o tom nerozprávali, nevedel ani, či jeho adoptovaná sestra bola aj jeho biologickou sestrou.

Dávid býval spolu s rodičmi v rodinnom dome na dedine. V domácnosti bývala aj stará mama – matka otca, o ktorú bolo potrebné neustále sa starať (Alzheimerova choroba). So starou mamou z matkinej strany, hoci bývala v tej istej obci, rodina na začiatku poradenského procesu neudržiavala kontakt (dôsledok hádky v minulosti). Ostatní starí rodičia boli po smrti.

3. Osobná anamnéza

Vzhľadom na vyššie uvedené údaje chýbali informácie o tehotenstve, pôrode, skorom detstve, ako aj o ranom psychomotorickom vývine chlapca. Po príchode do pestúnskej rodiny trpel Dávid častými infekciami močových ciest, niekoľkokrát bol hospitalizovaný. V štyroch rokoch stratil vedomie, podozrenie na epilepsiu sa nepotvrdilo, po tejto epizóde adoptívna matka z obavy spávala s ním. V piatich rokoch absolvoval operáciu semenníkov, je v evidencii urologickej ambulancie. Pedopsychiatrická liečba bola začatá v roku 2009, opakovane bol hospitalizovaný s diagnózou F90: Poruchy správania. Na začiatku poradenského procesu užíval lieky Zopiclon, Timonil, Tiapridal a intravenózne Afluditen. Prvú sexuálnu skúsenosť mal v pätnástich rokoch.

Medzi jeho záujmy patrila hudba – aktívne hra na husle a vybrané druhy športu, v ktorých nedosahoval úspechy.

4. Sociálna anamnéza

V rovesníckych skupinách si hľadal svoje miesto len postupne, po určitom období sa opakovane dostával na okraj kolektívu. V kolektíve spolužiakov v kmeňovej škole bol v poslednom období neoblíbený, začali sa mu vyhýbať kvôli nápadnostiam v správaní (nerešpektovanie autorít, vyhľadávanie problémovej partie, nezáujem o školský prospech, fajčenie, experimentovanie s návykovými látkami).

5. Školská anamnéza

Materskú školu začal navštevovať v troch rokoch. Zaškolený bol po roku odkladu školskej dochádzky, v čase poradenstva navštevoval 9. ročník základnej školy. V škole dosahoval slabé výsledky, učil sa s nechutou, chýbala mu vnútorná motivácia k dosahovaniu lepších študijných výsledkov. V 8. ročníku sa rodičia rozhodli „riešiť“ problémy, do ktorých sa dostal na škole, prestupom na inú školu. Na konci 8. ročníka mal zníženú známku zo správania kvôli fajčeniu v areáli školy.

6. Anamnéza problému

Prvé problémy s Dávidovým správaním sa objavili už pri návšteve materskej školy, kde sa prejavoval agresívne k ostatným deťom, mal problém začleniť sa do kolektívu. Neskôr sa problémy stupňovali. Pred umiestnením do diagnostického centra sa u neho objavovalo nerešpektovanie rodičov a ostatných autorít, fajčenie, neprimerané reakcie

v školskom prostredí (kývanie sa, náhle zmeny nálad, bezdôvodný smiech).

Opakované testy na prítomnosť návykových látok v krvi a moči boli negatívne. V domácom prostredí mával opakované výbuchy zlosti, ktoré sa objavovali v situáciách, kedy mu bolo odopreté uspokojenie nejakej potreby (napr. zákaz počítača alebo prístupu na internet). V takýchto situáciách bol verbálne i fyzicky agresívny, dvakrát musela byť privolaná rýchla zdravotná pomoc, nakoľko situácia bola pre rodičov nezvládnuteľná. Rodičov opakovane citovo vydieral, ponižoval, vysmieval sa im. Adoptívna matka referovala, že dokázal aj hodinu vedľa nej sedieť, štučať do nej prstom a opakovať, že nič v živote nedokázala ani len porodiť dieťa.

Pred umiestnením v diagnostickom centre rodičia vyhľadali pomoc v psychiatrickej ambulancii (aj formou hospitalizácií na psychiatrickom oddelení). Okrem toho navštevovali centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, bez výraznejšieho pozitívneho efektu.

7. Priebeh poradenského procesu

Umiestneniu v diagnostickom centre bezprostredne predchádzala hospitalizácia na psychiatrickom oddelení kvôli neprimerane agresívnej reakcii na odpojenie od internetu (chlapec fyzicky napadol otca). Musela byť privolaná rýchla zdravotná pomoc, ktorá jeho výbuch riešila medikamentózne.

Pred samotným stretnutím s klientom boli zhromaždené dostupné informácie od sociálnej pracovníčky, ktorú rodičia informovali o priebehu hospitalizácie.

Prvé stretnutie sa uskutočnilo po príchode Dávida s rodičmi do diagnostického centra. Na pobyt prišiel výrazne negatívisticky naladený, celú cestu búchal do otca, vyhrážal sa útekom alebo samovraždou. Na prvý pohľad bolo zrejmé, že neprišiel dobrovoľne, dával to najavo celým svojím neverbálnym prejavom.

Prvé stretnutie

Po príchode do diagnostického centra prebehli všetky kroky prvého kontaktu. Pri úvodnom rozhovore sa psychologička snažila postupne znižovať mieru jeho negatívneho nastavenia, akceptovala jeho pocity a prežívanie hnevu, vytvorila podmienky, aby mohol vyjadriť svoje pochybnosti a námietky. Úvodný rozhovor sa niesol v priateľskej a prijímajúcej atmosfére, aby bol Dávid ochotný ostať umiestnený v diagnostickom centre. Bol informovaný o pravidlách, systéme hodnotenia správania, skladbe detí, voľnočasových aktivitách a režime dňa. Bol mu prejavovaný záujem o jeho osobu, životný príbeh, najmä však o jeho aktuálne prežívanie. Psychologička vyjadrila snahu dostať na vedomú úroveň jeho vlastné emočné prežívanie, aby bolo možné ďalej pracovať bežnými poradenskými intervenciami.

V diagnostickej fáze boli okrem rozhovorov postupne použité nasledujúce metodiky: kresba stromu, kresba rodiny, WISC-III, HSPQ, Test farieb, B-J.E.P.I.

Diagnostická fáza

Intelektové schopnosti chlapca aktuálne zodpovedali ľahkému podpriemeru, pričom jednotlivé zložky schopností (verbálna a performačná) boli rozvinuté približne rovnomerne. Najlepšie výkony podával v úlohách zameraných na verbálnu orientáciu v bežných sociálnych situáciách, rýchlosť asociačného učenia, percepčno-organizačnú schopnosť a vizuomotorickú koordináciu. Najslabšie výsledky dosahoval v úlohách náročných na všeobecný prehľad, logické myslenie, analýzu a syntézu konkrétnych vi-

Výsledky psychodiagnostiky

zuálnych podnetov, priestorovú predstavivosť. Pri vhodnej motivácii dokázal udržať pozornosť dostatočne dlhú dobu, inak pozornosť kolísala. Pri vyšetrowaní rozumových schopností bola u neho prítomná výrazná vnútorná tenzia, snažil sa podať čo najlepší výkon, prejavoval strach, že sa potvrdí subjektívne pociťovaná insuficiencia.

Osobnostný vývin chlapca bol disharmonický, smerom k introverzii, v adolescentnej fáze. Bol nezrelý, v záťažových situáciách reagoval nepriliehavo, impulzívne, reakciami typickými pre nižšie vekové štádium. Nemal osvojené a rozvinuté veku primerané komunikačné zručnosti, v skupine rovesníkov preto býval vyčleňovaný. Pozornosť a uznanie sa snažil získať nevhodnými návykmi (fajčenie, kontakt s marihuanou). Bol ľahko ovplyvniteľný, v snahe uspokojiť svoje potreby (uznania a pôžitkov) prekračoval hranice sociálne žiaduceho správania. Bol netrpezlivý, náročný na city a pozornosť okolia, k sebe nekritický, očakával zvýšenú aktivitu okolia pri naplňovaní svojich potrieb. Frustračnú toleranciu mal zníženú, nemal dostatočne rozvinuté odkladné mechanizmy. Narcisticky odmietal spoločenské požiadavky (podmienené aj pocitom vlastnej nedostatočnosti, keď často zažíval svoj neúspech), čo bolo sprevádzané vnútornou neistotou.

**Vymedzenie
poradenského
problému**

Na prvých stretnutiach sa v diagnostickom centre zamerali na postupné hlbšie a komplexnejšie poznanie Dávidových ťažkostí a ich príčin, podľa jeho subjektívneho prežívania. Objavovala sa u neho snaha bagatelizovať svoje problémy, nechcel sa vracaať do minulosti. V pracovnej hypotéze, ktorú si psychologička postupne overovala, predpokladala, že hlavnou témou v prežívaní a pri vzniku problematického správania bol fakt adopcie. Táto ústredná téma bola v rodine vytesňovaná, bola jej venovaná malá pozornosť, čím sa zvyšovala jej tenzná hodnota.

Problematiku adopcie nemali adekvátne zvládnutú rodičia ani deti. Preto hlavným poradenským cieľom bolo postupné kognitívne spracovanie tohto faktu, ktoré by prinieslo aj emočné uvoľnenie do rodinného systému. Následkom toho by sa zmenili aj vzťahové vzorce v primárnej rodine. Okrem tohto faktu sa ako problematická javila aj štruktúra osobnosti adolescenta s niekoľkými nápadnosťami. Keďže viaceré testy zamerané na zisťovanie prítomnosti návykovej látky v tele boli negatívne, pracovalo sa aj s hypotézou, že by mohlo ísť o začiatkové štádium poruchy osobnosti (po konzultácii s pedopsychiatrom). Toto pozadie vo výraznej miere ovplyvňovalo súčasný obraz porúch správania, ktoré sa u Dávida vyskytovali. V práci s rodinou sa ako hlavný cieľ chcelo dosiahnuť obojstranne prijateľné zadávanie hraníc, ktoré by posilňovalo vôľovú reguláciu u Dávida, aby sa zodpovednosť za jeho správanie a negatívne dôsledky jeho činov preniesla na jeho osobu.

Ciele poradenstva:

- znížiť napätie, ktoré sa v rodine viazalo na tému adopcie, a nanovo tento fakt spracovať spôsobom, ktorý by v rodinnom systéme neblokoval prínos pozitívnych interpersonálnych vzťahov,
- poskytnúť a upevniť v Dávidovi nové vzorce správania, ktoré by mohol využiť v záťažových situáciách, aby po návrate do domáceho prostredia okamžite neskĺzol k naučeným spôsobom reagovania a riešenia záťažových situácií.

Poradenské stretnutia s Dávidom Pri rozhovoroch s Dávidom bolo v jeho odpovediach badať prvotnú tendenciu k sociálne žiaducim odpovediam. Keď získal dôveru k dospelému, stal sa otvorenejším a jeho odpovede boli objektívnejšie a úprimnejšie. Po nadviazaní vzťahu s Dávidom a vytvorení atmosféry dôvery sa psychologička zamerala na rodinné vzťahy.

Téma adopcie bola pre neho ťažká. Sám nikdy nespomenul, že je adoptovaný, impulz musel prísť zvonku. Rozprávali sa o genetických predispozíciách, dedení vlastností po predkoch, skúšali sa zamýšľať, akí mohli byť jeho rodičia po telesnej a psychickej stránke vzhľadom na jeho výzor a vlastnosti. Priznal, že by bol na nich zvedavý, chcel by ich stretnúť. Snažili sa uvoľniť obrovské napätie, ktoré sa u neho viazalo na tému adopcie. V tejto fáze sa najviac využili metódy klarifikácie, ventilácie a interpretácie aj techniky založené na katatýmne-imaginatívnej psychoterapii a poznatky z rodinných konštelácií.

Poradenské stretnutia s rodičmi Pri práci s rodičmi bola snaha objasniť im dôležitosť poznania biologických predkov pre Dávida. Klarifikáciou a interpretáciou sa podarilo zmeniť ich postoj od výrazne negatívneho nastavenia do bodu, že boli ochotní Dávidovi „nebrániť“ v hľadaní biologických rodičov. Boli podporení v tom, aby boli v pomoci ešte aktívnejší, aby Dávid aj z ich správania cítil, že mu to dovoľia, že ich rodičovské pozície nebudú ohrozené poznaním biologických rodičov, práve naopak. Na praktickom príklade stavania rodinných konštelácií zažili ukážku ideálneho rodinného usporiadania, ktoré by prinieslo aj do ich systému poriadok a vyjasnenie vo vzťahových vzoroch.

Druhou veľkou oblasťou poradenského procesu v kontexte rodiny bolo zadávanie hraníc a preberanie zodpovednosti za správanie u Dávida. Inšpirovaná filiálnou tera-

piou psychologička ponúkla rodičom i možnosť zadávania hraníc prostredníctvom dávania možností. V situáciách, kedy je nutné zadať hranicu, sa dieťaťu dáva na výber, pričom sa jasne formulujú následky v oboch prípadoch. Na konkrétnych príkladoch bolo rodičom ukázané, ako to funguje v praxi:

„Ak si vyberieš, že sa večer vrátiš neskoro domov, tak si vyberieš, že zajtra ostaneš doma.“

„Ak si vyberieš, že sa dnes večer vrátiš načas, tak si vyberieš, že môžeš ísť von aj zajtra.“

Psychologička vysvetlila rodičom, že následok by mal byť logický, nie trestajúci, že Dávid musí jasne vidieť, že rozhodnutie je na ňom, že on sa rozhodne, ako sa bude správať. Táto edukácia rodičov bola doplnená aj teóriou a praktickými návodmi využitia logických dôsledkov (od Dreikursa a Greya).

8. Diskusia k prípadu

Počas pobytu Dávida v diagnostickom centre došlo k zníženiu užívaných liekov (pri odchode užíval iba Timonil a Tiapridal). Z podporných faktorov sa vplyvom rodinného poradenstva podarilo nadviazať kontakt medzi rodinou a starou mamou (matkina matka), čím sa pre rodinu aj Dávida rozšíril okruh podporných vzťahov a osôb. Z hľadiska naplnenia všetkých stanovených poradenských cieľov bol pobyt Dávida v diagnostickom centre ukončený predčasne, rodičia však chceli splniť sľub, ktorý Dávidovi dali (pri nástupe sa dohodli, že v diagnostickom centre bude tri mesiace).

Rodičom boli po skončení pobytu navrhnuté podporné a pomocné služby aj v diagnostickom centre, mali možnosť telefonických konzultácií v prípade výskytu závažných výchovných problémov. Zatiaľ túto možnosť nevyužili. Vzhľadom na Dávidovu štruktúru osobnosti mu bolo odporučené pokračovať v pedopsychiatrickej liečbe a doplniť ju vhodnou individuálnou psychoterapiou. Pre zvládnutie a optimálne emočné a kognitívne spracovanie témy adopcie bola rodičom odporučená práca s rodinou na úrade sociálnych vecí a rodiny, prípadne rodinná terapia.

Mgr. Adriana Melasová

Dieťa s Downovým syndrómom v základnej škole

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Matej bol dieťa s Downovým syndrómom. Jeho rodičia sa obrátili na centrum špeciálnopedagogického poradenstva (ďalej „CŠPP“) pred jeho nástupom do školy. Mal už dvakrát odloženú školskú dochádzku. Dovtedy navštevoval špeciálnu triedu pre deti s mentálnym postihnutím v materskej škole, kde bol zaradený na odporúčenie centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Dieťaťu ďalej odporučili vzdelávanie v špeciálnej základnej škole (ďalej len „ŠZŠ“) v mieste bydliska. Nakoľko rodičia nesúhlasili so zaradením dieťaťa do ŠZŠ a chceli skúsiť bežnú ZŠ, obrátili sa na CŠPP.

Rodičia dieťaťa sa stretli s pochopením riaditeľky ZŠ a za pomoci CŠPP bol Matej s diagnózou Downov syndróm zaradený do 1.B triedy medzi dvadsaťtri zdravých detí, jeho nových spolužiakov. Bol prvým žiakom v meste, integrovaným do bežnej ZŠ s touto diagnózou a mentálnym postihnutím vôbec. Na tri mesiace bol prijatý na diagnos-

tický pobyt, ale už po mesačnej práci s ním a s kolektívom detí sa konštatovalo, že sa spoločný pokus vydaril. Matej sa rýchlo adaptoval na nové prostredie aj nový detský kolektív. Bol veľmi spoločenský, milý, vždy usmiaty ako všetky deti s touto diagnózou a hlavne robil veľké pokroky vo vzdelávaní.

Matej navštevoval ZŠ deväť rokov, pracoval pod vedením špeciálneho a sociálneho pedagóga školy. Rodičia požiadali o sociálne a výchovné poradenstvo znovu po absolvovaní 9. ročníka, vzhľadom na perspektívu ďalšieho vzdelávania a sociálneho uplatnenia.

2. Zdravotná a rodinná anamnéza

Otec, štyridsaťštyriročný, zdravý, matka, štyridsaťjedenročná, zdravá. Otec pracoval ako súkromný podnikateľ, mal vlastnú stavebnú firmu, matka bola domáca, brala na postihnutého syna opatrovateľský príspevok. Matej mal dvoch zdravých súrodencov. Jakub bol študentom VŠ, Filip navštevoval druhý rok predškolské zariadenie.

Matej mal so súrodencami veľmi pozitívny vzťah. Ako k staršiemu bratovi, ktorého stále bral ako svoj vzor, tak aj k mladšiemu bratovi, mame aktívne pomáhal so starostlivosťou o neho už od jeho narodenia.

3. Osobná anamnéza

Matej sa narodil ako dieťa z matkinho druhého tehotenstva. Tehotenstvo bolo v norme, pôrod bol spontánny, normálny, záhlavím, načas. Motorický vývin bol oneskorený. Začal sedieť v ôsmich mesiacoch, liezť v deviatich, chodiť v dvadsiatich a hygienické návyky si osvojil až vo veku troch rokov. Vývin reči tiež prebiehal oneskorene – džavotať začal v osemnástich mesiacoch, prvé slovo (mama) začal hovoriť v druhom roku. Ďalej sa slovná zásoba rozvíjala veľmi obmedzene.

Dieťa bolo evidované v CPPPaP, logopedickej ambulancii, neurologickej ambulancii, ambulancii klinického psychológa a ambulancii pre deti s Downovým syndrómom, kde sa raz ročne zúčastňovalo pravidelných kontrol.

Rodičia postihnutie svojho syna akceptovali a pristupovali k nemu racionálne. Od raného detstva zapájali syna do rodinného a spoločenského života v mieste bydliska. Viedli ho k domácim prácam i prácam pri výstavbe ich rodinného domu. Chlapec bol preto manuálne zručný. Zvládal základné práce v domácnosti, pomocné práce na stavbe, ktoré robil pod dozorom otca. (Keďže sa mu chcel podobať, všetky práce okolo domu chcel robiť ako otec.) Mama ho viedla k práci na záhradke. Zvládal základné poľnohospodárske práce aj údržbu rodinného domu. Vedel pracovať so základným pracovným náradím, hrabať, okopávať, kosiť trávnik.

Jemná, hrubá motorika aj grafomotorika narušené. Rozoznával farby i geometrické tvary. Výslovnosť hlások nedocvičená, navštevoval logopedickú ambulanciu.

**Psychologická
diagnostika**

Kresebný prejav bol na úrovni 3,6-ročného dieťaťa. Lepšie mal vyvinuté verbálne a kvantitatívne uvažovanie, ktoré bolo v pásme ľahkej mentálnej retardácie (ťažký stupeň). Abstraktno-vizuálne uvažovanie a krátkodobá pamäť v pásme strednej mentálnej retardácie (ťažký stupeň), veľmi nízka úroveň pozornosti.

Intelektový výkon dieťaťa sa nachádzal v pásme strednej mentálnej retardácie – ťažký stupeň.

**Špeciálno-
pedagogická
diagnostika**

Pri vstupnom rozhovore bolo dieťa nepokojné, veľmi ťažko sa sústredilo na prácu, ľahko sa rozptýlilo a rýchlo unavilo, javilo výrazný psychomotorický nepokoj. Malo vedomosti o sebe, rodine a škole. Pozornosť značne rozptýlená, bolo nesústredené, prítomné prejavy motorického nepokoja. Laterarita vyhranená (pravostranná). Priestorová orientácia, dynamická praxia boli nedostatočne vybudované.

Dieťa nebolo schopné zopakovať rytmické vzorce. Hrubá motorika bola rozvinutá primerane vzhľadom na fyzický vek. Jemná motorika, ako aj oromotorika boli narušené, dieťa sa nevedelo zorientovať pri izolovaných pohyboch v ústnej dutine. Jeho schopnosť podržať zadané inštrukcie pre prácu bola podpriemerná, potrebovalo opakovaný a podrobnejší výklad.

O obrázku rozprávalo formou dvojslovných viet. Malo ťažkosti v artikulácii zložitejších slov, reč bola dyslalická, fufňavá a málo zrozumiteľná. Poruchy artikulácie podmienené defektmi oromotorickej praxie. Spontánna rečová produkcia formou dvoj- a trojslovných viet, gramaticky nesprávnych. Napriek dlhodobejšej logopedickej starostlivosti bola artikulácia hlások narušená. Rečová impresia a porozumenie boli čiastočne narušené. Expresívna zložka reči zaostávala za fyzickým vekom.

Analýza a syntéza slova nezvládnuté. Fonematická diferenciácia narušená, sluchová a zraková pamäť na slabej úrovni. Farby dieťa diferencovalo, pomenovalo. Rozoznávanie geometrických tvarov bolo upevnené. Vývinové štádium figurálnej kresby zaostávalo za fyzickým vekom dieťaťa.

Dieťa s psychomotorickou instabilitou, zníženou úrovňou intelektových schopností. Vyžadovalo si sústavný dohľad, motiváciu, usmerňovanie dospelou osobou. V prípade individuálnej integrácie v bežnej ZŠ bolo potrebné zabezpečiť špeciálneho pedagóga, postupovať podľa osnov ŠZŠ podľa variantu B, vypracovať individuálny výchovno-vzdelávací plán. Odporučilo sa navštevovanie ČŠPP za účelom budovania a rozvíjania reči vo všetkých rovinách, rozvíjania jemnej a hrubej motoriky.

Žiak mal veľmi dobrú schopnosť kvantitatívneho uvažovania. V teste zameranom na hodnotenie kvantitatívneho uvažovania dosiahol úroveň ľahký stupeň mentálnej retardácie. V porovnaní s diagnostikou spred dvoch rokov dosiahol lepšie výsledky v subtestoch zameraných na abstraktno-vizuálne uvažovanie a kvantitatívne uvažovanie. Mal zlepšenú grafomotoriku aj grafický prejav. Individuálnou prácou s dieťaťom sa dosiahlo zlepšenie v porovnaní s poslednou diagnostikou v schopnosti spolupracovať a zvýšila sa schopnosť koncentrácie pozornosti.

Psychologická rediagnostika

Intelektový výkon sa nachádzal v pásme stredne ťažkej mentálnej retardácie – stredný stupeň.

Špeciálnopedagogická diagnostika vzdelávacích výsledkov na konci 9. ročníka ZŠ realizovaná špeciálnym pedagógom ZŠ

Žiak Matej je veselej povahy, priateľský, prispôsobivý školskej disciplíne. Nezaznamenali sa žiadne porušenia školského poriadku.

Matematika: pozná čísla 0 až 1000, vie ich prečítať, napísať, zvláda orientáciu v číselnom rade pred i za. Porovnáva čísla podľa veľkosti, správne vie používať znaky rovnosti i nerovnosti, nerovnice rieši pomocou číselnej osi a za pomoci asistenta. Numeráciu a početové operácie sčítania a odčítania zvláda len pomocou názoru, ale samostatne, a to v obore do 100 a v obore do 20 i s prechodom cez desiatku. Slovné úlohy zvláda len s pomocou. Pracovné tempo dieťaťa je pomalé, koncentrácia pozornosti krátkodobá. Vyžaduje neustále striedanie činností a silnú motiváciu k činnosti. Dokáže pracovať i samostatne, vie vypočítať samostatne niekoľko numerických príkladov, a to pomocou názoru (prstov). Z geometrie pozná, rozlišuje a vie pomenovať telesá (guľa, valec, kváder, koc-ka), rozlišuje krivú a rovnú čiaru, vie narysovať rovnú čiaru a úsečku.

Čítanie: pozná všetky dlhé i krátke samohlásky a všetky spoluhlásky, dvojhásky a mäkké slabiky vo všetkých tvaroch. Zvláda tvorenie otvorených slabík, slov i viet. Číta jednoduché vety s porozumením a zvláda aj jednoduchú orientáciu v texte. Pri čítaní dlhších textov klesá u Mateja koncentrácia pozornosti, stráca záujem o čítanie. Porozumenie textu zlyháva. Výslovnosť viacerých hlások je značne narušená, komolí slová. Reč je dyslalická, narušená vo všetkých jazykových rovinách. Rečový prejav je málo zrozumiteľný. Poruchy artikulácie sú podmienené

defektmi oromotorickej praxie. Veľmi problematický je nácvik básne. Nedokáže si zapamätať text ani krátkej básne. Má výrazne narušenú krátkodobú pamäť. Vyžaduje dlhší čas nácviku a značnú pomoc pri reprodukcii básne.

Písanie: Matejove písmo je makrografické, neúhladné (narušená jemná motorika prstov). Neustále používa zošity s pomocnou linajkou. Zvládol nácvik tvarov písania všetkých prebratých písmen. Vie prepisovať i odpisovať slová i vety. Zvláda prepísať i odpísať krátky text, básničku. Sluchový diktát slov zvláda len pomocou diktovania po slabikách, a to len otvorené slabiky pre narušenú fonematickú diferenciaciu. Tempo písania je individuálne, záleží na koncentrácii pozornosti. Pri písaní a odpisovaní jednotlivých slov i krátkych viet pracuje samostatne, viacmenej bezchybne.

Rád sa zapája do činností, zaujíma sa o nové vedomosti, pri práci je aktívny. Prácu sťažuje narušená komunikácia a narušená reč vo všetkých jazykových rovinách. Používa len jednoduché vety, ktoré sú značne agramatické a pre väčšinu okolia nezrozumiteľné. Problémy mu robí orientácia v čase. Vie len vymenovať chronologicky dni v týždni a rozlišovať ročné obdobia podľa hlavných znakov. S pomocou dokáže vymenovať mesiace v roku. Naučil sa rozlišovať a poznávať celé i pol hodiny. Pozná ovocie a zeleninu, vie ju správne vymenovať a roztriediť. Pozná svoju adresu a vymenuje členov rodiny. Podľa obrázkov pozná a správne pomenuje vtáky, lesné i domáce zvieratá. Vie podľa otázok odpovedať na základné poznatky o týchto zvieratách. Podľa obrázkov pozná hlavné časti tela zvieratá i úžitok domácich zvierat. Pozná a vie vymenovať hlavné časti svojho tela. Vie pomenovať podľa obrázkov niektoré rastliny a stromy, pozná a vie vymenovať hlavné časti rastlín a stromov.

Zvláda bežné výtvarné i samoobslužné činnosti primerane svojmu intelektu. Pri náročnejších úkonoch vyžaduje dohľad a individuálny prístup.

Matej chodí do školy rád, spolužiakmi je dobre akceptovaný, zapája sa do výchovno-vzdelávacieho procesu v triede. Stanovené vzdelávacie ciele sa darilo plniť v predpokladanom rozsahu. Organizácia vyučovania sa osvedčila, i naďalej je nutné vedenie a individuálne vzdelávanie dieťaťa špeciálnym pedagógom v slovenskom jazyku, v matematike a vo vecnom učení vzhľadom na malú schopnosť samostatne pracovať. Osvedčila sa aj asistenčná činnosť asistenta pri výchovných predmetoch.

Sociálna diagnostika

Matej je veľmi kamarátskej a priateľskej povahy. Nemá problémy so sociálnou interakciou ani so začlenením sa do kolektívu svojich rovesníkov. Spolužiaci v triede ho akceptujú a správajú sa k nemu s rešpektom. Sú ochotní mu pomáhať. K dospelým je veľmi priateľský a prítulný. Nemá však reálnu predstavu o živote. Jeho predstava je veľmi naivná. Dá sa ľahko ovplyvniť a zmanipulovať, hlavne v myslení.

Nevie ekonomicky hospodáriť s financiami, pretože nedokáže posúdiť cenové relácie jednotlivých výrobkov. Problémy mu spôsobuje komunikácia s ľuďmi v súvislosti s narušenou komunikačnou schopnosťou. Jeho slovná zásoba je výrazne chudobná a dysgramatická. Pre väčšinu okolia, ktoré na neho nie je zvyknuté, aj nezrozumiteľná. Nesamostatnosť s výraznou potrebou podpory inými ľuďmi.

Má zníženú schopnosť pracovného zaradenia v dôsledku stredného stupňa mentálneho postihnutia. Je veľmi citovo viazaný na svoju rodinu, hlavne na matku, ale aj na otca, ktorého stále spomína, chce mu vo všetkom pomá-

hať, a taktiež na svojich súrodencov. Stále opakuje, ako ľúbi svoju mamu, ocina, Jakuba a malého Filipka. Každé ráno, keď príde do školy v sprievode svojej matky, opakuje jej, ako ju ľúbi, a vždy sa s ňou ťažko lúči. Sociálne a hlavne citovo je nezrelý.

4. Priebeh poradenského procesu

Rodičia Mateja sa obrátili na sociálneho pedagóga a výchovného poradcu školy s prosbou o radu, ako postupovať pri ďalšom vzdelávaní a profesijnej orientácii ich dieťaťa. Zaujímalo ich, aké majú ďalšie možnosti, kam dieťa umiestniť po skončení povinnej školskej dochádzky.

Poradenský plán:

1. Konzultácia so špeciálnym pedagógom ZŠ týkajúca sa ďalšieho vzdelávania žiaka.
2. Konzultácia s výchovným a kariérovým poradcom ZŠ – možnosti ďalšieho vzdelávania žiaka, výber vhodnej školy v blízkosti bydliska žiaka.
3. Konzultácia s úradom práce, sociálnych vecí a rodiny – sociálne poradenstvo, poradenstvo ohľadom vybavovania kompenzácií pre dieťa a jeho rodinu.
4. Konzultácia s pracovníkom Sociálnej poisťovne v súvislosti s možnosťou vybavenia invalidného dôchodku.
5. Konzultácie so psychológom CPPPaP – vypracovanie nového psychologického vyšetrenia a posudku žiaka.

6. Konzultácia s ČŠPP – nové špeciálnopedagogické vyšetrenie a poradenstvo.
7. Konzultácie s riaditeľkou denného stacionára a domova sociálnych služieb.

Rodičom dieťaťa bolo za pomoci sociálneho pedagóga školy odporučené:

- ďalšie vzdelávanie dieťaťa v praktickej škole. Praktická škola je jednou z alternatívnych možností riešenia problému ďalšieho vzdelávania a následnej integrácie žiakov s mentálnym postihnutím do spoločnosti. Je určená pre chlapcov i dievčatá – absolventov ŠZŠ, ktorých zručnosti nie sú postačujúce na to, aby zvládli odborné učilište, prípadne nezvládnu jeho vzdelávací obsah. Výuka v praktickej škole je trojročná. Škola poskytuje vzdelanie a prípravu na jednoduché pracovné činnosti žiakov s mentálnym postihnutím. Pripravuje žiakov na život v rodine, sebaobsluhu a praktické práce v domácnosti. Zacvičuje ich na vykonávanie jednoduchých prác v chránených pracoviskách pod dohľadom. Škola žiakom poskytuje možnosť fyzicky i psychicky dospieť tak, aby mohli samostatne žiť v domácom prostredí alebo chránenom bývaní. Obsah vzdelávania v praktickej škole tvorí učivo všeobecno-vzdelávacích a odbornopraktických predmetov.

Podmienky prijatia do praktickej školy:

- mentálne postihnutie,
- zdravotná spôsobilosť,
- prihláška,

- prijímací pohovor so zákonným zástupcom žiaka.

Dokladom o ukončení vzdelávania v praktickej škole je záverečné vysvedčenie.

- Ďalšou možnosťou vzdelávania dieťaťa je pokračovanie vo vzdelávaní v ZŠ formou individuálnej integrácie až do 18. roku života dieťaťa, a to podľa § 22 ods. 3 zákona č. 245/2008 Z. z. (školský zákon): „Žiakovi s ťažkým zdravotným postihnutím môže riaditeľ školy umožniť vzdelávanie v základnej škole až do konca školského roka, v ktorom žiak dovŕši 18. rok veku.“ Rodičom bolo odporúčené podať žiadosť na riaditeľstvo školy o predĺženie povinnej školskej dochádzky ich syna.
- Po ukončení vzdelávania ich dieťaťa bolo rodičom odporúčené vybaviť synovi invalidný dôchodok a využiť služby domova sociálnych služieb, kde by mal možnosť ďalšieho sociálneho rozvoja a sociálnej interakcie.

5. Diskusia

Sociálny a špeciálny pedagóg školy odporučili rodičom pokračovať vo vzdelávaní syna v praktickej škole, nakoľko Matej bol mimoriadne manuálne zručný. Mal všetky predpoklady úspešne ukončiť štúdium.

Rodičia dieťaťa sa rozhodli, že využijú možnosť predĺženia povinnej školskej dochádzky syna až do 18. roku života.

Podali žiadosť na riaditeľstvo ZŠ, nakoľko syn bol na nich citovo veľmi naviazaný a nevedeli si predstaviť odlúčenie

dieťaťa od rodiny a umiestnenie do internátneho zariadenia. Možnosť dennej dochádzky do praktickej školy autom vylúčili (finančná a časová náročnosť), samostatná dochádzka dieťaťa do školy autobusom tiež neprichádzala do úvahy (Matej mal stredný stupeň mentálneho postihnutia, samostatnú dochádzku do vzdialenejšieho mesta by nezvládol). Bol nesamostatný, potreboval podporu inej osoby. Zabezpečiť Matejovi osobnú asistenciu matka rovnako vylúčila, nakoľko by prišla o opatrovateľský príspevok na dieťa. Odlúčenie a umiestnenie v internáte by Matej znášal veľmi zle, čo potvrdilo aj psychologické vyšetrenie dieťaťa.

ZŠ mala všetky možnosti (personálne, priestorové aj materiálne) na pokračovanie v ďalšom vzdelávaní žiaka až do 18. roku života, preto riaditeľstvo vyhovel žiadosti rodičov. Matej pokračoval v ďalšom vzdelávaní formou individuálnej integrácie v bežnej triede ZŠ pod vedením špeciálneho a sociálneho pedagóga.

Na základe odporúčania špeciálneho pedagóga ČŠPP špeciálny a sociálny pedagóg ZŠ vypracovali žiakovi individuálny výchovno-vzdelávací program podľa učebných osnov ŠZŠ variant B CD-2006-477/17104-2:095 platné od 1. septembra 2006 – pracovný variant.

PhDr. Alena Oravcová

Separáčná úzkosť

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Tomáš sa stal klientom centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) na žiadosť matky. Telefonicky sa objednala s tým, že by sa chcela prísť porozprávať o synovi, ktorý je žiakom základnej školy (posledný ročník). Uviedla časté konflikty a hádky, o ktorých by sa chcela prísť porozprávať, a zároveň očakávala, že sa s jej synom bude odborne pracovať.

2. Priebeh poradenského procesu

Matka prišla na prvé stretnutie načas, zaklopala a vošla dovnútra. Bola menšej postavy. S terapeutkou si podali ruku, stisk mala pevný. Posadila sa a hneď spustila. Doslova vychrlila sťažnosti na syna, nečakala na žiaden podnet zo strany psychologičky. Prvý dojem z nej psychologička nemala príjemný. Jej hlas bol zachrípnutý až akoby mierne škripavý, tón podráždený, napätý. Sedela vystretá, výrazne gestikulovala rukami.

**Prvé
stretnutie
s matkou**

O synovi hovorila ako chlapcovi, ktorý je nesamostatný, pasívny, nič neurobí sám od seba a ona je vraj už z neho unavená. Súčasne má strach, čo s ním bude, lebo má pred sebou monitor a prijímačky a podľa nej sa vôbec neučí. Taktiež nevie, na akú strednú školu by mal ísť. Okrem toho hovorila o tom, ako ju Tomáš klame, pretože často hovorí, že je v škole všetko v poriadku, a ona potom zistí, že si nerobil poznámky z matematiky. Kým na neho nenakričala, nedopísal si ich, takže musí ešte stále kontrolovať, či si splnil školské povinnosti. Ak chce, aby jej doma s niečím pomohol, musí mu všetko hovoriť niekoľkokrát.

Tomáš chodil podľa nej veľmi málo von, dokonca aj futbal, ktorému sa venoval, hrá bez chuti a záujmu. Bola veľmi kritická a psychologička mala z nej pocit, že jej prekážalo ešte aj to, ako Tomáš dýcha.

Keď sa spýtala, ako vidí celú situáciu Tomášov otec, uviedla, že sú rozvedení. Rozvod mali veľmi skoro, chlapec mal len dva roky. Dôvodom bolo, že si našiel inú ženu, s ktorou sa neskôr aj oženil a má s ňou dve deti. Podľa nej sa o Tomáša veľmi nezaujíma, ale keďže žili v jednom meste, Tomáš s ním môže byť kedykoľvek, čo je ale veľmi zriedkavo, lebo otec je veľa v práci.

