

Naša skúsenosť s programom INPP

K programu INPP sme sa dostali potom, ako som ja, ako matka, prestala zvládať chod domácnosti, starostlivosť o dom so záhradou a hlavne manažment troch detí vo veku /16r/11r/2r. Hlavne príchod najmladšieho dieťaťa a starostlivosť, ktorú malé dieťaťko vyžaduje sa odzrkadlili na zhoršení celkovej atmosféry v našej rodine. Po konzultácii s odborníkom sme usúdili, že by bolo dobré diagnostikovať nášho chlapca, ktorý mal vtedy už 12r.

Už keď bol malinký – v predškolskom veku, zdalo sa mi jeho správanie zvláštne, ale nepoznala som žiadneho odborníka, ktorý by nám vedel pomôcť. Skúsenosti ostatných rodičov s návštevou psychológov boli – že dieťa z toho vyrastie.

Náš chlapec sa narodil ako spokojné bábätko, ktoré krásne spinkalo a bol veľmi pokojný (až veľmi) a zdravý, na prvý pohľad celkom obyčajné bábätko. V období 1,5r veľmi zmenil správanie, začal sa prehnane rozčuľovať na všetko možné aj nemožné. Okolie ma presviedčalo, že to je 2-ročná puberta. Ako matka, ktorá už má jedno dieťa, ktoré si 2-ročnou pubertou prešlo, som vnútorne cítila, že jeho reakcie sú prehnané priam „choré“. Ďalšia reakcia okolia bola, že dieťa je rozmazané a jedná sa o nezvládnutú výchovu. Nech som robila čokoľvek, čím prísnejšia výchova, tým horšie.

Tak sme fungovali celý predškolský vek, až prišla škola. Problémy so sústredením, domáce úlohy, ktoré všetci spravili za 20 minút sme robili 2 hodiny. Tým bol chlapec ešte viac frustrovaný, lebo neostával čas na hranie. Šťastný bol iba pri hraní s deťmi a pri športe – plávanie, bicyklovanie, korčuľovanie...

Nikdy nekreslil, lebo ho neposlúchala ruka. Tým že neudržal pozornosť, tak sme nečítali žiadne knihy (čo sa odrazilo na obmedzenej slovnej zásobe, ktorá mu v škole chýbala). Zošit musel mať zalícovaný s okrajom stolu, ak sa mu zošit posunul, veľmi ho to nahnevalo a vytrhlo ho to z myšlienok na domácu úlohu... atď...

Keď má dieťa žiacku knižku preplnenú s poznámkami NEMAL DÚ (tým že na hodine nestíhal a dokončoval cvičenia čo mali iní hotové, uniklo mu, že učiteľka diktovala čo je na DÚ) a keď na konci školského roku zabudne o kolkej mu začína krúžok, tak už neviete, čo si počať. Nech robíte čo robíte, dieťa z toho nevyrastie... nepomôže pozitívna ani negatívna motivácia.

Dnes je z neho mladý zodpovedný, šikovný mladý muž. Organizuje si čas úplne sám, prípravu do školy zvláda samostatne. Nemusíme ho naháňať, aby si sadol za úlohy a aby sa na úlohy začal sústrediť. Pani Vierka nám pomohla pochopiť čo má v hlave, ako vidí svet, čo sú reálne a nereálne očakávania. Vďaka tomu sme dokázali zaujať postoj ku konkrétnym životným situáciám, ktoré nastanú. Ako príklad pochopenia dieťaťa uvádzam, že chlapec trpel veľa rokov strachmi a cíti sa v bezpečí, keď si sadne do postele a oprie sa chrbtom o stenu a má celú miestnosť pod kontrolou. V tejto pozícii si robí

vždy domáce úlohy a vždy si ich tak v minulosti chcel robiť, ale sme ho nútili sedieť za stolom, čo ho vnútorne rozladilo a iba zhoršilo už existujúci problém so strachmi a sústredením (stôl má pod oknom, je otočený chrbtom do miestnosti a ku dverám). Úlohy nie sú napísané krasopisne, ale sú a spravil si ich úplne sám. Počúvame ho a akceptujeme jeho riešenia, aj keď my by sme zaujali iné riešenie. Dôležitý je výsledok, nie cesta ako ju dosiahne.

Čo sa týka cvičenia, cvičenie zaberie málo času. Aj keď cviky vyzerajú veľmi primitívne, efekt na mozog je ohromujúci. Boli sme upozornení, že máme očakávať aj terapeutické zhoršenia, bez ktorých nie je možné dosiahnuť cieľ. Preto sme začali nový cvik vždy pre víkendom. A reakcie nášho chlapca na cvičenie boli veľmi silné, ako príklad uvádzam: 2 dni ležal na posteli schúlený v kľbku a s otvorenými očami pozeral do prázdna, strachy sa zhoršili a vrcholili panickými reakciami spojenými so zrýchlením pulzu a dychčaním, zhoršenie pamäte ...

