

# Ako pomáha felinoterapia deťom s autizmom

Zámerom článku je priblížiť osobitú formu pomoci deťom s autizmom prostredníctvom interakcie s mačkou, ktorú nazývame felinoterapia. Vychádzam pri tom zo svojich profesných skúseností a pozorovaní pri práci s veľkým počtom deťmi s PAS a mojím „mačacím tímom“ v priebehu viac ako siedmich rokov.

## Čo je felinoterapia?

Prvé dôkazy o spolužití človeka a mačky pochádzajú z obdobia pred 10.000 rokmi. Starovekí Egypťania tieto zvieratá uctievali formou náboženského kultu ako prostredníkov medzi svetom ľudí a svetom bohov. V japonskej, ale aj čínskej tradícii mačka, symbolicky zobrazovaná ako Maneki Neko (jap. 招き猫), prináša svojmu majiteľovi šťastie a prosperitu.

Veľa z nás už zažilo to, ako prítulnosť, nežné pradenie, hravosť mačky odbúrava napätie, navodzuje pocity uvoľnenia a šťastia. Intuitívnu felinoterapiu tak nevedomky využíva množstvo ľudí. Felinoterapeut tieto a mnohé ďalšie benefity využíva cielene za pomoci mačiek s osobitnými vlohami, starostlivo pripravovanými pre takúto prácu.

Felinoterapia je tak súčasťou širšieho odboru zooterapie, pri ktorej sa využívajú interakcie medzi človekom a mačkou k podpore liečby, zlepšeniu kvality života a asistencii osobám so znevýhodnením, k ich rozvoju a ku krízovej intervencii. Pre jej optimálny výsledok a prínos pre klienta je mimoriadne dôležitá rola felinoterapeuta, osobitne silné puto a dôvera, ktoré má voči nemu jeho zviera a ich vzájomná súhra.

## Felinoterapia a špecifické potreby deťmi s poruchami autistického spektra (PAS)

Podľa môjho názoru je felinoterapia s autistickými deťmi tou najnáročnejšou, vzhľadom na ich špecifické potreby. Realizujem ju hravou a participatívnou formou, orientovanou na dieťa a jeho prežívanie. Je však nevyhnutnosťou mať realizáciu plne pod kontrolou pre zaistenie bezpečnosti, nerušeného priebehu a naplnenia potrieb nielen dieťaťa, ale aj zvierat.

S autizmom sa spája hypersenzitivita na zmyslové podnety – svetlo, farby, pachy a hluk, a preto je potrebné vytvoriť bezpečné a kontrolované prostredie. Tu je výhodou samotné využitie mačiek, ktoré sú veľmi čistotné, majú tichšie zvukové prejavy a pokojné správanie.

Pre dieťa s detským autizmom je vždy potrebná postupná adaptácia. To môže na začiatku pociťovať obavy až strach, prípadne je voči svojmu okoliu aj zvieratku ľahostajné až apatické. Vtedy zvyčajne začíname upokojujúcou repetitívnou činnosťou charakteristickou pre dané dieťa, za pasívnej prítomnosti zvieratka. Príkladom je hra s ukladaním kamienkov. Tie pri druhom stretnutí môžeme skúšať ukladať na telo kocúrka, ktorého sa tak dieťa už začína dotýkať. Iným spôsobom, ak sa dieťa fixuje na detaily, je postupné zoznamovanie sa od ich pozorovania (uško, labka, atď.), cez poznávanie prejavov zvieratka, až po samostatné činnosti (kĺmenie, hladkanie, česanie).

U deťmi s Aspergerovým syndrómom (AS) spravidla už na začiatku vzniká spontánna radosť zo stretnutí so zvieratkami, obdobne ako u „bežných“ deťmi. Tá často prerastie do hlbokej

náklonnosti a pre takéto dieťa môže byť felinoterapia častejšie cesta k neskoršiemu získaniu vlastného mačacieho spoločníka. Prejavy, popísané vyššie majú miernejšiu intenzitu a progres pri felinoterapii je zvyčajne rýchlejší.