Matka zároveň uvádzala, aký jej pripadá Tomáš nevďačný, lebo podľa nej o otcovi rozpráva vždy len v superlatívoch, ale neuvedomuje si, že všetko je len na jej pleciah, lebo otec s ním nikdy nič neriešil, dokonca ani peniazmi neprišpieval v dostatočnej miere. Povedala, že chlapcovi nikdy nebránila, aby chodil k otcovi a starým rodičom. Už niekoľko rokov žila v jednej domácnosti s Karolom, mužom, ktorý bol podľa nej výborným náhradným otcom a s Tomášom si dobre rozumel. Zároveň bol ale na Tomáša podľa nej veľmi mäkký, a tak všetky požiadavky aj nároky klá-

dla na Tomáša len ona, a potom to aj tak vyzeralo, že bola tá najhoršia. Aj tento muž bol doma málo, pretože pracoval v zahraničí a domov chodil vždy len na niekoľko dní. Matka nepracovala, resp. robila pre kamarátku ekonomickej veci, ale chystala sa do práce.

Jej predstava bola, že Tomáš by mal byť samostatnejší, rozhodnejší a nemal by so všetkým čakať na ňu, pretože bola z neho unavená. Na takéto správanie mal podľa nej vek. Počas stretnutia sa niekoľkokrát rozplakala a vyzerala veľmi unavene. Hovorila o tom, že je toho na ňu priveľa. Na otázku, čoho je priveľa, odpovedala, že jej sestra bola bez práce a bola na tom aj psychicky veľmi zle a ona jej pomáhala. O sestre začala hovoriť veľmi podobne ako o Tomášovi (ako o veľmi nesamostatnej osobe). Taktiež všetky veci okolo domácnosti boli len na nej, okrem toho pomáhala partnerovi so všetkými papiermi, ktoré potreboval vybavovať na Slovensku kvôli práci v zahraničí.

Po tom, ako sa pošťazovala na únavu a vyčerpanosť, začala byť psychologičke sympatickejšia. Začínal sa črtiť obraz matky, ktorá z prílišnej starostlivosti nedovolila ľuďom okolo seba ani len dýchať, a tým seba zároveň veľmi vyčerpávala. Táto poloha bola psychologičke oveľa sympatickejšia a bližšia ako na začiatku, keď sa na svojho syna len sťažovala.

Na záver prvého stretnutia si dohodli základné pravidlá. Napr. že po stretnutí so synom jej psychologička povie len to, s čím bude Tomáš súhlasiť a čo uzná za vhodné. Zároveň je možné, že na to, aby sa dosiahol cieľ zvýšiť samostatnosť, bude musieť aj ona niečo zmeniť vo svojom správaní. Súhlasila, že ak bude potrebné, opäť príde na stretnutie a urobí všetko, čo bude potrebné, aby sa jej vzťah s Tomášom zlepšil.

Prvé stretnutie s Tomášom Tomáš prišiel na stretnutie načas a sám. Čakal za dverami na pozvanie. Vošiel, s psychologičkou si podali ruky. Jeho stisk bol veľmi slabý. Tomáš bol chlapec strednej postavy, na prvý pohľad pôsobil ako mladší (dvanásť- trinásťročný). Sadol si a sedel mierne schúlený, v očiach mal slzy. Keď sa ho psychologička spýtala, či vie, kvôli čomu je na stretnutí, začal plakať a hovoril, že sa neučil, niekedy mamu klamal, nevedel sa prinútiť, aby sa učil viac. Rozprával veľmi seba-obviňujúco. Ako keby psychologička počula jeho matku, lenže hovoril v prvej osobe.

Začali sa rozprávať o škole, že je priemerný žiak, mával niekoľko trojok na vysvedčení. Problémy mu robila hlavne matematika, lebo jej nerozumel a mal k nej odpor. Na otázku, či si o sebe naozaj myslí, že je oveľa horší žiak ako jeho spolužiaci, váhavo odpovedal, že asi nie, ale zároveň hneď dodal, že jeho mama si to myslí. Tomáš sa sťažoval na to, že škola ho veľmi nebaví, ale na strednú školu by mal ísť, len nevie na akú. Študovať by mal ísť, lebo nechcel ísť pracovať, a tiež nevedel, čo by v budúcnosti robil.

Počas celého rozprávania Tomášovi chvíľami tiekli slzy, pôsobil veľmi skleslým a smutným dojmom. Keď sa ho psychologička spýtala na to, ako sa väčšinou cíti, odpovedal, že unavene, znechutene, na nič nemá náladu. Doma často len tak ležal a počúval hudbu alebo nič nerobil, prípadne bol na počítači. Von chodil málo, lebo sa to mame nepáčilo. Niekoľko rokov sa venoval futbalu, teraz hrával menej, ale chcel by sa k tréningom vrátiť, lebo tam bola dobrá nálada.

Pri slovách psychologičky, že v jeho veku veľa mladých ľudí ešte nevie, čo by chcelo robiť, dokonca sa to niekoľkokrát v živote ešte môže zmeniť, si vydýchol. Na slová, že bude stačiť, ak nájdu oblasť, ktorá by ho zaujímala, a k tomu

predmety, ktoré ho bavia, povedal, že je dobrý v angličtine. Roky na ňu chodí aj súkromne. Tiež má rád zemepis, vedel by si predstaviť niečo okolo toho. Psychologička povedala, že je to výborný začiatok pre ich spoločnú prácu.

Na otázku o rodine Tomáš potvrdil, čo hovorila matka. S otcom sa vídal nepravidelne. Vzťah s ním popisoval ako veľmi dobrý, ale na to, aby povedal, v čom sa prejavuje ten vzťah ako veľmi dobrý, odpovedať nevedel. Vzťah s matkiným priateľom vnímal ako veľmi dobrý, kamarátsky. Hovoril ale o tom, ako je podľa neho Karol pod papučou, lebo matka je dominantná a keď mu Karol aj niečo vyčítal, tak väčšinou to bolo preto, lebo to tak chcela matka.

Pri rozprávaní o matke povedal len to, že mu neustále niečo vyčíta, komanduje ho, a opäť mal slzy v očiach. Stretával sa aj so starými rodičmi z otcovej strany, ktorých mal rád. Dedko z matkinej strany nežil a babku nikdy nevidel napriek tomu, že žila v tom istom meste, pretože s ňou mala veľmi problematický vzťah. Rovesnícke vzťahy uvádzal ako dobré, v škole dobre vychádzal so spolužiakmi, občas sa stretli aj po škole, ale to bolo málokedy, a potom mal kamarátov z futbalu. Vzťah s dievčaťom ešte nemal.

Na otázku psychologičky, čím by sa chcel on zaoberať na poradenských stretnutiach, povedal, že by si chcel zvoliť školu a chcel by mať väčšiu chuť do učenia. Psychologička nepovažovala za dôležité stanovovať si za cieľ vzťah on a matka, nakoľko jej to na začiatku pripadalo ako veľmi citlivá téma. Skôr chcela, aby si ju ponechali na neskoršie, pretože sa ňou určite budú musieť zaoberať, napriek tomu, že to takto priamo ani jeden neformuloval.

Ku koncu sedenia sa Tomáš javil pokojnejší, uvoľnenejší. Na záver si objasnili spoločné fungovanie. Napr. to, že

matka nebude informovaná o celom rozhovore, ak ju bude psychologička o niečom informovať, len s jeho vedomím. S tým Tomáš súhlasil a dohodli sa na stretnutiach raz za týždeň, resp. raz za desať dní, v popoludňajšom čase mimo vyučovania.

Ciele poradenstva Po prvom stretnutí si psychologička sama pre seba za-definovala Tomášov problém ako separačný. Tomáš mal problémy s odpútaním sa od matky, ktorá bola vo svojej starostlivosti veľmi invazívna, výrazne protektívna a sama mala problémy s tým, aby sa Tomáš odpútal, nakoľko mu nedôverovala. U Tomáša bude potrebné riešiť nielen separáciu, ale i vlastnú identitu, pretože matka ho veľmi zneisťuje a vlastné názory, postoje a hodnoty chlapec nemá dostatočne preskúmané (možno odlišné od maminých). Pohľad na seba Tomáš podriaďoval matkinmu, ktorý bol veľmi kritický a negatívny, a preto ani nevedel, či niečo dokáže a čo by to mohlo byť.

Poradenstvo pri výbere školy a jeho fungovanie v škole by mohla byť počiatočná téma, ktorou by sa zaoberali aj preto, lebo je to Tomášov výber. Bolo dôležité, aby cítil, že jeho voľba je v poradenstve rešpektovaná. Psychologičku trochu znepokojoval Tomášov duševný stav, hlavne čo sa týkalo emocionality: apatia, únava, plačlivosť, strata chuti do učenia, určitá sociálna utiahnutosť sú znakmi depresie. Uvedomila si, že je nutné, aby aj túto časť pravidelne monitorovala a Tomáša sa na jeho pocity neustále pýtala.

Psychologička Tomáša v prenosovom vzťahu cítila ako dieťa, o ktoré sa treba postarať, a zároveň si uvedomovala, že u nej môže získať zážitok s dobrou matkou, starostlivou a chápanúcou.

Tomáš chodil na stretnutia pravidelne a presne. Dohodnuté termíny rešpektoval, za celý pol rok, čo boli v kontakte, zrušil dve stretnutia kvôli chorobe.

Ďalšie stretnutia

Prvé dva mesiace sa rozprávali hlavne o škole, spôsobe jeho prípravy, pravidelnosti v učení. O matematike, ktorú nemal rád, možno aj preto, lebo mu išla najslabšie a mama bola na ňu najviac upriamená. Snažili sa porozumieť mechanizmu, či to bolo o matematike, alebo o jeho určitom spôsobe vzdorovania matke (nepísanie si poznámok, neučenie sa). Tomáš pripustil, že asi oboje. Matematika ho nikdy veľmi nebavila, ale až fyzický odpor k počítaniu mal asi preto, lebo to chcela matka a kontrolovala ho, koľko príkladov vypočítal.

Spoločne našli oblasť cestovného ruchu ako niečo, čo by ho bavilo, kde by mohol využívať záujem o jazyky a zemepis, čiastočne aj históriu. Uvedomoval si, že prijímačky bude musieť robiť aj z matematiky, a tak požiadal matku, aby mu našla pravidelné doučovanie. Počas stretnutí bola Tomášova neistota v seba a či zvládne monitor a prijímačky na strednú školu vysoká. Neustále o sebe pochyboval.

Postupným objasňovaním a hľadaním alternatív si sám zdefinoval, že polročné vysvedčenie je veľmi dôležité a je potrebné zamerať sa hlavne na slovenský jazyk a matematiku. Viac si dôveroval v iných predmetoch, ale uvedomil si, že tieto bude zase potrebovať na strednej škole. Hneď ako si Tomáš zvolil smer, tlak matky povolil.

Na ďalšom osobnom stretnutí s matkou uzatvorili dohodu, že nechá veci v Tomášových rukách pod dohľadom psychologičky. Matke sa viditeľne uľavilo, že to nebude jej zodpovednosť, akú strednú školu si Tomáš vyberie, a naozaj znížila kontrolu jeho školských výsledkov a prenechala voľbu na Tomáša.

Počas týchto stretnutí chlapec nebol plačlivý a jeho nálada počas sedenia nebola natoľko skleslá ako pri prvom stretnutí. Čo Tomáša stále trápilo, bola určitá nechúť k učeniu. Snažili sa vysvetliť ju tým, že doteraz sa učil hlavne kvôli mame, aby doma nebolo zle. Teraz by to chcel kvôli sebe, ale zmeniť zaužitý mechanizmus nebolo jednoduché. Zároveň mal na seba oveľa menšie nároky ako matka, ale bál sa zhoršiť si prospech, lebo očakávanie trestov od matky ho udržovalo v určitom napätí. Prostredníctvom rozoberania školy si postupne uvedomoval, ako matka vládne v jeho živote a ako sa on búril.

Veľmi významné bolo stretnutie asi v polovici stretnutí, čiže desiate. Tomáš popísal, ako ho matka citovo vydierala. Hovoril o konkrétnej situácii: upratal si izbu, povysával a keď matka chcela, aby si uložil ožehlené veci do skrine, povedal, že to urobí, keď sa vráti zvonku. Na to matka začala kričať, že je nevďačný, že si jej prácu neváži a že sa jej niečo kvôli nemu stane. Priznal, že matka sa zvykla vyhrážať, že si niečo urobí, ak ju neposlúchne, a on už bol svedkom toho, ako odpadla a potom bola chorá v posteli aj niekoľko dní, hoci u lekára nebola.

Pripustil, že sa bojí, že by si mama naozaj niečo mohla urobiť. Opäť aj v týchto situáciách bol veľmi neistý, sám nevedel posúdiť, či len to, že si nechcel uložiť ožehlené veci, bolo vážne previnenie voči matke. Až vtedy, keď mu psychologička dala príklad iného chlapca v jeho veku a tej istej situácie, bol schopný vyjadriť sa, že asi nerobil nič zlé, prečo by sa mal cítiť vinný. Rozprávali sa o tom, ako by mohol v takýchto situáciách reagovať a čo by mohol matke povedať. Začal sa učiť asertívnym zručnostiam.

V tejto časti poradenského procesu mala psychologička stretnutie aj s matkou. S Tomášovým vedomím sa s ňou

rozprávala o tom, čo sa s ňou dialo, keď bol Tomáš podľa nej neposlušný. Matka uvádzala, že takýto nátlak robí na chlapca preto, lebo pekným slovom by nedokázala, aby ju poslúchol. Zároveň pripustila, že Tomáš sa o ňu mohol báť. Dokázala nahliadnuť, že asi nerobil nič zlé, ak neposlúchol okamžite, ale pripustila, že ona takéto situácie vôbec nevedela zvládať. Psychologička sa opýtala, či neuvažovala nad poradenstvom alebo psychoterapiou aj pre seba a matka bola ochotná navštíviť psychoterapeutku a začať individuálnu psychoterapiu.

Tomáš ocenil to, že aj matka pripustila svoju časť problémov, a to výrazne zlepšilo spôsob, akým prežíval sám seba (nebol len on tým problémovým).

Posledná tretina stretnutí sa udiala s väčším odstupom, v intervaloch štrnásť až dvadsať dní. Napätie medzi Tomášom a matkou sa výrazne znížilo. Zrejme aj vďaka tomu, že Tomáš si počas poradenstva prestal otca idealizovať a pripustil, že sa správal dosť ľahostajne a naozaj sa o neho zaujímala hlavne jeho mama a Karol. To zrejme pomohlo aj matke, ktorá od Tomáša už nepočúvala, aký je otec fajn, lepší ako ona, lebo na neho nekričal. Tomáš začal byť odolnejší voči matkinej kritike a sám sa povzbudzoval vetami „veď nič zlé nerobím“. Zároveň sa začali objavovať prvé momenty, kedy bol k matke empatický.

3. Katamnéza

Tomáš zmaturoval na strednej ekonomickej škole, prijali ho na vysokú školu. To sú posledné informácie, ktoré má psychologička o chlapcovi. Občas ho stretne v meste. Zároveň sa dozvedela, že sa rozhodol bývať na inter-

náte, lebo sa chcel naďalej venovať futbalu už v lepšom klube. Futbal bol dôležitejší ako to, že by bol stále s mamou v dennom kontakte, hoci pôvodne plánoval, že bude z vysokej školy denne cestovať domov. Toto rozhodnutie, ktoré urobil sám a už ho mame len oznámil, psychologička považovala za výborný výsledok spoločnej poradenskej práce.

Mgr. Ivica Osvaldová

Zmiešané poruchy správania a emócií

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Do centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) prišla osobne matka s požiadavkou o pomoc pri riešení výchovných problémov s päťnásťročnou dcérou Bibiánou, žiačkou 9. ročníka základnej školy. Riaditeľstvo školy jej oznámilo, že ak nenastane pozitívna zmena v správaní a vo vyučovacích výsledkoch dcéry, budú uvažovať o znížení známky zo správania o dva stupne. Matka dcéru nezvláda a nevie si s jej správaním poradiť.

2. Osobná anamnéza

Bibiána vyrastá v neúplnej rodine s matkou, bez súrodencov, v skromných materiálnych podmienkach, v trojizbovom staršom rodinnom dome u rodičov matky. Nemá k dispozícii vlastnú izbu a ani čiastočný osobný priestor, tzv. vlastný kútik, všetky priestory sú spoločné.

Zdravotný stav Bibiány je dobrý, okrem bežných detských ochorení mala v ranom detstve dvakrát úraz hlavy (ročná

a jedenapolročná) a popálenú ruku. Uvedené úrazy boli podľa matky dôsledkom toho, že Bibiána bola „veľmi živé dieťa“. Návštevu pedopsychiatra matka uvádza v štyroch rokoch, t. j. v období rozvodu rodičov, kedy po dvoch po sebe nasledujúcich návštevách u otca bola výrazne nepokojná, vykrikovala zo sna a pridružilo sa aj pomočovanie. Pedopsychiatrická liečba bola po pol roku úspešná a ukončená. Zdravotná dokumentácia nebola k dispozícii.

Vzťahy s „rovesníkmi“ klientka uvádza ako uspokojivé, má priateľky a veľa kamarátok a kamarátov, s ktorými majú spoločné záujmy ako diskotéky, stretávanie sa len tak vonku (v parku, na kúpalisku...), počúvanie hudby, internetové kontakty a hlavne spoločné názory na život. „Rovesníci“ sú priemerne o dva až päť rokov starší, kamarátov v jej vekovej kategórii považuje za detinských. Okrem spoločných záujmov uvádza ešte tanec, doteraz chodila do tanečného krúžku. Má veľa virtuálnych kontaktov, na internete zvykne tráviť denne približne päť hodín. Svojím výzorom pôsobí staršie, na stretnutia prichádza výrazne namaľovaná, extravagantne oblečená, zdôrazňuje, že je pre ňu dôležité až nevyhnutné dodržiavať módné trendy, ktorým prispôbuje šatník. Sexuálne kontakty jednoznačne vylučuje.

V osobnom kontakte má záujem pôsobiť originálne, svoje pocity ťažšie vyjadruje, jej reakcie sú unáhlené. Keď má pocit, že nemôže konať a rozhodovať sa slobodne, pripúšťa, že sa ťažšie kontroluje a „vybuchne, kričí, plače, trieska vecami“ a má sklony ku klamstvám.

Bibiána ešte nebola psychologicky vyšetrená, matka jej posledný rok často opakovala, „že keď sa nezačne správať normálne, zoberie ju k psychológovi“, tak ako jej to navrhla jej triedna učiteľka.

3. Rodinná anamnéza

Otec má 43 rokov, stredné odborné vzdelanie, bližšie informácie nie sú k dispozícii.

Matka má 40 rokov, stredoškolské vzdelanie, je zamestnaná v zahraničí, pracuje v dvojtýždňových intervaloch ako opatrovatelka, je zdravá. Rodičia klientky sa rozviedli, keď mala štyri roky, ako dôvod matka uvádza disharmonické vzťahy v manželstve a manželov nezájum o rodinu. Bibiána má, aj keď nepravidelne, vynútený kontakt s otcom, z jeho strany. Sama odmieta stretnutia s ním, pretože sa o ňu zaujíma, len z toho dôvodu, „že na ňu platí alimenty a inak nič“. V poslednom období (cca rok) boli ich kontakty prerušené, čo klientke „vyhovuje, lebo s ním nemá nič spoločné“ a môže viac času tráviť s partiou kamarátov. Na spolužitie rodičov si klientka nespomína, vie o tom len z rozprávania matky a starej mamy, ktoré jej otca opisovali ako „neschopného doma nič urobiť, stále hľadajúceho dôvody, prečo odísť z domu, aj keď len za svojimi kamarátmi, na mamu bol zlý a ja som ho otravovala“.

Bibiána hodnotí vzťah s matkou ako normálny, relatívne dobrý. Matku vníma síce ako prísnu, ale málokedy zásadovú. Nikdy nedodrží zákazy, ktoré jej dala, dcéra dokáže matku „ukecať“. Svoju výchovu opisuje Bibiána ako benevolentnú.

Z pohľadu matky je vzťah s dcérou „ako na húsenkovej dráhe“, čo znamená, že Bibiána má niekedy dobré, inokedy horšie dni, kedy je tvrdohlavá, neústupčivá a musí si za každú cenu presadiť svoje požiadavky. Ona „ju nechce stratiť úplne, preto jej radšej vyhovie“. Matka vysvetľuje, že keď sa k dcére správa ako kamarátka, dcéra to zneužíva, a keď je na ňu prísna, tvrdohlavo sa zatne. Matka sa cíti

vinná za neuspokojivý vzťah s dcérou a najmä za to, že keď mala Bibiána 12 rokov, odišla pracovať do zahraničia a jej výchovu na rok a pol zverila do rúk svojej matky (Bibiáninej starej matky). Zároveň pripúšťa svoj závislý vzťah ku svojej matke, kedy aj vo veku 40 rokov sa pri nej cíti ako dieťa, ktoré je sústavne poučované, a to aj za prítomnosti dcéry.

Nikto z rodinných príslušníkov sa nelieči na psychiatrii. Súдне trestaný je matkin otčim, za fyzické týranie a hetero-agresivitu voči matkinej mame, je odsúdený na tri roky väznenia, toho času vo výkone väzby. Matka klientky vylučuje, že by jej otčim bol agresívny aj voči nej alebo Bibiáne, často však boli svedkami jeho atakov a následného riešenia s políciou. Klientka sa téme starých rodičov vedome vyhýba a odmieta o nich hovoriť.

4. Školská anamnéza

Predškolské zariadenie navštevovala Bibiána od troch rokov s bezproblémovou adaptáciou, bola skôr tichá, utiahnutá a nebola iniciátorom kontaktov s rovesníkmi. Krátko po rozvode rodičov jedenkrát „ušla zo škôlky domov za svojimi psami“, kde ju po trojhodinovom hľadaní našla matka. Zaškolená bola riadne v šiestich rokoch a do piateho ročníka prospievala s výborným prospechom. Potom v učení poľavila, podľa matky to súviselo s jej odchodom do zahraničia za prácou. Podľa klientky ju však učenie prestalo baviť, bolo ťažké a učitelia na nej „sedeli“. Ku koncu 7. triedy sa vystupňovali problémy v škole, pribúdali jej poznámky za vulgárne vyjadrovanie, vyrušovanie a nevenovanie sa výkladu učiteľa, nenosenie si pomôcok a nepripravené domáce úlohy. Prospech sa jej vo všetkých predmetoch zhoršil minimálne o dva stupne, z troch predmetov mala nedostatočnú. V 8. triede sa

problémy v škole ešte vystupňovali, pridružilo sa záškoláctvo. Dostala pokarhanie triednym učiteľom, hrozila jej dvojka zo správania. Podľa matky dôvodom bolo, že inklinovala k problematickej partii starších dievčat s ukončeným len základným vzdelaním, bez ďalšej profesionálnej orientácie. Tieto problémy matka sama riešila dohovaraním, zákazmi, príkazmi a trestami (odopieraním niečoho, čo dcéra chcela, a občas aj fackami). V tom ju podporovali aj iní rodinní príslušníci (matka a svokra). Matka po dohode s triednou učiteľkou vymeškané hodiny (absencie) dcére ospravedlnila. Doma s ňou žiadne problémy nemala, tie nastali až po tom, čo triedna učiteľka začala riešiť problémy v škole s matkou. Vtedy začala Bibiána matke klamať a nedodržiavať čas dohodnutých príchodov domov, prípadne sa vzdialila z domu bez toho, aby matka, resp. babka vedela o tom, kde je, ale vždy sa domov vrátila. Tieto prejavy matka pripisovala puberte a nádejala sa, že časom sa dcéra „umierni“. Podľa nej neboli až také závažné, aby vyhľadala odbornú pomoc.

Toho času je Bibiána žiačkou 9. ročníka. Profesionálnu orientáciu nemá vyhranenú, školu a odbor si vyberá tak, aby bola prijatá bez prijímacieho konania. Je závislá od rozhodovania jej dvoch najlepších kamarátok. V škole je „nespokojná“ s pedagógmi a predmetmi, ktoré ju nebavia (matematika, slovenský jazyk, anglický jazyk), pričom najviac ju „otravujú“ niektoré predmety len preto, že jej je nesympatická učiteľka.

5. Popis problému

Falšovanie pečiatky lekára a podpisu matky do dochádzkového hárku žiačky pre školu a na ospravedlnenky, agresivita voči matke, nadmerné a časté užívanie alkoholu (po-

čas mesiaca trikrát prišla domov opitá, stalo sa jej to aj predtým) a kradnutie peňazí matke (najprv len drobné mince, toho času neplatí v škole obedy v školskej jedálni, ale kupuje druhým nápoje).

Pedagógovia Bibiánu vnímajú ako žiačku stále viac a viac konfliktnú, tak vo vzťahu k spolužiakom, ako aj k pedagógom. Z pedagogického hodnotenia vyplýva, že s Bibiánou riešili podozrenie z falšovania pečiatky lekára a podpisu rodiča v dochádzkovom hárku a na ospravedlnenke.

Matka správanie dcéry hodnotí ako toho času nezvládnuiteľné, sústavne sa hádajú, pripúšťa, že dcéra je agresívna, raz z nej mala až strach, že na ňu fyzicky zaútočí. Verbálne agresívne a vulgárne útoky sú už bežné a ich intenzita sa stupňuje. K požívaniu alkoholu sa matka stavia spôsobom: „veď to musí niekolkokrát vyskúšať“, ale zároveň je sklamaná zo správania dcéry a z toho, že jej berie peniaze. Doteraz nemala Bibiána vreckové, podľa matky stačilo, keď si peniaze vypýtala, a ona jej ich dala, len keď to považovala za opodstatnené. Seba hodnotí ako matku, ktorá na celej čiare vo výchove zlyhala. Na dcéru sa nehnevá, naopak, obviňuje seba, svoju matku a otčima a hľadá ospravedlnenia, resp. zdôvodnenia, prečo sa to „stalo“ práve jej a práve teraz. V rodinnej konštelácii očakáva pozitívnu zmenu, a tou je presťahovanie sa do iného mesta k priateľovi spolu s Bibiánou. Podľa nej to môže byť východisko zo všetkých problémov. Teší sa na to, ale zároveň má obavy, že sa jej očakávania nenaplnia. Vzťah Bibiány s jej priateľom je dobrý, prijala ho, rešpektuje jeho názory a neodmieta spoločne trávený čas. Matka sa vyjadruje, že očakáva nejaké jasné rady, čo má urobiť, aby dcéra nemala ďalšie problémy.

Bibiána o aktuálnych problémoch hovorí, že matka zbytočne dramatizuje a že v súčasnosti dodržiava všetko, na čom

sa dohodnú. Na úvodnom stretnutí poprela všetky popísané problémy. Po konfrontácii s matkou a pedagogickým hodnotením pružne zaujala stanovisko a popísala, zdôvodnila situáciu zo svojho pohľadu. Bagatelizovala pritom závažnosť svojich problémov. Zodpovednosť za ne presunula na okolie, kamarátov, matku, starú matku a postavila sa do roly obeť. Jednoznačne odmieta pomoc, pretože problémy s ňou má matka a učitelia, tak nech tí tu teraz sedia u psychológa, ona žiadny problém s nikým nemá! Klientka preferuje situácie a činnosti s vyšším nábojom rizika (adrenalinové), cíti sa v nich dobre a často sa snaží byť stredobodom pozornosti.

Klientke boli, so súhlasom matky, v záujme lepšieho sebaopoznania ponúknuté metódy psychologickkej diagnostiky zamerané na zistenie úrovne intelektových schopností a osobnostných charakteristík. Napriek počiatočnému negativizmu pri administrácii psychodiagnostických metód so záujmom spolupracovala, kontakt nadväzovala spontánne. K výkonovým metódam pristupovala zodpovedne, samostatne, s evidentnou snahou podať čo najlepší výkon. V projektívnych metódach na začiatku verbalizovala neistotu z hľadania správneho riešenia, postupne uvoľnenejšie pristupovala k možnosti viacerých riešení, pričom sa ukázal problém akceptovať vlastné riešenie a rozhodnutie ako správne. Objavila sa u nej tendencia ukázať sa v lepšom svetle.

Z výsledkov psychologickkej diagnostiky: aktívny slovník je výrazne znížený v rozsahu slovnej zásoby, ako aj v schopnosti porozumenia zmyslu a významu slov a vo vyjadrovaní jazykových schopnostiach, čo môže negatívne podmieňovať klientkine komunikačné možnosti v osobných vzťahoch. Jej pozornosť je bez porúch koncentrácie. Intelektové výkony sú nerovnomerne profilované, celkove za-

Psychologické vyšetrenie

sahujú stredné pásmo priemeru. Schopnosti myslenia sú kvalitné, jej fyzický vek presahujú fonologické schopnosti, percepcia a spracovanie sluchových vstupov, čo predstavuje kvalitné osvojovanie si nových informácií cez sluchový kanál, ako aj vizuálno-priestorové myslenie, spracovávanie priestorových vzťahov. Kvalitná je aj bezprostredná pracovná pamäť a automatické procesy, percepčná rýchlosť a koncepčné myslenie, schopnosť vyvodzovať súvislosti s prispôbením sa novým situáciám. Na základe rozsahu a kvality rozumových schopností je klientka schopná primerane posúdiť bežné sociálne situácie.

Osobnosť klientky je vo vývine, aktuálne sociálne situácie nevníma dostatočne primerane spoločenským normám. U klientky dominuje znížená schopnosť adaptácie a participácie na interakcii s druhými a v utváraní a udržiavaní obojstranne uspokojivých vzťahov. V jej osobných vzťahoch prevažujú tendencie k neosobným manipuláciám, potreba dominancie a nezávislosti vo vzťahoch. Emocionálne prežívanie má nevyrovnané, v popredí je seba-presadzovanie, temperamentný vzdor voči spoločenskej kontrole a následné neprimerané reakcie na obmedzenia, ktoré vedú k zníženej schopnosti dodržiavať vyžadované pravidlá a limitovanej kontrole prejavov vlastných pocitov. Klientka má problémy v zladení vlastných potrieb a túžob s požiadavkami okolia, s potrebami a túžbami blízkych ľudí, čo vedie k utváraniu fantazijných sociálnych vzťahov, ako aj k tomu, že každej udalosti prisudzuje neprimeraný osobný emočný význam. Pomer sociálne pozitívnych postojov oproti direktívnym predikuje, že u nej budú menej pravdepodobné antisociálne prejavy.

6. Priebeh poradenského procesu

Výsledky psychologickkej diagnostiky boli interpretované klientke aj jej matke. Navrhli sme im poradenstvo v trvaní piatich stretnutí, po ktorých všetci vzájomne prehodnotia, či dosahujú zmenu v nimi vyjadrených oblastiach (sebakontrola, sebaúcta, vzájomnom rešpekte), a na základe toho dohodnú ďalší postup, napr. prerušia poradenstvo, budú v ňom pokračovať, psychológ odporučí iné intervencie (psychiatra, psychoterapia). Zároveň boli matka aj dcéra oboznámené s podmienkami realizácie stretnutí, napr. že dcéra bude na stretnutia prichádzať sama a matka príde len na koniec, doba trvania stretnutí bude 50 – 55 min., zrušenie dohodnutého stretnutia bude v odôvodnených prípadoch včas oznámené a pod.

V záujme posilnenia efektivity poradenstva a vzhľadom na plánované a čiastočne už aj prebiehajúce nasťahovanie sa matky k jej priateľovi a budovanie tzv. vlastnej rodiny spolu s dcérou a bez zásahov jej vlastnej matky bolo matke odporúčané vyhľadať odbornú pomoc pre seba, pre jej narušený sebaobraz matky a ženy a pre zníženú kontrolu reakcií na problémy dcéry a zvládania záťažových situácií, ktoré sa premietli do somatickej oblasti. Matka následne absolvovala psychiatrické vyšetrenie a užívala lieky na liečbu porúch spánku a subdepresívneho ladenia. Na nasledovnom stretnutí už pôsobila vyrovnanejším dojmom.

Poradenský vzťah medzi klientkou a psychologičkou sa budoval postupne a v rámci jednotlivých stretnutí ustupovali klientkine opozičné prejavy a prehlbovala sa dôvera. Bola zvolená stratégia posilňujúca poradenský proces, najmä zachovanie mlčanlivosti, dohoda komunikačných pravidiel, partnerský prístup, jasné identifikovanie oblastí problémov z pohľadu klienta.

S cieľom zabezpečiť **rešpektujúce fungovanie matky a dcéry** v každodennom živote boli postupnými krokmi posilňované k vytvoreniu vzájomných pravidiel založených na dohode. Dodržiavanie pravidiel malo byť posilňované prednostne a ich nedodržanie postihované vopred dohodnutými sankciami, znevýhodneniami či obmedzeniami. Najprv si dohodli (doma bez prítomnosti psychologičky) tzv. zásadné pravidlá týkajúce sa dochádzky do školy, agresívnych prejavov, požívania alkoholu, brania peňazí (resp. zavedenia vreckového). Postupne ich rozširovali o ďalšie, vedúce k zabezpečeniu vzájomnej úcty a k znovunadobudnutiu vzájomnej dôvery. V prípade, že sa u nich vyskytol problém dohodnúť sa na niektorom z pravidiel, resp. s jeho nedodržaním a sankcionovaním, pravidlo získalo tzv. odklad, neuplatňovali ho bez dohody a dohodu uzatvorili za spoluúčasti psychologičky na nasledujúcom naplánovanom stretnutí.

Ďalším poradenským cieľom bolo **identifikovať oblasť problémov z pohľadu klientky**. Preto jej bolo ponúknuté, aby sformulovala, čo by chcela zmeniť u seba, s čím je nespokojná. V rámci toho bolo zistené, že nedokáže pomenovať svoje vlastnosti a pocity, vedela len fakticky popísať situácie, citovať rozhovory s priateľmi a matkou a pri udalostiach, ktoré boli emocionálne silné, ich znova s takmer rovnakou intenzitou prežívala. Z toho dôvodu jej bol navrhnutý autogénny tréning, ktorý ju „ukotvil“, aby dokázala sama seba s prehlbujúcou sa intenzitou vnímať a podľa nej potom aj mať seba pod kontrolou. Autogénny tréning bol nacvičovaný v priebehu dohodnutých piatich stretnutí.

Na konci dohodnutého štvrtého stretnutia matka popisuje zvýraznenie agresivity a požívania alkoholu u dcéry, preto bolo odporúčané kontaktovať psychiatra. Psychiater navrhol hospitalizáciu, ktorú matka aj dcéra odmietli, preto

aplikoval medikamentóznú liečbu a odporučil pokračovať v psychologickom poradenstve.

Na piatom stretnutí obe hodnotia stav ako zlepšený, ale nie uspokojivý, pretože Bibiána občas porušuje dohodnuté pravidlá, nie však zásadne. Alkohol, branie peňazí z domu ani agresívne správanie sa nevyskytujú, školskú dochádzku má pravidelnú a známky v škole si dokonca mierne zlepšila. Dohodli sa na pokračovaní v poradenskom procese a ďalších termínoch stretnutí za rovnakých podmienok.

Na ôsme stretnutie sa klientky nedostavili, telefonicky sa dodatočne kontaktovali a bol dohodnutý ďalší termín, na ktorý sa dostavili. Obe zhodne zhodnotili zlepšenie vzťahu medzi sebou, menej sa vyskytovali hádky, pravidlá v záse-
de dodržiavali a ani ostatné popísané problémy sa neobjavovali. Bibiána bola dobre naladená, spokojná so školou, nemala konflikty s učiteľmi ani so spolužiakmi a s vreckovým už vcelku dobre hospodárila. V jej prežívaní prevládala radosť, spokojnosť a objavila sa zamilovanosť. Spoznala chlapca, ktorý ju chápal a podporoval, a dokonca sa mu zdôverila, že chodí k psychológovi a on sa jej za to nevy-smial. Svojevoľne vysadila lieky od psychiatra s konštatovaním, že je jej rovnako dobre, ako keď ich užívala. Matke sme odporučili z tohto dôvodu kontaktovať psychiatra a získať od neho vyjadrenie k ďalšiemu postupu.

Na dohodnuté nasledujúce stretnutie sa Bibiána nedostavila, prišla iba matka, ktorá rovnako ako na predchádzajúcom stretnutí zhodnotila stav dcéry a ich vzájomný vzťah ako nezmenený a ospravedlnila dcéru pre chorobu. Na dohodnutý ďalší termín sa nedostavila ani jedna z nich a od toho času nekontaktovali ani psychologičku, ani CPPP a P.

7. Diskusia k prípadu

Spolupráca s klientkou a jej matkou v rámci poradenského procesu, v ktorom dochádzalo k zlepšeniu ich vzťahu a relatívneho ústupu popisovaných problémov, kvôli ktorým vyhľadali odbornú pomoc, ako aj následná psychiatrická intervencia zvýraznených agresívnych prejavov vytvárali optimistickú perspektívu optimalizácie harmonického vývinu osobnosti klientky v období adolescencie. Avšak následné prerušenie kontaktu so zariadením, poradenského procesu a psychiatrickej liečby zo strany klientky neumožňuje prognosticky sa vyjadriť k ďalšiemu vývinu.

PhDr. Magdaléna Ožvaldová

Alkohol v rodine

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Tamara je mladé, pätnásťročné dievča, navštevuje posledný ročník základnej školy. Klientkou CPPP a P je už tri roky, polroka centrum navštevovala raz za dva týždne, potom boli stretnutia z Tamarinej strany prerušené kvôli stabilizovaniu problému, následne obnovené, posledné dva roky prebiehajú stretnutia dvakrát za mesiac.

