

Výcvik Alpha nursing poradkyň a poradců

Lektorka výcviku Mona Lisa Boyesen

Co je péče o kojence podle principu Alpha nursing

Alpha nursing je citlivá poporodní péče o kojence dle jejich vývojově specifických potřeb. První rok života je základem dalšího tělesného, emocionálního a psychosexuálního vývoje. Ačkoliv je organismus v okamžiku narození plně vybaven pro tělesný život, kojeneček ještě zůstává ve velmi citlivém stavu, který je přímým pokračováním života před narozením. Proměna při narození tedy není ještě dokončena. Dítě potom potřebuje alespoň jednou tak dlouhý čas, cca devět měsíců až jeden rok, než se uzavřou podstatné psychické a neurofyziologické procesy přestavby.

Během těchto rozsáhlých vnitřních změn se dítě nechá nosit, kolébat a celé týdny a měsíce dřímá. Vnitřně se svým jemným a specifickým způsobem věnuje procesu přizpůsobování. Tělesně je spíše pasivní a zcela závislé na vnější péči. Psychicky je však přitom připravené stále znovu odkrývat své zdroje energie. V tichém polospánku se odehrávají pozoruhodné procesy, které vytvářejí základ pro psychický a emocionální vývoj a které jsou podstatné pro vitální, kreativní a kognitivní schopnosti a pro jemnou motoriku. Tyto vnitřní procesy jsou součástí úžasného „přirozeného talentu“ novorozeneckého dítěte. Budou se pak komplexně prohlubovat, pokud jsou jeho základní potřeby uspokojovány a dítě se může v klidu věnovat svému bohatému vnitřnímu životu. Jestliže např. při krmení dítě může sát tak dlouho, až je z celého srdce spokojené, může dospět do zřetelné fáze uvolnění a dokonce i do stavu podobného hypnotickému; převládající mozkové vlny (alfa, théta a delta) napomáhají vývoji dítěte a odbourávání stresu.

Také takzvaná REM fáze spánku (Rapid Eye Movement), která je důležitá pro intenzivní stimulaci centrálního nervového systému, růst mozku a duševní rozvoj, je tímto nerušeným sáním a uspokojením potřeb podporována.

A je zcela podstatné, aby si matka/otec/pečující osoba na dítě zvykali a postupně uměli rozeznávat, které potřeby dítě právě má a jak by je rádo chtělo mít naplněné. Zdravé dítě by chtělo citlivou péči, něžný dotek, pocit bezpečí, klid, naplňující zážitky při kojení či výživě z láhve, lahodné sání a odpovídající vztah s rodiči.

Mnozí kojenci jsou ale příliš brzy vystavováni vnějším vzruchům, které je přetěžují a překážejí jim v přirozeném procesu růstu. Když jsou kojenci rušeni v naplňování svých instinktivních přání, vyvíjejí se nejprve určité stresové symptomy (jako např. koliky, nespavost, apatie, hyperaktivita, zvýšená náchylnost, syndrom nadměrně plačícího kojence atd.). Pozvolna ztrácejí svoji schopnost autoregulace. Trvalý stres v jejich organismu dále narůstá a nemůže už být odbouráván. Důsledkem jsou pak narušené osobnostní vzorce projevující se až do dospělosti.

Vzdělání pro poradce metody Alpha Nursing

Alpha nursing poradkyně nebo poradce má rodičům zprostředkovávat přesné informace o poporodním období. Poradci informují o zvláště prvních týdnech a měsících života a podporují rodiče v co nejlepším zacházení s miminkem, aby ze svého pohledu mohlo prožít dobré období kojení. Zvláště podstatné je zprostředkování těchto následujících poznatků: Definice stresu a strachu může vypadat z pohledu dospělých zcela jinak, než z pohledu novorozence. Co my dospělí často považujeme za „triviální“, může v miminku spouštět hluboké strachy, stres, šok. Proto je tak důležité posuzovat potřeby a pocity z pohledu kojence a přesně definovat, co zahrnuje jeho stres a strach. A je také nutné rozlišovat mezi různými stádii

během prvního roku života (0-3, 3-6 a 6-9 měsíců), protože potřeby a pocity novorozence v těchto fázích jsou velmi rozdílné.