Všetky terapeutické zhoršenia sme riešili zjednodušením cvikov, ale nikdy sme neprestali s cvičením. Vydržali sme a dnes viem, že sa v živote nestratí a bude schopný učiť sa nové veci a zamestnať sa. Ja si neviem predstaviť, kto by zamestnal niekoho, kto si nepamätá, čo ste mu kázali spraviť.

Touto cestou by som sa rada podelila ešte o našu pozitívnu skúsenosť s dodržiavaním určitých pravidiel stravovania – eliminácia priemyselne spracovaných potravín a predovšetkým cukru a všetkých výrobkov, ktoré obsahujú sirupy na osladenie (glukózovo-fruktózový, kukuričný ...) , predovšetkým večer pred spaním. Dodržiavame spánkový režim, tj spí o 22,00 hod každý deň, aj cez prázdniny, vo veľmi výnimočných situáciách o 23,00 hod. Taktiež sme absolvovali detox organizmu. Žiaľ v dnešnej dobe sú detičky už od narodenia vystavené vysokému toxickému zaťaženiu zo životného prostredia, ktoré môže ovplyvniť fyzické zdravie, ale môže mať negatívny vplyv aj na správanie a sústredenie detí. Domnievam sa, že tieto naše opatrenia mohli výrazne ovplyvniť to ,ako dobre chlapec reagoval na cvičenie. Vzhľadom na to, že je už veľký, sám vidí na sebe negatívne dôsledky ponocovania a jedenia sladkých jedál pred spaním. Ráno má obrovský problém sa fyzicky hýbať a je nervózny.

Všetko čo sme absolvovali pomôže nášmu synovi žiť plnohodnotný pohodový život s úsmevom na tvári. Aj atmosféra v rodine sa ukludnila a všetci sme spokojní a šťastní.

Tu uvádzam konkrétne zmeny , ktoré sme dosiahli. Uvádzam stav pred a po programe INPP.

PRED

Strach z tmy, samoty, prehnané panické reakcie pri lekárskech zákrokoch, nízky prah bolesti a s tým súvisiace stavy podobné hypochondrii ...

PO

Problém so strachmi vyriešený, dieťa spáva v úplnej tme

PRED

Rituály - chlapec trval na rituáloch - presných postupoch a na umiestnení vecí na presne určenom mieste

PO

Vyriešené, našťastie zmysel pre poriadok mu ostal.

PRED

Vyjadrovacie schopnosti - strata myšlienky uprostred vety, ak mu niekto skočil do reči, reagoval prehnanými depresívnymi stavmi - dôsledok hlbokej frustrácie, že znovu zabudol čo chcel povedať.

PO

Vyjadrovacie schopnosti sa zlepšili po prvých týždňoch cvičenia, rozpráva súvislé vety, ktoré majú hlavu/päť aj myšlienku. Ak mu niekto skočí do reči, pokračuje po chvíli tam kde prestal. Keď raz začne rozprávať, tak nevie prestať, akoby chcel dobehnúť všetky tie roky, keď sa nevedel vyjadriť a povedať súvislú vetu.

PRED

Jemná motorika - nikdy nechytal dobrovoľne do ruky ceruzku, pero, pastelku...

PO

Prvá vec ktorú sme zaregistrovali pri spustení cvičenia bolo zlepšenie jemnej motoriky, začal sám od seba a s radosťou obkresľovať obľúbené hračky a maľovať projekty do školy.

PRED

Nevyrovnané výkony napr. jedno ráno sa vychystal do školy prvý, druhý deň nevedel vyliezť z postele. To isté v škole - buď podal výkon ako najlepší žiaci, inokedy ako najhorší žiaci. Z písomky nosil zlé známky, lebo ich nestihol dokončiť, napriek tomu, že učitelia vedeli, že učivo ovláda.

PO

Problém vyriešený

PRED

Slabé organizačné schopnosti

PO

V súčasnosti má veľmi dobré organizačné schopnosti, organizuje už aj rodičov :-), sám si plánuje deň, kedy si pomedzi krúžky bude robiť domáce úlohy

PRED

Problém s udržaním pozornosti

PO

Začatú aktivitu dokončí, napr. keď chytí do ruky čo sa má naučiť tak sa to naučí naraz, neodbieha od učenia, udrží myšlienky pod kontrolou

4 mesiace po ukončení programu má prečítanú prvú knihu – Malý princ.