Poradenský proces začal na podnet matky kvôli tomu, že sa jej dcéra javila byť úzkostná, citlivo reagujúca na manželské nezhody rodičov. Hlavným problémom bol, ako aj v súčasnosti je, alkoholizmus otca. Ten v alkoholickom opojení zvykne verbálne atakovať rodinu. Na otázku, čo si matka od našich intervencií sľubuje, uviedla, „chcem, aby Tamara prijala otca takého, aký je, neprovokovala ho a neriešila to“. Dodala, že ani ona sama to riešiť nebude, lebo z finančného aj náboženského hľadiska nemá inú možnosť.

2. Osobná anamnéza

Matka udáva, že raný psychomotorický vývin Tamary bol v norme, mierne akcelerovaný, takisto aj rečový vývin. Je samostatná od útleho veku, pred vstupom do základnej školy vedela čítať a písať tlačným písmom, čo sa sama naučila, na základnej škole bola na prvom stupni premiantkou triedy, pre svoj vzťah k zvieratám by sa chcela dostať na strednú odbornú školu veterinárnu. V 9. ročníku sa na škole spájali triedy, ostala viac zádumčivejšia, nesadli jej noví spolužiaci ani niektorí pedagógovia. K jej záujmom patria počítač, kriminálky v televízii. Je športovo nadaná, dvakrát týždenne máva tréningy karate, navyše dvakrát týždenne trénuje karate mladších žiakov, a týmto spôsobom si privyrába.

Od 7. ročníka sa začala prospechovo zhoršovať (pribudla 4), domácej príprave na vyučovanie venuje denne maximálne hodinu, „je nervná“, keď sa má učiť, pri nesústreďenosti hádže vinu na otca, ktorý „neustále prudí“. Do budúcnosti by chcela ísť na vysokú školu veterinárnu, čo matka kvôli zlým známkam s dešpektom spochybňuje.

Súčasná životná situácia klienta:

- **stresujúce faktory** – primárne – otcovo pitie, sekundárne – slabý prospech v škole,
- **interpersonálne vzťahy, opora** – oporu vidí v kamarátkach (chodia spolu po obchodných centrách – „len tak sa túlame“), matke, strýkovi (brat babky z matkinej strany, ktorý žije v blízkej dedine, chová zvieratá, dovoľí jej starať sa o statok a hlavne ju „nebuzeruje za všetko“).

3. Rodinná anamnéza

Tamara pochádza z úplnej, veriacej rodiny, rodičia stredoškolsky vzdelaní, obaja zamestnaní (matka banková úradníčka, otec vedúci skladu), otec občasne holduje alkoholu. Má staršiu sestru (17 rokov, gymnázium, čistá jednotkárka). K sestre má ambivalentný vzťah (na jednej strane „sa s ňou dá porozprávať“, na druhej strane „ona nikde nevidí problém a ja ich vidím všade“, berie ju ako konkurentku – „sestra bola vždy krava, lebo keď sa hnevala na otca, stačilo, že jej kúpil niečo ružové, a bola namäkko, ale mňa si teda ničím nekúpi“).

4. Priebeh poradenského procesu

V úvodných stretnutiach bola matke položená otázka týkajúca sa očakávaní (matka: „Naučte ju žiť s jej otcom“). Tamara nebola vnímaná ako problém, Tamara bola a je súčasťou problému – konzumácie alkoholu u otca.

Na prvých stretnutiach matka uviedla, že manžel je silný cholerik (rovnako ako Tamara, lebo „ona ho v tomto nezaprie“). Keď si vypije, vystrája (na rodinnej oslave jej pred celou rodinou vynadal do k... len preto, že mala oblečenú minisukňu). Tamara matke zazlieva, že je pasívna, paralyzovaná, všetko vopred vzdáva, žiada od nej radikálne riešenie – rozvod. Matka sa nechce rozviesť z náboženského a finančného hľadiska (rodičia majú spolu rozostavaný dom, aktuálne je stavba pozastavená z dôvodu zlej finančnej situácie). Tamara odmieta bývať doma a po tom, čo sa konflikty s otcom vyostřili, odchádza (po konzultácii s matkou a aj so psychologičkou) dočasne bývať k strý-

kovi. Tento je chorľavý a býva sám (v rodine supluje funkciu starého otca). Tamara býva polroka na dedine, do školy dochádza, paradoxne udáva, že má viac času na učenie – u strýka je ticho, má tam svoju izbu, nik po nej „nehučí“, známково stagnuje (vyjadrenie z tohto obdobia: „v škole patrím medzi najslabších žiakov“, k obľúbeným predmetom patria naďalej biológia, telocvik, teší ju, že si na vyučovanie môže vodiť aj strýkovho psa).

Ciele poradenstva:

- matke navrhnúť možnosti riešenia vzťahu Tamary a otca,
- podpora Tamarinho sebavedomia, zdravého životného štýlu,
- nácvik sebaovládania,
- nácvik techník efektívneho učenia.

5. Psychologické vyšetrenie

Priebežne boli použité nasledovné diagnostické metodiky zamerané na:

- **diagnostiku intelektu**
 - **WISC – III** (intelekt v pásme nadpriemeru), čo bolo porovnané s výsledkami IST, ktoré bolo realizované v 9. ročníku v Tamarinej triede ako skupinové vyšetrenie PROFOR (tu intelekt v hornom pásme priemeru).

- **diagnostiku osobnosti**

- **HSPQ** – citovo veľmi chúlостivá, so zníženou seba-dôverou (napr. ťažko prijímala fakt, že vysoký intelekt nemusí vždy korešpondovať s dobrými známami v škole, potešilo ju, že má na viac, než dáva zo seba v rámci vyučovacieho procesu).
- **STAI** – vykázaná vysoká miera úzkostnosti ako trvalej črty osobnosti.
- **CDI** – vysoko skóruje v zlej nálade, nevýkonnosti, interpersonálnych ťažkostiach.

- **diagnostiku rodinných vzťahov**

- **Začarovaná rodina** – bolo prekvapivé, že odmieta kresliť podľa zadanej inštrukcie, vraj má rada zvieratá, ale nevie ich nakresliť, inštrukcia bola zmenená na „Tvoja reálna rodina“ – nakreslí štyri postavy vedľa seba, plecia ovisnuté, ruky spustené, zdanelivo akoby spolu ani nesúviseli (na otázku, „aká je táto rodina, ktorú si nakreslila“, Tamara odpovie: „Strnulá?“).
- **Nedokončené vety** (život je... ťažký a nespravodlivý, a preto musím... bojovať, som rada... že si rozumiem s mamou, najkrajšia predstav... že sa raz odsťahujem, kde je tá bojovníčka v tebe... nemám energiu bojovať, moji spolužiaci... sa mi smejú, že nič neviem).
- **Scénotest** – úlohy vystavať scénu sa zhostila spontánne (vždy bola aj je spontánna, tak rozmýšľala i koná), prvá scéna zobrazuje motívy rodinného

konfliktu preneseného do ríše zvierat, prítomné sú i symboly neviazanosti, voľnosti, slobody (opica, vták). Uvedené dokumentovala aj druhá, skôr symbolická scéna. Tamara ju interpretovala ako túžbu po slobode oproti tvrdej životnej realite (pocity zacyklenia v živote).

6. Poradenské metódy

V rámci poradenského procesu boli využité niektoré z:

- **adleriánskych a KBT techník:**
 - **Obľúbené filmy** – „Zatiaľ spolu, zatiaľ nažive“, „Millionár z chatrče“ – lebo je to chudobný indický chlapec, ktorý to dotiahol ďaleko (Tamara: „Milujem akčné komédie, hlavne nech je to akčné.“ Ja: „A koho ti to pripomína?“ Tamara: „Mňa?“).
 - **Rozbor raných spomienok** – Tamara o. i. opísala rodinnú dovolenku z obdobia cca jej piatich rokov, kedy pokojne plávala v mori, keď zrazu zistila, že nevie plávať, jej mama ju zachránila (Tamara si to vysvetľuje ako paralelu k súčasnosti, len sa jej matka nezdá až taká akčná, čo jej je ľúto).
 - **Denný rozvrh** – plánovanie denných aktivít, zoznam priorít, časové vymedzenie, odmeny za splnenie.
 - **„Ako sa správne učiť“** – osvojovanie si zásad správneho učenia sa, preberanie všeobecných zásad interného materiálu CPPP aP „Ako sa správne učiť“ a porovnanie jeho obsahu s Tamarinými študij-

nými praktikami, uvažovanie nad tým, čo by sa dalo zmeniť, plánovanie konkrétnych postupov, ich aplikovanie do praxe, dlhodobé konzultácie.

- **Zoznam príjemných aktivít** – televízia, karate, inlinové korčuľovanie, túlanie sa po obchodných centrách. V závere zoznamu bolo pripísané: „stres mi aj tak preváži to príjemné“.
- **relaxačných techník:**
 - **Jacobsonova progresívna relaxácia v sede** – na prvých cvičeniach v rámci nácviku bola Tamara tenzná, predýchavala, zadania jej pripadali smiešne, nevedela sa sústrediť, neskôr si na techniku zvykla, pripomínalo jej to karate, hlavne technika dýchania, len karate sa jej zdalo viac akčné, relaxácia je „taká prispatá“.

7. Zhrnutie výsledkov v rámci poradenstva

Matke navrhnúť možnosti riešenia vo vzťahu k otcovi

Keďže otec opakovane odmietal návštevu CPPP a psychológicka ho nikdy nemala možnosť vidieť, matka otcovi navrhla spoločnú návštevu iného zariadenia, centra poradensko-psychologických služieb (nešli tam – „on predsa žiaden problém nemá“). Z náboženského hľadiska prichádzala do úvahy odluka, matka bola zásadne proti. Tamara v tomto období bývala u strýka, domov chodila občas na víkend. S pobytom u strýka otec nesúhlasil, ale nepodnikol žiadne kroky, aby jej v ňom zabránil. Tamara nieke-

dy v tomto časovom rozmedzí prerušila dochádzanie do CPPPaP. Ako sa vyjadřila, bolo jej dobre. Ozvala sa, až keď strýko zomrel a z jeho domu musela odísť. Dom sa doteraz predáva za okázalých rodinných „handrkovačiek“.

Podpora Tamarinho sebavedomia, zdravého životného štýlu

Tamara bola vždy presná a keď nemohla prísť na sedenie, vždy vopred zavolala (toto psychologička nikdy nezabudla vyzdvihnúť ako jej prednosť, čo okomentovala – „to mám z karate, keď niekto príde neskoro na tréning, tréner mu síce nič nepovie, ale dá mu to odmakat“). V rámci poradenského procesu prebratá aj téma Tamarinho somatizovania problémov (Tamara: „Ja mám zlosť, ide mi to na nervy!“), nevie ovládať svoj hnev rovnako ako otec (Tamara: „Ja viem, že som cholerik ako on, a šťve ma to.“ Psychologička: „Šťve ťa, že si cholerik, alebo to, že aj on je cholerik?“ Tamara: „Že som povahou dosť po ňom, to ma dopaľuje, radšej by som bola na mamu.“ Psychologička: „Má cholerická povaha aj dobré stránky?“, spoločne rozoberali pozitíva/negatíva temperamentov, temperamenty ako také).

Nácvik sebaovládania

Tamara má vysoko položený hlas, keď sa rozčúli, nielenže rýchlo dýcha, ale jej hlas pôsobí na druhých iritujúco. V spätnej väzbe sama uznala, že okolie môže jej argumentáciu brať útočne, preto s psychologičkou začali pracovať na nácviku pokojnej reči, jej tendencii k prudkým reakciám sa snažili predchádzať predýchaním, Jacobsonovou progresívnou relaxáciou.

Nácvik techník efektívneho učenia

Po nedobrovoľnom návrate domov od strýka sa vyriešil časový harmonogram domácej prípravy na vyučovanie, nakoľko Tamara má izbu so sestrou a vzájomne si prekážajú. Dievčatá využili striedavé učenie, učenie sa u spolužiačok, stavanie zásten, slúchadlá na uši.

8. Diskusia k prípadu

Po prázdninách sa matka ozvala a referovala, že Tamara mala skvelé vysvedčenie a stala sa „skokanom školy“ (z pôvodných troch štvoriek mala na vysvedčení len dve trojky!!!). Zástupkyňa jej prispela na výlet do družobnej školy v zahraničí. Tam spolu s ďalšími žiakmi strávila príjemný týždeň. Zobrali ju na vytúženú strednú školu. Tieto fakty (dobré vysvedčenie, prijatie na strednú školu, výlet) ju povzbudili v rozhodnutí byť úspešná aj na strednej škole. Aktuálne sa zapísala na doučovanie, ktoré si sama financuje. Matka referuje o skorom dostavaní domu, verí, že Tamara bude vo vlastnej izbe spokojná. Tamara ju však sklamala komentárom, že celý dom jej je jedno, už sa teší na internát, domov chce chodiť raz za mesiac. Na otázku, či považuje za potrebné pokračovať v stretnutiach v CPP-PaP, odpovie, že v nich pokračovať chce, lebo sa potrebuje vyrozprávať z pretlaku a občas si utriediť myšlienky. Vzhľadom na podporný štýl intervencií psychologička navrhla stretávanie s frekvenciou raz za mesiac.

Mgr. Ivana Paceková

Hľadanie vlastnej identity

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Matka prvýkrát požiadala o konzultáciu v CPPPaP kvôli problémom v správaní jej syna Michala na začiatku 9. ročníka. Dôvodom boli problematické vzťahy so spolužiakmi, ale aj s rodinou. V triede spolužiačke nechtiac podrazil stoličku tak, že mala narazené stavce. Po škole sa vo voľnom čase pobil so staršími chlapcami, bol vypovedať aj na polícii. Michal má odpor k otcovej priateľke a raz, keď ho údajne kritizovala, reagoval tak, že ju udrel, odišiel z bytu a ešte im v silnom afekte rozbil predné čelné sklo na aute. Otec na neho nepodal trestné oznámenie, chcel, aby sa priateľke ospravedlnil. Michal je nešťastný, že mu rodičia „zničili život“. Vyčíta im, že nemá značkové veci.

2. Osobná anamnéza

Michal je dieťa narodené z druhého tehotenstva matky. Priebeh tehotenstva bol bez problémov. Pôrod bol spontánny, v termíne, bez komplikácií (pôrodná hmotnosť 3500 g, pôrodná dĺžka 52 cm). Dieťa prekonal silnú novorodeckú žltáčku. Po narodení bol dojčený tri mesiace, čas-

to plakával pre brušné koliky. Tiež mal nepravidelný režim spánku a bdlosti, ako aj kŕmenia. Raný psychomotorický vývin bol zrýchlený. Pred vstupom do školy bol logopedicky vedený pre rotacizmus, zajakávanie (v rozrušení zajakávanie pretrváva dodnes). V piatich rokoch bol operovaný na ploché nohy, v dvanástich mal zlomenú pravú ruku (operácia). Je vedený v očnej ambulancii, nosí okuliare (3,5 dioptrií). V mladšom veku mal alergiu, aktuálne už nie. Prekonal bežné detské ochorenia.

Podľa slov matky je povahovo veľmi citlivý, ale keď ho niekto nahnevá, reaguje výbušne až agresívne. Rád športuje, snowboarduje, veľa sedí pri počítači, chodí na gitaru, ale v posledných dňoch prestal. Matka nerozumie prečo, lebo má veľmi milú a mladú učiteľku, ktorá dokáže svojich žiakov veľmi dobre motivovať.

3. Školská anamnéza

Michal navštevoval materskú školu od troch rokov. Spočiatku sa primerane adaptoval na nové prostredie, bol šikovný, no vo vzťahoch k ostatným deťom sa prejavoval neprimerane, nevedel sa k deťom priblížiť, často im kazil hru, provokoval ich. Bol mimoriadne živý, neustále si vyžadoval pozornosť. Ak iní nevyhoveli jeho požiadavkám, bol podráždený, hnevливý a neposlušný. Začali sa sťažnosti zo strany učiteľiek aj rodičov ostatných detí. Matka spolupracovala s učiteľkami, ale stále dúfala, že syn z toho vyrastie a dozreje.

Po nástupe do 1. ročníka sa však situácia nezlepšovala a začalo sa najťažšie obdobie pre Michala aj jeho rodičov. Ráno mal doma ťažkosti s rannými rituálmi, preto často prišiel do školy neskoro. V škole mal problém podriadiť

sa normám, problém vydržať sedieť, na stoličke sa doslova krútil, kľučal, kýval sa, čo niekedy končilo aj pádom zo stoličky. Mal problémy počúvať výklad, spolupracovať so spolužiakmi a rešpektovať ich. Učiteľke sa javil ako citovo nezrelý, často mal problém ovládnuť svoje emócie, na kritiku sa rozplakal, urazil alebo nazlostil. Napriek tomu, že sa javil ako šikovný, mal problém s písaním aj čítaním. Učiteľka používala voči nemu individuálny prístup, konflikty riešila pohovorom. Michal vždy prisľúbil nápravu, ale mal problém svoj sľub dodržať. Následne prepadal pocitom viny, zlej nálade a smútku. Zlé správanie ho mrzelo.

Problematické správanie, výrazný psychomotorický nepokoj a ťažkosti v učení sa nezmiernovali ani na druhom stupni. Michalovo správanie bolo rizikové, uchýľoval sa ku klamstvám, k agresivite, k opozičnému správaniu voči autoritám, začal byť nezodpovedný, skúšal fajčiť, hrá počítačové hry. Kamarátov má málo, nerozumie si s nimi, sám hovorí, že je stále smutný, nedokáže byť veselý, je nešťastný, citlivý na kritiku, všetko berie príliš vážne. Je nadmieru kritický voči sebe, ale aj ostatným, vyostreje konflikty s otcom, sestrou aj matkou, ale javí malý záujem riešiť ich. Cíti sa ukričtený. V škole má ťažkosti dokončiť začatú úlohu (chýba mu motivácia aj pochvala). Výsledky, ktoré v škole dosahuje, sú pod jeho intelektové možnosti.

Matka požiadala o psychologickú pomoc pre seba a syna, až keď bol v 9. ročníku, z dôvodu nevládania syna.

4. Rodinná anamnéza

Michal má staršiu sestru. Je vydatá, tehotná, čaká dieťa, termín pôrodu je čoskoro. Rodičia sa rozviedli, keď

mal Michal šesť rokov. Dôvodom bolo, že otec si našiel inú partnerku. Matka sa s tým dlho nevedela zmieriť, už však spolu komunikujú, ale len minimálne. Otec je navyše ťažko chorý (karcinóm hrubého čreva), je na invalidnom dôchodku, predtým bol kamionista, už nemá ani toľko peňazí na darčeky pre Michala, z čoho je chlapec smutný. Vyčíta rodičom, že nemá značkové veci. Matka pracuje ako administratívna pracovníčka. V domácnosti žije matka sama so synom.

Matka sa snaží, chodí aj na brigády. Chodil s ňou aj Michal, ale nevydržal dlho a navyše aj tam matke urobil hanbu, poslal ju do „....“. Potom sa ospravedlnil, ľutoval to. Matka mala zápal trojklaného nervu, bolesti, Michal sa o ňu veľmi bál, vtedy aj pomohol s domácimi prácami a bol s ňou doma. Lutuje sa, že je chudáčik, že ho baby nechcú, nemá drahé veci. Otcovi povedal, že nie je jeho syn, že si dá zmeniť priezvisko. Matka je manželom stále zranená, ale rešpektuje ho ako otca jej syna. Michal si našiel priateľku, chodí domov o druhej v noci, nerešpektuje matku.

Matka má so synom skôr partnerský vzťah, nerešpektuje ju, skúša, čo si môže dovoliť, kam môže zájsť, nepomáha jej, robí jej na protiveň. Michal zas hovorí, že matka je stále nervózna, kričí na neho. Matka je zhrozená, že vo výchove syna zlyhala, sčasti priznáva aj tzv. opičiu lásku. Uvažuje, či mu má kúpiť notebook, nezaslúži si ho pre jeho správanie. Matkin brat je pre Michala dobrý vzor, jeho deti sú vychované, snaživé. Sľúbil Michalovi vreckové, keď sa zmení, nebude výbušný, prizná si chybu, nebude klamať, prijme zodpovednosť. Strýko bol aj v škole a dohodol sa na pravidelných stretnutiach s triednym učiteľom, aby kontroloval jeho prospech.

5. Závěry odborných vyšetření

Úroveň intelektových schopností Michala aktuálne spadá do pásma priemeru (horný priemer). Vývin jednotlivých schopností prebieha výrazne disproporčne, lepšie sú rozvinuté názorné, pravohemisferálne funkcie schopností – pásmo vysokého nadpriemeru. Jeho verbálne schopnosti sú rozvinuté slabšie – dolné pásmo priemeru. Michal má problémy s koncentráciou pozornosti (v dĺžke, distribúcii aj selektivite). V správaní a prežívaní sa vyskytuje vystupňovaná konatívna a emotívna impulzivita a zvláštna hyperkinetika. Má oslabenú vôľovú reguláciu správania aj záťažovú toleranciu. Uvedené negatívne ovplyvňuje školský výkon, ako aj schopnosť sociálneho prispôsobenia sa.

Psychologické vyšetrenie

Špeciálnopedagogickou diagnostikou boli potvrdené špecifické vývinové poruchy učenia – dysgrafia a dysortografia. Školskú výkonnosť Michala negatívne ovplyvňujú aj ťažkosti v koncentrácii pozornosti.

Špeciálnopedagogické vyšetrenie

Matka bola oboznámená s výsledkami vyšetrení a bolo jej pre syna odporúčané pedopsychiatrické vyšetrenie, ktoré syn spočiatku odmietal, no napokon súhlasil. S prístupom psychiatricky Michal nebol spokojný, udával, že sa k nemu správala autoritatívne, mentorsky, vôbec nemala pochopenie pre jeho prežívanie a situáciu. Dokonca mu jej direktívny monológ bol taký nepríjemný, že sa rozplakal a utiekol z ambulancie s tým, že už nikdy v živote k nej nepôjde.

6. Ciele poradenstva

Matkina výchova sa javí ako prehnane starostlivá až liberálna, charakterizovaná láskou, avšak s nízkymi požiadavkami na Michala, nepravidelnou kontrolou, ale s odmeňovaním aj za minimálne úspechy. Rodina je neúplná, s jedným rodičom, Michalovi chýba otcovský vzor, čiastočne ho nahrádza strýko. Michal je nešťastný, nenávidí samého seba, prestáva si veriť, nikomu neverí, sám seba spochybňuje, vopred sa rýchlo vzdáva pred akoukoľvek prekážkou, všetko berie príliš vážne, vyostruje konflikty, ale javí malý záujem riešiť ich.

Úvodný kontakt s Michalom bol nadviazaný primerane, spolupracoval ochotne, spočiatku je pozorovateľná výrazná neistota, tréma, zajakáva sa, má problém udržiavať očný kontakt. Po nadviazaní vzťahu sa ale dokáže dobre uvoľniť, bez ťažkostí rozpráva o svojich problémoch. Michal udáva, že je stále unavený, smutný, nič ho nepoteší, po príchode zo školy si ľahne a pospí si. Na kritiku reaguje neprimerane výbušne.

Ciele poradenstva:

- zvýšiť sebavedomie,
- znížiť emočnú labilitu,
- odreagovávať napätie efektívnym spôsobom,
- motivovať seba samého k výkonu v škole,
- viesť Michala k budovaniu sebaúcty (ak si bude viac vážiť seba, bude si viac vážiť aj ostatných a zvýši sa aj schopnosť zvládať záťaž),

- podporovať záujmy dieťaťa – opäť začať hrať na gitare,
- s matkou nacvičiť efektívne rodičovské stratégie,
- podporovať primeranú citovú výchovu v rodine.

Realizované poradenské postupy a techniky: pozorovanie, riadený rozhovor, kresba postáv, kresba stromu, arteterapeutické techniky, nácvik relaxácie a brušného dýchania, relaxačné cvičenia podľa V. Satirovej, nácvik vyjadrenia ocenenia seba samému, nácvik riešenia konfliktov – „Ja“ výrok, nácvik sociálnych zručností a asertívneho správania, nácvik sebainštruktáže a metódy zvládania hnevu, „12 špinavých trikov skúša tvoja myseľ na teba“ – technika na uvedomenie si existujúcich nefunkčných kognitívnych distorzíí v mysli a hľadanie efektívnejších a správnejších príčin rôznych udalostí a situácií, nácvik školských stratégií, ako sa efektívnejšie učiť a zvládať stres zo skúšania, motivačný lístok, núdzový program pri písomke, rodinné a školské stratégie: 7 krokov k vytváraniu pozitívneho správania, rodinné pravidlá, systém odmeňovania.

Postupy a techniky

Na konkrétnom príklade niektorých realizovaných postupov s matkou a klientom je poukázané na to, že pretrénovanie modelov nežiaduceho správania je základnou časťou liečby dysfunkčných rodičovských stratégií a následne porúch v správaní detí.

Nácvik modifikácie správania zahŕňa niekoľko jasných krokov:

Krok 1: Definujte, aké je požadované a aké nežiaduce správanie.

Krok 2: Stanovte základné obdobie.

- Krok 3: Jasne komunikujte pravidlá a očakávaní.
- Krok 4: Odmeňte požadované správanie.
- Krok 5: Stanovte jasné, neemočné následky za zlé správanie.
- Krok 6: Odmeňte požadované správanie. Po tom, ako sú dané jasné pravidlá, je podstatné chváliť a odmeňovať správanie, ktoré spĺňa tieto kritériá. Nepovšimnuté pozitívne správanie často prestane existovať.
- Krok 7: Písomne zosumarizujte pravidlá a očakávaní.

Tieto pravidlá nastaví náladu a hodnoty v rodine. Jasne stanovujú, že je tam línia domácej autority a že sa očakáva, že deti budú dodržiavať pravidlá a rešpektovať svojich rodičov, súrodencov a majetok rodiny. Toto sú podnetné sociálne predpoklady a doktríny. Keď povieť niekomu, čo očakávate, je oveľa pravdepodobnejšie, že to získate. Pri vytváraní pravidiel v rodine je dôležité použiť vizuálne návody ako obrázky, príp. krátke tlačené príkazy. Napísanie pravidiel má tiež tú výhodu, že sa rodičia môžu na ne odvolávať neskôr, keď dieťa odmieta nejaké pravidlo dodržiavať. Je dobré mať pravidlá pripevnené tam, kde ich rodina môže vidieť každý deň.

Príklad rodinných pravidiel v rodine klienta Michala:

1. *Hovorte pravdu.*
2. *Správajte sa jeden k druhému s rešpektom. (Čo znamená žiaden krik, bitie, kopanie, nadávanie a ponižovanie.)*

3. *Nedohadujte sa s rodičmi. (Ako rodičia chceme a vítame vaše podnety a názory, ale dohadovanie znamená, že ste váš podnet navrhli viac ako dva razy.)*
4. *Rešpektujte navzájom svoj majetok. (Znamená žiadať o povolenie použiť niečo, čo nepatrí nám.)*
5. *To, čo povie mama alebo oco, urobte na prvý raz (bez sťažovania alebo vykrúcania sa).*
6. *Odložte si veci, keď idete preč.*
7. *Hľadajte cesty, aby ste boli k ostatným láskaví a nápomocní.*

7. Diskusia k prípadu

Správanie Michala sa k záveru školského roka upravilo, škola nesignalizovala závažnejšie priestupky. Matka zvládla Michalovo správanie v domácom prostredí. Poradeniská starostlivosť pokračovala ešte aj počas nasledujúceho školského roka, kedy bol Michal už študentom strednej školy. Aktuálne je Michalovo správanie stabilizované a v škole dosahuje primerané výsledky.

Mgr. Mária Pauličková

Posttraumatické poradenstvo

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Matka štrnásťročného Patrika sa obrátila na centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej „CPPPaP“) so žiadosťou o pomoc pri riešení aktuálneho problému. Jej syn bol pred piatimi dňami fyzicky napadnutý neznámym útočníkom, resp. útočníkmi. Intenzita útoku a zranenia si vyžiadali lekárske ošetrovanie i zásah polície. V súčasnej dobe matka pozoruje výrazné zmeny v správaní syna, rodičia si so vzniknutou situáciou nedokážu poradiť, a preto sa obrátili na CPPPaP so žiadosťou o poskytnutie poradenstva a potrebnej intervencie ich synovi.

Vzhľadom na to, že Patrik bol v starostlivosti CPPPaP pre diagnózu špecifickej vývinovej poruchy učenia, pričom spolupráca medzi rodinou a CPPPaP bola vysoko kvalitná, intenzívna a v procese reedukácie sa docielila pomerne efektívna kompenzácia problémov, matka kontaktovala konkrétneho psychológa a nadväzovala na už vybudovaný kontakt a pozitívnu skúsenosť.

2. Závěry odborných vyšetření

Psychologické vyšetření Prvé psychologické vyšetření dieťaťa bolo v CPPPaP realizované na základe podnetu rodičov z dôvodu problémov výukového charakteru – v popredí bola oblasť písomného prejavu a čítania.

Na základe psychologického vyšetrenia realizovaného formou troch stretnutí s dieťaťom a konzultáciou s rodičmi sa dospelo k záveru: aktuálne disharmonický vývin intelektových schopností, významná negatívna disproporcía verbálnej zložky vzhľadom na performačnú zložku, pričom globálna intelektová kapacita zodpovedá pásnu horného priemeru.

Špeciálno-pedagogické vyšetrenie Špeciálnopedagogické vyšetrenie potvrdilo špecifické vývinové poruchy učenia – dyslexiu, dysgrafiú (ľahšiu formu), kvalitné kompenzačné mechanizmy.

S rodičmi boli zistenia odborných vyšetrení konzultované, zo strany CPPPaP bola zabezpečená špeciálnopedagogická intervencia. Škola bola informovaná formou správ z odborných vyšetrení, vo výchovno-vzdelávacom procese bol odporúčaný optimálny postup.

Vzhľadom na to, že zo strany školy neboli navrhnuté opatrenia akceptované, CPPPaP iniciovalo osobnú konzultáciu psychológa a špeciálneho pedagóga s vyučujúcimi, ktorá bola realizovaná na pôde školy, podporená písomným vyšpecifikovaním odporúčaných foriem a metód práce s dieťaťom. Následne bola zjavná ústretovosť pedagógov a postupná čiastočná eliminácia problémov.

Rediagnostické psychologické vyšetrenie so záverom: globálna úroveň intelektových schopností profilovaná

v pásme stredného priemeru, v ich štruktúre negatívna disproporcía verbálnej zložky vzhľadom na performačnú zložku. Pretrvávajúce rysy špecifických vývinových porúch učenia – dyslexia, dysgrafia.

CPPPaP odporučila vzdelávanie Patrika formou školskej integrácie.

3. Osobná anamnéza

Patrik sa narodil ako dieťa z druhej gravidity – jej priebeh, prenatalný i perinatálny vývin boli fyziologické. Raný psychomotorický vývin bol v rámci normy, v predškolskom veku mal pomocou logopedickej intervencie upravený sigmatizmus, pred zaškolením bol už jeho stav kompenzovaný. Matka charakterizuje syna ako citlivého, empatickeho, prispôsobivého. Pri nadväzovaní interpersonálnych kontaktov je obozretný, spočiatku opatrný, avšak po získaní dôvery priateľský, ochotný pomôcť, miera sociability je podľa matky primeraná. V záujmovej sfére dominuje technické zameranie.

4. Školská anamnéza

Patrik navštevoval predškolské zariadenie od piatich rokov (od deviatich mesiacov bol v opatere starej matky), adaptačný proces v materskej škole bol primeraný. Zaškolený bol v riadnom termíne, nácvik čítania, písania i numerické zručnosti v 1. ročníku si osvojil bez problémov. Do 3. ročníka dosahoval výborné školské výsledky, domáca príprava bola kvalitná, systematická, pod vedením rodičov.

Vo 4. ročníku bol zaznamenaný výskyt drobných problémov v slovenskom jazyku, na vysvedčení bol Patrik klasifikovaný stupňom 2, ktorému rodičia neprpisovali zásadný význam a riešili ho zintenzívnením domácej prípravy. Na základe odporúčenia triednej učiteľky sa rodičia rozhodli pre vzdelávanie syna na osemročnom gymnáziu – hneď po nástupe, v príme sa prehĺbili problémy výukového charakteru. Po upozornení pedagógov na možnosť výskytu špecifických vývinových porúch učenia kontaktovali CPPPaP – spolupráca do súčasnej doby.

5. Rodinná anamnéza

Otec aj matka majú úplné stredoškolské vzdelanie, Patrik má staršiu sestru. Rodinné prostredie je harmonické, stimulujúce, primerane starostlivé. Výchovný prístup rodičov je v princípe jednotný, preferujúci otvorenú komunikáciu s deťmi, „partnerské“ riešenie prípadných problémov. Výchovné vedenie (vzhľadom na pracovnú vyťaženosť otca) spočíva prevažne na matke, jej prístup k deťom je akceptujúci, empatický, avšak s jasným zadefinovaním pravidiel a vyžadovaním ich dodržiavania. Vzťah medzi chlapcom a matkou je pozitívny, emocionálne primerane sýtený, akcentujúci vzájomnú dôveru a otvorenosť. Vzťah k otcovi bezkonfliktný, primeraný, podľa názoru matky však prípadné problémy chlapec rieši a komunikuje s ňou, s otcom len výnimočne. Vzťahy medzi súrodencami sú harmonické, Patrik akceptuje „autoritu“ staršej sestry, vníma ju ako vzor.

6. Popis problému

Patrik bol v podvečerných hodinách na miestnom sídlisku napadnutý neznámym útočníkom, resp. útočníkmi. Odprevádzal domov kamarátku, stretli partiu chlapcov (ktorých dievča pravdepodobne poznalo), títo ich chvíľu sledovali a následne Patrika fyzicky napadli. Po útoku dievča odišlo, voči nej útočníci neboli agresívni.

Patrik sa snažil ujsť, čo sa mu i podarilo, a zavola rodičov. Po príchode našli rodičia syna zmäteného, ustráchaného, so zjavnými poraneniami – vybitý zub, odreniny, bolesti tváre, najmä nosa. Vyhľadali lekárske ošetrovanie, následne incident nahlásili na políciu, vyšetrovanie stále prebieha.

Podľa vyjadrenia matky sa syn od incidentu zdržiava doma, odmieta chodiť von, nechodí do školy, čo riešili i s ohľadom na zdravotný stav v spolupráci s pediatrom. S rodičmi odmieta o incidente komunikovať, napriek ich pozitívnemu vzťahu je aktuálne uzavretý, odťažitý až negatívistický. Dožaduje sa kontaktu s kamarátkou (ona ho nekontaktovala), voči čomu majú rodičia výhrady.

Patrik v rozhovore potvrdzuje informácie poskytnuté matkou, ďalej ich upresňuje – v partii agresorov boli traja chlapci, dve dievčatá, jeho kamarátka ich poznala, mala strach a snažila sa čím skôr dostať domov. Skupina Patrika a dievča sledovala, neďaleko jej bydliska jeden chlapec Patrika napadol, ostatní sa prizerali a nezasahovali, kamarátka odišla, čo jej partia umožnila. Patrik si bol vedomý, že sa neubrání, preto sa snažil ujsť, čo sa mu napokon i podarilo, avšak utržil viaceré zranenia, mal vybitý zub, zlomený nos.

Aktuálna situácia a prežívanie Patrika je výrazne ovplyvnené faktom, že dievča, ktoré odprevádzal, je jeho priateľka, rodičia o tom nevedia, pretože predpokladal ich nesúhlas (ide o dievča s problematickým správaním, problémami v škole, z disharmonického rodinného prostredia). Patrik pociťuje hlboké sklamanie z jej správania, „zradu“, výrazne ambivalentné prežívanie najmä z faktu, že ho po incidente nekontaktovala, nezaujímala sa o jeho stav.

Patrik si je vedomý zmeny vo svojom správaní, s rodičmi o celej záležitosti nechce hovoriť, má bariéru predovšetkým z dôvodu nepriznaného vzťahu s priateľkou. Je motivovaný spolupracovať, vo vzťahu k psychológovi je ústretový, prístupný, prezentujúci snahu vyriešiť aktuálnu disharmóniu.

Matke i samotnému Patrikovi bola zo strany psychológa ponúknutá spolupráca vo forme poradenstva v rozsahu šesť – sedem stretnutí s chlapcom, podľa potreby i s matkou, resp. rodičmi. Následne bolo naplánované spoločné prehodnotenie efektu poradenstva s cieľom odporučiť ďalší optimálny postup. Súčasne boli dohodnuté podmienky spolupráce napr.:

- plánovaných stretnutí s psychológom sa bude zúčastňovať chlapec sám,
- stretnutia budú realizované v rozsahu cca 60 min.,
- v prípade plánovaného stretnutia psychológa s matkou, resp. rodičmi bude chlapec o tom vopred informovaný,
- akcentovaná bola zásada dôvernosti poskytnutých informácií.

Uvedené podmienky boli zo strany matky aj Patrika akceptované, obaja boli pre spoluprácu motivovaní, ústretoví.

7. Psychologická diagnostika

Vzhľadom na to, že Patrik bol dlhodobo v starostlivosti CPPPaP, bola vo vzťahu k pôvodne udávaným problémom zrealizovaná komplexná, pomerne obsiahla psychologická diagnostika. Posledné psychologické vyšetrenie bolo realizované asi pred piatimi mesiacmi. Pôvodné zistenia boli v úvodnej fáze poradenského procesu doplnené prostredníctvom projektívnych metód.

