

Moja cesta felinoterapie

Všetko sa to začalo už v mojom útlom detstve, ktoré som prežila na vidieku v neustálom kontakte s prírodou a zvieratami. Najviac zo všetkých ma však zaujali mačky. Dokázala som ich pozorovať celé hodiny, fascinovaná ich krásou, vznešenou rečou tela, nežným pradením, čistotou, prítulnosťou a temperamentom. Odvtedy ma mačky rôznych plemien a ich chov už sprevádzali celým mojim životom.

Hugo, vek 4 roky



Postupne som začala intuitívne viac a viac vnímať, ako prítomnosť mačky odbúrava napätie, navodzuje príjemné pocity a pomáha človeku stať sa citlivým a láskavým, ba dokonca zmierňuje fyzické



Rudy, vek 6 rokov

a psychické ťažkosti. Tieto ich vlastnosti som neskôr začala zámerné využívať u seba a svojich blízkyh. Až neskôr som sa dozvedela, že vlastne ide o felinoterapiu.

Asi pred 9 rokmi mi na jednej výstave učarovalo plemeno devonský rex. Po prvých dotykoch som vedela, že toto je mačka mojich snov, a takú musím mať. Zaujal ma teplým zamatovým kožuškom, veľkými zvedavými očami a XXL ušnicami, prítulnosťou a komunikatívnosťou. Po istom období som si preto konečne popri britskom kocúrovi zaobstarala svojho prvého devonského rexa — Rudyho. Jeho hravosť, prítulnosť, zvedavosť a zábavnosť nás fascinovala. Bez váhania sa pripájali k našim deťom do každej ich hry a život s nami si užíval plnými dúškami.

Po istom čase som u svojej chovateľky zbadala Felixu, a krátko nato sme už vedeli, že nám jeden devon jednoducho nestačí. Keď sme si Felixu priniesli domov, po krátkom „oťukávaní“ a troche syčania sa obaja uložili do dcérkinho kočiarika pre bábiky, a odvtedy

už boli nerozlučne spátí. Neskôr nám zvláštnou hrou okolností pribudol tretí devonský rex — Hugo. Ten je pre mňa svojim mimoriadnym mačacím intelektom, empatiou a schopnosťou komunikovať s človekom naozajstným mačacím fenoménom.

Pro Autis

Na mojej ceste životom som nadobudla značné skúsenosti s autizmom a osud mi priviedol do cesty dve inšpiratívne osobnosti — Helenu Vlnkovú a Zuzanu Oravcovú. Sú zakladateľkami a dušami autistického centra Pro Autis v Trenčíne. Moje skúsenosti a nadšenie pre felinoterapie ich zaujali a dohodli sme sa, že vyskúšame aktivity s mojimi kocúrkami pre autistické deti v centre. Tieto aktivity mali taký veľký úspech, že sa od jesene 2014 postupne stali neoddeliteľnou a najobľúbenejšou súčasťou ich programu v centre.

Pro Autis sa nachádza v krásnom horskom prostredí obce Soblahov pri Trenčíne, v objektke bývalej horárne.





Felix, vek 5 rokov

Je to denný stacionár — škôlka pre deti s autizmom a inými pervazívnymi poruchami vo veku 3—8 rokov. Súčasťou centra je pozemok s detským ihriskom a prebiehajú v ňom viaceré terapeutické a voľnočasové aktivity.

V roku 2015 bola činnosť občianskeho združenia Autis rozšírená aj o ZŠ pre deti s autizmom v Trenčíne — Zlatovciach. Viaceré deti medzičasom vyrástli, a dostali tak možnosť pokračovať ďalej vo svojom vzdelávaní a rozvoji. Po výborných skúsenostiach s felinoterapiou v autistickej škôlke sme s ňou preto začali aj na základnej škole.

Som šťastná, že mi táto práca dala možnosť spoznať viacero skvelých ľudí — spolupracovníčky, rodičov a podporovateľov.

Autizmus

Pamätáte si film Rain Man? Dustin Hoffman v ňom zahral autistu s vynikajúcou pamäťou a zvláštnymi schopnosťami — v jeho prípade išlo o tzv. vysokofunkčný autizmus.

Autizmus nie je ochorenie, ale celoživotný stav, ktorý má vplyv na všetky oblasti života postihnutej osoby. Nie je ho možné liečiť, len zmiernovať jeho prejavy, zlepšovať kvalitu života autistu (ale aj jeho blízkych), a pokúšať sa o jeho rozvoj. Ako sa teda správa typické autistické dieťa?