Ve vzdělávání poradců metody Alpha nursing se zabýváme tím, co kojenci potřebují, jak může vznikat narušení vývoje osobnosti dítěte, proč mohou způsobovat duševní strádání, neurotické chování a psychosomatická onemocnění, a jak rodiče co nejlépe podpořit v tom, aby se těchto poruch vyvarovali. Mnozí rodiče ve svém vlastním dětství nedostali to, co by potřebovali, a přes všechnu dobrou vůli někdy nejsou schopni tyto vady u svých vlastních dětí rozpoznat a předcházet jim. Činnost poradce metody Alpha nursing proto také zahrnuje aspekt práce s rodiči a za určitých okolností i zapojení zkušeného terapeuta.

Toto vzdělávání je určeno pro:

- rodiče kojenců nebo budoucí rodiče
- odborníky v před- a poporodní péči
- všechny, kteří se jak teoreticky, tak i prakticky zabývají tématy raného dětství
- terapeutky a sociální pedagogy, jež pracují s mládeží a dospělými, kteří trpí narušenými osobnostními vzorci
- a konečně pro všechny, kteří chtějí vědět, jak můžeme přirozeně podporovat vrozenou schopnost kojence k autoregulaci, aby se jeho další život nesl ve znamení dobré pohody, přirozeného vývoje, štěstí a optimismu.

Přehled témat probíraných ve výcviku

Co je Alpha nursing

- citlivá poporodní péče
- uspokojování vývojově specifických potřeb, zvláště v prvním roce života
- důsledné doprovázení děťátka během cyklu krmení
- podpora vyskytujících se spánkových a hypnotických stavů
- preventivní terapie.

Co zahrnuje prenatální, perinatální a postnatální preventivní terapie

Kojenec má schopnost autoregulace. Aby se zabránilo ranému dětskému stresu, je vhodné tuto schopnost podporovat a rozvíjet ji např. prostřednictvím metody Alpha nursing, a to:

- doprovázením během těhotenství
- přípravou na porod
- zpracováním porodu
- zacházením s kojencem: jednáním, řečí těla, dotykem.

Téma narušených osobnostních vzorců

Pokud se s kojencem nezachází v souladu s jeho instinktivními potřebami a on tím přichází o schopnost odbourávat vyskytující se stres, projeví se to během jeho vývoje a později v dospělosti narušením jeho osobnostních vzorců. Mezi ta narušení, která mají svůj základ v kojeneckém období, patří:

- Schizoidní struktura charakteru
- Orální struktura charakteru (orální deprivace, orální kompenzace, orální agrese)

Narození druhého dítěte

Jak zacházet s možnými reakcemi prvního dítěte na narození sourozence.

Sebezkušenostní cvičení pro účastníky, event.rodiče

Patří sem speciální tělesná cvičení a rolové hry k příslušným tématům určená k léčení „vnitřního kojence“ a k rozvoji „vnitřních rodičů“.

- případové příklady

- čtení těla kojence a rodičů
- vylučovací diagnostika
- struktura poradenské hodiny
- práce v terénu
- bonding
- cvičení na vnímání těla
- supervize

O lektorce Moně Lise Boyesen

Mona Lisa Boyesen, nar.1945 v Oslu, je psychoterapeutka, supervizorka a už více než 30 let výcviková trenérka biodynamické body-psychoterapie. Je vedoucí Evropské školy pro biodynamickou psychologii a psychoterapie (ESBPE) a autorkou metod biorelease a Alpha nursing.

Organizace výcviku v České republice:

Výcviky.cz – psychoterapeutické výcviky, kurzy a semináře

Tel.: 604 591 819, E-mail: info@vycviky.cz,

www.vycviky.cz

Výcvik je vzhledem k nabitému programu Mony Lisy plánován na rok 2013 v rozsahu 4 víkendů. Podmínkou účasti je absolvování úvodního víkendu Alpha nursing.

Kontakt na Evropskou školu biodynamické psychologie a psychoterapie:

E.S.B.P.E. e.V.

Drägerkoppel 7, 23684 Gronenberg, Německo

Tel.: +41 4524 7439 8390, E-mail: esbpe@web.de

www.biodynamik.de