Vzhľadom na úroveň intelektových schopností je Patrik schopný primerane posúdiť bežné sociálne situácie, má kvalitne rozvinutú schopnosť vyvodzovať súvislosti s prispôbením sa novým situáciám.

Jeho osobnosť je vo vývine, prevažuje extrovertné ladenie, hypersenzitívita. Patrik má mierne zníženú úroveň sebadôvery, sebahodnotenia, v popredí je potreba sociálnej akceptácie, uznania, ocenenia. Jeho aktuálne prežívanie je nevyrovnané, ambivalentné, v popredí je emočná labilita, anxieta, tenzia, situačne podmienená celková dysfória.

8. Priebeh poradenského procesu

Poradenský vzťah medzi Patrikom a psychológom nadväzoval na už vybudované základy, v priebehu poradenského procesu sa ďalej upevňoval a skvalitňoval. Od úvodné-

ho stretnutia bola zvolená stratégia cielená na posilnenie poradenského procesu – a to najmä partnerský prístup medzi Patrikom a psychológom, dohoda pravidiel komunikácie, zachovanie mlčanlivosti, definovanie problému z pohľadu klienta.

Prvé stretnutie Prvé, úvodné stretnutie bolo spoločné s chlapcom i jeho matkou, zamerané na dohodnutie pravidiel spolupráce, formulovanie problému z pohľadu oboch zúčastnených, zadefinovanie základných princípov uplatňovaných v poradenskom procese.

Nasledujúce stretnutie, prvé len s Patrikom, bolo v záujme voľby optimálneho postupu a metód poradenstva cielené na doplnenie indikovanej psychologickéj diagnostiky, rozhovor bol zameraný na aktuálne prežívanie chlapca, jeho subjektívne vnímanie incidentu a aktuálnej situácie.

Celý poradenský proces bol vedený nondirektívnym spôsobom, s jasne manifestovanou akceptáciou klienta ako rovnocenného partnera. Takýto prístup viedol k ústretovosti a otvorenosti klienta, ochote komunikovať – vo vzťahu k incidentu, aktuálnemu prežívaniu, vzťahu s priateľkou i iným témam irelevantným vo vzťahu k aktuálnemu problému. Z pohľadu Patrika sa ukázal ako dominantný problém nielen zvládnutie incidentu, ale i vyriešenie vzťahovej otázky voči priateľke, ktorá sa pre neho stala zásadným problémom. Patrik nedokázal vzniknutú situáciu primerane riešiť, preto preferoval minimalizovanie komunikácie s rodičmi (čím sa snažil vyhnúť prípadnému klamstvu) a čakal na ďalší vývin situácie – zo strany polície, školy, po stretnutí s priateľkou. V jeho prežívaní dominovala bezradnosť a ambivalencia – snaha vyhovieť rodičom (prerušiť kontakt s priateľkou) pri súčasnej potrebe obhajovať ju, vysvetliť jej správanie a naďalej pokračovať vo vzťahu.

Po jasnej identifikácii problému a jeho postupnej analýze, t. j. nielen emocionálna nevyrovnanosť a problematické prežívanie v dôsledku napadnutia, ale predovšetkým problémy vzťahového charakteru, ktoré boli incidentom iniciované a následne (už v poradenskom procese) pomenované, sa pozvoľna redukovala miera tenzie i anxiety. Patrik bol uvoľnenejší, pokojnejší. Postupnými krokmi sa v rámci poradenského procesu utváral náhľad klienta na jeho priateľku a ich vzťah, chlapec hľadal argumenty „pre i proti“, pod vedením psychológa nachádzal odpovede na svoje otázky týkajúce sa jej správania, motívov a dôsledkov.

Po piatom stretnutí s chlapcom psychológ inicioval konzultáciu s matkou, ktorú orientoval smerom k riešeniu otázky optimálneho prístupu k synovi – rešpektovanie aktuálnych špecifik v jeho prežívaní, aktuálne zvažovať striktné zákazy a príkazy, preferovať riešenie konkrétnych otázok formou dohody, rovnako vo vzťahu ku kamarátke ponechať priestor i pre posúdenie a rozhodnutie syna a pod. Matka uviedla, že sa domnieva, že syn má s týmto dievčaťom bližší vzťah (zo strany psychológa nebolo potvrdené) a s ohľadom na negatívne informácie o nej, zo strachu o syna a v snahe „chrániť“ ho, zvolila formu zákazu ich stretávania. Matka je prístupná, ochotná akceptovať iný názor a tento svoj postoj korigovať.

Piate stretnutie

Nasledujúce stretnutia s Patrikom signalizovali postupné vyjasňovanie jeho pozície i vzťahu s priateľkou a racionálne spracovanie incidentu. V záverečnej fáze poradenského procesu Patrik prezentoval svoje rozhodnutie vzťah ukončiť, čo mu umožnilo v plnom rozsahu akceptovať pôvodnú požiadavku rodičov nekontaktovať sa s ňou. Takýto stav plne uspokojil chlapcovu potrebu harmónie a naplnenia očakávaní rodičov, ktoré boli v jeho hodnotovej hie-

rarchii na poprednom mieste. Vo vzťahu k incidentu zhodnotil aktuálnu situáciu v zmysle analógie medzi zahojením fyzických zranení a „uzdravovaním duše“.

Na poslednom plánovanom stretnutí sa zúčastnil klient spoločne s matkou, obaja hodnotili stav ako upravený, obnovila sa primeraná komunikácia medzi synom a rodičmi, interpersonálne vzťahy s vrstovníkmi, dochádzka do školy. Kontakt s kamarátkou (priateľkou) bol prerušený, resp. ukončený, čo matka hodnotí ako pozitívum.

Po dohode s klientom a jeho matkou bol poradenský proces ukončený, obom bola ponúknutá možnosť v prípade potreby kontaktovať CPPPpP.

9. Katamnéza

Rodina kontaktovala psychológa CPPPpP z dôvodu poradenstva v oblasti profesionálnej orientácie (klient – žiak septimy), kde sa vytvoril priestor i pre katamnesticke sledovanie vo vzťahu k uvádzanému problému.

Aktuálne má klient novú priateľku, rodičia o jeho vzťahu vedia, akceptujú ho, takáto situácia je pre chlapca optimálna, uspokojujúca. Predchádzajúci vzťah má emocionálne spracovaný a racionálne uzavretý. Rovnako prežitý incident hodnotí racionálne, aktuálne bez sprievodných negatívnych pocitov a prežívania. Situácia je uzavretá i z formálneho hľadiska, bolo ukončené vyšetrovanie, prebehol súdny proces, útočník bol odsúdený k nepodmienečnému trestu odňatia slobody (v čase útoku bol „v podmienke“) a finančnej náhrade škody. Klient ani jeho matka neprejavujú voči nemu hnev, nepocitujú zadosťučí-

nenie, s odstupom času sú prevažne empatickí, tolerantní, nenástoja ani na stanovenej finančnej náhrade.

Na základe rozhovoru s klientom a jeho matkou možno v celkovom hodnotení predpokladať, že v súčasnej dobe je uvádzaný problém uzavretý a zo strany klienta pomerne kvalitne spracovaný, bez zjavných negatívnych dôsledkov v rovine emocionálnej i konatívnej.

Mgr. Ivona Rankovová

Selektívny mutizmus

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Klient Adrián (15 rokov) bol odporučený opakovane do starostlivosti CPPP aP na žiadosť školy a rodičov z dôvodu dlhodobu pretrvávajúcich problémov v komunikácii a hlavne z dôvodu rediagnostiky, integrácie a odporúčaní pre ďalšie vzdelávanie na strednej škole.

Chlapec bol po prvýkrát psychologicky vyšetrený v 1. ročníku ZŠ. Konzultácie a vyšetrenie iniciovala matka. Dieťa malo zábrany komunikovať s cudzími ľuďmi už v predškolskom veku. Problémy v komunikácii pretrvávali aj po nástupe do ZŠ a po uplynutí adaptačného obdobia. Napriek odbornej psychologickej starostlivosti a intenzívnej krátkodobej terapii tieto závažné problémy v komunikácii sprevádzali klienta počas celého výchovno-vzdelávacieho procesu na ZŠ.

2. Rodinná anamnéza

Matka je vysokoškolsky vzdelaná, právnička. Pracuje v administratíve. Je temperamentná, starostlivá, protek-

tívna, v rodine a manželskom vzťahu má výrazne dominantné postavenie, rozhoduje o financiách, o trávení voľného času rodiny. Manžela berie ako ďalšie dieťa v rodine, o ktoré sa musí starať. Vzhľadom na synove problémy v komunikácii mala intenzívny záujem o odbornú starostlivosť, ako aj záujem spolupracovať so školou.

Otec je vysokoškolsky vzdelaný, technického zamerania. Pracuje ako výskumný pracovník v Slovenskej akadémii vied. Je introvertne ladený, samotár, submisívny, vyhýba sa konfliktom. Pôsobí zanedbaným dojmom. Často je dlho v práci. Na poradenské stretnutia pravidelne sprevádza syna.

Výchova v rodine je pevne v rukách matky, otec participuje na výchove pasívne, len vtedy, ak ho o to požiada manželka alebo deti. Manželia medzi sebou málo komunikujú, úsborne, bez citovej väzby. Rodina je silne kresťansky orientovaná. Majú štyri deti, dve dievčatá a dvoch chlapcov. Všetky deti majú veľmi výrazný problém s komunikáciou. Členom rodiny je babička, ktorá s nimi býva v rodinnom dome so záhradou.

Hereditárna (dedičná) záťaž: starý otec z otcovej strany a brat sú veľmi málo komunikatívni, uzavretí, zvláštnej povahy.

3. Osobná anamnéza

Adrián je v poradí tretí zo štyroch súrodencov. Priebeh tehotenstva, ako aj pôrod boli bez komplikácií, v termíne, narodený záhlavím, pôrodná hmotnosť 3000 g, dĺžka cca 50 cm. Dojčený bol asi dva roky, aj počas štvrtej gravidity.

ty matky. Prekonal bežné detské ochorenia, hospitalizovaný nebol. Psychomotorický vývin v norme, reč čistá, do dvoch rokov hovoril súvislé vety. Približne v štyroch rokoch poznal písmená a číslice. Veľa sa vypytoval, rád poznával nové veci. Rodičia zvažovali nástup do školy pre nadané deti, ale vzhľadom na problémy v komunikácii sa rozhodli pre cirkevnú školu.

V mladšom školskom veku mal chlapec záujem o počítač a mapy. Tento záujem pretrváva do súčasnosti.

4. Sociálny vývin

Približne od svojich troch rokov Adrián nekomunikoval s deťmi ani cudzími dospelými, nevyhľadával kontakty. Bol hanblivý, bojzlivý, podľa matky tvrdohlavý, neprispôboval sa želaniam druhých. Matka urobila len jeden pokus o nástup do MŠ. Keďže bol neúspešný (chlapec plakal), vzdala to. Pravdepodobne to bolo aj pre matku výhodné, lebo bola na materskej dovolenke s najmladším synom. V okolí neboli žiadne matky s malými deťmi, kde by sa Adrián mohol prirodzene stretávať s rovesníkmi. Na prechádzkach ho najviac zaujímali čísla na domoch a plánovanie cesty.

V siedmich rokoch nastúpil do ZŠ, kde si nevytvoril žiaden kontakt s rovesníkmi, nekomunikoval ani s učiteľkou. Skutočnosťou zostáva, že mal psychické zábrany verbálne a často aj neverbálne komunikovať. Dve staršie sestry v tom čase navštevovali tú istú školu ako Adrián. V 1. ročníku prechádzali rovnakými problémami v komunikácii, ktoré sa veľmi rýchlo za pomoci učiteľa odstránili. Napriek intervenciám a odporúčaniam nebolo možné preko-

nať chlapcove zábrany v komunikácii. Mal svoje rituály (rád nosil oblečené tie isté veci, nerád menil prostredie, kde sa učil, na cudzie miesta ho museli sprevádzať rodičia).

5. História odborných vyšetrení

Psychologické zariadenie navštívil po prvýkrát v 1. ročníku ZŠ. Odporúčený bol školou.

CPPPaP na základe rozhovorov a vyšetrení odporučilo logopedické a pedopsychiatrické vyšetrenie. Uzavretá bola diagnóza selektívny mutizmus – perzistentný. V logopedickom centre sa realizovala intenzívna terapia (tri mesiace), kde sa podarilo zlepšiť adaptabilitu chlapca, hlavne na zmeny v škole, zlepšila sa aj neverbálna komunikácia – reagovanie kývnutím hlavy, písomnými odpoveďami, šepnutím sestre, matke v prítomnosti cudzej osoby.

Logopedické vyšetrenie V logopedickej poradni boli vypracované odporúčania pre školu:

- nehovoriť pred dieťaťom o jeho zábranách v komunikácii, neupozorňovať ho na ne,
- nenútiť chlapca hovoriť,
- využívať náhradnú formu komunikácie – písomnú,
- individuálny prístup, pri zachovávaní povinností žiaka,
- zaangažovanosť a spolupráca učiteľov, rodičov, ako aj spolužiakov,

- postupovať v súlade s metodickými pokynmi na hodnotenie a klasifikáciu žiakov so špecifickými potrebami v bežných ZŠ.

Pedopsychiatrické vyšetrenie odporučilo matke nastavenie chlapca na medikamentóznú liečbu, ktorú matka zamietla.

Pedopsychiatrické vyšetrenie

V priebehu asi troch rokov absolvoval Adrián niekoľko ďalších odborných vyšetrení, ktoré potvrdili poruchu v komunikácii. Po prestupe na cirkevnú školu viedli chlapca ako dieťa s narušenou komunikačnou schopnosťou a riadili sa podľa metodických pokynov. Odvtedy nebol v žiadnej odbornej starostlivosti.

6. Priebeh poradenského procesu

Na žiadosť školy začalo CPPPaP realizovať rediagnostické psychologické posúdenie danej poruchy u Adriána. Ako prvé sa uskutočnilo poradenské stretnutie s oboma rodičmi. Spoločne sa prebrala celá genéza problému a očakávania od psychologických vyšetrení, nastavenie pomoci Adriánovi. Matka očakávala naďalej integráciu a možnosť písomných overovaní vedomostí aj na strednej škole. Potom sa rozhovorila o probléme s Adriánom od útleho detstva. Pôsobila vyrovnaným dojmom, o niektorých situáciách sa vyjadrovala s humorom, s nadhľadom, bolo ťažké ju prerušiť. Napriek snahe viesť štruktúrovaný rozhovor, kľasť ciele otázky, matka si ich vypočula a veľmi obsírne odpovedala. Počas rozhovoru niekoľko ráz zdôraznila, že škola bola málo aktívna, dôrazná a nevyžadovala od Adriána komunikáciu, tak ako sa to dialo so starší-

mi dcérami. Avšak pri zaškoľovaní chlapca do 1. triedy, pri prechode na inú školu, pri nových učiteľoch, neznámych situáciách matka vopred aktívne informovala o probléme s komunikáciou, pripravovala „bezbariérový“ terén a nevedomky protektívne zasahovala. Niekoľkokrát zopakovala, že sa nenašiel odborník, ktorý by chodil za Adriánom do školy a rozprával sa s ním. Otec bol po celý čas pasívny, skôr len upresňoval informácie, prípadne pritakával manželke.

Obidvaja pôsobili zvláštnym dojmom, akoby isté veci mali ostať utajené alebo sa o nich nemalo hovoriť. Dohodnuté bolo prvé stretnutie s Adriánom a odporučené psychiatrické vyšetrenie (vyjadrenie psychiatra k integrácii, nakoľko to vyplýva zo zákona).

Prvé stretnutie Klient na prvé sedenie prišiel s otcom. Prvý vošiel otec (veľká, robustná postava), za ním v tesnej blízkosti strnulo kráčal Adrián, bez toho, aby sledoval prostredie. Pôsobil nahnevanejším, otráveným dojmom, bez motivácie. Po úvodnom pozdrave boli uvedení do miestnosti. Najprv si psychologička podala ruku s otcom, potom s Adriánom a osobne sa mu predstavila. Spýtala sa ho, ako sa volá, chvíľu čakala a stále s ním udržiavala očný kontakt. Stisk ruky mal Adrián mierny, ruka bola vlhká a studená. Prekvapený a nepripravený na takúto situáciu po chvíľke zamrmlal svoje meno. Keďže psychologička dobre nerozumela, spýtala sa ešte raz. Povedal svoje meno jasnejšie, pravdepodobne aby už nemusel zotrvať v blízkom kontakte. S otcom sa psychologička dohodla, že bude čakať vonku, a oznámila mu, koľko asi bude trvať prvé stretnutie. Stále sa očne kontaktovala s Adriánom a obracala sa na neho s potvrdením. Ten sa usadil do kresla hneď pri dverách a kreslo mierne vytočil od nej (na znak, že nebude komunikovať?).

Psychologička nereagovala na vonkajšie zmeny a ani nedávala možnosť komunikovať inak ako verbálne. Neupozorňovala na problém, s ktorým prišiel. Pýtala sa ho, či vie, prečo prišiel a na čiu žiadosť. Po dlhšej latencii Adrián začal potichu rozprávať, artikulačne nevýrazne. Zo začiatku bolo nutné viackrát ho povzbudiť, aby svoje odpovede zopakoval hlasnejšie, utvrdil sa až po zopakovaní odpovede. Postupne prechádzali na témy o škole, aké známky má z jednotlivých predmetov (zo všetkých predmetov má jednotky a dve dvojky), čo ho najviac zaujíma, čo je pre neho náročné. V kresle už nesedel strnulo, uvoľnil sa a počas rozhovoru sa s psychologičkou očne kontaktoval. Niekedy sa pousmial, ak sa mu zdalo, že je niečo vtipné.

Psychologička sa vrátila k základnej téme – integrácia a hodnotenie pre potreby prestupu na strednú školu. Dozvedela sa, že Adrián má veľkú obavu, ako to bude práve z cudzích jazykov, keďže počas celej školskej dochádzky neodpovedal ústne a nikto z učiteľov nevie posúdiť úroveň hovorenia. Doma si nahlas čítal, ale nikdy nekonverzoval ani s rodičmi, ani so súrodencami. Túto tému však nechali otvorenú a psychologička len nahlas uvažovala, aké sú možnosti integrácie na strednej škole. Adrián veľmi pozorne počúval. Psychologička slúbila, že zistí všetky možnosti a podmienky, ako postupovať.

Zároveň bolo potrebné preskúmať aj Adriánov písomný prejav. Dostal úlohu vypracovať test „Nedokončené vety“ s cieľom zistiť niečo z jeho písomného prejavu a necenzúrovaných výpovedí o sebe, rodine. Prekvapivá bola jeho reakcia na túto techniku. Odmietol čokoľvek písať. Niektoré vety teda prebrali ústne. Najviac sa rozhovoril o detstve (opisoval rôzne situácie). Na vety, ktoré sa týkali jeho vlastného posúdenia, kto som, a zamyslenia sa nad sebou, neodpovedal (myslím si o sebe..., trápi ma..., naj-

šťastnejšia doba v mojom živote..., najhorší okamih môjho života..., väčšina ľudí nevie, že ja...).

V závere stretnutia si dohodli ďalší termín stretnutia, ktorý mu bol odovzdaný do ruky. Po rozlúčení mu psychologička podala ruku, tentoraz ju však ignoroval. Zotrval v miestnosti, obával sa otvoriť dvere. Otvorila ich až psychologička a v tom momente veľmi rýchlou a razantnou chôdzou vyšiel von. Otcovi veľmi nahnevany strčil termín do ruky, ani sa na neho nepozrel a ponáhlal sa cez dlhú chodbu preč. Otec sa za ním rozbehol, bez toho, aby sa rozlúčil. Nakoniec sa krátko rozlúčil, pričom sa ani len nepýtal, ako sa chlapcovi na sedení darilo.

Hypotézy a ciele po prvom stretnutí Nadmerná protektívna starostlivosť zo strany matky a vytváranie vopred predpripravených situácií na zistenú a potvrdenú poruchu narušenej komunikačnej schopnosti posilňovali neadekvátne správanie klienta v sociálnom kontakte a brzdili možnosť vytvoriť nezávislosť od rodičov, konať autonómne.

Skutočnosť, že na prvom sedení komunikoval, je hodnotená ako perspektívny začiatok spolupráce. Pravdepodobne je to tým, že vývinové obdobie, v ktorom sa klient nachádzal (autonómia, nezávislosť, potvrdzovanie vlastnej identity), a životná situácia (prestup na strednú školu) postavili klienta pred skutočné reálne ciele a zároveň prekážky, ktoré sa nedali obísť. Napomohol taktiež postoj psychologičky neakceptovať alternatívy v komunikácii a interakčná situácia, ktorá nepripúšťala, aby Adrián použil svoje zlozvyky a stereotypy (bol sám v neznámej miestnosti s novým človekom).

Hlavný cieľom bolo vhodne pripraviť podmienky na prestup na strednú školu. Ďalším cieľom orientovaným na

klienta bolo udržať a posilňovať sociálny kontakt a komunikáciu v bezpečnom prostredí. Zmierňovať úzkosť z nových situácií, poskytovať pravidelnú poradenskú činnosť rodičom a konzultácie škole. Postupne diagnostikovať osobnosť a správanie klienta.

Na druhé sedenie prišiel Adrián zase s otcom. Komunikoval bez problémov hneď od začiatku sedenia. Hovoril zreteľne aj hlasnejšie. Pôsobil uvoľnene, v kresle sedel skôr rozvalene. Preberali, čo sa udialo v škole, čo robil cez víkend. Cítil sa tak dobre, že aj po dohodnutí ďalšieho stretnutia neodchádzal a otvoril príbeh zo školského výletu. Rozprával o tom, ako bol nútený povedať šoférovi autobusu, kam cestuje, aj to, že nemá dosť peňazí na lístok. Obával sa zavolať učiteľku alebo spolužiakov, že má problém. Dúfal, že si ho niekto všimne a príde to vyriešiť, keďže nerozpráva. O situácii dlho rozprával. Mala pre neho veľký význam. Dospel k uvedomeniu, že to dokázal. Spontánne hovoril o probléme hovoriť, komunikovať tam, kde ho všetci poznajú, vedia, že roky nehovorí. Ani vtedy, keď cestuje s matkou v MHD, nekomunikuje. Čo keby bol niekto na blízku, kto ho pozná? Posilnený zo situácie z autobusu, pripustil možnosť ústne odpovedať z matematiky. Tu vznikol priestor na vzájomnú dohodu, že sa pokúsi odpovedať bez prítomnosti spolužiakov. Po otvorení rázne vykročil, minul otca, ale tentoraz zastal obďaleč a čakal na neho.

Druhé stretnutie

Psychologička sa zvitála na chodbe s otcom, ktorý Adriána sprevádzal. Chlapca nevidela, ale keď ho našla sedieť za rohom, usmieval sa a zadržieval smiech. V tejto role malého chlapca sa cítil dobre. Počas sedenia komunikoval, rozvito odpovedal na otázky. Témou bolo ústne preskúšanie z matematiky. Začal byť veľmi odmietať a nepripúšťal túto možnosť. Psychologička to síce zo-

Tretie stretnutie

brala na vedomie, ale nechcela stratiť takúto možnosť ako „záchranné lano“, ktoré ho môže spojiť s vonkajším svetom, prekročiť jeho rituály, stereotypy a úzkosti z neznámeho a vykročiť do vonkajšieho sveta. Ponúkla mu možnosť stretnúť sa na sedení v škole (v škole má vyhradené miesto v podkroví na konzultácie so žiakmi a s učiteľmi). Adrián bol naďalej odmietavý, tvrdohlavý, nepripúšťal túto možnosť. Začal opakovať, že chce byť doma. Nakoniec sa dohodli, že sa stretnú v poradni.

V závere sedenia dostal Adrián úlohu – kresbu človeka. Psychologička nesedela pri stole, kde kreslil. Keď si po chvíli sadla oproti, Adrián kresbu okamžite skryl. Vyzvala ho, aby ju ukázal. Pýtal si gumu. Na papieri bola malá jednoduchá paličkovitá schéma postavy. Postupne gumoval, vznikla jedna palička a potom pridal niekoľko rovnakých a povedal: „To je dav.“ Nechcel byť videný a poznaný. Psychologička chcela zachovať niečo z kresby. Pýtala si ceruzku aj papier, ktoré jej však Adrián nechcel dať. Bol napätý a nevedel, či si môže dovoliť ešte gumovať. Po chvíli všetko vygumoval a povedal: „Toto je človek.“ Ukazoval na čistý papier. „Pod ľadom, za stenou.“ Nakoniec si zobral papier, „aby po mne nezostali žiadne stopy“.

**Štvrté
stretnutie
s otcom**

Na sedenie boli pozvaní obaja rodičia, aby boli doplnené ďalšie informácie, ako funguje Adrián doma. Na stretnutie prišiel len otec, matku nechceli uvoľniť z práce. Otec popisoval Adriánovo správanie doma. Spolu komunikujú len na tému informatika, o spoločných sedeniach psychologičky s Adriánom sa nerozprávali. Syn so súrodencami veľa nekomunikoval, iba ak niečo potreboval. Adrián sa najviac venoval škole, chcel byť vždy stopercentne naučený. Učil sa aj do neskorých hodín (hlavne náboženstvo). Po chvíli otec spomenul, ako si matka pripútava syna k sebe. Rozhoduje o chode domácnosti, o financiách, o tom, čo

sa bude ješ, čo si Adrián oblečie. Postupne začal hovoriť o sebe a ich manželskom vzťahu (manželka si ho zobrala len z trucu, lebo rodičia jej nedovolili predchádzajúci vzťah). Za celé tie roky sa ho snažila zmeniť, nedovolila mu prejaví sa, niekedy sa s ním nerozprávala aj tri dni. Raz navštívili manželského poradcu, kde bol hlavnou témou Adrián. Každý rok chodili spolu na letné kresťanské stretnutia manželských párov. Podľa otca tam manželka chodil len preto, aby zmenila jeho, a nie seba. Na záver stretnutia bolo otcovi odporučené navštíviť manželského poradcu (konkrétny kontakt).

Stretnutie s otcom poukázalo na ďalšiu možnú hypotézu. Nakoľko spôsob komunikácie medzi manželmi odpozoroval Adrián, veci mohol dosiahnuť ultimatívny nekomunikovaním. Teraz sám vyjadril ochotu prekonať tento „status quo“ (sám pripustil možnosť ústne odpovedať). Bolo preto dôležité podporiť ho a pomôcť mu prekonať doterajší spôsob komunikácie.

Ďalšie stretnutia prebiehali v CPPPaP, na ktoré vždy dochádzal s otcom. Psychologička požiadala otca, aby sa dostavila na sedenie s Adriánom aj matka. Na nasledujúce stretnutie prišla aj s Adriánom o 45 minút neskôr. Matka sa vyjadrila, aké je pre ňu náročné uvoľniť sa z práce. Stretnutie bolo krátke.

Ďalšie stretnutia

Spoločne preberali možnosti nového, čo najskoršieho termínu. Bol navrhnutý dopoludňajší termín, čo pre Adriána znamenalo vymeškať školu. Odmietal to (nehovoril dôvody, prečo nechce ísť), ale na termíne psychologička trvala. Na dohodnutý termín sa nedostavil. Matka sa telefonicky ospravedlnila, doteraz ešte nikdy nevymeškal zo školy, nebol chorý, obáva sa, že nebude mať prebraté učivo spoznámkované, nemá si od koho odpísať a hlav-

ne – ako by komunikoval. Psychologička si uvedomila príležitosť na zmenu istých stereotypov v správaní Adriána. Naplánovala vyskúšať staronové prostredie, teda školu. S matkou dohodla presné informácie o stretnutí v škole.

Ôsme strenutie s Adriánom v škole

O stretnutí bola vopred informovaná výchovná poradkyňa, aby bolo zabezpečené nerušené sedenie s Adriánom. Psychologička ho čakala pred triedou. Zazvonilo, ale Adrián z triedy nevychádzal. Sedel nepohnute v prvej lavici, kde vykonal len najnutnejšie prípravy na ďalšiu vyučovaciu hodinu. Neobzeral sa, aby mohol dostať signál, že je očakávaný. Nakoniec sa psychologička rozhodla ísť za ním. Študenti sa obzerali, ale na šťastie situáciu nekomentovali. Psychologička prišla pred lavicu a vyzvala Adriána, aby išiel s ňou. Zdvihol sa s veľkou nevôľou, strojene kráčal, v dostatočne veľkej vzdialenosti. Bolo mu to veľmi nepríjemné, že musel zmeniť svoj stereotyp (sedieť v lavici, počas vyučovania nikdy nechodil na toalety), nechcel byť videný so psychológom a istým spôsobom byť prezradený, že s niekým predsa len komunikuje.

V miestnosti prvých 15 minút mlčal, bol nahneváný. Nakoniec prehovoril, aké je toto sedenie zbytočné, koľko toho zamešká. Dostal však pozitívnu spätnú väzbu, že prekonal hranicu svojho stereotypného správania, bol schopný komunikovať po niekoľkých rokoch v prostredí školy. Vyjadril obavu, čo si pomyslia spolužiaci. Veď predsa nemôže teraz začať rozprávať, keď ho takého poznajú celé roky. V tejto chvíli bolo dôležité hlavne pozitívne ocenenie, zhodnotenie situácie a utvrdenie jeho správania.

Na záver si dohodli nasledujúci termín. Adrián sa vrátil do triedy.

Stretnutia prebiehali v pravidelných intervaloch v CPPPaP. Sedenie v škole bolo kľúčovým momentom. Odvtedy na stretnutiach otvorene hovoril nielen o tom, že by si mohol vyskúšať ústnu odpoveď, ale pripúšťal možnosť maturovať ústne. Napriek tomu, že veľmi pokročil v komunikácii, ale aj v prejavovaní rôznych emócií, veľmi často a so záľubou opakoval, aké zbytočné sú tieto sedenia. Na jednom z nich vyjadril, že „najťažšie je prejsť z jednej strany na druhú“. Bolo veľmi potrebné posilnenie jeho autonómneho správania, posilňovanie nevyhnutnosti komunikácie. Pred ukončením školského roka si spoločne určili nové ciele a stratégie. Dohodli sa na psychiatrickom vyšetrení potrebnom k individuálnemu začleneniu.

Deviate až jedenáste stretnutie

Nové ciele a stratégie:

- udržať komunikáciu v bezpečnom poradenskom prostredí,
- posilňovať komunikáciu smerom k vonkajšiemu svetu,
- zmiernovať úzkostné stavy súvisiace so zmenami,
- uvoľňovať zabrzdené emócie,
- posilňovať zmenu smerom k rodine,
- intervenovať vhodné postupy komunikácie s klientom.

Dvanáste stretnutie Na prvé stretnutie po prázdninách prišiel s otcom. Napriek dlhšej prestávke nemal problém komunikovať. Rád sa podelil o dojmy z prázdnin, ako presne naplánoval výlety, aké túry absolvovali... Podľa rodičov sa Adrián sám nikde nevybral, preto cielene plánovali každý výlet, aby chodil von. Často fotografoval, zachytával momenty z rodinných osláv. Počas celých prázdnin okrem najbližšej rodiny s nikým neprehovoril. Ak boli v blízkosti nejakí cudzí ľudia, tiež nekomunikoval. Bez problémov sa vrátil k téme strednej školy. Pýtal sa na konkrétne podmienky, ako tam bude prebiehať skúšanie, akou formou by maturoval, či budú prítomní spolužiaci. Bolo mu navrhnuté, aby začal s ústnymi odpoveďami v škole z jednotlivých predmetov. Vybral si slovenský jazyk, lebo podľa Adriána by u triednej učiteľky odpoveď zvládol. Žiadal, aby spolužiaci neboli prítomní. Psychologička všetko najprv prebrala s triednou učiteľkou a potom na ďalšom sedení ho oboznámila s tým, ako, kde a kedy bude odpovedať.

Matka sa ešte v ten deň informovala, ako prebehlo sedenie. Informovala aj o psychiatrickom vyšetrení. Lekár odporučil farmakoterapiu, matka odmietla. Psychiater uzavrel diagnózu – abnormný vývin detskej osobnosti, v popredí elektívny mutizmus. Odporúčal integráciu a sledovanie v CPPPAP.

7. Intervencie smerom ku škole

Hneď po dohode s Adriánom bol riaditeľke a výchovnej poradkyni predložený plán postupov:

- počas roka zaradiť ústne odpovede, preskúšavanie z jednotlivých predmetov,

- s každým učiteľom prebrať, ako správne komunikovať s Adriánom, prípadne čo môžu očakávať, ako reagovať,
- zásady komunikácie pri ústnom skúšaní,
- neposkytovať alternatívy komunikácie,
- ak nerozumejú odpovedi, požiadať o zopakovanie alebo sa opýtať,
- pri odpovedi chvíľu počkať (dlhšia časová latencia),
- neobávať sa očného kontaktu,
- nehovoriť mu, že už mohol aj skôr prehovoriť a pod.,
- zreteľne, jednoznačne ho ohodnotiť, povzbudiť, zdôrazniť, v čom je najlepší,
- dohodnúť sa na téme ďalšieho skúšania,
- pred každým novým skúšaním dohodnúť termín, miesto a tému,
- skúšanie má prebehnúť len s jedným učiteľom, v miestnosti, kde ich nikto nebude rušiť,
- najlepšie realizovať skúšanie raz do týždňa, po mesiaci sa pridá skúšanie z iného predmetu,
- najvhodnejšie je začať s učiteľom, ktorému Adrián najviac dôveruje, teda so slovenským jazykom, potom s anglickým, matematikou a na záver informatika (rozumie jej najlepšie),

- prípadné zmeny pri preverovaní vedomostí odkonzultovať s psychológom.

8. Diskusia k prípadu

Poradenské sedenia prebiehali v rovnakej periodicite. Otec chlapca pravidelne sprevádzal do CPPPaP. V októbri Adrián prvýkrát úspešne ústne odpovedal zo slovenského jazyka. Učiteľka zhodnotila odpoveď na jednotku, hovoril jasne, zreteľne, samostatne. Vedel odpovedať aj na otázky, nemal problém sa očne kontaktovať. Škola a učitelia boli veľmi prekvapení z úspechu. Matka bola spokojná s výsledkom, ale pred Adriánom viackrát zopakovala, že učitelia doteraz boli málo dôslední a netrvali na komunikácii.

Pri individuálnom sedení s matkou bola otvorená téma manželstva a jej vzťahu k manželovi. Nepripustila, že by ich vzájomná komunikácia a jej protektívna výchova mohli ovplyvniť Adriána. Niekoľkokrát zopakovala, že zlyhala škola a odborníci. S Adriánom bola v neskoršom období na žiadosť matky zrealizovaná diagnostika profesijnej orientácie a voľby strednej školy. Vybral si gymnázium. V priebehu sedení sa stával čoraz komunikatívnejším, rozsah emócií sa rozšíril, dokázal vtipkovať a zabávať sa na žartoch, ale naďalej tvrdil, že sedenia sú zbytočné a oberajú ho o čas na prípravu do školy. Ku všetkým skúškam, ktoré absolvoval, pristupoval zodpovedne až prehnane pedantne. Takto postupne zvládol prechod na gymnázium.

Na poslednom sedení s matkou a so synom bola zhodnotená efektívnosť poradenského procesu a dohodnuté pokračovanie ďalšej spolupráce. Odvtedy sa neobjednali

na sedenie ani CPPP a P telefonicky nekontaktovali. Škola rovnako nemá žiadne informácie, napriek tomu, že mladší brat študuje na tom istom gymnázium. Psychologička pravidelne navštevuje školu za účelom konzultácií a intervencií. Približne po roku jej zástupkyňa oznámila, že má informácie o Adriánovi od kolegyne, ktorá ho učila matematiku a vyučuje na škole, ktorú Adrián navštevuje. Podľa nej sa začlenil veľmi dobre a „začal nový život“. Komunikuje s učiteľmi aj so spolužiakmi, ale keď ju stretne, nikdy sa nepozdraví ani s ňou neverbálne nekomunikuje.

Možno len dúfať, že celé toto Adriánovo obdobie bolo premostením k vonkajšiemu okolitému svetu, vstupom do dospelosti, samostatnosti a nájdením vlastných vnútorných zdrojov, ako prekonávať prekážky.

Mgr. Lenka Škulcová

Porucha osobnosti

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

CPPPaP kontaktovala výchovná poradkyňa Martiny (štrnásť rokov, 8. ročník základnej školy). Napísala a priniesla jej list, v ktorom sa jej zdôverila, prosí o pomoc (podrobne opisuje svoj život, prejavuje k nej dôveru, píše, že ona je jediná, kto jej môže pomôcť). Výchovná poradkyňa je znepokojená, zdá sa jej to neprimerané (v škole pracuje len mesiac), ich vzťah sa jej nezdá dôverný. Spolužiačky Martiny sa jej sťažovali, že im z ich osobných vecí v taške zobrala lieky (ibalgín), do školy chodí nevyspatá. Podľa výchovnej poradkyne je Martina veľmi zvláštna, aj výzorom, má rôzne nálady. Striedanie nálad je veľmi výrazné, raz je oplakaná, vzápätí prejavuje pozitívne emócie.

Martina súhlasila s návštevou psychológa, nechcela však, aby matka o tom vedela. Už v minulosti sa dožadovala, aby mama s ňou išla k psychológovi, tá však návštevu odmietla. Údajne bola s Martinou u pedopsychiatricky, ktorá jej predpísala lieky, no matka jej ich odmietla dávať. Iné informácie výchovná poradkyňa nemá.