Slovo „typické“ tu neobstojí. Dieťa s tzv. detským autizmom je izolované v akomsi svojom svete, nie je schopné komunikovať bežným spôsobom so správa akoby nevnívalo okolie. Pred strachom a úzkosťou z neho hľadá uspokojenie a bezpečie v opakujúcich sa „rituáloch“. Niektorým sa nevyvinie reč, prípadne dieťa používa slová inak ako na plnohodnotné dorozumievanie, napríklad ide o tzv. echoláliu — opakovanie koncov viet.

Na opačnej strane spektra sú deti s Aspergerovým syndrómom, často nadpriemerne inteligentné — niekedy však len v oblasti ich úzko vyhraných záujmov. Sú schopné plnohodnotnej komunikácie, môžu sa jej však strániť alebo naopak, komunikovať prehnane a neobvyklým spôsobom. Ich videnie sveta je odlišné od bežných, tzv. neurotypických detí, a preto majú sťažené možnosti uplatnenia sa.

To, čo majú všetky tieto deti spoločné, že vo svojom živote zažívajú strach, úzkosť a frustráciu, čo môže prerásť

až do agresivity. A práve preto je pre ne felinoterapia taká dôležitá. Opäť, prítomnosť mačky odbúrava napätie, navodzuje príjemné pocity a pretvára človeka citlivosťou a láskavosťou.

Prečo devonský rex?

Z viacerých plemien mačiek, ktoré som spoznala, prejavuje najlepšie predpoklady pre felinoterapiu práve devonský rex, osobitne u detí s autizmom. Vynikajúco znáša fyzickú manipuláciu, niekedy aj drsnejšiu, toleruje opakované dotyky na brucho a zadnú časť tela (čo zvyčajne môže byť aj pri inak prítulnej mačke nevhodné). Rovnako tak veľmi dobre odoláva hluku.

„Devonček“ je subtilný, menšieho až stredného vrazu, čo umožňuje ľahkú manipuláciu dieťaťom alebo hendikepovanou osobou. Jeho vyššiu teplotu ako iné mačky (39 °C) možno využívať pri prikladaní na postihnuté časti tela. Má nezvyčajný exotický zjav, podobajúci sa na škriatka, ktorý očarí a fascinuje deti aj dospelých.



Osobnosť devonského rexa sa prejavuje nižšou plachosťou a spoločenskosťou. Ich vzťah k ľuďom môžeme nazvať oddanosťou a zbožňovaním. Je primerane aktívny, hravý, zvedavý, reagujúci na podnety a komunikatívny. Jeho zvukový prejav je zábavný a rôznorodý a s človekom sa dokáže milo „porozprávať“. Rád nadväzuje očný kontakt, a vie porozumieť gestám, tónu hlasu, niekedy aj výrazu tváre.

Moji kocúri Rudy, Felix a Hugo ako jediní na Slovensku získali certifikáciu od Nezávislého chovateľského klubu v Mladej Boleslavi (NCHK), na základe ich testovania a komplexného hodnotenia. NCHK je považovaný za nestora a garanta felinoterapie v Českej republike.

Felinoterapia – moje metódy

Felinoterapiu vykonávam v osobitnej, na tento účel upravenej miestnosti 4-krát do týždňa po 3,5 hodiny. Terapiu prebieha vždy s jedným dieťaťom spravidla po 20 až 30 minút, čo sa mi najviac osvedčilo.

So sebou si vždy beriem dvoch kocúrikov, a počas terapie striedavo pracujem s jedným z nich, pričom druhý oddychuje. Väčšina detí pritom preferuje jedného „toho svojho“ kocúra. Niekedy si však kocúrik vyberá dieťa. Ďalším typom aktivity je práca s dvoma kocúrmí naraz, pričom dieťa so „svojím“ kocúrikom opakuje činnosti, ktoré s iným robím ja. Takáto aktivita je vhodnejšia u dieťaťa s ľahším postihnutím, napr. s Aspergenovým syndrómom.