S matkou klientky je veľmi zlý kontakt, preto má len sprostredkované informácie od kolegyň. Vraj je útočná,

nespolupracujúca. Martina jej povedala, že k psychologičke s ňou môže ísť otec, aby podpísal súhlas na spoluprácu. Výchovej poradkyni bolo odporúčané, aby riešila vyšetrenie Martiny oficiálnou cestou – kontaktovať triednu učiteľku, prípadne riaditeľa školy a informovať ho. Ten však odmietol psychické problémy Martiny riešiť oficiálne, z dôvodu zlej komunikácie s matkou.

2. Anamnéza a priebeh poradenského procesu

Prvé stretnutie s otcom a Martinou Martina mala počas celého stretnutia na hlave zeleno-čiernu čiapku, ktorú si občas popravila, aby jej nebolo vidieť vlasy. Jej vzhľad bol chlapčenský, nezainteresovaný človek nemusel vôbec zistiť, že je to dievča. Na prvé stretnutie prišiel s Martinou otec (podpísal súhlas s poradenstvom v CPPPaP), stretnutie bolo spoločné. Rodičia Martiny sú rozvedení, Martina mala v čase rozvodu osem – deväť rokov, otec býva v 200 km vzdialenom meste. Iné deti nemá. Pracuje ako živnostník v stavebníctve. Má partnerku. Vzťah s Martinou opisoval ako dobrý, chodila k nemu na prázdniny, sviatky. Keď niečo potrebovala, zavolała mu, on jej posielal peniaze alebo riešili nejaký problém. O problémoch vo vzťahu s matkou vedel, dcéru chápal. Jeho bývalá manželka bola podľa neho veľmi pannačaná, direktívna, neprístupná. Ich vzájomný vzťah bol vždy problémový: „Ona nepripustí nikoho názor, to by ste ju museli poznať, s ňou sa nedá...“ Súhlasil, aby Martina chodila na stretnutia s psychologičkou do CPPPaP, lebo vedel, že sa nemá dobre, s matkou mala konflikty, teraz sa zhoršila aj v škole. Do svojej starostlivosti ju ale nechcel, už o tom aj hovorili, musela by zmeniť školu. Počas života sa Martina viackrát sťahovala do iného mesta. Vždy to

matke vyčítala, ťažko si zvykala, nenávidela to. Keby veľmi chcela, on by nemal problém, už aj pol roka u neho bývala. Psychologička povzbudzuje otca k tomu, aby s Martinou navštívil pedopsychiatra, s čím súhlasil. Zároveň Martina uviedla, že u pedopsychiatričky bola naposledy s mamou pred dvomi rokmi. Otec s Martinou odišli k pedopsychiatričke.

Pedopsychiatrička Martinu odmietla vyšetriť, požadovala prítomnosť matky. Následne psychologička kontaktovala pedopsychiatričku, dozvedela sa, že v minulosti bol odporúčaný Martine diagnostický pobyt, ktorý matka odmietla. Hodnotí ich ako nespolupracujúcu rodinu, nemôže pre nich nič urobiť. Nasledovala telefonická konzultácia s otcom, ktorý súhlasil s psychologickým vyšetrením, čo sa malo uskutočniť o mesiac. To bola podmienka spolupráce s Martinou. Dovtedy naplánovali dve poradenské stretnutia len s dievčaťom, ostatné podľa výsledku z vyšetrenia. Na dohodnutý termín vyšetrenia sa však nedostavili. Otec CPPPaP viac nekontaktoval.

Vzájomnú komunikáciu otec – dcéra možno hodnotiť ako dobrú, bolo cítiť, že sú spolu radi. Na problémy so správaním u Martiny (nespavosť, náladovosť, zhoršenie prospechu, klamstvá, občasné túlanie, fajčenie a pod.) reagoval veľmi mierne, neprejavoval o ňu starosť: „Viete, ja som bol ešte horší, to ani nejdem rozprávať.“ Zhoršenie pripisoval puberte, ale hovoril aj o tom, že Martina nikdy nebola bezproblémová. Na základe pozorovania komunikácie Martina – otec bolo pravdepodobné, že Martina v ňom mala spojenca proti matke. Otcov postoj k situácii dcéry bol laxný, zároveň udržiavajúci problém.

Stretnutie Martina prišla na stretnutie sama, tak ako znela dohoda.
druhé V rozhovore uviedla, že má mladšieho brata Tomáša, jeho
a tretie otec býva s nimi v spoločnej domácnosti. Martina o ňom hovorila ako o „dilinovi“, ktorý nič nerobí, len sa nechá žiť. V súčasnosti nikde nepracuje. Matka, jej partner a Tomáš každý pondelok ráno cestujú autom do blízkeho veľkomesta, Tomáš tam chodí do škôlky, matka do práce a on je tam s nimi. Tomáša opisovala ako milého, ale otravného, ich vzťah je taký „nič moc“. Keď sa narodil, žiarlila na neho, dovtedy bola ona chlapcom aj dievčaťom v rodine.

Martina uviedla, že v minulosti mala priateľa, rozišli sa, je jej smutno. Sama to pokašľala, veľa ho kontrolovala. Teraz sa jej ale páči Katka, stretli sa náhodne, cestovali spolu v autobuse. Tak uvidí, čo z toho bude.

Čo sa týka koníčkov a záľub, skladá a nahráva piesne (rap). Chcela by sa tomu venovať aj v budúcnosti. Sú o láske, živote, vzťahoch. Teraz rozbieha spoluprácu s nejakým hudobníkom.

Pri téme, ako bude vyzerat' život, keď sa jej problémy skončia, čo bude v jej živote iné, uviedla: „Nebudem mať v hlave panáčika. Budem O. K., lebo chcem ísť na vojenskú akadémiu, tam sa robia psychotesty. Preto potrebujem, aby som bola v pohode, lebo tam zistia, že nie som a nezoberú ma. Chcem byť ostreľovačka. Ja som taká divná, keď to o sebe niekomu poviem, je v šoku. Jedna kamarátka chce o mne napísať knihu. Panáčik je také bremeno, ktoré keby mi dali dole z pliec, by som mala pokoj a chladno, lebo inak mám pocit, že mi vybuchne hlava. Funguje mi tak od štyroch rokov, stále je v hlave. Keď sa ale s niekým bavím, tak on neotravuje. Neozýva sa ani na karate (sústredím sa na niečo iné).“

Pri zisťovaní sumáru životného štýlu klientky psychologička využila niektoré prvky Adleriánskej psychológie: primár-

ne témy v klientovom osobnom štýle, vrátane self, života a interpersonalných vzťahov s ostatnými.

Klientka produkcia na základe projektívnej techniky

Analýza raných spomienok:

Raná spomienka	Pocit
Nečakaný zvrät – mám štyri roky	pohoda
Príde učiteľka a povie mi, že moja kamarátka, ktorá tam so mnou chodila, jediná kamarátka, už do škôlky nepríde	prekvapenie
Pýtam sa jej prečo, ona mi povie, že sa mám spýtať rodičov	nepokoj
Prichádza ocino poobede pre mňa a povie mi, že ju mama otrávil húbami	koniec
Odvtedy som do tej škôlky nechcela chodiť	pocit, že tam chodil človek, ktorému sa niečo stalo
Želaný koniec: oznámia mi, že ešte v nemocnici sa z toho dostala a nezomrela („jej matka, tej dievčiny bola čudná, aj to dievča bolo čudné, ja mám tendenciu baviť sa s čudnými“)	

Raná spomienka	Pocit
Plameň zábavy – mám štyri roky	pozitívny
Prichádzam ráno do škôlky, kamarát mi povie, že má výborný nápad	dobrodružstvo
Zoberieme učiteľke zápalky zo stola	vzrušenie
Prvýkrát v živote škrtám zápalku	očakávanie
Začalo to horieť, zľakla som sa a hodila ju na koberec	šok, ale aj zábava
Plamienok tam bol, chytil sa koberec a ja som to rýchlo zadupala	smrad, nejde to zadupať
Učiteľka cíti, že tu niečo horelo, všetky ukazováky smerujú na mňa	bije mi srdce
Potom došiel ocino a zasa sťažnosť na mňa	ani neviem, aký trest mi dal

Ja: bezstarostná, šťastná, spokojná, zasnená (potom prebudená zo sna), aktívna, zvedavá, výmyselník, neposedná, odvážna, otravná, riskujúca, zahrávajúca sa s ohňom

Ženy: pohoršujú sa, neveria, čudné, robia veci, ktoré druhým ubližujú, vedia byť blízke, neschopné, nekompetentné, nezúčastnené, prekvapené

Muži: chápvajú, citliví, vedia súcitiť, akceptujúci

Ostatní: nezúčastnení, diváci, netýka sa ich to, nie sú hlavnými hercami

Svet: miesto, kde z pokoja slnečného dňa príde zrazu búrka, ktorá síce utíchne, ale zatiahnuté stále zostane

Analýza životného štýlu Martiny:

Musím šokovať iných ľudí viac, než oni šokujú mňa.

Muži prinášajú zlé správy, nie ženy, matky.

Muži prinášajú zlé správy o ženách.

Je prekvapujúce, že zlé veci sa dejú bez vysvetlenia.

Absencia lásky, povzbudenia, je len nepokoj.

Škola je miesto, kde sa učíte zlé veci, nie dobré. (Ešte neobjavila, že škola môže priniesť aj dobré veci.)

Prepis rozhovoru s klientkou:

Psychologička: „Vitaj, si tu skôr...“ (klientka prichádza o 45 minút skôr)

Klientka: „Mi nešiel inak autobus. No čo poviete?“ (vzlieka si bundu, na sebe má tmavošedú košeľu s krátkym rukávom, kravatu, čiernu športovú čiapku so zelenými pásikmi) „Myslíte si, že sa mi to hodí?“

Psychologička: „Hmm, obliekla si sa špeciálne na rande?“

Klientka: „Katka mi raz povedala, že by ma chcela vidieť v košeli a kravate, tak som si to vybavila. Ona nevie, že prídem. Kamarátka s ňou pôjde do jedného baru a ja tam takto prídem.“

Psychologička: „Prekvapenie...“

Klientka: „Áno, áno, prekvapenie. Ale som rozmýšľala, že nabudúce, keď prídem, prídem ako dievča.“

Psychologička: „Sem?“

Klientka: „Áno.“

Psychologička: „Čo ťa k tomu vedie?“ (obe sa smejú nahlas, dosť dlho)

Klientka: „Á, som si povedala, že vám urobím radosť. A minulý týždeň som si zmenila farbu vlasov.“

Psychologička: „Čiže keď ťa v čakárni nespoznám, sa mi pripomeň.“

Klientka: „Je to možné, väčšinou ma tak nespoznajú, sú prekvapení. Normálne si dám aj šaty.“

Psychologička: „No, mama by mala radosť!“ (obe sa smejú)

Klientka: „No, to áno, ona neznáša, keď chodím ako chlapec, ona to nechápe.“

Psychologička: „Mám to chápať tak, že mi chceš urobiť radosť, lebo ste neboli u Dr. XY, u ktorej ste mali prednostný termín?“

Klientka: „Ja som tam bola.“

Psychologička: „Som ju stretla, lístočky na dvere nedáva. Má tam asistentku. Tak ja tomu nerozumiem.“

Klientka: „Tak kto mal na dverách lístoček?“

Psychologička: „No to ja neviem, pred akými dverami si stála.“ (obe sa smejú)

Klientka: „No to je divné. Sme tam s otcom boli. Asi sme to potom nenašli.“

Psychologička: „Čiže mi hovoríš, že otec prišiel z Lučenca, postavil sa pred nejaké dvere, ani nevie pred aké, povedal si – aha lístoček – a išiel domov?“

Klientka: „Nie, nie.“ (obe sa smejú)

Psychologička: „No otec ti veľmi nepomáha.“

Klientka: „Ale on povedal, že príde, keď bude treba.“

Psychologička: „Čiže si sa rozhodla, že nabudúce trochu smradu mi sem doniesieš?“ (nadväzuje na rozbor spomienky z predchádzajúceho stretnutia, ukončuje predchádzajúcu tému)

Klientka: (úsmev a ticho, prekvapenie) „Aha, no... ale nie.“

Psychologička: „Len mi to napadlo, tak tomu rozumiem... urobím ohník, zadupem... ja nič, ale smrádeček zostáva a vy si s tým robte, čo chcete.“

Klientka: „Myslíte? Áno, môže to tak vyzerat.“

Psychologička: „Mne je to také povedomé, už sme o tom aj hovorili... lepiaca páska na zápästí, dnes ten Valentín, to budú šoky, nabudúce príde dievča. Ono je to fajn, je to zábava, vzrušenie, dobrodružstvo. Len potom ostatní nevedia, čo s tým, môže prísť nejaký trest.“

Klientka: „Ale to mi neprekáža.“ (smiech)

Psychologička: „Hmm, sa môže človek aj zľaknúť, otočiť sa ti chrbtom. Nie všetci to vidia ako ty.“

Klientka: „No mama to neznáša.“

Psychologička: „Ale keď niečo podpáliš, musí sa tým zaoberať. Čiže aj tebou.“

Klientka: „Áno, ona ma furt rieši.“

Psychologička: „Máš dnes pre mňa niečo pripravené, nejaké šoky, povedz teraz. Daj, nech to máme za sebou. Nieže potom medzi dverami mi dáš facku.“ (ticho)

Klientka: „Myslíte že vás chcem šokovať?!”

Psychologička: „Nielen mňa, možno Katka to dnes schytá...“

atď.

3. Diskusia k prípadu

Klientka prežíva medziludzské vzťahy veľmi intenzívne, sú však nestabilné, vyznačujú sa striedaním extrémov, od idealizácií k devalvácii. Prejavuje sa u nej neistota v sebaobrazze, ktorá spolu s neistotou v sexuálnej orientácii poukazuje na možnú poruchu identity. Je nestabilná v oblasti emócií, má výrazné zmeny nálad. U Martiny sú v prežívaní neostré hranice, krehkosť a nekonzistentnosť, pocit vnútornej prázdnoty, objavuje sa agresivita voči sebe, ktorú používa hlavne na manipuláciu, šokovanie ostatných.

Alternatívou pre šokovanie by pre ňu v poradenskom procese mohla byť úprimnosť, náklonnosť, sprevádzanie láskyplným spôsobom v tom, ako fungujú vzťahy, čo je láska. Účinným prvkom sa javí, ak psychologička hovorí pravdu, ako sa cíti v kontakte s ňou, ako vníma jej správanie. Z dôvodu podozrenia na hraničnú poruchu osobnosti a kvôli nespôlupráci zo strany otca a školy CPPPaP kontaktovalo matku. Matka bola informovaná, že u jej dcéry je potrebné klinické psychologické vyšetrenie. Hoci sa predpokladalo, že tento fakt negatívne vstúpi do procesu, matka prišla aj s partnerom, bol jej objasnený súčasný psychický stav a prognóza dcéry. Zároveň jej bola ponúknutá spolupráca.

Martina ani jej mama CPPPaP viac nenavštívili, o klientke nemá CPPPaP žiadne informácie.

PhDr. Anton Sojčák

Problémy v osobnostnom a vo vzdelávacom vývine – komplexné poradenstvo

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Klientka Aneta prišla do CPPPaP na podnet školy, telefonicky ju objednala matka, ktorá s ňou aj na prvé stretnutie prišla. Matka ako ústredný a jediný problém uvádzala slabé školské výsledky dcéry v cudzom jazyku. Poukazovala na to, že vyučujúca anglického jazyka je voči dcére zaujatá a dcéra sa jej bojí. Rozhovor s klientkou ukázal, že vyučovacie hodiny angličtiny prežíva skutočne veľmi stresujúco. Keď je vyvolaná pred tabuľu, dostáva sa do stavu paniky (problémy s dýchaním, potenie, myšlienkový „blok“ atď.). Ďalej sa ukázalo, že v triede je v čiastočnej sociálnej izolácii (komunikuje len s dvomi až tromi spolužiakmi), čo potvrdili aj triedna učiteľka a výchovná poradkyňa.

2. Anamnéza

Klientka pochádza z atypickej rodiny, nakoľko rodičia žili dlhodobo odlúčení a o deti sa starali oddelene. Žila s matkou a mladším bratom, otec so starším bratom klientky. Podľa vyjadrenia matky tehotenstvo a pôrod boli bez komplikácií, raný vývin v norme. Adaptácia na materskú školu bola primeraná, do základnej školy chodila rada, dosahovala priemerný prospech, pri príchode do zariadenia navštevovala posledný ročník základnej školy. V škole dosahovala priemerné výsledky, len z cudzieho jazyka prepadala. Menšie problémy mala aj s písomným prejavom.

3. Závěry odborných vyšetření

Pre lepšie pochopenie problému sa v CPPPaP realizovalo diagnostické psychologické a špeciálnopedagogické vyšetrenie, škola požiadala o vyjadrenie k danému problému.

Psychologické vyšetrenie

Psychologické vyšetrenie ukázalo, že všeobecné rozumové schopnosti sa pohybujú v strednom pásme priemeru, pričom štruktúra schopností je nerovnomerná. Aneta dosahovala dobré výkony v názornej zložke úloh, verbálna zložka bola na nižšej úrovni. Na dobrej úrovni bolo matematické myslenie, no praktická realizácia úloh bola oslabená. Pamäťové schopnosti boli primerane rozvinuté, koncentrácia pozornosti oscillovala. Osobnostne sa prejavovala ako málo sebavedomá, neistá, emocionálne labilná s neurotickými prvkami v správaní (neprimeraný smiech, nepokoj, nepresné vnímanie sociálnych situácií). Dotazníkové metódy ukázali, že klientka si málo verí, a to najmä v kontakte s rovesníkmi, hnevajú ju neúspechy v ško-

le. Strácala kontakt so spolužiakmi aj s niektorými vyučujúcimi.

Špeciálnopedagogické vyšetrenie nepotvrdilo vývinové poruchy učenia, no poukázalo na sekundárne problémy v písaní, ktoré pravdepodobne súviseli s neskôr potvrdeným ADHD syndrómom. Vzhľadom na výsledky psychologického vyšetrenia, na prejavy v správaní a charakter problémov bolo odporučené aj neurologické vyšetrenie.

**Špeciálno-
pedagogické
vyšetrenie**

Neurologické vyšetrenie potvrdilo predpoklad, že ide o ADHD.

**Neurologické
vyšetrenie**

Analýza problému ukázala, že žiačka s ADHD v atypickej rodinnej situácii dlhodobo žije v záťaži (strese), pričom vnútorné aj vonkajšie konflikty nedokáže primerane riešiť, nenachádza z nich východisko. Postupne nastúpili neurotické prejavy v správaní (ako obranné mechanizmy) a tendencia k agresívnym a autoagresívnym reakciám. Ako zdroj základných konfliktov sa javilo rodinné prostredie (vzťahy otec – matka, ambivalentný vzťah k otcovi, očakávanie otca – preceňovanie schopností a možností dcéry) a prostredie školy (vzťahy so spolužiakmi a s niektorými vyučujúcimi).

Za nosné ciele pri poradenskej práci s klientkou boli vytýčené stabilizácia osobnostného vývinu, skvalitnenie sociálnych vzťahov a v oblasti vzdelávania prekonanie komunikačných bariér vo vzťahu k pedagógom, zvládnutie posledného ročníka základnej školy.

4. Priebeh poradenského procesu

Na základe analýzy psychického stavu Anety, jej sociálnych vzťahov, študijných (kariérových) perspektív bola zaradená do dlhodobej poradenskej starostlivosti s cieľom zamerať sa na riešenie troch základných oblastí problémov:

1. stabilizácia osobnostného vývinu,
2. stabilizácia sociálneho prostredia,
3. podpora pri zvládaní vzdelávacích problémov.

Stabilizácia osobnostného vývinu

Témy jednotlivých poradenských stretnutí sa odvíjali od toho, čo Aneta priniesla ako aktuálne dominujúci problém. Postupne sa rozoberal vzťah k otcovi, matke a súrodencom. Ujasňovali sa vzťahy v triednej skupine a vzťahy s učiteľmi. Citlivá bola aj téma partnerských vzťahov.

Dôležité pre upokojenie vnútorného prostredia bolo prijatie rodinnej situácie, najmä prijatie otca, ktorý mal svoje správanie a klientka sa zaň v niektorých situáciách hanbila. Popisovala ho ako človeka, ktorý ju má rád, zažila s ním aj pekné veci, no v súčasnosti nevie, ako sa má k nemu správať, nakoľko už nie je dieťa a otec to nie vždy dokáže akceptovať. Niekoľko sedení bolo venovaných tejto téme, najmä z pohľadu toho, čo môže klientka urobiť preto, aby ju otec akceptoval ako dospelujúcu, na svoj vek vo viacerých smeroch značne vyspelú osobnosť, a zreálnil si pohľad na jej vzdelávacie možnosti. Smerom k otcovi bolo potrebné prebrať napr. vzťah s matkou, jeho životný štýl (vystupovanie na verejnosti, štýl obliekania atď.), snažil sa intervenovať v škole v prospech dcéry, čo jej bolo nepríjemné atď. Po viacerých sedeniach sa táto téma presta-

la objavovať ako dominujúca, Aneta popisovala stretnutia s otcom ako menej stresujúce, dokázala sa s ním rozprávať s väčším nadhľadom a niektoré situácie riešila skôr s humorom, nepocitovala výraznú zlosť ani hanbu. Vzťah s matkou bol primerane rozvinutý, no niekedy nahrádzal aj komunikáciu s rovesníkmi. Po poradenských stretnutiach sa klientka nevyhýbala pri rozhovoroch s matkou ani téme otca, čo do ich vzťahu vnieslo ešte viac porozumenia. Postupne sa stabilizoval aj vzťah so súrodencami, pričom ujasnenie vzťahových otázok bolo dôležité najmä s bratom, ktorý žil s otcom a veľmi jej ho pripomínal.

Značný problém mala klientka s akceptovaním vyučujúcej angličtiny. Spočiatku o nej odmietala hovoriť, na vyučovaní neodpovedala, so zlosťou v hlase hovorila: „Nemôžem ju ani cítiť.“ Čiastkový pokrok nastal, keď si Aneta na stretnutí s psychológom prezerala bulletin zo ZŠ, kde boli aj fotografie pedagógov vrátane vyučujúcej angličtiny. Opakovane si prerozprávala pocity smerom k škole, pedagógom a vyučujúcej angličtiny (vrátane zlosti). Vo vzťahu k spolužiakom prijala alternatívu, že nemusí byť dobrá pre všetkých, začala si viac vážiť dvoch až troch spolužiakov, s ktorými komunikovala. Sama si sformulovala postoj, že nemusí súhlasiť so všetkými aktivitami spolužiakov (napr. úteky zo školy), že im nemusí vysvetľovať svoje rozhodnutia, nemusí ich za ich správanie odsudzovať. Neskôr sa vyjadrila, že keď prestala presadzovať svoje názory, ostatní spolužiaci jej dali tiež pokoj, dokonca sa na ňu kde-tu obrátili so žiadosťou o pomoc pri domácich úlohách (písaných v škole).

Postupne sa preberali aj potenciálne partnerské vzťahy. Klientku upokojilo najmä to, že psychológ nepovažuje za „nenormálne“, ak si viac rozumie so staršími chlapcami ako s rovesníkmi.

Klientka mala obavu z budúcnosti, v tejto etape života spájala budúce ekonomické zabezpečenie a životnú spokojnosť s úspešnosťou v škole. Veľmi bolestne si uvedomovala, že pre svoje ďalšie štúdium bude potrebovať aj cudzí jazyk a vyučujúca jej opakovane signalizovala, že pokiaľ nebude na vyučovacích hodinách schopná odpovedať, nebude ju môcť klasifikovať. Z týchto dôvodov sa začalo s klientkou pracovať aj na zefektívnení postupov pri domácom štúdiu a postupne (spolu s niektorými pedagógmi) sa pracovalo na posilnení jej sebavedomia. Pokrok sa po istom čase dostavil, klientka čiastočne zmenila postoj k vyučujúcej angličtiny (pozri aj časť Stabilizácia sociálneho prostredia), na hodine dokázala za pomoci vyučujúcej odpovedať, prípadne sa prihlásiť na opravu, keď dostala nedostatočnú. Z angličtiny mala stále obavu, vyučujúcu nemala v obľube, no pri odpovediach a prezentáciách sa nedostávala do stavu paniky, dokázala odpovedať na otázky a stručne odprezentovať naučený text. V tomto smere pomohli aj krátke relaxačné cvičenia zamerané na správne dýchanie a nácvik zvládania záťažových situácií.

Stabilizácia sociálneho prostredia

Súbežne s prácou na stabilizácii osobnostného vývinu sa v rámci širšieho podporného prístupu spolupracovalo aj so školou. Zorganizovalo sa stretnutie so zainteresovanými pedagógmi. Dôležité bolo, že vyučujúca angličtiny postupne akceptovala možnosť, že žiačka nie je lenivá ani drzá, ale že tieto prejavy sú dôsledkom vývinu v nepriaznivých sociálnych podmienkach a psychických osobitostí (povahové črty, ADHD). Pripustila, že žiačka má priemerné schopnosti (veď z matematiky dosahovala priemerné výsledky), tzn. také, ktoré umožňujú úspešne absolvovať ZŠ aj SŠ. Všetci vyučujúci v rámci integrácie žiačky súhlasili s tým, že budú smerom ku klientke pôsobiť podporne, vyvolajú ju k tabuli vtedy, keď bude pripra-

vená, pomôžu jej pomocnými otázkami a dajú možnosť opravy, keď bude mať problémy s verbálnou prezentáciou pred triednou skupinou. Čiastočne bol upravený vzdelávací plán a v predmetoch, ktoré ovplyvňovala hyperaktivita s poruchou pozornosti, boli na istý čas znížené aj vzdelávacie nároky.

Intervencie do rodinného prostredia boli len sporadické, nakoľko rodičia klientky nemali dostatočný vhľad do problémov svojho dieťaťa a v počiatočnom štádiu poradenstva túto možnosť odmietala aj samotná klientka. Realizovali sa dva rozhovory s matkou, a to v rámci poradenstva smerom k profesijnej orientácii, kde boli naznačené niektoré okruhy problémov. S otcom klientky bolo realizované krátke stretnutie v rámci sprievodu dcéry do zariadenia. V triednej skupine bola realizovaná skupinová triedna aktivita zameraná na prehĺbenie komunikácie a primeraný rozvoj interpersonálnych vzťahov.

Pre školu boli CPPPaP vypracované správy zo špeciálno-pedagogického a psychologického vyšetrenia, v ktorých bola odporučená individuálna integráciu žiačky v bežnej triede. S uvedenými administratívnymi úpravami vzdelávania (vypracovanie individuálneho vzdelávacieho plánu, odporučený prístup pedagógov, ktorý zohľadňoval osobnostné špecifiká atď.) súviseli aj niektoré tréningové aktivity. Napr. s vyučujúcou angličtiny bola dohoda, na akú tému bude Aneta odpovedať, túto si klientka doma pripravila, najskôr ju prerozprávala v relatívne bezpečnej atmosfére pred psychológom v CPPPaP a následne s pomocnými otázkami pred triednou skupinou. Súčasťou tréningu odpovedí v zariadení bol aj nácvik „antistresového“ správania (dýchanie, prestávky, tekutiny atď.). Bola vypracovaná nová správa z psychologického vyšetrenia, v ktorej sa odporúčalo, aby vzhľadom na ADHD a zníženú frustračnú

**Podpora
pri zvládaní
vzdelávacích
problémov**

toleranciu bol žiačke počas monitoru umožnený kontakt s odborným pracovníkom CPPPaP.

Toto odporúčanie sa ukázalo ako užitočné, nakoľko klientka vnímala prítomnosť odborného pracovníka ako podpornú, cítila sa bezpečnejšie a pomohol jej aj pri orientácii v úlohách.

5. Poradenské postupy a ich úspešnosť

Pri podpornej práci s klientkou sa využívali najmä poradenské postupy. Psychológ s ňou nadviazal primerane hlboký vzťah, ktorý bol základom pre jej prácu na prehĺbení sebaznania, vytváraní nových pohľadov na niektoré životné situácie, preformulovanie postojov k blízkym ľuďom. Táto racionálno-emocionálna práca na sebe, tento posun v usporiadaní „vnútorného sveta“ sa premietli do väčšej vnútornej stability, do vytvárania zrelších vzťahov s blízkymi osobami, ale aj do aktívnejšieho správania navonok. Poradenská práca smerom k osobnostným štruktúram klientky bola sýtená dynamicky orientovaným prístupom (pracovalo sa s potrebami, konfliktami atď.), pričom v niektorých prípadoch už išlo o pohybovanie sa medzi poradenstvom a psychoterapiou. Bola snaha, aby sa nevstupovalo príliš hlboko do už vybudovanej integrity osobnosti. Pri práci sa využívala empatia, interpretácia, spätná väzba atď., pričom témy rozhovorov boli citlivo vyberané zo samotnej produkcie klientky. V prvej fáze spolupráce sa viac pracovalo s emóciami, no vždy len potiaľ, pokiaľ to bolo pre klientku bezpečné, pokiaľ ona sama chcela v práci postupovať. Každé stretnutie smerovalo k pozitívnym emóciám a pozitívnym myšlienkam,

ktoré vytvárali predpoklad pre ďalšiu spoluprácu a jej napredovanie.

Keď sa psychológ uistil, že klientku už emócie neblokujú pri riešení aktuálnych problémov, prešlo sa viac k informačno-poradenskej a tréningovej práci. Poradenská práca bola zameraná viac na získanie väčšieho vhľadu do vlastného intrapsychického života (práca s modelom transakčnej analýzy), poskytl sa jej informácie o spôsoboch efektívneho učenia, sprostredkovali sa možnosti otvorenej komunikácie bez toho, aby klientka bola v neprímeranom napätí, oboznámili sa s možnosťami zvládania stresu. Klientka tieto informácie dokázala postupne prijímať, niektoré skúšala využiť v praxi a tešila sa z prípadných úspechov. V celom poradenskom procese bola snaha o prijatie a pomenovanie toho, čo cíti, o vytvorenie vhľadu do prežitých a prežívaných situácií a vzťahov, aby sa vytvorila čo najväčšia jednota (kongruencia) prežívania a správania. Zároveň psychológ ponúkal niektoré nové vzorce správania, ktoré by viac zodpovedali jej vývinovému obdobiu a boli efektívnejšie pri riešení aktuálnych životných situácií.

Mimoriadne dôležitá bola aj práca s pedagógmi školy, ktorých bolo potrebné získať pre aktívnu prácu so žiakmi. CPPP a P opakovane kontaktovalo školu, rozprávali sa o situácii, v ktorej sa klientka nachádzala, a navrhovali konkrétne kroky, ktoré by žiačky mohli pomôcť. Išlo o pomoc pri zlepšovaní sebaobrazu a sebavedomia žiačky, čo predpokladalo úspech v oblastiach, v ktorých doposiaľ zlyhávala, a následné posilnenie tohto správania, ktoré viedlo k úspechu. Dohodlo sa napr., že na niektoré úlohy bude Aneta vopred pripravená (napr. písanie diktovaného textu), vedela, kedy bude z problémových oblastí odpovedať (napr. cudzí jazyk). Prostredníctvom pedagógov bola snaha posilniť aj sociálne vzťahy v triednej skupine.

Na záver možno konštatovať, že ciele poradenskej činnosti boli splnené. V priebehu roka sa podarilo stabilizovať osobnostný vývin klientky (bola pokojnejšia, mala väčší vhľad do problémov, menej konfliktov atď.) a dokázala udržiavať zrelšie sociálne vzťahy. V oblasti vzdelávania prekonala komunikačnú bariéru v predmete cudzí jazyk, celkovo si mierne zlepšila prospech, úspešne absolvovala základnú školu a bola prijatá na strednú školu.

6. Katamnéza

Na základe neformálnych stretnutí s klientkou má CPPPaP informácie, že úspešne skončila strednú školu, zmaturovala a ukončila externé pomaturitné kvalifikačné štúdium. Pri poslednom stretnutí oznámila, že sa zamestnala, práca, ktorú vykonáva, ju zaujíma a je spokojná.

PhDr. Jana Šuranová

Primárne problémy v rodine alebo v škole?

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Matka telefonicky požiadala centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“) o vyšetrenie dcéry Nikoly špeciálnym pedagógom z dôvodu rediagnostiky špecifických vývinových porúch učenia – dyskalkúlie. Počas špeciálnopedagogického vyšetrenia uviedla aj dlhodobé a pretrvávajúce výchovné problémy s Nikolou doma i v škole a aj to, že akútne riešia jednu vyhrotenú situáciu. Následne ich špeciálna pedagogička po svojom vyšetrení kontaktovala s psychologičkou.

2. Osobná anamnéza

Nikola, t. č. pätnásťročná dievča, navštevujúce 9. ročník základnej školy, sa narodila ako prvé dieťa rodičov, ktorí žili v riadne uzavretom manželstve. Priebeh tehotenstva bol bez akýchkoľvek problémov, pôrod načas, fyziologický. Bezprostredne po pôrode bola kriesená – syndróm modrej masky, navyše pôrodný traumatizmus – fraktúra pravej

klúčnej kosti. V dvoch týždňoch dostala novorodeneckú žltacku, popôrodná hospitalizácia bola predĺžená. Aj kvôli zdravotným problémom bola dojčená iba tri týždne. Matka v anamnestickom rozhovore uviedla, že sa o dieťa veľmi bála, a preto stratila mlieko. Raný psychomotorický vývin prebiehal podľa udania matky v norme. V ranej anamnéze sa vyskytli bežné detské ochorenia. Od narodenia bola sledovaná na kardiológii. Trpí na vysoký krvný tlak, má nastavenú experimentálnu medikamentóznú liečbu, kvôli správne dávkovaniu liekov absolvovala kontroly každý druhý týždeň. Ukázalo sa, že lieky boli správne indikované, a tak sa intervaly kontrol postupne predlžovali. Okrem iného časté návštevy u lekára znamenajú aj časté ospravedlnené absencie v škole. Vzhľadom na zdravotný stav má Nikola na hodinách telesnej výchovy úľavy pri záťažových cvikoch, ako sú beh, loptové hry, cviky zamerané na výkon/čas. Tvrdí však, že učiteľka nie je ochotná tieto úľavy akceptovať.

**Špeciálno-
pedagogické
vyšetrenie**

Špeciálnopedagogické vyšetrenie nepoukazuje jednoznačne na špecifické vývinové poruchy učenia – dyskalúlia. Boli však diagnostikované podpriemerné operačné a usudzovacie matematické schopnosti, oslabené počítanie spamäti a narušené grafické narábanie s priestorom. Pretrvávajúce problémy v matematike môžu súvisieť s tým, že Nikole nevyhovujú zvolené štýly učenia. Potrebuje dlhší čas na vypracovanie samostatných úloh a zmierniť napätie vhodným povzbudením, ocenením snahy a aj čiastkových úspechov. Z uvedených dôvodov sa vo vzdelávacom procese odporúčalo uplatňovanie individuálneho prístupu s prihliadnutím na špeciálnopedagogické potreby žiačky.

**Psychologické
vyšetrenie**

Výkon žiačky v inteligenčnom teste je v pásme podpriemeru. Zložky intelektu sú usporiadané nerovnomerne, kvalitnejšou je výkon v slovo-logickej zložke (v pásme priemeru).

Špecifické vývinové poruchy učenia (ŠVPU), poruchy pozornosti (ADD) na podklade rizikovej perinatálnej anamnézy. Liečba Tebokanom – 1 tableta ráno v dňoch školského vyučovania.

Neurologické vyšetrenie

3. Školská anamnéza

Nikola navštevovala materskú školu od troch rokov, bez výrazných adaptačných problémov, a to aj napriek tomu, že bola pomerne silne naviazaná na matku. Zaškolená bola riadne ako šesťročná. Na základe psychologického vyšetrenia bola zaradená do triedy s rozšíreným vyučovaním nemeckého jazyka. U Nikoly sa postupne začali objavovať rôzne čiastkové problémy v učení, z ktorých do popredia vystupovalo najmä pomalé a chybné čítanie, slabé porozumenie prečítanému textu, slabá pamäť a nesústredenosť na hodinách. Patrila medzi najslabších žiakov v triede.

Tieto problémy sa vyhrotili v 3. ročníku základnej školy. V tomto období jej zomrel dedko, na ktorého bola emočne veľmi fixovaná. Následne sa jej zhoršila pozornosť na vyučovaní aj známky, v dôsledku čoho začala pred rodičmi schovávať žiacku knižku. Zostala veľmi citlivá a plačlivá. Ako uvádza matka, stačil aj najmenší podnet na to, aby sa rozplakala. Triedna učiteľka jej odporučila návštevu u školského psychológa. Tam uviedla, že žiacku knižku schováva preto, lebo sa bojí, aby sa mama nerozčúli-la a nezomrela.

Traumu z dedkovej smrti Nikola dodnes nemá celkom spracovanú. Rodičia mali vtedy už výrazné problémy vo vlastnom vzťahu, obaja boli pracovne vyťažení. Matka pracovala na zmeny, otec ako šofér diaľkového autobu-

su, na Nikolu mali menej času. Bola v starostlivosti školskej psychologičky, ktorá pre problémy v učení navrhla špeciálnopedagogické vyšetrenie, takže sa obrátili na CPPP a P. Vyšetrenie sa zrealizovalo, keď bola vo 4. ročníku ZŠ. Závety nepoukázali na špecifickú vývinovú poruchu učenia. Čítanie bolo v tom čase podpriemerné, ale sociálne únosné, písomný prejav bez dysortografických ťažkostí. Bola jej odporučená ambulantná nápravná starostlivosť, čo matka využila a pravidelne dochádzala s dcérou k špeciálnemu pedagógovi.

Vo výchovno-vzdelávacom procese bol navrhnutý individuálny prístup. V tom čase matka ani škola neuvádzali žiadne výchovné problémy. Znamky si Nikola udržiavala na priemernej úrovni s výnimkou anglického jazyka (ten sa začala učiť až vo 4. ročníku) a matematiky, kde však ako príčinu udávala prísnu učiteľku, s ktorou mala aj konflikty v osobnej rovine. Po uplynutí dvoch rokov absolvovala rediagnostické psychologické i špeciálnopedagogické vyšetrenie. Na jeho základe bol znovu odporučený individuálny prístup pri vzdelávaní a pravidelné, i keď menej časté stretnutia so špeciálnym pedagógom.

V 9. ročníku sa Nikole výrazne zhoršil prospech. Na polročnom vysvedčení prepadla z matematiky a mala šesť štvoriek (anglický jazyk, slovenský jazyk, biológia, dejepis, fyzika, geografia) a učitelia sa sťažovali na jej neprimerané správanie v škole, ktoré mala ohodnotené trojkou. Matka vyhládala špeciálnu pedagogičku, pretože Nikola potrebovala odporúčanie k monitoru, ktorý ako deviatačka mala absolvovať. Popri tom mala matka potrebu riešiť aj správanie dcéry, pretože v škole sa odohral incident, ktorý riešila polícia. Vtedy kontaktovali psychologičku.

4. Rodinná anamnéza

Otec má stredoškolské vzdelanie bez maturity, pracuje ako šofér linkového autobusu. Matka má úplné stredoškolské vzdelanie, je na materskej dovolenke. Rodičia sa rozviedli, pričom to bolo otcovo druhé manželstvo. Z prvého manželstva má otec dospelú dcéru, ktorá sa s Nikolou kontaktuje. Nikola uviedla, že mama s otcom sa brali po polročnej známosti, pretože mama bola s ňou tehotná, ale už v začiatkoch manželstva mal otec frajerky a mamu podvádzať. Mama vraj zvažovala rozvod už vtedy, teda keď mala dcéra asi dva roky, ale bála sa s ňou zostať sama, tak oň nepožiadala. Otec podľa údajov Nikoly chodieval domov iba preto, aby sa najedol a prezliekol. Nikola tvrdila, že od jej dvoch rokov spal otec doma len na Vianoce (pri podávaní týchto informácií je evidentné, že ide o často opakované slová matky, ktoré dcéra po nej prebrala). Neskôr sa matka zoznámila s terajším partnerom a narodil sa im syn. Matka sa za otca svojho syna vydala.

V detstve klientke suploval otca dedko z matkinej strany, s ktorým mala dobrý vzťah. Dedka zrazil vlak a s jeho smrťou sa Nikola nevie doteraz vyrovnáť. Vníma to ako ťažkú traumu. Vždy, keď o dedkovi rozpráva, tisnú sa jej do očí slzy. Rovnako dobrý vzťah má aj s matkinou mamou. Bývajú blízko seba a babku považuje za osobu, ktorej môže všetko povedať a ktorá ju vždy pochopí. Starých rodičov z otcovej strany síce navštevuje, ale nemá k nim blízky vzťah. Obviňuje ich z toho, že v čase, keď otec matku podvádzať, ho kryli a navyše ju nikdy nemali príliš v láske.

Nikola t. č. býva s matkou, nevlastným otcom a bratom v trojizbovom byte v jednej z rizikovejších mestských častí. Otec s momentálnou priateľkou býva oproti nim, takže sa s nimi stretávajú pomerne často. Vo vedľajšom vcho-

de býva babka z maminej strany. Veľa konfliktov v rodine je spôsobených aj neochotou matky púšťať ju v takomto prostredí von s kamarátmi.

Donedávna Nikola trávil takmer každý víkend s otcom, ich vzájomné vzťahy sa však narušili kvôli jeho novej partnerke. Tej sa zdá, že otec Nikolu rozmaznáva. Nemá rada, keď s ňou ide napr. do McDonaldu a pod. Otec dcéru prestal brávať na rôzne výlety, na ktoré predtým spolu chodievali. Zatajuje pred ňou, že rodina niekam ide, namiesto nej zoberú synovca a i. Dáva jej menej peňazí, nekupuje jej také množstvo darčiekov (k narodeninám a pod.) ako doteraz. Toto všetko prežíva Nikola veľmi negatívne. Ak sa však vyskytne nejaký problém, otec je vždy ochotný prísť a riešiť ho spolu s bývalou manželkou, nevyhýba sa zodpovednosti za výchovu dcéry.

S matkiným novým partnerom si Nikola relatívne rozumie. Posudzuje ho však ako veľmi prísneho, zakazujúceho. Hovorí, že veľmi ovplyvňuje matku vo vzťahu k nej, tá je pod jeho vplyvom tiež prísnejšia, viac jej zakazuje a „drží ju nakrátko“. Vzápätí ale povie, že sa o ňu otčím stará ako o vlastnú, vysvetľuje jej matematiku, s ktorou má v škole najväčšie problémy. Negatívne vníma najmä to, že matkin nový partner sa vôbec nepodieľa na domácich prácach, čo matka ospravedľňuje tým, že on je ten, kto nosí do domácnosti peniaze, a ona, keďže je na materskej dovolenke, si všetko porobí sama. Zároveň sa ale matka sťažuje, že po operácii chrbtice má s niektorými prácami problém, a tak ich presúva na Nikolu. Ako rodina chodievajú na spoločné dovolenky, rôzne výlety a pod. Keď bola matka hospitalizovaná, jeho rodičia sa starali o Nikolu aj jej bračeka. Nevlastní starí rodičia s ňou majú pekný vzťah a dobre prijali aj jej mamu, napriek tomu, že je od ich syna staršia a bola už raz vydatá. Keďže starí rodičia bývajú na

vidieku, celá rodina u nich trávi takmer každý víkend. Nikola niekedy zostane u babky alebo u otca v meste.

Mladšieho brata má veľmi rada, aj keď ju zaťažuje, že ho má varovať aj vtedy, keď by najradšej išla s kamarátmi von. Matka mu venuje veľa času, čo je vzhľadom na jeho vek prirodzené. Zvyčajne je to pre Nikolu v poriadku, sú ale chvíle, keď vyslovene žiarli a pociťuje matkin (podľa nej) nedostatočný záujem ako krivdu.

5. Popis problému

Keďže problém, ktorý matka uviedla ako dôvod potreby návštevy u psychológa, bol aktuálny a akútny, termín psychologickej konzultácie dostali hneď v nasledujúci deň.

Najskôr boli v miestnosti psychologičky matka aj dcéra. V tejto situácii mala matka tendenciu preberať kontrolu nad konverzáciou, často odpovedala aj za dcéru. Vysvitlo, že k návšteve psychologičky dala prvotný impulz škola, ktorá žiadala riešenie problému. Matka potom popísala incident takto: dcéra išla s kamarátkou ráno do školy. Pred školou ich čakali kamarátky známi a dali im pekné, farebné škatuľky s neznámou látkou. Nikola si škatuľku zobrala a dala do tašky. Počas jednej z prestávok išla do susednej triedy a tam ju ukazovala kamarátke. Toto si všimla učiteľka, s ktorou dcéra nemá dobrý vzťah. Učiteľka zistila, že škatuľka obsahuje neznámy výrobok a nápis, že jej obsah môže byť návykový. Odniesla predmet k riaditeľke školy, ktorá následne zavolała políciu, aby prišli látku prevziať na expertízu. Do školy privolali rodičov, aby si prišli pre deti, ktoré medzitým vypočuľa polícia. Pre Nikolu si prišli obaja rodičia. Doma situáciu riešili rozhovorom a zákazom chodiť von.

Matka potom uviedla, že problémy s dcériným správaním sa vyhrotili tento školský rok, pretože sa zlúčili dve triedy toho istého ročníka do jednej a jej dcéra „má veľkú hubu a potrebuje byť stredobodom pozornosti“. Vzápätí však dodala, že ona bola v tom veku presne taká istá, tiež si nič nedala a vedela si povedať svoje. Ku koncu rozhovoru vyplynulo, že pomoc nehľadajú spontánne, ale na nariadenie školy.

Nikola v rozhovore popísala incident s neznámou látkou rovnako ako matka. Evidentne nedomyslela dôsledky svojho správania, nevnímala jeho závažnosť. Podľa nej sa „nič také strašné nestalo, akurát bolo trochu rozruchu“. V škole z toho vraj spravili „veľkú vedu a cirkus“. Dodáva, že celé to bolo zhoršené tým, že učiteľka, ktorá ju videla, bola matematikárka a s tou má dlhodobu zlé vzťahy. Je to staršia pani a odmieta jej uznávať individuálny prístup navrhnutý špeciálnym pedagógom, lebo podľa nej je iba lenivá a navyše ešte aj drzá.

6. Vymedzenie problému

Z pohľadu matky: matka ako najvýraznejší problém uviedla slabú kontrolu impulzívneho správania svojej dcéry. Nejde iba o správanie v škole, ale i o správanie voči matke a otčimovi. Pripúšťa však, že ich vzájomné vzťahy sa zhoršili potom, ako sa jej nový partner k nim nastahoval a začal sa viac zapájať do výchovy dcéry. Druhý problém, rovnako závažný, predstavuje pre matku dcérin zlý školský prospech.

Z pohľadu Nikoly: Nikola nevidí žiadny problém, ale je ochotná spolupracovať radšej s psychologičkou z CPP-

PaP ako so školskou psychologičkou. Vzťahy s mamou označila za problematické, ale viní z toho otčima. Podľa nej otčim výrazne ovplyvňuje matku v tom, ako sa k nej matka správa, a jej sa to vôbec nepáči.

Z pohľadu psychologičky: Nikola má v súčasnosti ambivalentný vzťah k oboj biologickým rodičom. K otčimovi má vyslovene negatívny postoj. Vo vzťahu k rodičom sa snaží (aj keď nie najvhodnejším spôsobom) o vzájomný rešpekt a akceptáciu vlastnej osoby. Jej správanie v škole sčasti zodpovedá vývinovému obdobiu, v ktorom sa práve nachádza (adolescencia). Potrebuje si nájsť miesto v novom kolektíve a vymedziť sa v rámci rovesníckej skupiny. Zároveň sa k tomu pridružuje nedostatočná schopnosť zvládať vlastné emočné prežívanie a korigovať svoje správanie najmä vo vzťahu k autoritám.

Pre poradenskú prácu bolo pozitívne, že Nikola bola ochotná spolupracovať s psychologičkou. Matka bola ochotná pracovať na tom, aby sa ich vzájomné vzťahy s dcérou zlepšili.

Ciele poradenstva:

- pravidelné stretnutia minimálne raz za tri týždne s tým, že na stretnutia bude Nikolu sprevádzať matka a vždy bude vyhradený čas aj pre ňu,
- zameranie sa na podporu Nikolinho vhladu do celého problému,
- poskytnúť Nikole spätnú väzbu k jej správaniu,
- ponúknuť Nikole iný pohľad na celý problém, osvetliť jej ho napr. z matkinej pozície alebo z pozície pedagóga v škole,

- poskytnutie náhľadu matke aj dcére, ako rozdielne môžu ľudia vnímať a prežívať tú istú sociálnu situáciu.

7. Priebeh poradenského procesu

Prvé stretnutie Prvé spoločné stretnutie s psychologičkou sa neplánovane zmenilo na krízovú intervenciu. Bolo naplánované na deň, kedy sa v škole rozdávali polročné vysvedčenia, a tak sa stalo, že keď Nikola dostala na poslednej vyučovacej hodine vysvedčenie, mama ju vyzdvihla zo školy a išli na dohovorené stretnutie. V aute rozoberali vysvedčenie, ktoré bolo podstatne horšie, ako matka očakávala. Nikola prišla k psychologičke uplakaná. Táto reagovala na tento jej stav a spýtala sa, čo sa deje. Nikola začala rozprávať o tom, aké je to nespravodlivé, že z viacerých predmetov bola klasifikovaná horšou známkou, aká jej objektívne vychádzala, a tak prepadla z matematiky aj napriek tomu, že pravidelne chodí na doučovanie. Z ďalších šiestich predmetov mala štvorku a podľa nej z niektorých absolútne neoprávnene. Na to plačúc vytiahla žiacku knižku, kde ukazovala známky. Psychologička reflektovala klientkino prežívanie, že zrejme bolo v hodnotení zahrnuté aj správanie, pretože napr. z biológie mala známky 4, 1, 3 a výsledná známka na vysvedčení bola štvorka. Ďalej Nikola nerozumela tomu, prečo má trojku zo správania. Aj napriek incidentu s políciou čakala maximálne dvojku.

Psychologička ju chcela upokojiť, vyjadriť jej podporu a situáciu s ňou rozobrať. Medzitým ale nástojčivo búchala na dvere matka a dožadovala sa vstupu do miestnosti. Keď sa otvorili dvere, vtrhla dnu a začala na dcéru kričať. Vyčítala jej známky a „veľkú hubu“. Následne vyhlásila, že už

jej neverí, že ju nechce, nech si ide k otcovi, ale že to má smolu, lebo ten ju tiež nechce. Dokonca ani babka, s ktorou má taký dobrý vzťah, ju už nechce a nech si nemyslí, že sa jej niekto ujme. Dokonca jej vykričala, že nebude mať žiadnu narodeninovú oslavu a darček, po ktorom toľko túži, jej síce kúpili, ale určite jej ho nedajú. Až keď psychologička direktívne zasiahla, matka prestala kričať.

Nikola odišla na chodbu a vzniknutá situácia bola rozobraená s matkou. Bolo potrebné upokojiť ju, aby bola schopná situáciu racionálne spracovať. Psychologička vyslovila pochopenie pre jej rozhorčenie. Zároveň však poukázala na neadekvátnosť jej správania voči dcére. Snažila sa jej objasniť, že tá je rovnako sklamaná zo svojich výsledkov v škole a celkového hodnotenia ako jej matka. Navyše dcéra prežívala aj strach z toho, ako zareagujú rodičia. Psychologička poukazovala najmä na to, že rodičovská láska nie je o dosahovaných výsledkoch. Matka sa upokojila a pripustila nevhodnosť svojho správania. Vystrašila ju najmä možnosť skratovej reakcie zo strany dcéry. Na konci stretnutia sama pripustila, že vo vzťahu k dcére ju veľmi ovplyvňuje terajší partner a ona sa snaží byť oveľa prísnejšia.

V závere stretnutia psychologička Nikole ponúkla náhľad na správanie jej mamy. Vysvetľovala jej pocit zodpovednosti, ktorý prežíva každý rodič. Matka s dcérou odchádzali v pomerne pokojnej atmosfére, navzájom diskutujúc.

V úvode druhého stretnutia sa psychologička vrátila k predchádzajúcemu. Vysvitlo, že doma sa potom veľa rozprávali. Nakoniec sa konala aj narodeninová oslava, ktorú Nikola vnímala ako akési gesto zmierenia zo strany matky.

Druhé stretnutie

Priznala však, že má zakázané úplne všetko: internet, počítač, televízor, vychádzky, dokonca aj návštevu kosto-

la. Dodala, že to nie je spôsobené iba vysvedčením, ale i tým, že je predvolaná na políciu, keďže počas vianočných prázdnin, kedy bola u otcovej mamy a vypýtala sa na výlet do mesta s kamarátkou, išli do zariadenia, kde pili tvrdý alkohol. Nikola v rozhovore uviedla, že vypila iba jeden pohárik a hneď zvracala, lebo má intoleranciu na alkohol, a navyše sa pravdepodobne nezniesol s jej liekmi na krvný tlak. Kamarátka však popila značné množstvo tvrdého alkoholu. Potom sa vybrali na autobus. Kamarátka už ale nevládala ísť ďalej, a tak ju Nikola nechala v parku na lavičke a sama odcestovala k babke. Bála sa zostať s kamarátkou, aby jej nevyčítali, že prišla neskoro. Kamarátku niekto našiel a zavola pohotovosť, následne bola niekoľko dní hospitalizovaná. Obe dievčatá museli ísť na políciu identifikovať pracovníčku zariadenia, ktorá im predala alkohol.

Nikola spoločne s psychologičkou rozoberala pocity, ktoré prežívala pri predvolaní na políciu i pri samotnom vyšetrovaní. Vysvitlo, že si absolútne neuvedomovala závažnosť svojho správania. Pre ňu sú to nepodstatné veci. V podstate sa štylizovala do polohy toho, kto je nad vecou, koho sa to netýka. Na vyzvanie, aby bližšie popísala, ako sa v daných situáciách skutočne cítila, však vysvitlo, že pociťovala strach – z toho, čo bude nasledovať, ako ju potrestajú. Zároveň sa cítila veľmi sama, pretože mama s ňou odmietla ísť na políciu s odôvodnením, že už si s ňou užila hanby dosť.

Pri rozhovore s matkou vysvitlo, že sa zaoberá prípravou svadby a „nemá čas“ zaoberať sa dcérou, keďže má dosť svojich starostí. Pri snahe vysvetliť jej, aké je dôležité mať pocit opory práve v takýchto situáciách, reagovala otázkou, či musí tieto stretnutia absolvovať aj ona, lebo ju to zaťažuje. Či nestačí, keď chodí Nikola sama. Dohodli sa

s psychologičkou, že matka bude na stretnutia prizývaná iba podľa potreby.

Na základe počiatkových stretnutí sa ukázalo ako najvhodnejšie nestanovovať celému poradenskému procesu nejakú pevnú štruktúru a líniu. Potrebnejšie bolo reagovať na momentálne podnety a aktuálnu situáciu, v ktorej sa klientka nachádzala. Sama si preto vyberala problém alebo oblasť, o ktorej sa chcela rozprávať.

Tretie stretnutie

Tretie stretnutie bolo jedno z najprínosnejších, pretože Nikola bola schopná sa otvoriť a rozprávať o svojich pocitoch osamelosti a zrady zo strany oboch rodičov. Priznala i to, že nemá oporu v nejakej blízkej priateľke, pretože väčšina jej rovesníčok už vyhľadáva partnerské vzťahy a aktívne začínajú pohlavný život, na čo sa ona podľa vlastných slov ešte „necíti“. Má aj druhú skupinu dievčat, ktoré sú „v pohode“, ale tie zasa nikam nechodia. Pripustila i to, že do kostola chodí iba preto, že sa tam stretne s rovesníkmi a má šancu odísť z domu. Sebakriticky vzápätí pripustila, že to asi nie je najlepší motív chodenia do kostola, ale že od birmovky očakáva najmä finančný prínos. Nie je schopná definovať prínos náboženstva vo svojom živote. Toto jej konštatovanie bolo ponechané bez komentára. Hlavným cieľom bolo zamerať Nikolinu pozornosť na prežívané emócie a pocity, povzbudiť ju k tomu, aby verbalizovala možnosť a spôsob zmeny. Táto snaha bola neúspešná.

Stretnutie bolo ukončené predčasne, pretože sa konalo deň pred matkinou svadbou. Nikola bola rozrušená a chcela sa zúčastňovať na predsvadobných prípravách, hoci stretnutie práve v tento deň sama iniciovala. Cieľom bolo zamerať sa aspoň na školský prospech a jej dilemu pri voľbe ďalšieho štúdia. Bola jej ponúknutá psychologič-

Štvrté stretnutie

ká diagnostika zameraná na výber vhodnej školy, čomu sa veľmi potešila, a tak vyplnila záujmový dotazník. Zároveň bolo dohodnuté ďalšie spoločné stretnutie.

Piate stretnutie Vzhľadom na to, že Nikola už predtým absolvovala kompletné psychologické vyšetrenie pre účely posúdenia porúch učenia, pri vyšetrení týkajúcom sa voľby vhodnej školy absolvovala okrem záujmového dotazníka (predchádzajúce stretnutie) Orientačnú skúšku (zameranú na posúdenie úrovne intelektových schopností) a HSPQ (dotazník zameraný na určenie jej osobnostnej štruktúry).

Pri nasledujúcom stretnutí boli prediskutované výsledky týchto testov a následne rozobrané možnosti ďalšieho vzdelávania, a to aj s prihliadnutím na čiastkové oslabenia v oblasti matematického usudzovania a logických operácií.

V celom poradenskom procese vystúpila do popredia zmena Nikoliných postojov. Začínala uvedomovať, že má problémy, a postupne priznávať, že zmena by mala nastať aj v jej správaní voči ostatným ľuďom. Bolo potrebné tento postoj podporovať a zároveň na ňu netlačiť, aby potreba konkrétnej zmeny vyplynula z jej vlastnej potreby.

Ako negatívum bola hodnotená zmena matkinho postoja k aktívnej spolupráci s psychologičkou. Vo chvíli, ako prestala cítiť tlak zo strany školy a polície, akoby prestala mať záujem o spoluprácu s CPPP a P. Je však možné, že to bolo spôsobené aj aktuálnymi zmenami v jej vlastnom živote.

8. Diskusia k prípadu a prognóza

Spolupráca s klientkou naďalej pokračuje. Primárne sú stretnutia zamerané na problémy, s ktorými prichádza na každé stretnutie a považuje ich v danej chvíli za podstatné, s tendenciou bezprostredne ich riešiť.

Okrem toho je potrebné zamerať sa na:

- poskytovanie dostatočnej podpory, aby sa nenarušila atmosféra vzájomnej dôvery,
- zvnútornenie takých sociálnych kompetencií, ktoré by Nikole umožnili adekvátnym spôsobom zvládať pre ňu záťažové situácie,
- získanie náhľadu na rôzne problémy, aby dokázala od-búrať nadmerné emočné prežívanie každej životnej situácie a dokázala ju zhodnotiť aj z pohľadu iných ľudí,
- v neposlednom rade ju nenásilnou formou presvedčiť o potrebe ďalšieho vzdelávania a adekvátne ju sprevá-dzať v procese výberu školy,
- zlepšenie spolupráce s matkou a následné iniciovanie zmeny v rodinnom prostredí.

Väčšina vzniknutých problémov je spôsobená nielen vývi-novým obdobím, ktorým práve teraz klientka prechádza, ale i jej vlastnými osobnostnými charakteristikami a nedo-statočne osvojenými sociálnymi kompetenciami. Snahou byť nezávislá na jednej strane a potrebou emočnej pod-pory zo strany najbližších osôb na strane druhej.

Je pravdepodobné, že klientka bude zo strany psychologičky okrem poradenstva potrebovať aj dlhodobú psychoterapeutickú starostlivosť.

Mgr. Mária Takáčová

Multidisciplinárne poradenstvo pri hyperkinetickom syndróme a poruchách učenia

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Výchovné a vzdelávacie problémy žiaka s hyperkinetickým syndrómom a poruchami učenia v škole. Nerešpektovanie školského poriadku, konflikty so spolužiakmi, nerešpektovanie učiteľov, prejavy agresívneho správania.

2. Osobná anamnéza

Klient Juraj je dieťa z druhej fyziologickej gravidity, pŕm 3700g/51 cm. Pôrod spontánny, záhlavím. Od prvého dňa po narodení nepokojný, subfebrílie. V detstve často chorý, vedený v kardiovaskulárnej ambulancii pre systolický šelest. Od raného detstva výrazná instabilita, bol vedený

u pedopsychiatra, neurológa a zaradený do individuálnej a skupinovej starostlivosti v CPPPaP.

3. Rodinná anamnéza

Juraj vyrastal v neúplnej rodine, rodičia nežijú v spoločnej domácnosti, má jedného staršieho nevlastného súrodencu, ktorý teraz žije mimo rodiny. Udržoval kontakt s otcom. Matka sa neskôr vydala. V 8. ročníku základnej školy bol na žiadosť otca zverený do jeho starostlivosti. Neskôr bol pre zdravotné problémy otca opätovne zverený do starostlivosti matky, ktorá mohla zabezpečiť pravidelnú dochádzku do školy.

Sociálna situácia v rodine sa negatívne podpísala na Jurajovom správaní. Nerešpektuje rozhodnutia ani jedného z rodičov, diktuje im svoje podmienky a zneužíva situáciu v rodine. Potrebuje jednotné vedenie zo strany rodičov, pevné pravidlá a pocit rešpektovania dospelých.

Milieupatické rodinné prostredie, nedostatočná rodinná výchova. Chlapec väčšinu času trávi vonku s nevhodnou sociálnou skupinou.

4. Školská anamnéza

Žiak po odklade povinnej školskej dochádzky o rok mal od 1. ročníka základnej školy ťažkosti s adaptáciou na školské prostredie. Na podnet CPPPaP bol odporúčaný do starostlivosti liečebno-výchovného sanatória. Po návrate do školského prostredia sa ťažkosti vystupňovali v 5.

ročníku, kedy sa menil triedny kolektív a triedna učiteľka. Trieda bola zaradená na podnet CPPPaP do programu na optimalizáciu rovesníckych vzťahov formou zážitkového učenia a spolu s triednou učiteľkou sa všetci žiaci zúčastnili programu „Videotrénings komunikácie v škole“ so supervíziami pre triednu učiteľku. Juraj bol zaradený do individuálnej pokračujúcej starostlivosti formou rodinnej terapie a súčasne absolvoval sedenia za účelom reedukácie vývinových porúch učenia.

V 5. ročníku bol integrovaný v základnej škole pre vývinové poruchy učenia, ADHD a z toho vyplývajúce problémy v správaní. V spolupráci so školou, triednou učiteľkou a matkou sa podarilo stabilizovať ho v školskom prostredí. Na podnet matky prestúpil na inú školu do triedy so športovým zameraním. O šport mal Juraj veľký záujem, inklinoval k snowboardu, cyklistike. Problémy v učení a správaní sa vystupňovali hneď po prijatí žiaka do školy. Nedokázal sa prispôbiť novým podmienkam a zvyknúť si na nové prostredie školy.

V 8. ročníku bol umiestnený do diagnostického centra na dobrovoľný pobyt na žiadosť otca z dôvodu problémového správania v škole i doma a pre problémy súvisiace so syndrómom ADHD (nedokázal sa sústrediť, narušoval priebeh vyučovania, ignoroval pokyny vyučujúcich a verbálne na nich útočil, nedodržiaval školský poriadok, bol verbálne aj fyzicky agresívny voči spolužiakom). Maladaptívne prejavy v správaní počas pobytu sa čiastočne eliminovali medikamentóznou liečbou, no predovšetkým stálosťou pravidiel, dôslednosťou vo výchovnom prístupe.

Napriek tomu, že jeho výkony boli veľmi kolísavé, ovplyvnené najmä neschopnosťou sústrediť sa, ale aj zmenou nálad a negatívnym vzťahom k učeniu, dokázal si zlepšiť

školské výsledky, na konci roka prospel zo všetkých predmetov. Z výchovného hľadiska mal ťažkosti so zvládaním záťažových situácií, rodičia nie sú pre neho primeranou autoritou, nedokážu mu stanoviť hranice. Juraj rodičov často využíva pri dosahovaní svojich cieľov. Vzhľadom na to, že vyžadoval dlhodobé odborné vedenie a kontrolu, odborní pracovníci diagnostického centra odporúčali jeho umiestnenie do liečebno-výchovného sanatória alebo v prípade pretrvávajúcich problémov do reedukačného centra opakovane.

Juraj nastúpil do 9.ročníka ZŠ. Nakoľko aj tu sa hneď prejavili problémy s akceptovaním pravidiel, neskoré príchody na vyučovanie, nevhodné správanie voči vyučujúcim a nezvládanie konfliktov medzi spolužiakmi, ktoré často končili fyzickou agresiou, matka opätovne navštívila CPPPpP, požiadala o pomoc a súhlasila so zaradením Juraja do individuálnej aj skupinovej starostlivosti v rámci práce s triednou skupinou.

Na začiatku školského roka bolo iniciované stretnutie všetkých zainteresovaných odborníkov na riešení problematiky klienta, kde boli dohodnuté pravidlá spolupráce. Vzhľadom na to, že Juraj počas vyučovania často reagoval impulzívne a v skupine nevedel ovládať svoje emócie a správanie, bolo odporúčané zaviesť pre neho do rozvrhu, najmä v druhej časti vyučovacieho dňa individuálny vzdelávací program mimo triedneho kolektívu, kde by mu bola poskytnutá špeciálna starostlivosť. Súbežne s tým bolo realizované stretnutie s pedagógmi viacerých predmetov zamerané na individuálny prístup pri riešení výchovno-vzdelávacích problémov žiakov s výchovno-vzdelávacími potrebami. Napriek tomu, že žiak sa ťažko adaptoval na školské prostredie a výchovné ťažkosti sa stupňovali, prvý polrok ukončil úspešne.

V v druhom polroku ZŠ na podnet sociálneho kurátora a školy sa matka rozhodla zaradiť syna do súkromného liečebno-výchovného sanatória, kde by štúdium absolvoval individuálnou formou vzdelávania. Na nové prostredie sa nedokázal adaptovať a pre opakované impulzívne a agresívne správanie bol však po krátkej dobe pobytu v sanatóriu ukončený. Po prehodnotení situácie bolo žiakovi navrhnuté individuálne vzdelávanie s dopredu plánovaným programom na jednotlivé vyučovacie predmety. Individuálne konzultácie u vyučujúcich absolvoval v priestoroch školy. V individuálnom kontakte sa všetkým vyučujúcim javil ako spolupracujúci. Základnú školu takouto formou úspešne ukončil.

5. Závěry odborných vyšetření

Juraj bol od malička opakovane odborne vyšetrovaný a sledovaný (klinický psychológ, poradenský psychológ, liečebný pedagóg, neurológ, pedopsychiater) so záverom hyperkinetický syndróm s poruchami pozornosti pri aktuálnej úrovni intelektových schopností v pásme priemeru, intelektové schopnosti nerovnomerne rozložené, v performančnej zložke dosahoval nižšie výkony, vývinová porucha učenia (dysgrafia), disharmonický vývin osobnosti.

Myslenie je roztržité, pozornosť pri práci výrazne narušená, latencie pri odpovediach sú dlhšie. Pri riešení numerických úloh má tendenciu vzdať sa. Pozitívna motivácia a zabezpečenie optimálnych pracovných podmienok sa pozitívne prejavili na kvalite výkonov, najmä pri úlohách, ktoré nie sú časovo limitované.

Pozorujeme závislosť pozitívnej spätnej väzbe od kladného hodnotenia dospeljej autority. Má sklony k svojvoľnému, nerozvážnemu konaniu, je ľahko ovplyvniteľný. V dotazníkových metódach zameraných na zistenie problémov v správaní dosahuje výkony, ktoré poukazujú na problémové správanie, výrazne nad hranicou normy sa nachádza faktor agresivity, sýtený externalizačnými faktormi. V individuálnom kontakte je Juraj nekonfliktný, správa sa primerane situáciám, spolupracuje. Má ťažkosti adaptovať sa na skupinu, napriek snahe zapadnúť do kolektívu spolužiakov jeho unáhlené a nevhodné reakcie si často vyslúžia posmech. Výsmech chápe ako reakcie spolužiakov zamerané proti nemu, čo vedie k obranným reakciám, vulgárnym vyjadreniam a fyzickej agresii. Napriek intenzívnej spolupráci so školou a s rodinou žiak nebol schopný začleniť sa do kolektívu, skupina ho neprijala, ostal na jej okraji.

6. Ciele poradenstva

Ciele:

- začlenenie žiaka v škole s individuálnym prístupom k jeho vývinovým špecifikám,
- zvládať záťažové situácie, osvojiť si copingové stratégie,
- ukončiť štúdium na základnej škole, motivovať k pravidelnej príprave na vyučovanie, vytvorenie učebného plánu – zefektívnenie procesu učenia,
- zefektívniť spoluprácu so školou, s rodinou a s poradenským zariadením, orientácia na zmenu správania v škole.

Práca s matkou:

- zmonitorovanie problému z pohľadu matky,
- edukácia o negatívnom posilnení klientovho správania,
- hľadanie oblastí, za ktoré môže syna pochváliť – práca na zvyšovaní sebahodnotenia.

Konzultácie s pedagógmi:

- zmapovanie aktuálnej situácie,
- zmapovanie očakávaní, možností a návrhov, ako situáciu riešiť,
- navrhnutie odbornej spolupráce, možnosť konzultácií (formy a metódy skúšania žiakov so špecifickými potrebami),
- forma individuálneho vzdelávania.

7. Realizované postupy a techniky

Práca s klientom:

- kontrola emócií a správania, vedenie denníka – škálovanie, zaznamenávanie emócií v škole a doma,
- kontrola správania: expozície, nevyhýbanie sa záťažovým situáciám,

- diagnostika školských spôsobilostí – ich interpretácia smerom k silným stránkam a možnostiam, ako ich efektívne využiť,
- nácvik efektívnych foriem učenia (tvorba harmonogramu učenia, využitie mnemotechnických pomôcok, vizualizácia, hlasná reprodukcia, delenie učiva na bloky, učenie sa vo dvojici, psychohygiena – prestávky),
- rozvoj a posilnenie osobnostných charakteristík – diskusia na tému „kto som a kam smerujem“, SWOT analýza so zameraním najmä na silné stránky, využitie cieľenej pozitívnej spätnej väzby.

Práca s rodinným systémom:

- rozhovor, využitie pozitívnej spätnej väzby na syna, riešenie záťažových situácií, prerámcovanie.

Práca so školou:

- pravidelné konzultácie v škole, CPPPaP za účelom riešenia vzniknutých problémových situácií s vedením školy a učiteľmi viacerých predmetov,
- účasť na integračnej komisii, spolupráca pri vytváraní individuálneho vzdelávacieho programu,
- prednášky a besedy pre učiteľov zamerané na pochopenie osobnostných charakteristík žiakov vyžadujúcich individuálny prístup.

8. Diskusia k prípadu

Klient sa zúčastňoval na stretnutiach pravidelne spočiatku jedenkrát týždenne, neskôr dvakrát mesačne. Začlenenie žiaka umožnilo dennú dochádzku do školy v prvom polroku 9. ročníka. Žiak ukončil štúdium externou formou, individuálnym vzdelávacím programom. Nakoľko Juraj nemá dostatočne rozvinuté sebaregulačné a vôľové mechanizmy, často koná neuvážene, čo v budúcnosti môže spôsobovať ťažkosti aj v uplatnení v praktickom profesijnom živote. Je pravdepodobné, že bude potrebovať neustálu kontrolu a usmerňovanie. Pozitívne môže na klienta vplyvať citová väzba na blízkeho človeka, ktorá mu umožní nasýtenie potreby blízkeho vzťahu, potreby spolupatričnosti a dôvery v seba a vo vlastné schopnosti.

Odporúča sa pokračovať v poradenskom procese na strednej škole pri riešení záťažových životných situácií.

Zhodnotenie zmien a naplnenie cieľov:

Práca s klientom:

- v individuálnom kontakte s vyučujúcimi dokázal zmeniť návyky pri učení,
- sebavedomie bolo posilnené najmä opakovanými úspechmi v škole, pozitívnou spätnou väzbou zo strany matky,
- so spolužiakmi vychádza dobre, ak sa s nimi stretne v škole,
- ukončil štúdium na základnej škole a bol prijatý na strednú školu.

Práca s matkou:

- matka edukovaná o negatívnom pôsobení neefektívnych spôsobov riešenia konfliktov v rodine,
- uvedomuje si význam pozitívnej spätnej väzby a pochvaly – uvádza, že ju častejšie využíva,
- zmena spôsobov komunikácie so synom a riešenie konfliktných situácií.

9. Katamnéza

Na základe rozhovoru s matkou a klientom uvádzame, že žijú stále v spoločnej domácnosti. Juraj sa doteraz profesijne neuplatnil na slovenskom trhu práce, pohyboval sa v skupinách, ktoré nemali na neho dobrý vplyv. Rozhodol sa, že skúsi prácu v zahraničí ako pomocná sila v hotelových službách.

Mgr. Irena Trenčanská

Nadané dieťa s poruchami učenia

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Bližšie nešpecifikované problémy v učení u dieťaťa navštevujúceho 4. ročník školy pre mimoriadne nadané deti.

2. Osobná anamnéza

V čase začatia poradenského procesu mal klient Miroslav 9,9 roka. Priebeh tehotenstva, pôrod i raný psychomotorický vývin bez pozoruhodností. Po narodení dieťaťa sa u matky prejavili psychotické problémy. Aj matka matky, taktiež lekárka, je psychiatricky liečená, nie však invalidizovaná. Dieťa sa už v ranom období javilo ako mimoriadne vnímavé, samo sa hrávalo skladačky, šach, vytrvalo riešilo problémy, v predškolskom období si bez zásahu dospelých osvojilo čítanie i počítanie. Starší brat bol identifikovaný ako mimoriadne nadané dieťa a navštevoval školy pre mimoriadne nadané deti. Po pozitívnej diagnostike realizovanej na podnet okolia nastúpil aj Mirko na zaškolenie do 1. ročníka školy pre mimoriadne nadané deti. Materskú školu nenavštevoval.

Zaškolenie i počiatočné ročníky v škole pre mimoriadne nadané deti prebehli bezproblémovo, pokiaľ išlo o samotné zvládanie učiva. Na žiadosť matky vo veku 7,1 roka bolo dieťa vyšetrené v súkromnom centre špeciálnopedagogického poradenstva s diagnostickým záverom: dyslália, susp. dysortografia, dysgrafia. Odporúčaná mu bola logopedická starostlivosť, ako i psychologické vyšetrenie zamerané na diagnostiku špecifických vývinových porúch učenia. Škola signalizovala problémy v 4. postupovom ročníku. Nedostatky sa týkali najmä písomného prejavu a pomalšieho pracovného tempa, nestíhal s ostatnými žiakmi plnenie úloh limitovaných vyučovacou hodinou.