Pre dieťa prichádzam do triedy, či herne s kocúrikom na rukách, a zoberiem ho do svojej miestnosti. Začíname malým rituálom — spoločným pozdravom a pohladkaním zvieratiek. Aktivitu musím na začiatku prispôsobiť danému dieťaťu a jeho momentálnemu stavu a zosúladiť s vybraným kocúrom a jeho kondíciou a náladou, či už kŕmenie, „liečenie“ alebo „vyšetrenie“, česanie, maznanie a iné. Ani jedno dieťa nepohrdne „mačacou masážou“ — masírovaním mačacími labkami. Náročnejšou činnosťou je

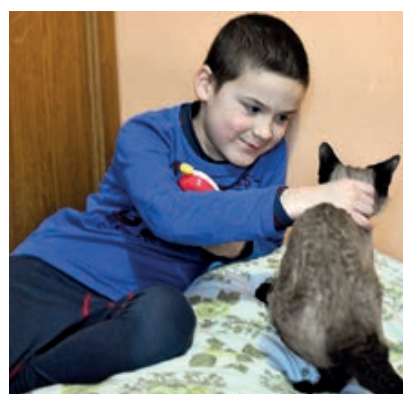
Ako funguje felinoterapia

Miško je postihnutý ťažkou formou autizmu, a ani v skorom tínedžerskom veku ešte nehovorí.

Fotografie dokumentujú, ako s ním pracuje náš kocúr Rudy. Ten má introvertnejšiu osobnosť, a práve preto viac uprednostňuje introvertnejšie deti. Miško je hlboko zaujatý stereotypnými, opakujúcimi sa činnosťami s hračkou.

Rudy s ním nadväzuje kontakt, a vyťahuje ho z „jeho sveta“.

U chlapca postupne spontánne vzniká veľmi pozitívna odozva s prežívaním zriedkavých pocitov uvoľnenia, radosti až šťastia. Ich navodenie je jedným z mála prostriedkov, ako aspoň čiastočne kompenzovať dôsledky autizmu.





rolová hra, kedy kocúrik predstavuje osobu — kamaráta, a ja ho „dabujem“ do ľudskej reči. Dieťa preberá rolu postavičky či zvieratka, ktorým niekedy zvládne prepožičať svoj hlas. Niekedy mi len podá hračku, ktorej rolu zhrám taktiež ja, ale dieťa takúto scénu sústredene pozoruje a učí sa. Tu ide zväčša o dieťa, ktoré nerozpráva.

Pri práci s deťmi používam množstvo hračiek a rôznych pomôcok, ktoré sú osobitne vhodné pre autistov. Tiež sa snažím aplikovať princípy tzv. snoezelen (multisenzorickej) terapie.

Na záver je tu opäť malý rituál — po rozlúčení sa so zvieratkami nakreslím dieťaťu na ruku portrét kocúrika.

Felinoterapia s autistickými deťmi je jednoznačne tou najnáročnejšou, vzhľadom na ich často úplne neštandardné správanie. Vždy musím zachovať maximálnu pozornosť a bleskovo reagovať pre zaistenie bezpečnosti dieťaťa aj zvieratiek. Niekedy musím aktivitu predčasne ukončiť, a to veľmi citlivo — tak, aby sa dieťa nerozrušilo.

Počas felinoterapie nikdy nevznikajú panické a úzkostné stavy, či preja-

vy agresivity alebo sebapoškodzovania — inak v autizme tak bežné. Naopak, niekedy po tom, čo dieťa predtým upadlo do takéhoto stavu (až kolapsu), ho z neho vytiahne iba akútna, neplánovaná felinoterapia v podaní môjho skvelého tímu.

Na všetky aktivity som prišla postupným vývojom, pozorovaním a poznávaním potrieb malých, krásnych „autíkov“ a „aspíkov“. Viaceré deti prichádzajú do centra výslovne kvôli felinoterapii a pri dlhodobej práci s nimi často pozorujem ich postupný progres.

Viacrát som spolupracovala s rodičmi pri „adoptovaní“ mačky pre dieťa, ktoré ju veľmi potrebovalo, po inšpirovaní felinoterapiou. V jednom prípade išlo dokonca o samovražedné sklony u chlapca, ktoré po prijatí mačičky devonského rexa nielen vymizli, ale chlapec žije šťastnejší život.

Okrem pravidelných aktivít v centre Pro Autis sa venujem aj iným, nepravidelným aktivitám. Môžem spomenúť napr. felinoterapiu so seniormi, účasť na workshope a prednáškach v Českej republike, alebo felinoterapia v spolupráci so základnou školou.

Najviac ma však teší, že tieto skvelé zvieratá pomáhajú hendikepovaným deťom, pre ktoré je náš svet niekedy nepochopiteľný až desivý. Dokážu im priniesť potešenie a radosť do ich veľmi náročného života. 🐾

Viera HAJNALOVÁ
www.felinoterapia.sk
 Snímky: Peter Hajnala



Viera HAJNALOVÁ