Dieťa má bohatú záujmovú oblasť, venuje sa súčasne viacerým športom (plávanie, ping-pong, hokej, karate, šach). Domáca príprava na vyučovanie je z časových dôvodov fakticky nulová, prípadné domáce úlohy si píše v škole pred vyučovacou hodinou, doma sa venuje maximálne tvorbe projektov, vždy na poslednú chvíľu. Mimoriadne dobré výsledky dosahuje v matematike, je úspešný na šachových turnajoch na republikovej úrovni, ale to isté platí aj pre súťaže v ping-pongu. Hlavnou konkurenciou v súťažiach mu je starší brat, často sa delia striedavo o prvé pozície.

3. Rodinná anamnéza

Matka, štyridsaťročná, pôvodne neurologička, t. č. na invalidnom dôchodku s psychiatrickou diagnózou. Otec, štyridsaťšesťročný, počítačový technik, pracuje pre súkromnú IT firmu. Súrodenci: starší brat, dvanásťročný, žiak tej istej školy, s diagnózou Aspergerov syndróm. Obaja rodičia sa venujú v primeranej miere výchove detí, výchova je však nejednotná. Otec preferuje vysoký počet záuj-

mových aktivít, bez ponechania voľného priestoru na učenie a neorganizovaný relax chlapcov. Matka volí voľnejší prístup, s obmedzeným počtom záujmových krúžkov, dôraz kladie na školskú prípravu. Problémom rodičov je jednak výber krúžkov, ale i stanovenie a následné dodržiavanie časového harmonogramu rodiny. Dôsledkom je presúvanie nevyhnutných školských príprav na neskoré večerné hodiny a nedostatok spánku detí (cca od 23.00 – do 6.00 hod.). Situácia rodiny je komplikovaná i vplyvom prejavov správania vyplývajúcich z diagnóz dvoch jej členov, kde sú v popredí nezládané emocionálne prejavy.

4. Poradenský proces

Do CPPPaP bolo dieťa prijaté s cieľom identifikovať prítomnosť špecifických vývinových porúch učenia na podnet školy. Rodičia zároveň prejavili záujem o poradenstvo pre oblasť výchovy dieťaťa, ale i komplexné riešenie rodinnej situácie.

V rámci psychologického vyšetrenia boli realizované:

Diagnostické metódy

- vstupný anamnestický rozhovor s obidvomi rodičmi,
- vyšetrenie dieťaťa
 - Rey-Osterriethova komplexná figúra,
 - BENDER-GESTALT test,
 - nedokončené vety,
 - kresba rodiny,

- Baum test,
- CPQ osobnostný test,
- Raven pre pokročilých,
- projektívne techniky sociometrického zamerania.

Následne bola rodičom poskytnutá dlhodobá poradenská podpora zameraná na riešenie výchovných otázok, matke sme venovali dlhodobejšiu terapeutickú podporu. Súčasne bolo dieťa v CPPP a P vyšetrené aj špeciálnopedagogicky a bola mu poskytnutá reedukačná starostlivosť.

Psychologické vyšetrenie

Psychologické vyšetrenie potvrdilo mimoriadne vysokú úroveň intelektových schopností dieťaťa a nepoukázalo na organický terén. Grafomotorika ťažkopádnejšia. Písma s dysgrafickými znakmi, zvýšená chybovosť gramatického charakteru, ale i nedostatky z hľadiska interpunkcie. Pracovné tempo je výrazne pomalšie. Pri práci sa vie zahĺbiť a zameriava sa na riešenie podstaty, dieťa je premýšľavé, nepodstatným detailom nevenuje pozornosť.

Dieťa je v komunikácii menej spontánne, rezervovaný prejav má aj v oblasti mimiky. Ohotne však spolupracuje, zaujíma sa o vyšetrenie ako celok. Nepýta sa na význam zadávaných úloh, avšak chce poznať závery aj ich účel. Osobnosť detská, možno už identifikovať rysy introverzie, avšak bez znakov problémov autistického spektra. Dobre sa orientuje v sociálnych vzťahoch, správanie vysoko prevyšuje príslušný vek, vie sa dobre prispôbiť svojej vekovej kategórii, je tolerantné k iným deťom aj ich zvláštnostiam.

Mirkovi spôsobuje problémy jeho veľká všestrannosť, aktuálne vysoká súrodenecká súťaživosť so starším bratom

a emocionálna záťaž súvisiaca s vysokou vnímavosťou pre partnerské nedorozumenia rodičov. Samotné zdravotné ťažkosti matky nevníma ako problém. Citová späťnosť je vysoká s oboma rodičmi i bratom.

5. Diskusia

Špeciálnopedagogické vyšetrenie v zariadení poukázalo na pomalšie pracovné tempo, neistotu v sluchovej analýze dlhých slov, intermodálnom auditívno-vizuálnom spojení v slovách, ďalej neistotu v diferenciacii figúry od pozadia, vnímaní časového sledu a zvýšenú chybovosť v diktáte. Prebehli odporúčané reedukačné cvičenia. Individuálna integrácia dieťaťa nebola potrebná.

Realizovala sa tiež pravidelná spolupráca poradenského psychológa s triednym učiteľom dieťaťa.

Vzhľadom na dlhodobejší priebeh starostlivosti o dieťa i celú rodinu možno hodnotiť dvojročné obdobie vývinu.

Je viditeľný pozitívny vývin dieťaťa. Prebehla špecifikácia a redukcia záujmovej sféry, ako najvyhovujúcejšie sa vyprofilovali ping-pong a šach, kde Mirko dosahuje výborné výsledky v rámci republikových súťaží. Domáca príprava sa zlepšila, ale dodržiavanie časového harmonogramu je naďalej problematické vzhľadom na problémy časového manažmentu rodiny ako takej, ktorý sa upravil len čiastočne. Podarilo so pozitívne ovplyvniť postoj triedneho učiteľa k dieťaťu, dokázal akceptovať jeho špecifiká a vyzdvihnúť kladné stránky. Miroslav dosahuje výborné výsledky v matematických súťažiach, na čo kladie dôraz vedenie školy. Jeho ďalšou prednosťou je výborná príprava projektov,

kde je medzi najlepšimi (pokiaľ to stihne). Problémom je naďalej malá časová dotácia na celkovú školskú prípravu. Vyplyva to jednak z chybného časového odhadu na samotnú úlohu, ale aj z odhaľovania a následného riešenia stále nových otázok a vedľajších, ale súvisiacich problémov pri riešení kľúčového zadania.

Prognóza individuálneho vývinu dieťaťa je jednoznačne pozitívna.

Prognóza rodinných vzťahov a rodinnej atmosféry je komplikovaná, hlavným problémom je neprijatie ochorenia matky zo strany jej samotnej, ale i jej manžela.

Mgr. Irena Trenčanská

Záškoláctvo na základnej škole

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Zvýšený počet vymeškaných hodín žiaka na strednej škole. Matka oslovila poradenské zariadenie na podnet školy, triednej učiteľky jej syna Tomáša.

2. Osobná anamnéza

V čase začatia poradenského procesu mal klient Tomáš 15,10 roka. Dieťa je z prvého tehotenstva, raný vývin bez pozoruhodností, vývin motoriky i reči primeraný. Navštevoval materskú školu, kde sa socializoval bez ťažkostí, zaškolený bežne. V základnej škole bez vážnejších problémov, mal kamarátov, prospech na 2. stupni mierne zhoršený v súvislosti s rastúcimi nárokmi na učenie. Vo vzťahu k rovesníkom aj vyučujúcim mal nekonfliktné správanie. Vo vzťahu k učeniu má pasívny postoj, vedený a kontrolovaný je najmä matkou. Klient je fajčiar.

3. Rodinná anamnéza

Ide o jediné dieťa, rodičia sa rozviedli, keď malo päť rokov. Niekoľko rokov žilo len spolu s matkou, s otcom sa nestýka pre jeho nezáujem. Otec je závislý patologický hráč – gambler. Matka pracuje ako zdravotná sestra, má tridsaťosem rokov. Od Tomášových desiatich rokov má nového partnera, žijú spolu v jednej domácnosti. Je to rozvedený, štyridsaťtriročný muž, pracuje ako člen SBS, má dve dospelé dcéry. Vzťahy majú primerané. Tomáš ho rešpektuje, on sa o chlapca zaujíma a chce mu nahradiť mužskú autoritu. Žijú v obci pri väčšom meste v rodinnom dome s rodičmi matky, ktorý je členený tak, že majú relatívne samostatnú časť domu. Klient má svoju izbu na poschodí, relatívne odčlenenú, nad starými rodičmi. Tí do chodu rodiny nezasahujú, majú však o všetkom prehľad a matka na ich názory berie ohľad.

4. Priebeh poradenského procesu

Prvé stretnutie Prvé stretnutie dohodla matka telefonicky v centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej len „CPPPaP“). Kontakt poskytla škola, ktorá už využila CPPPaP pri riešení pretrvávajúceho záškoláctva. Prospech Tomáša je zhoršený. Škola má záujem udržať si žiaka, ponúkli preto matke možnosť spolupracovať s CPPPaP. Na dohodnutý termín prišli spolu a časovo presne všetci traja: matka (ďalej len „M“), jej partner (ďalej len „O“), klient Tomáš (ďalej len „K“).

Privítanie prebehlo už v miestnosti, kde boli pozvaní spolu. Prvý podáva ruku psychologičke O, potom M, K sa drží

bokom, otáča a obzerá sa, neisto blúdi očami po miestnosti a hľadá záchytný bod. Po oslovení sa otáča a rýchlo podáva ruku, jemne dáva najavo, ako ho situácia otravuje, očný kontakt neudržiava. M a O sa usádzajú do kresiel, K postáva a až na výzvu sa usadí na druhej (otočnej) stoličke pri vedľajšom stole. Psychologička sedí pri stole na stoličke. Spolu tvoria väčší kruh, nezasahujú si do intímnej zóny.

Pri anamnestickom rozhovore M kladie dôraz na problém biologického otca (gamblerstvo). Pri otázke voľby strednej školy M a O hovoria o spoločnom dohovore s K. K však reaguje prudkým nesúhlasom, sám by chcel iný typ strednej školy, neďaleko mesta, zameranej na prácu s autami, kde išlo i niekoľko jeho kamarátov. Názor dospelých členov rodiny vrátane starých rodičov, ktorí videli v počítačovom odbore väčšiu pracovnú perspektívu, nedokázal preargumentovať a podvolil sa mu. Stále však nemá tento výber zvnútornený a prijatý. Nemá vypracované vlastné učebné postupy a zručnosti. Pri otázke na možné šikanovanie v kolektíve triedy reaguje ustrnutím v mimike i vo verbalizácii, M ho rýchlo popiera. O ako člen SBS pestuje silové športy aj K sa začal venovať po príchode na strednú školu karate. Na výzvu popísať problém reaguje ako prvý O. Postupne sa pridáva i M, K pozerá do koberca a nereaguje. O sa javí ako dominantný, M submisívna, hoci sami udávajú ako výchovne razantnejšiu a zakazujúcu M.

Problém sa objavil po posledných Vianociach, kedy K dostal ako darček vytúžený notebook, na ktorý si i sám čiastočne finančne prispel z vreckového a predošlých finančných darov (700 eur). Spolu s ním dostal i niekoľko počítačových hier. Následne začal so záškoláctvom, zhoršil si aj prospech, čo sa odzrkadlilo už na koncoročnom vysvedčení. Záškoláctvo náhodne odhalila triedna učiteľka, ktorá

si všimla náhle časté absencie, síce doložené a potvrdené ospravedlnenkou, ale chcela si ich overiť u matky. Po konfrontácii s K, ktorý vzniknutú situáciu nevedel a nechcel vysvetliť, ale nechcel ani skončiť so záškoláctvom, boli odporučené do CPPPaP.

Počas neprítomnosti v škole bol K doma a hral sa na počítači. O preto vidí problém K ako závislosť od počítača, M je s týmto pohľadom na situáciu plne stotožnená, preto ju riešili tým, že K zobrali počítač. K to niesol ťažko, ale akceptoval to ako trest. Po niekoľkých dňoch, kedy sa K vzorne správal a chodil do školy, mu ho vrátili. Veľmi rýchlo sa však jeho správanie zhoršilo, začal byť agresívny a negativistický k M a O, vynechával školu. Situáciu vyriešilo to, že sa počítač pokazil a museli ho dať do opravy, kde bol i v čase ich prvej návštevy v CPPPaP. K znovu navštevuje školu, stretáva sa s kamarátmi a venuje sa svojim záujmom, čo pri počítači nerobil. O považuje za riešenie úplné odobratie počítača. K pri týchto slovách reaguje prudkým hnevom, najmä po súhlase zo strany M, hoci inak po celý čas rozprávania nereagoval ani verbálne, ale ani neverbálne sa výraznejšie neprejavoval, neudržiaval očný kontakt s nikým a k psychologičke sedel otočený chrbtom. Pri zmienke o predaní počítača sa akoby preberie zo spánku, prudko gestikuluje, verbálne sa háda a otáča sa na nás. Sám argumentuje, že aspoň bude mať peniaze, lebo takto nemá ani počítač, ani peniaze. Krik po chvíli prechádza v plač, slzy sa mu kotúľajú až stíchne a opäť sedí bez vonkajších prejavov.

Na otázku psychologičky, ako im môže pomôcť, keď už majú riešenie, ktoré je plne v ich kompetencii, O reaguje tým, že potrebujú odborníka. Táto neistota O predsignalizuje, kvôli čomu vyhľadal spolu s M pomoc v CPPPaP. Ich očakávania spočívali vo vyššej (odbornej) autorite, ktorá by

len podporila ich riešenie a vytvorila ešte väčší tlak na K, ktorému by sa podvolil. K sám vlastne ani nič iné tiež neočakával. Preto mal negatívny postoj k poradenstvu, resp. k odbornej psychologickej pomoci.

Prioritou sa pre psychologičku stalo priviesť klienta k spolupráci a prekonať jeho odpor, aby bol ochotný prísť na ďalšie stretnutie.

M ako prvá začína s vyjednávaním a pokusmi o dohodu. Dáva návrhy na obmedzené povolenie počítača, K vôbec nereaguje pozitívne, pretrváva jeho odpor a negativizmus, je zástancom pre tento vek typických extrémnych a krajných riešení, v zmysle buď bude po mojom, alebo nechcem nič. Kompromisom sa musí ešte iba naučiť. Na návrh psychologičky, aby mal počítač neobmedzene a naučil sa sebaregulácii, reaguje otočením sa (fyzicky na stoličke) celým telom k nej, rozžiarením a celkovým vystretím tela. Zjavné preskupenie mocenských pozícií je veľmi proti vôli O aj M. Spochybňujú rozhodnutie a oddiaľujú ho tým, že počítač je v opravovni. K je však ochotný prísť na ďalšie stretnutie už sám o tri dni, M a O o deň neskôr. Pri rozlúčke K podáva iniciatívne ruku. O a M sú frustrovaní, radi by sedeli so psychologičkou ešte individuálne a vysvetľovali si veci, ale odborný zámer je práve nechať otvorený koniec, aby M a O mohli pocítiť sami silu mocenského tlaku a neskôr prehodnotiť svoj výchovný prístup.

Pracovné hypotézy po prvom stretnutí:

- zvážiť vhodnosť výberu strednej školy,
- overiť adaptáciu v kolektíve, resp. vylúčiť šikanovanie K,
- budovať študijné návyky a zručnosti u K,

- pracovať na pestovaní sebaregulačných mechanizmov K,
- práca s rodinou a výchovným vedením K,
- práca s možnou tvorbou závislosti u K,
- práca so vzťahovými väzbami a emóciami.

Kľúčové zdroje problému:

- frustrácia ako zdroj agresivity,
- únik ako alternatíva riešenia frustrácie,
- narušenie vzťahovej väzby.

Druhé stretnutie s klientom

K sa na dohodnuté stretnutie dostavil včas, je ochotný spolupracovať. Počítač je ešte v oprave, do školy chodí. O stretnutí v CPPPaP sa doma už nerozprávali. Na otázku, či by vedel regulovať hru na počítači, konštatuje, že asi nie. Preto sám prijíma skôr myšlienku predať počítač a peniaze si užiť inak, ešte nevie ako. Úvodný rozhovor bol len uvoľnením atmosféry pred realizáciou psychologického vyšetrenia, naplánovaného na druhé stretnutie s klientom.

Na otázku, či už bol na psychologickom vyšetrení v minulosti, prichádza kladná odpoveď. Na základnej škole po prechode na 2. stupeň, keď si zhoršil prospech, bol vyšetrený u psychologičky, záver ale nevie.

Vyšetrenie je orientované na zistenie mentálnej kapacity a osobnostnej štruktúry.

Použité diagnostické metódy:

- test intelektového potenciálu (TIP),
- čítací diskriminačný test (ČDT),
- BAUM test,
- kresba rodiny,
- nedokončené vety,
- osobnostný dotazník 16 PF.

Použité metódy

Pri vyšetrení K spolupracuje primerane. Pracovné tempo je v norme, úlohám venuje dostatočnú pozornosť, inštrukciám rozumie, pozornosť je v norme. Grafomotorika nenesie znaky povrchnosti, menšieho záujmu, chce mať vyšetrenie rýchlo za sebou, zjavne to nie je oblasť, ktorá by ho tešila, ale nenesie znaky deficitu. Podpriemerný výsledok dosiahol v ČDT. Aktuálna úroveň mentálnych schopností sa pohybuje orientačne v pásme priemeru populácie. Jeho osobnosť je vo vývine, mierne extrovertný, dynamický, aktívny, zvýšená iritabilita, znížená sebaregulácia, praktický, samostatne sa rozhodujúci, kritický, vnímavý, ležérny, pochybujúci o sebe. Prosociálna orientácia, prítomné známky sebareflexie, záujem pracovať na sebe, aktuálne v súlade s vývinovým obdobím zvýšená kritičnosť, negativizmus voči autorite, snaha o sebaidentifikáciu a presadenie, nedostatky vo vôľovej regulácii, tendencie neprekonávať ťažkosti, ale voliť ľahšiu cestu.

Po ukončení vyšetrenia má K záujem o výsledky, je pozitívne motivovaný k ďalšiemu stretnutiu, ale zároveň ako bonus chce dosiahnuť možnosť uniknúť zo školy. Po upo-

zornení, že tento prístup nerieši jeho problémy, akceptuje termín na konci vyučovania, aj keď neskrýva sklamanie. Tento postoj signalizuje smerovanie ďalšej spoločnej práce.

Druhé stretnutie M a O Nasledujúci deň po vyšetrení K sa uskutočnilo stretnutie s M a O. Prišli včas, aktivity sa ujal O. Cieľom stretnutia zo strany psychologičky bolo získanie M a O pre spoluprácu, v zmysle získať ich dôveru, znížiť úroveň neistoty a obáv, aby istú mieru zodpovednosti ponechali na odborníka, a tým získali odstup od problému a mohli situáciu postupne nazerať z nadhľadu.

S M a O sa spolupracovalo naozaj dobre, hlavne kvôli otvorenému vyjadrovaniu zo strany O, ktorý vedel vecne formulovať pochybnosti, bez zábran prezentovať svoje postoje. M postupne tiež stratila zábrany a veľmi jasne formulovala strach vyplývajúci zo životného sklamania a obáv z vplyvu vlastného otca na syna. Od počiatku sa núkala možnosť terapeutickej práce s M, pri spracovaní negatívnej životnej skúsenosti, nakoľko zjavne poznačila vzťah so synom a viedla k zvýšenej úzkosti a pochybnostiam ohľadom jeho optimálneho vývinu. Nedôveru voči synovi a negatívne očakávania u M bolo potrebné spracovať.

Aj napriek obmedzeným časovým možnostiam vzhľadom na vysoký počet klientov, pri riešení problémov je potrebné pracovať komplexne s celým systémom (klient – rodina – škola), nielen v záujme vyriešenia akútnej situácie, ale pre dlhodobjší efekt boli realizované aj terapeutické postupy.

Potrebné bolo na tomto stretnutí stanoviť ciele, ujasniť očakávania, dohodnúť frekvenciu stretnutí, preformulovať problém.

O i M dokázali jasne vyjadriť napätia, odpor a očakávania, ale i prijať nový pohľad, aj sami boli odhodlaní k zmene. Tento počiatkový rýchly úspech však predznamenával len dlhodobejšiu spoluprácu, kde bolo možné očakávať pokroky striedané návratom k predošlým nevhodným prístupom. Toto stretnutie s M a O však jednoznačne splnilo účel – získať ich dôveru a motivovať ich pre dlhodobejšiu spoluprácu.

Stretnutie sa uskutočnilo s neplánovaným časovým odstupom z dôvodu choroby psychologičky. Napriek tomu to posunu nebolo badať zníženie záujmu zo strany K. Psychologička sa pred týmto stretnutím telefonicky spojila s výchovnou poradkyňou na škole a zistila, že K školu pravidelne navštevuje. Pri samotnom stretnutí ešte K spresnil, že si zlepšil prospech, počítač však ešte nemá, je v oprave.

Tretie stretnutie s klientom

K bol dochvilný, motivovaný záujmom o výsledky vyšetrenia. Aktívna pozícia pri sedení, udržiavanie očného kontaktu, primerané otázky týkajúce sa spresnení boli pozitívnym signálom. Bolo možné prejsť do ďalšej fázy a pustiť sa aj do problematickejších oblastí, konkrétne do rodinných vzťahov. Najprv sme však otvorili otázku spokojnosti s výberom školy, vyrovnania sa s požiadavkami adaptácie, kolektívom triedy. K urobil medzi stretnutiami kus práce a sám si tieto otázky ujasnil, záver bol pozitívny. Ani otázka rodinných väzieb nebola zdrojom konfliktov, ako sa mohlo pôvodne zdať. K je odhodlaný prevziať za svoje správanie zodpovednosť, M vníma ako starostlivú, možno príliš úzkostnú, čo ho blokuje. Vzťah s O vníma ako otvorený, vzbudzuje v ňom rešpekt, vníma ho ako správneho chlapa, ale neviaže sa naňho, aj keď v mnohých smeroch je jeho vzorom. Partnerský vzťah M a O prežíva ako harmonický. Odmietavý postoj má voči vlastnému otcovi, ne-

stretajú sa a keďže otec sa o syna nezaujímal, syn mu to teraz odpláca. Aktuálne nie je vhodné tieto otázky otvárať, K bol však usmernený, že v budúcnosti môže prísť čas, kedy sa k riešeniu tohto vzťahu vráti. Dostal podnet, že to môže urobiť v spolupráci s odborníkom.

Najpálčivejšou otázkou aktuálne ostáva počítač. K sám si to uvedomuje a volí cestu vyhnúť sa problému, tentoraz už bez emocionálneho „sprievodu“ sa rozhodne pre predaj počítača po ukončení opravy a investíciu peňazí do športového vybavenia (kolieskové korčule, bicykel). Teraz je častejšie v styku s kamarátmi, čo mu vyhovuje, rozhovory a výmeny názorov a skúseností z rôznych škôl, konfrontácie ich prežívaní mu významne pomáhajú znižovať napätie. Uvedomuje si svoje rezervy v osobnostnom vybavení, ale momentálne sa cíti sám voči sebe bezmocný. Je preňho objavné, že má vo vlastných rukách svoju budúcu podobu. Zatiaľ sa necíti pripravený prijať túto zodpovednosť. Chce si ešte „užiť“ bezstarostnosť detstva, aj keď s väčšími kompetenciami, pripúšťa však, že to dlhodobo nie je udržateľný rozpor, čo ho znepokojuje. V partii má však i starších kamarátov a vidí, ako sa s týmto problémom vyrovnávajú. Keďže ide v zásade o prosociálne orientovanú skupinu, je predpoklad, že mu bude vhodnou modelovou alternatívou.

Po tomto stretnutí sa javí ako najdôležitejšie sledovať ďalší školský vývin, pravidelnosť dochádzky, ale aj spôsoby učenia, kde po predbežnom rozhovore jednoznačne badať rezervy a nedostatky. Slabou stránkou je nedostatočná sebaregulácia, vyššia afektívna labilita a znížená sebakritickosť, neschopnosť vidieť problém z nadhľadu. Napriek týmto rezervám možno konštatovať optimálny osobnostný vývin.

V ďalšej spolupráci možno zmierniť tempo, prejsť dočasne na udržiavací režim, aby sa K nedostal do brzdiaceho odporu. Odchádza s ujasnenejšími očakávaniami o našej ďalšej spolupráci, chápe nutnosť zmeny, ale momentálne volí bezstarostné, detské odloženie zodpovednosti.

Dohodnutý termín opäť presne dodržali, O s aktívnejším postojom, M mlčanlivá, prenecháva mu iniciatívu. V popredí mali ešte mierne obavy týkajúce sa počítača a jeho sprístupnenia. Doma však už uzavreli so synom predbežnú dohodu, týkajúca sa jeho užívania. Odložili zatiaľ jeho predaj, dohodli sa na používaní cez víkendy a počas prázdnin v stanovených časoch.

**Tretie
stretnutie
s M a O**

Pokrokom je pripustenie dohody s K zo strany O a M, nielen direktívne presadzovanie svojich predstáv. To isté možno považovať i za pokrok zo strany K. Plusom je i fakt, že dokázali dohodu realizovať sami, bez prítomnosti poradcu.

M i O podporujú dlhodobejšiu spoluprácu s K, sú ochotní participovať podľa potreby.

U M pretrváva ochranársko-direktívny postoj voči synovi, miera úzkosti je pomerne vysoká. Má informácie o súvislosti jej výchovného vedenia a brzdění preberania vlastnej zodpovednosti a rozširovania kompetencií synom. Funkcia M je definovaná ako starostlivý záujem, O je konzultant a usmerňovateľ. Ujasnili sa potreby spolupráce oboch v tomto smere pre dosiahnutie potrebného efektu. V prípade potreby je možná spolupráca prostredníctvom telefonického kontaktu, v ktorom aj ostávame.

Konalo sa s týždenným odstupom po stretnutí s M a O, tri týždne po poslednej konzultácii. Príchod do CPPPaP bol v dohodnutom termíne, K do školy chodí pravidelne,

**Štvrté
stretnutie
s klientom**

známky mierne zlepšené. Učeniu sa veľmi nevenuje, ale na hodinách počúva, a to mu „stačí“. Tento laxný postoj voči školskej práci nemá potrebu meniť. Zotrváva vo viacmenej pasívnom postoji voči škole, znížil sa však odpor a negatívne nastavenie.

Dohodu ohľadom užívania počítača zjavne plne prijal, ale ešte nebola overená v praxi, keďže počítač je stále v oprave. Je to signálom o obavách O a M pred zlyhaním K, hrajú o čas, ktorý predlžujú ku koncu školského roka. K si tento fakt neuvedomuje, a teda mu to neprekáža, jeho voľnočasová aktivita je zameraná na šport s obľúbenými kamarátmi. Sám si túto svoju zmenu vysvetľuje príchodom pekného počasia, nechce sa mu sedieť doma. Je usmernený v otázke regulácie i pri týchto aktivitách, aktuálne verbalizuje, že pre neho nie je problém dodržať večerné príchody domov. Miera napätia medzi K, M a O sa znížila, čím zmizli i afektívne prejavy K voči nim, ustúpilo aj záškoláctvo. Pozitívny výsledok je v tejto fáze najmä efektom dobrej spolupráce zo strany M a O. Následný termín dohodnutý s odstupom dvoch týždňov, pre udržanie dobrého kontaktu v popoludňajších hodinách, aj keď K si myslí, že „už je všetko vyriešené“. Chýba náhľad na školskú perspektívu, podceňuje budúce problémy, ktoré budú súvisieť s nedostatočnou prípravou do školy.

**Telefonická
intervencia
smerom
k M a O**

Nasledujúci deň psychologička volila telefonický kontakt s M. M a O sa uspokojili podobne ako K s dosiahnutým výsledkom. Psychologička odporučila, aby M priebežne sledovala prípravy syna do školy, keďže K je pasívny. O bol povzbudený sprístupniť počítač, aby sa prejavil skutočný stav a záujem K splniť dohodu. Po ďalšom stretnutí s K si M a O dohodnú stretnutie podľa pracovných možností.

K prišiel včas, mrzutý, neudrzuje očný kontakt. V škole sa síce nezhoršil, ale doma stále kontrola a „uč sa“. „Počítač mám tiež málo, už aby boli prázdniny...“

**Piate
stretnutie
s klientom**

Bolo potrebné preladenie na pozitívne myslenie. Má už preddohodnutú brigádu, zarobí si a má aj plány s kamarátmi. Psychologička od rodičov vedela, že klient bol prijatý na strednú školu, ktorú si sám vybral.

V novom školskom roku možno budovať zodpovednejší prístup k vzdelávaniu pravdepodobne i týmto smerom. Poučený o nutnosti regulácie vlastných povinností, aby sa zmiernil tlak M. K porozumel súvislostiam, no chýba mu ich vnútorné prijatie. Je mu odporučený nácvik oddiaľovania príjemnej odmeny, v záujme zvyšovania frustračnej tolerancie a budovania sebaregulácie. Váhavo prijal toto odporúčanie.

Ďalšie stretnutie o dva týždne.

Nasledujúci deň telefonická intervencia smerom k M.

Na M a O badať únavu a apatiu voči ďalšiemu usmerňovaniu. Prišli však včas a „vlastne nič sa nedeje“. M a O boli v úvode ocenení za zodpovedný prístup a kvalitnú spoluprácu, čo má motivačný efekt pre prijatie ďalších usmernení, ktoré korešpondujú aj s ich očakávaniami týkajúcimi sa vývinu vzťahov s K, ako ich po výzve prezentujú. Spoločným cieľom je naďalej viesť K k zodpovednosti a samostatnosti, aktívnemu postojú voči svojej budúcnosti.

**Štvrté
stretnutie
s M a O**

M a O boli informovaní o odporúčanom tréningu K s odialením odmeny a nasmerovaní k pozitívnym očakávaniam a povzbudeniu K pri tréningu.

Ostávame v telefonickom kontakte, návšteva podľa potreby, inak ku koncu školského roku.

Šieste stretnutie s klientom Je dochvilný, v dobrej nálade, „skúša tú blbosť a dá sa“. Priebežne dobrý výsledok aj vďaka humornému pohľadu na vec, keďže chýba vedomé chápanie súvislostí a hlbšieho významu pre pozitívny sebarozvoj, aktuálne ale rezonuje tento prístup s ešte detskou hravosťou klienta.

5. Diskusia k prípadu

V priebehu poradenského procesu bol K bez absencií v škole a bez zhoršenia známok.

Nadalej ostal v starostlivosti CPPPaP. Bol motivovaný pokračovať v tréningu. Rodičom bol v prípade potreby navrhnutý telefonický kontakt.

PhDr. Pavol Vančo

Luciín zbúraný svet

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Do CPPPaP telefonovala matka Lucie. Požiadala o psychologické poradenstvo pre dcéru, u ktorej spozorovala zmeny správania a nálad, vzťahu k nej a aj k starému otcovi (otec Luciinej matky), s ktorými spolu bývali v rodinnom dome. Sprievodným znakom Luciiných zmien bolo i to, že sa začala zatvárať vo svojej izbe a vrátila sa k hre s bábikami (znaky regresie do šťastného detstva). Bola mívka, málo komunikovala, odvrávala, bola plačlivá. Zmeny v správaní avizovala aj škola – tu bola často zasnená, neprítomná duchom a mávala bolesti hlavy. Lucii sa zhoršil aj predtým neproblematický prospech. Vždy bola výbornou žiačkou.

Matka klientky dala výskyt problémov do súvislosti s nástupom puberty, s blížiacim sa rozhodovaním o voľbe školy a s tým spojenou zvýšenou záťažou v škole. Lucia odmietala kamarátstva s chlapcami a ani o nich nejavila žiaden záujem. Objednaniu Lucie do CPPPaP predchádzala prednáška pre rodičov odborného zamestnanca CPPPaP na Luciinej škole s témou „prevencia drogových závislostí“. Psychológ na záver svojej prednášky informoval rodičov o možnosti v prípade potreby kontaktovať CPPPaP a využiť poskytovanú poradenskú pomoc, ak by mali pocit, že s ich dieťaťom niečo nie je v poriadku.

2. Osobná a školská anamnéza

Matka v anamnestickom rozhovore uviedla, že Luciin raný aj neskorší psychomotorický vývin bol úplne v norme, bez zvláštností. Dievča má alergiu na peľ a roztoče, sezónne berie antihistaminiká. Trpela alergiou na chlad, mala zníženú imunitu, bola drobná. Čo sa týka psychosociálneho vývinu, vždy bola menej smelá, úzkostná, rezervovaná v sociálnych vzťahoch s ostatnými deťmi. Do šiestich rokov ju pre pracovnú vyťaženosť matky vychovávali starí rodičia, najmä starká (matkina matka).

Zaškolenie prebehlo v šiestich rokoch bez problémov, prospech na 1. stupni mala výborný, na druhom stupni sa sem-tam objavila dvojka. V 8. triede nastalo markantné zhoršenie, čo je aj súčasťou udávaného problému. Súčasné zhoršenie prospechu nastalo vo viacerých predmetoch.

Lucia mala bohatú škálu záujmov: vyšívala, veľa čítala, kreslila, chodila do hrnčiarskeho krúžku v centre voľného času, hrala na priečnu flautu, spievala v spevokole. Veľa času trávila mimo domu, venujúc sa aktivitám spojeným s vyššie uvedenými krúžkami a záujmami. Bývanie v rodinnom dome jej limitovalo kontakty s deťmi zo školy.

3. Rodinná anamnéza

Lucia bola jediným dieťaťom z rozvedeného manželstva. Rodičia boli starší. Lucia žila s mamou a jej rodičmi v rodinnom dome. Bola jediným a milovaným dieťaťom svojich rodičov aj starých rodičov. Matka bola takisto jediným dieťaťom starých rodičov Lucie. Prvý zásadný zlom nastal

v rodine, keď Lucii v ôsmich rokoch zomrela stará mama, ktorá ju vychovávala do šiestich rokov. Ďalšia zmena v rodinnej anamnéze nastala po odchode (opustení rodiny) jej otca, keď mala desať rokov. Otec bol veľmi úspešný, vysokoškolsky vzdelaný inžinier pracujúci na letisku, matka je taktiež vysokoškolsky vzdelaná, právnička. Manželstvo možno aj v súvislosti s distribúciou výchovy Lucie a pracovných pozícií rodičov hodnotiť ako typicky dvojkariérové. Rodina ostala dobre finančne situovaná aj po odchode otca z rodiny. Po rozvode manželstva bol upravený styk otca s Luciou na dve soboty do mesiaca. Lucia sa ale stretnutiam s otcom posledný rok vyhýbala.

4. Priebeh poradenského procesu

Matka štandardne absolvovala vstupný anamnestický rozhovor, dcéra vstupné psychologické vyšetrenie (záver: celkové intelektové schopnosti vo vyššom pásme priemeru, ostatné nediagnostikované). Následne bola klientke odporučená liečebno-pedagogická starostlivosť.

Štandardný postup poradenskej starostlivosti v prípade niektorých indikácií (najmä porúch správania, neuróz, sociálnej disadaptácie) sa v CPPP a P rieši spoluprácou psychológa a liečebného pedagóga, resp. iného odborníka, ktorý sa špecializuje na vybrané indikačné okruhy problémov. Diagnostika osobnostných, emočných, adaptačných, úzkostných, neurotických problémov sa v liečebno-pedagogickom procese vykonáva dostupnými metódami a metodikami liečebnej pedagogiky, ťažisko informácií pri takýchto druhoch zlyhaní, problémov poskytuje detailná rodinná, sociálna anamnéza, ktorá sa na zís-

kanie najvernejšieho obrazu daného problému priebežne dopĺňa. Tušené, predpokladané, suspektné, skryté vzťahy a postoje sa diagnostikujú a overujú pomocou projekčných metód (Nedokončené vety, Kresba postavy, rodiny, priateľov, analýza self konceptu). Školská adjustácia sa môže diagnostikovať vybranými podnetovými otázkami z Kalifornského testu osobnosti (Thorpe, Clark, Tiegs) merajúceho rodinnú a školskú adjustáciu. Liečebno-pedagogické poradenstvo poskytuje priestor na realizáciu aj dlhodobejšej individuálnej alebo skupinovej liečebnej starostlivosti okrem racionálnych, tréningových, abreaktívnych metód aj pomocou činnostných terapií – arteterapie, muzikoterapie, dramatizácie, ktorá je pri problémoch tohto typu veľmi efektívna.

Prvé stretnutie s matkou Na prvé stretnutie sa dostavila matka Lucie sama, už asi 20 minút pred termínom. Bola tenzná, s veľmi distingvovaným prejavom (kontrolovaná nonverbálna komunikácia), s málo dynamickým, ale nástoječivým popisom problémov Lucie. Matka bola veľmi perfekcionalisticky, úzkostne ladená osobnosť, s neuveriteľnou kontrolou prejavu – až nespontánna. Luciine zmeny správania dávala do súvislosti, resp. vysvetľovala ako dôsledok fázy „ranej dospelosti“ (ako sama hovorila: „puberty“) a všetkých možných vplyvov širokého okolia, médií a pod., pred ktorými ju nemohla uchrániť. Až neskôr, akoby mimochodom spomenula, že pred štyrmi rokmi, teda keď mala Lucia deväť a pol roka, sa rozviedla s manželom, ale podľa tvrdenia matky to prebehlo bezbolestne a bez znakov zmien v Luciinom správaní. Rozvodu manželstva predchádzal hlboký rozvrat vzťahu pre vzájomné nezhody, iný hodnotový rebríček, spôsob trávenia voľného času, záujmov, temperamentu a pod. Otec Lucie bol vraj „nezodpovedný divoch, veľké decko“, nebol jej dobrým vzorom, aj keď nepoprela, že Luciu mal a má veľmi rád. Spochybňovala jeho vzťah k Lucii tým, že

„asi si s ňou (pozn.: matkou) chce takto vyrovnávať účty z pomsty za rozvod manželstva“, z ktorého vinil matku Lucie. Bývalý manžel bol podľa nej nestály, náladový, mäkký, nesystematický, bez záujmu o spoločenskú prestíž.

Otec sa rozvodu bránil, nesúhlasil s ním (manželstvo trvalo štrnásť rokov). Význam otca a Luciiin vzťah k otcovi matka podozrivo bagatelizovala a spochybňovala. Stretávanie s otcom bolo viacmenej ad hoc. Počas víkendov podľa upraveného styku (dve soboty do mesiaca), čo v poslednom čase ustalo, lebo Lucia návštevy otca odmieta. Kým otca navštevovala, brával ju so sebou (raz až trikrát do roka) na služobné cesty. Matka mala vždy obavy z toho, či sa dcére pri otcovi niečo nestane. Kontakt s otcom bol zachovaný.

Seba matka vnímala ako systematickú, pracovitú, náročnú, s jednotným systémom trestov, občas Luciu aj zbila. V zorientovaní sa v rodinnej situácii a režime ich „trojgeneračnej“ rodiny bolo badať veľmi tolerantný a ochraňujúci postoj Luciinej matky pri otázkach týkajúcich sa jej rodičov. Aj keď bývali v dome, kde by bola možná pomerne vysoká úroveň intimity a súkromia jednotlivých členov, v podstate všetky rituály a prevádzka sa robili spolu, spolu večerali, v sobotu a nedeľu spolu jedli a aj na výlety mimo domu brávali starých rodičov, neskôr už len starkého, ak to bolo len trochu možné. Vo vyjadreniach matky vo vzťahu k Lucii rezonovali prvky vysoko protektívnej výchovy, vysoká miera kritickosti a pocit ohrozenia prakticky od každého v okolí, mimo triednej učiteľky Lucie, o ktorej sa matka vyjadrovala veľmi pozitívne.

Na prvé stretnutie prišla Lucia v sprievode matky, táto čakala v čakárni. Bolo to milé, ale úzkostné dievča. Reč mala tichú, ale nie nesmelú, držanie tela strnulé, nedosta-

**Prvé
stretnutie
s Luciou**

tok spontaneity, veľmi kontrolovala výber slov, kooperovala kontrolovaným pohybovým prejavom. Občas sa na začiatku vety zajakávala. Chodila do 8. triedy. Z dôvodu introspekcie a objektivizácie, identifikácie problému sa opäť viedol rozhovor o situácii v rodine, ako ju vníma ona. Hovorila o jej vzťahoch so spolužiakmi, o kamarátoch, ktorých nemá veľa, lebo býva v rodinnom dome a vyrastá medzi samými dospelými. Počas celého prvého stretnutia bol postoj Lucie k liečebnému pedagógovi nedôverčivý. Snažil sa vysvetliť, prečo ľudia hľadajú pomoc v nejakom poradenskom zariadení, prípadne u niekoho iného. Ubezpečil ju, že nie je jediná, ktorá sa trápi s niektorými vecami, ktoré nie sú v jej moci zmeniť, preto bude dobré, keď bude do CPPPPaP chodiť už len preto, že jej starosti a trápenia budú vypočuté a spoločne sa bude hľadať nejaké riešenie, východisko. Na otázku, kedy sa to celé začalo, sa rozhovorila.

Svoju situáciu zhodnotila nasledovne: všetko zlo sa začalo, keď sa rodičia rozviedli. Keď k tomu došlo, cítila sa bezmocná niečo proti tomu podnikáť, pretože by bola proti matke a jej rodičom a pripadala si veľmi malá. Ani sa necítila dosť silná na to, aby niečo podnikla. Veľmi ľúbila oboch rodičov, ale tým, že bývali spolu aj so starkými, si ani nestihla uvedomiť vzdalovanie sa rodičov od seba a postupujúci rozvrat ich manželstva. „Vtedy to všetko so mnou začalo, keď to medzi rodičmi skončilo. Keď zomrela starká, tak som to veľmi ťažko znášala, ale bol to práve tatko, s kým som na to zabúdala, lebo sa vedel so mnou bláznit' a robiť všelijaké somariny. Keď som prišla o tatka, už som zostala úplne bezradná, a čím som staršia, tým viac mi chýba. Všetko sa mi pokazilo, nikdy by som nechcela, aby sa mi to stalo, to je hrozné, toto prežiť, a asi sa ani radšej nikdy nevydám, aby k tomu nedošlo. Prečo by som mala niekomu cudziemu dôverovať a mať s ním

deti, keď aj tak ma opustí alebo ja jeho?“ Otec veľa pracoval, ale vždy k nej bol milý, a keď len trochu mohol, tak sa jej venoval. Mama bola celé dni v práci, keď prišiel víkend, upratovala, oddychovala, prípadne pomáhala svojím rodičom. Otec ju brával všelikde, do ZOO, kina, chodil s ňou do bábkového divadla a často aj na výstavy. Aj na autosalóny, čo jej bolo ako dievčaťu veľmi vzácne, mame divné, bol to pre ňu úlet od flauty, speváckeho zboru, kde síce chodí, ale len preto, že to mama a starkí chceli. Z povinných krúžkov má najradšej keramický. Prvý spontánny úsmev sa u Lucii ukázal pri dohode, že sa raz za dva týždne aj pri jej nabitom programe bude realizovať stretnutie v CPPPaP a že ak sama bude pripravená navštevovať skupinu detí s podobnými, ale i inými problémami, bude do nej zaradená.

5. Priebeh spolupráce

Spolupráca začala postavením diagnostického a terapeutického plánu s využitím relaxačných, diagnostických, terapeutických metód (najmä muzikoterapie, arteterapie). Diagnostický proces bol zameraný na identifikáciu rodinnej situácie, vzťahov k členom jej najbližšej rodiny, otca nevynímajúc. Správanie Lucie sa javilo ako psychoreaktívny stav, silná frustrácia z nenaplnených očakávaní a predstáv o párovom súžití, s latenciou od odchodu otca z rodiny, ktorá vystúpila do popredia so začiatkom adolescencie. U Lucie sa objavila veku neprimeraná kontrola zo strany dospelých, najmä matky, mala nedostatok spontánnych a pohybových aktivít, pomerne jednostranné úzkostné podporovanie záujmových aktivít (flauta, hrnčiarsky krúžok, spevokol), žiadne spontánne voľnočasové aktivity. Lucia bola lepšie adaptovaná na školu ako na rodinu.

6. Terapeutické prostriedky, formy, metódy

1. Abreakcia, uvoľňovanie nahromadených napätí, autogénny tréning, arteterapia – prstomaľba, muzikomaľba.
2. Voľná kresba, nedokončené vety, vyhodnocovanie projektívnych obsahov kresieb.
3. Racionálna terapia – introspekcia do príčin prežívania rozvodu a porozvodovej situácie rodičov.
4. Zapojenie do otvorenej skupiny dvanásť- až štrnásť-ročných rovesníkov, ktorú viedol jej liečebný pedagóg.

7. Liečebno-pedagogická diagnóza a závery

Školsky úspešná, bez vzdelávacích problémov, v novej vývinovej fáze, neurotická dekompenzácia v dôsledku opakovanej straty vzťahovej osoby, nedobrý emocionálny vzťah s matkou, psychoreaktívny stav, školsky dobre adjustovaná, rodinne slabšie, nejednotná výchova (do šiestich rokov výchova starou matkou bez stabilných hraníc, od ôsmich rokov puntičkárska, náročná, kritická, emocionálne slabo sýtená výchova matkou, strata ideálu o partnerstve muža a ženy).

Nedostatok relaxačných a sociálnych voľnočasových aktivít mimo krúžkov.

8. Terapeutické ciele

1. Objektívne a veku primerané zhodnotenie rozvodu ako takého ako jednej z možných, i keď bolestných životných udalostí v rodine, ktorý niekedy býva lepším alebo dobrým riešením ako zotrvanie v manželstve.
2. Zmena postoja k otcovi – aby ho netrestala tým, že sa mu vyhýba, keď ho má rada, pokúsiť sa nastaviť Luciu na stretávanie sa s otcom.
3. V hrových situáciách individuálnej aj skupinovej starostlivosti viesť Luciu k vyrovnávaniu sa s neúspechom a prehrami, na ktoré nebola v hyperprotektívnom výchovnom prostredí trébovaná, ku ktorému nebola vedená.
4. V skupinových aktivitách sa zamerať na posilnenie sebavedomia a smelosti v budovaní sociálnych vzťahov, najmä heterosexuálnych, za účelom upevnenia sociálnych zručností.
5. Posilňovať povrchné vzťahy, ktoré dosiaľ s nedôverou nadväzovala – budovať dôveru v deti a nakoniec aj v svet dospelých.
6. Etablovať ju do skupiny aj pomocou širokých záujmov – flauta, kreslenie, spev, keramika.
7. Podpora sebavedomia a self hodnoty metódami dramatizácie – hranie rolí, nácvik rôznych scénok zo života (v obchode, na stanici, v kine, v divadle, na ulici, v triede, s kamarátom).

8. Korekcia self konceptu, za pomoci spätnej väzby od členov skupiny, ale i od vedúceho skupiny.
9. Posilniť a trénovať odvahu poverovaním moderovať skupinové stretnutia, na ktorých každý prezentoval svoje schopnosti (Lucia priniesla niektoré svoje výrobky z keramiky, hrala na flaute, spievala a pod.).
10. Budovať a posilňovať emocionálny a partnerský vzťah s matkou – „okrúhly stôl“ – Lucii spolu s matkou bol navrhnutý rituál, aby si každú nedeľu v podvečer našli chvíľu na to, aby si zrekapitulovali priebeh minulého týždňa, reflektovali svoje najsilnejšie negatívne aj pozitívne zážitky týkajúce sa ich vzájomných stretnutí, ale aj zážitky z ich svetov mimo domu.

9. Terapeutické ciele – matka, rodina

1. Úprava rodinného prostredia – rozhovor s matkou, oboznámenie matky s diagnostickými závermi, príčinami jej problémov, osobitosťami prežívania udalostí, ktoré ich postihli, a ich spracovanie Luciou s ohľadom na nastupujúce obdobie adolescencie, všímať si intersexuálne postoje a správanie Lucie – aby neboli zo strachu zo sklamania odmietané.
2. Jednoznačne vymedziť kompetencie vo výchove, matka Lucie verzus starký.
3. Výchovný prístup postupne smerovať k uplatňovaniu viac partnerstva.

4. Negerovať pred Luciou negatívne postoje k jej otcovi, navodiť k nemu rešpektujúci vzťah, podporiť ich stretávanie aj z hľadiska formovania Luciiných postojov k inému pohlaviu. Poskytnúť tiež možnosť pohybových aktivít, otvorenia „ponorky“, do ktorej bola Lucia „zatvorená“.
5. Posilňovať postupne dôveru v cudzích ľuďoch.
6. Emocionalizovať racionálny, kritický prístup k Lucii.
7. Poskytovať podporu Lucii pri raste jej sebadôvery a sebavedomia.

To boli témy, ktoré boli súbežne pri práci s Luciou raz za päť až šesť týždňov preberané. Otec Lucie sa napriek pozvaniu nedostavil. S matkou sa darilo postupne upravovať výchovné metódy – odbúraním nadmernej náročnosti, neustálej kontroly a kritiky Luciiných výkonov. Toto sa prenášalo len veľmi postupne aj do ich vzájomného vzťahu. Lucia komentovala zmeny matky, že je k nej vnímavejšia, má na ňu viac času. Tému o otcovi sa matka vyhýbala s komentárom, „veď už si skoro dospelá, raz to musíš pochopiť“. Už po dvoch mesiacoch Lucia ocenila „okružly stôl“, ku ktorému niekedy prišiel aj starký so slovami: „Mamina sa snaží, povie také veci, čo by nebolo možné predtým.“ Po štyroch mesiacoch, keď mali spolu „okružly stôl“, zistila, že sa naň začínajú dokonca tešiť, kúpia si k tomu aj zákusky a spravia si doma pohodu. Stávalo sa, že mnoho pekných, milých zážitkov si Lucia nosila v sebe neraz od pondelka do nedele, lebo jej pripadalo, že keby ich matke povedala len večer, keď mama príde unavená z práce, nemalo by to taký efekt a len tak by sa popri tom prešlo.

10. Spolupráca so školou

Škola má v celom prípade významné miesto, i keď iniciátorom návštevy CPPPaP bola matka a spolupráca so školou pôvodne nebola plánovaná. Dievča v škole predtým nemalo problémy s učením ani disciplínou. Zmeny správania v škole boli sekundárnymi dôsledkami jej osobných peripetií a krízy základného sociálneho sveta, nástupom náročného vývinového obdobia, ktoré je pre väčšinu detí veľmi záťažové. Žiadosti matky o návštevu školy s cieľom komplexnejšej pomoci Lucii bolo vyhovené. Triedna učiteľka opísala Luciu ako bezproblémové dievča, o ktorom ani nevie, že tam je. „Lucia je vraj opäť Lucia“, nikdy netrčala, vždy bola submisívna, taká aj ostala, ale vrátila sa medzi deti – spolužiakov, je veselšia, priateľskejšia a začala si upravovať zhoršený prospech. Učiteľke bolo odporučené, aby ju čo najviac aktivizovala a úspechy Lucie nebrala ako samozrejmosť, ale oceňovala ich pochvalou. K ďalšej spolupráci so školou nedošlo, nakoľko na niektorom z ďalších sedení bolo konštatované, že Lucia chodí do školy opäť s radosťou.

11. Diskusia

Lucia bola v starostlivosti CPPPaP osem mesiacov. Popri individuálnych sedeniach spočiatku každý týždeň, neskôr každé dva bola zaradená do otvorenej zmiešanej skupiny rovesníkov s problémami v adaptácii, neurotickou symptomatikou, poruchami správania. Skupinu navštevovala päť mesiacov viac-menej pravidelne, chýbala asi len štyrikrát. S matkou sa pracovalo päť mesiacov, buď na základe dohodnutého termínu, alebo ad hoc – zavolať, že má niečo nové, a chcela to prísť povedať. Aj matka, aj Lucia

zásadne zmenili správanie, matka bola zo sedenia na sedenie spontánnejšia, bolo cítiť jej stúpajúcu dôveru v realizované aktivity, v jej správaní boli pozorované prvky prenosu na Luciu. Po subjektívnom zhodnotení Luciou, matkou a zhodnotení skupinou, triednou učiteľkou a liečebným pedagógom bola starostlivosť ukončená s tým, že kedykoľvek môžu prísť navštíviť CPPPaP.

Po ukončení spolupráce nemal liečebný pedagóg s klientkou žiadny kontakt celých päť rokov. Až jedného dňa vraj išla okolo. Bolo to milé stretnutie, Lucia vyrástla v kultivovanú dievčinu, o pol roka mala maturovať, mala chlapca (známosť), s otcom sa stretávala a aj chodila na dovolenky. Žila s matkou v rodinnom dome, starký zomrel pred dvoma rokmi. Mama si už nenašla partnera a zostala s ňou sama. Svoju situáciu hodnotila Lucia ako úspešnú.

Kazuistika sa venovala príbehu dievčaťa adolescentného veku, ktoré napriek svojej nepriaznivej rodinnej situácii a pomerom v okolí nakoniec zvládlo ťažkú etapu svojho života. Bolo možné konštatovať úspešnosť odborných, predovšetkým liečebno-výchovných terapeutických intervencií a zásahov. Podobné vývinové etapy a krízy v najbližšom sociálnom prostredí niektorí klienti zvládajú vďaka svojej reziliencii bez externých poradenských zásahov, no aj tak sú spravidla spúšťačom frustrácií a vzápätí kompenzácií v ďalšom živote a v osobnom prežívaní zanechávajú výraznú stopu, ktorá zasahuje do pôvodných, ale i nových vzťahov, najmä napr. v postojoch k životu a v tomto prípade k príslušníkom opačného pohlavia.

PhDr. Miroslava Vel'ká

Záškoláctvo a problémový vzťah s matkou

1. Dôvod príchodu do poradenského zariadenia

Poruchy správania súvisiace so záškoláctvom, klamanie doma, túlanie sa s nevhodnými rovesníkmi, experimentovanie s drogami.

2. Rodinná a osobná anamnéza

Jana, pätnásť rokov, je druhé dieťa svojich rodičov. Má staršiu, sedemnásťročnú sestru Zuzanu, u ktorej nie sú žiadne výchovné problémy. Matka sa o deti stará sama spolu so svojimi rodičmi, nakoľko dva týždne v mesiaci pracuje v zahraničí. Vzťah Jany voči starým rodičom je výrazne narušený, nerešpektuje ich požiadavky. Otec dieťaťa matku opustil, keď mala Jana sedem mesiacov. Odvtedy sa s dieťaťom nekontaktoval. Dozvedeli sa, že ho našli mŕtveho. Uvedenú skutočnosť Jana veľmi ťažko znášala. Problémy sa začali objavovať na začiatku roka: v januári neskoré príchody domov, hádky s matkou, nerešpektova-

nie starých rodičov počas neprítomnosti matky. Zlomom, kedy sa matka rozhodla navštíviť poradenské zariadenie, boli informácie triedneho učiteľa Jany, ktorý matku informoval o neospravedlnených absenciách v škole a výraznom zhoršení prospechu. Do poradenského zariadenia sa matka rozhodla prísť, nakoľko sa výrazne zhoršila dôvera medzi matkou a dcérou, ktorá nerešpektuje pravidlá. Matka má obavy, aby neprepadla. Jana si tiež uvedomuje výrazné zmeny v dôvere voči matke, poukazuje na to, ako sa veľmi zmenila, vôbec jej nerozumie, stále jej niečo zakazuje a prikazuje, ona sa voči tomu búri.

3. Súčasná situácia

Jana aktuálne navštevuje 4. ročník osemročného gymnázia. Nastalo u nej výrazné zhoršenie známok najmä z chémie a fyziky. Dostala sa do nevhodnej skupiny rovesníkov, s ktorými nechodila do školy. Uvedomila si, že uvedená skupina nie je pre ňu vhodná. Nepáčili sa jej niektoré spôsoby správania v skupine, promiskuita, experimentovanie s drogami, záškoláctvo. Nechcela skončiť, ako jej kamaráti v skupine. Chce všetko napraviť, prerušiť kontakty so súčasnou skupinou, začať sa učiť, chodiť do školy, upraviť vzťahy v rodine. Sociálne vzťahy s rovesníkmi v škole sú výrazne narušené, udáva, že si s nimi nerozumie. Má len jednu kamarátku, ktorá navštevuje tú istú školu, je o rok staršia. Veľmi pekne a rada maľuje. Navštevuje základnú umeleckú školu, výtvarný odbor.

4. Formulácia problému

Hlavným spúšťačom problémového správania u Jany bola informácia o smrti otca, ktorého nemala možnosť spoznať. Spolužiaci v škole sa jej posmievali (našli ho utopeného, žil ako bezdomovec). Matke začala vyčítať, že jej nedovolila sa s otcom kontaktovať, chcela o ňom vedieť čo najviac. Začali nehody v rešpektovaní príkazov matky, keď prišla domov z Rakúska, kde dva týždne pracovala. Výrazné nehody boli aj medzi babkou a Janou, neskoré príchody domov zo školy, túlanie sa cez víkendy dlho do noci.

Poruchy správania ovplyvnené nezvládnutým obdobím adolescentného dospievania zo strany matky.

Diagnostický záver

Ciele poradenstva:

Zabezpečiť zmeny v správaní Jany:

- pravidelná dochádzka do školy,
- dostatočná príprava na vyučovanie,
- zmeny vo výchovnom pôsobení matky na dieťa,
- rešpektovanie pravidiel dohodnutých s matkou a so starými rodičmi.

5. Priebeh poradenského procesu

Do kancelárie prišlo milé, usmiate dievča, komunikatívne. Za týmto príjemným úsmevom sa skrývalo napätie, nervo-

Prvé stretnutie

zita, celková neistota pri rozoberaní jeho spôsobov správania. Stretnutie pozostávalo z identifikácie problému, pre ktorý zariadenie navštívilo. Rozoberalo problém so záškolským, ktorý nepovažovalo za závažný, nakoľko malo na tie dni ospravedlnenky od lekárov. Jana v opisovaných situáciách nevidí vážny problém. Rozhovor pozostával zo zhodnotenia správania počas neprítomnosti v škole (túlala sa po meste s kamarátmi, po baroch). Ako dôvod vynechávania školskej dochádzky uviedla nezvládanie učiva (veľmi veľa sa majú učiť, cíti sa úplne vyčerpaná, nehody so spolužiakmi – ohováranie, faloš a pod., v takýchto podmienkach sa jej veľmi ťažko učí). Počas konzultácie pri prehodnotení učebného štýlu Jany bol zistený nevhodný spôsob prípravy na vyučovanie (učenie sa vo večerných hodinách a pokračovanie skoro ráno).

U Jany je motivácia k zmene správania, uvedomuje si problémy, ktoré jej predchádzajúce správanie spôsobilo, vyjadruje sa, že všetko zvládne.

Na prvom stretnutí bol uskutočnený aj anamnestický rozhovor s matkou, zistenie celkovej rodinnej anamnézy, identifikácia problému, prehodnotenie a zrealnenie očakávaní matky od stretnutí v našom zariadení (pravidelná dochádzka do školy, zlepšenie známok, netúlať sa, rešpektovať príkazy matky).

Z rozhovoru vyplynulo, že matka je veľmi zaskočená vzniknutou situáciou, nešťastná zo správania Jany, nemôže jej dôverovať, nevie zastaviť jej túlanie sa po nociach, neskoré príchody domov. Nešťastná je aj z toho, že jej ukradla peniaze, ktoré šetrila na notebook. Situáciu zhoršuje skutočnosť, že musí chodiť za prácou do zahraničia, kedy sú dcéry odkázané samé na seba, resp. by mali rešpektovať príkazy starých rodičov, ktoré však Jana vôbec nerešpektuje. Matka sa konflikty snaží riešiť telefonicky, čo však nemá

požadovaný účinok. Na základe prehodnotenia výchovného pôsobenia matky sme došli k záverom, že matka pri určovaní jasných a presných pravidiel nie je dôsledná a má problém na niečom trvať, čo môže prispievať k nevhodnému správaniu Jany. V závere dohovor o stanovení pravidiel ďalšej spolupráce, s ktorými súhlasila matka aj dcéra.

Jana prišla na stretnutie sama opäť usmiata, chcela pôsobiť dojomom veselosti, žartovala, ale v jej správaní boli výrazné črty tenzie (sedenie na kraji stoličky, potenie rúk, problém s očným kontaktom), ktoré sa počas rozhovoru postupne uvoľnili. V priebehu druhého stretnutia formulovanie ďalších cieľov stretnutí – štýly učenia (hľadanie vhodných pre Janu), zvládanie konfliktných a stresujúcich situácií, sebaopoznávanie. Rozhovor pokračoval prehodnotením spôsobov učenia, vyjadrila nedôveru, že sa dokáže učiť. Orientácia na jej ciele do budúcnosti, čo by chcela v živote dosiahnuť, prehodnotenie a racionálne uvedomenie si dôležitosti vzdelania pre jej ďalší život (nechce skončiť ako jej mama, ktorá ich opustila, aby mohla zarobiť peniaze), vyčíta matke spôsob práce, chýba jej, nemá sa s kým porozprávať, nahrádzala jej to nevhodná partia, kde ich spájali spoločné osudy. S touto partiou už nič nechce mať, lebo ju nahovorili na drogy a videla, ako niektorí skončili (trosky, kamarátka na potrate). Uvedomuje si, že takto nechce skončiť. Jana odchádzala uvoľnená, o priebehu stretnutia vyjadrila sa pozitívne.

Druhé stretnutie

Jana prišla so svojou matkou, opäť usmiata, so všetkým spokojná, nemá žiadne problémy. Na stupnici nálad to označila na 10 z celkovej bodovej hodnoty 10. Pri práci na sebaobrazu KTO SOM – AKÁ SOM do popretia vystupuje negatívny sebaobraz, hľadanie pozitív v jej správaní, celkove v živote. Na domácu úlohu dostala napísať úvahu na tému „čo by o mne povedala moja posteľ“. Trvala na tom, aby psychologička matke nepovedala, akú úlohu dostala.

Tretie stretnutie

Rozhovor s matkou: je veľmi nešťastná, lebo ju dcéra nerešpektuje, neplní jej požiadavky, ona sa uchýľuje k direktivite, kriku, výčitkám, obviňovaniu, čo stupňuje napätie vo vzťahu, odcudzenie, nedôveru medzi matkou a dcérou. Matka upozornená na dôležitosť stanovenia jasných a presných pravidiel, čo od Jany očakáva, aké budú dôsledky pri ich nerešpektovaní. Prehodnotenie konkrétneho správania, ktoré chce matka odstrániť a dosiahnuť u Jany:

- chodiť zo školy načas,
- stanoviť povinnosti v domácnosti,
- pravidelne sa pripravovať na vyučovanie,
- vreckové.

Domáca úloha pre matku: pracovať na pravidlách, prehodnotiť ich s Janou, čo od nej očakáva. Stanovenie dôsledkov nedodržania pravidiel.

Štvrté stretnutie

Na začiatku stretnutia prebehlo zhodnotenie emocionálneho prežívania – cíti sa na osem, mala zdravotné problémy, stále usmiata, bez problémov, všetko v pohode. Práca na domácej úlohe, nechcela ju čítať sama. Aktivita prispela k priblíženiu sa k emocionálnemu prežívaniu a vzťahom v domácom prostredí, dostali sme sa k pocitom k otcovi, ktorého nikdy nepoznala, za čo sa hnevá na matku, lebo jej nechce o ňom hovoriť. Zároveň si uvedomuje, že by to mohlo byť pre ňu zraňujúce. Práca s pocitmi, uvedomenie si príjemných, nepríjemných, vedieť ich ventilovať správnym spôsobom.

Rozhovor s matkou: snažila sa vytvoriť s dcérou pravidlá. Jana sa najskôr proti nim búrila, postupne dospeli k doho-

de, že bude chodiť do školy a zo školy so staršou sestrou. Jana začala pomáhať doma, plní si svoje povinnosti. Matka rozoberala svoj problém práce v zahraničí, uvedomuje si, že ju deti potrebujú, problém, že tu nezíska prácu, aby užívala seba a deti.

Zhodnotenie napĺňania cieľov poradenského procesu, čo jej to doteraz prinieslo. Jana stretnutia hodnotí veľmi pozitívne, môže sa s niekým otvorene rozprávať o tom, čo cíti, nakoľko matke nedôveruje. Rozoberanie problému spred troch rokov, keď sa u matky prejavili psychiatrické stavy (strach, úzkosť), odvtedy sa veľmi zmenila. Vie, že neberie pravidelne lieky, a zdá sa jej, že je mimo. Viac sa upla na staršiu sestru, ktorá jej pomáha a rozumie jej. Nechcela, aby psychologička o tom hovorila s matkou.

Piate stretnutie

Práca s pocitmi, pomôcka „Dotazník pocitov“, uvedomenie si svojho prežívania, pomenovanie situácií, ktoré s nimi súvisia. U Jany do popredia vystupuje silný pocit neistoty, negatívny sebaobraz.

Šieste stretnutie

Práca s vlastnosťami, ktoré má, ktoré sú pre ňu dôležité na dosiahnutie osobných cieľov a ktoré naopak môžu prispieť k problémom (proces lepšieho sebapoznávania). Opäť sa vrátila k problému s matkou, nezhody, veľmi zlý vzťah, nepáči sa jej, ako sa k nim správa. Ona sa snaží dodržiavať dohodnuté pravidlá.

Siedme stretnutie

Na začiatku prehodnotenie správania, cíti sa v pohode, začalo sa jej dariť aj v škole, opravila si známky. Práca s vlastnosťami, ktoré má, ktoré by chcela mať, na čo ich potrebuje. Uvedomuje si svoju komunikatívnosť a odvahu, ale chýba jej trpezlivosť, napr. pri príprave do školy, vnútorný pokoj na zvládanie problémových situácií, napr. v škole so spolužiakmi. Opäť sa vrátila k problémom s matkou,

Ôsme stretnutie

s ktorou si nerozumie, hľadanie príčin a možných postupov zvládania. Momentálne riešenie vidí v tom, že to s ňou musí vydržať, kým neskončí školu, a potom chce hneď odísť z domu. Momentálne nie je prístupná žiadnym iným spôsobom riešenia situácie.

Stretnutie s matkou: prišla sama, prehodnotenie rodinných vzťahov, zmien, ktoré nastali. Matka je so správaním Jany momentálne spokojná, to, čo chcela, aby sa zmenilo, nastalo, snaží sa meniť výchovné pôsobenie na dcéru. Zároveň si uvedomuje, že je pod tlakom svojej matky, na ktorú je odkázaná, lebo chodí pracovať do zahraničia. Prehodnotenie jej vzťahu s matkou, ako to môže vplývať na jej deti, cíti sa zneisťované, lebo ich matka sa riadi podľa svojej matky. Nemajú v nej oporu, všetko to prispieva k narušeniu celkových rodinných vzťahov.

Deviate stretnutie Rozoberanie situácie doma. Jana je spokojná, lebo matka odišla do zahraničia. Osobný profil (práca s pocitmi voči blízkym): stále pretrváva negatívny vzťah k matke, viac začína chápať správanie babky, snaží sa ju rešpektovať, veľmi dobre si rozumie s dedkom a najlepšie so sestrou. Emocionálnu podporu jej poskytuje najviac pes, ktorému môže prejaviť všetky svoje pocity, a veľmi dôležití sú pre ňu kamaráti.

Desiate stretnutie Jana prišla pozitívne naladená, rozoberanie zážitkov z prázdnin. Vzťah s matkou nie je stále vyriešený – pretrváva negatívny postoj, aj keď sa v rozhovore o matke začínajú objavovať postoje, v ktorých ju nechce zraňovať, zosmiešňovať, urážať – čiastočné pozitívne hodnotenie matky. V Jane boj medzi tým, ako sa matka správa (direktivita, neakceptovanie potrieb dieťaťa v štádiu dospievania), verzus potreba matky ako osoby, ktorá napĺňa jej emocionálne potreby. Hodnotová orientácia – práca na hodno-

tách, čo a kto je pre ňu v živote dôležitý. Do popredia vystupujú najmä kamaráti, potom sestra, starí rodičia. Matku odmieta.

Rozhovor s matkou: prehodnotenie správania Jany, momentálne je so správaním spokojná. Rozoberanie neskorého príchodu dcéry domov, na základe postupov stanovovania pravidiel vo výchovnom pôsobení matka problém vyriešila sama. Potrebovala si ujasniť správnosť postupu. Uvedomila si, že Jana prišla neskoro, lebo jej presne nestanovila čas príchodu. S dcérou sa o situácii porozprávala, do budúcnosti si vyjasnili pravidlá. Vrátila sa tiež k rozoberaniu problému so svojou matkou. Od minulého stretnutia sa snažila viac rozhodovať sama, lebo si uvedomila, že jej matka veľmi často rieši situácie za ňu, čo jej aj vyhovovalo, ale zároveň si uvedomuje, že to zhoršuje vzťah s dcérami.

Jana prišla v zlej nálade, nahnevaná, nepokojná, nervózna, spolupráca sa ťažko nadväzovala. Obraz o všetkom bol negatívny. Práca bola len s jej momentálnymi pocitmi. Riešenie otázky otca: na jednej strane nechce o ňom nič počuť, na druhej sa o neho stále zaujíma a začína o ňom rozhovor. Rozhovor o matke vystupňuje negatívny postoj. Počas rozhovoru má priestor na ventilovanie negatívnych pocitov, čím dochádza k uvoľneniu jej napätia.

Jedenáste stretnutie

Rozhovor so sestrou: chcela sa prísť porozprávať o Jane, lebo si myslí, že pri stretnutiach nie je úprimná, chce dosiahnuť, aby nemusela chodiť do poradne. Prehodnotenie zmien v správaní Jany. Problémy, s ktorými prišla, sa vyriešili (do školy chodí, pripravuje sa na vyučovanie, prerušila kontakty s bývalými kamarátmi). Problémy jej robí Janin nezodpovedný prístup vo vzťahoch s opačným pohlavím, má o ňu obavy. S matkou sa o takých veciach rozprávať nemôže, lebo ani ona si s ňou veľmi nerozumie.

Dvanáste stretnutie Opäť prišla vysmiata, spokojná, k nálade na poslednom sedení sa veľmi nechcela vracat', podotkla len, že sa vtedy pohádala s priateľom, veľmi ťažko znáša rozchody a hádky. Práca na pozitívnom sebaobrazu (aktivita Som hrdá...), hľadanie vlastnej hodnoty, pozitív. Nachádzala ich ľahšie ako na predchádzajúcich stretnutiach. Hovorila aj o matke, ktorej prikladá pozitívnejšiu úlohu v jej živote – zmena postojov voči rodine.

Trináste stretnutie Prišla usmiata, uvoľnená, komunikatívna. Rozhovor začala o akciách, ktoré zažila s kamarátmi v škole. Prehodnotenie výsledkov v škole. S prospechom je spokojná, dobre sa jej darí, vzťahy v triede sa čiastočne upravili. Vytvára si plány do budúcnosti. Vzťahy s matkou sú momentálne dobré, snažia sa rozumieť jedna druhej. Vyplňovanie dotazníka „List vlastného ocenenia“ – aktívna spolupráca, zamýšľala sa nad sebou, stále pretrvávajú problém s emocionálnym vyjadrovaním, ale snaží sa hľadať presné pomenovania svojho prežívania.

Štrnásť stretnutie Jana prišla chorá, bola u lekára. V skratke prehodnotili jej celkové správanie, výsledky v škole, vzťahy doma. Momentálne je spokojná. Poukázanie na možnosť ukončenia našich stretnutí.

Pätnásť stretnutie Jana prišla v dobrej nálade, pôsobila vyrovnané, bez prvkov teatrálnosti ako pri prvých stretnutiach. V rozhovore sú známky uváženejších pohľadov na životné situácie. Spokojná so svojím životom a vzťahmi v škole, v rodine s matkou a so sestrou. Začína si uvedomovať, že matku nemôže zmeniť, ako si predstavuje, ale len upraviť vzťah s ňou. Rozhodla sa, že jej kúpi aj vianočný darček. Práca s podobnosťami – uvedomenie si seba, poukazuje na svoju povahu (výbušnosť, útočnosť), usmernenie aj v pozitívnom pohľade na seba. Zhodnotenie poradenského proce-

su, výsledkov, ktoré sa podarilo dosiahnuť. Jana je spokojná. Kresba stromu: výrazná zmena v prevedení, hĺbavosť, upokojenie, potreba ocenenia.

Jana prišla vyrovnaná, spokojná, pôsobila zamyslene. Rozoberanie zážitkov, ktoré prežila doma s rodinou, v škole. Momentálne je so svojím životom spokojná, dohodli sme sa na ukončení poradenského procesu, aj keď Jana potrebovala ubezpečenie, že ak sa vyskytnú problémy, môže sa do procesu vrátiť.

Šestnásť stretnutie

Dohodli sa na kontrolnom stretnutí o tri mesiace.

Stretnutie s matkou: prehodnotenie správania Jany. Matka je spokojná, situácia sa vyriešila, ciele vytvorené na začiatku poradenského procesu boli naplnené. Komunikácia s dcérou sa upravila, stanovené pravidlá a povinnosti sa Jana snaží rešpektovať. Matka s dcérou sa čiastočne naučili hľadať kompromisy. Janino záškoláctvo sa úplne vyriešilo.

Matka prišla spolu so svojou dcérou, komunikácia je dobrá, nezhody sa vyriešili, matka sa už neobáva stanovovať jasné a presné pravidlá, čo od Jany očakáva. Jana je zas spokojnejšia, lebo vie, čo si môže dovoliť a čo nie. Do školy chodí pravidelne, výsledky sa výrazne zlepšili, neskoré príchody domov sa objavujú len veľmi sporadicky, matka to tie zvládnuť. Kontakt s bývalou skupinou rovesníkov úplne prerušila, s čím je matka veľmi spokojná. Po vzájomnej dohode sme poradenstvo ukončili. Kontrola podľa potreby.

Sedemnásť stretnutie

6. Diskusia k prípadu

Poradenský proces pomohol matke nebáť sa vo výchovnom procese zaviesť jasné a presné pravidlá, čo od Jany očakáva. Jana zas nadobudla istotu, čo môže a nemôže. Matka a dcéra sa naučili aktívne sa počúvať a hľadať kompromisy pri riešení konfliktných situácií. Jana sa naučila rozpoznávať svoje pocity, vedieť ich pomenovať a vytvoriť si pozitívny obraz o sebe, svojich schopnostiach a možnostiach. Podarilo sa zvládnuť obdobie adolescentného vzdoru u Jany a matkinu zmenu vo výchovnom pôsobení v súvislosti s týmto vekovým obdobím.