Pre všetky deti s PAS je dôležité kombinovať nové a rozvojové metódy so zaužívanými, opakovanými postupmi - „rituálmi“, striktne zachovávať časový rozvrh, a pri nutnosti predčasného ukončenia aktivity urobiť tak veľmi citlivo, aby sa dieťa nerozrušilo. Autizmus a AS sa u detí prejavuje veľmi rôznorodo. Felinoterapeut musí preto dôkladne spoznať preferencie, alebo naopak rušivé faktory každého dieťaťa, s ktorým pracuje.

### **Ďalšie metódy felinoterapie**

Najlepšie sa mi osvedčilo pracovať vo vyhradenej a osobitne upravenej miestnosti, individuálne s jedným dieťaťom po dobu cca 30 minút. So sebou si beriem dvoch zo svojich kocúrikov, a počas terapie striedavo pracujem s jedným z nich, pričom druhý spravidla oddychuje. Sú príslušníci plemena Devon Rex so skvelými predpokladmi pre túto prácu. Začíname malým rituálom — spoločným pozdravom a pohladkaním zvieratiek.

Aktivitu prispôbujem danému dieťaťu, jeho momentálnemu stavu a zosúladžujem s vybraným kocúrom a jeho kondíciou a náladou. Môže ísť o kĺmenie, „liečenie“ kocúrikov, česanie, maznanie a iné. Deti s nadšením vítajú mačaciu masáž — masírovanie mačacími labkami, pocit tiaže a tepla tela kocúrika pri položení na chrbát v ľahu, alebo len prosté sedenie s kocúrikom v lone. Iným typom aktivity je práca s dvoma kocúrikmi naraz, pričom dieťa so „svojim“ kocúrikom napodobňuje činnosti, ktoré s iným robím ja. Pri náročnejšej rolovej hre kocúrik predstavuje osobu — kamaráta, a ja ho „dabujem“ do ľudskej reči. Dieťa preberá rolu postavičky či zvieratka, ktorým niekedy prepožičia svoj hlas. Niekedy mi len podá hračku, ktorej rolu hrám ja, ale dieťa scénu sústredene pozoruje a učí sa. Náročnejšie aktivity sú spravidla vhodnejšie u detí s AS.

Mimoriadne obľúbené sú aktivity vonku (napr. prechádzky v prírode s kocúrikom na vôdzke), ktoré dopĺňam vždy, keď to umožňuje počasie. Pri práci s deťmi používam množstvo hračiek a rôznych pomôcok osobitne vhodných pre autistov. Veľmi sa mi osvedčilo zapájať metódy snoezelen - multisenzorickej terapie. Starostlivo volené zmyslové podnety (svetlo a farby, zvuky, vône a hmatové vnemy) veľmi efektívne podporujú prínosy felinoterapie.

### **Výsledky felinoterapie u detí s PAS**

Felinoterapia pre deti s PAS je v porovnaní s inými druhmi zooterapie (canisteapia, hipoterapia, či delfinoterapia) menej rozšírená, a neprávom tak trochu akousi „popoluškou“. V decembri 2020 uviedol americký Human Animal Bond Research Institute (HABRI) výsledky vedeckej štúdie<sup>1</sup> venovanej adopcii mačiek v rodinách s deťmi s PAS, realizovanej na University of Missouri. Vedúca výskumu Dr. Gretchen Carlisle uviedla, že u detí po prijatí mačky do rodiny preukázateľne došlo k značnému zlepšeniu sociálnej zručnosti empatie, a k výraznému zníženiu problémového správania vrátane, hyperaktivity, nepozornosti, úzkosti a šikanovania.

Takéto závery môžem vďaka vlastnej praxi jednoznačne potvrdiť. Od roku 2014 uskutočňujeme dlhodobé a unikátne programy pre cca 150 detí s autizmom, ale aj inými znevýhodneniami, doteraz s viac ako 4.200 hodinami felinoterapie. Jeden z nich prebieha v centre Pro Autis v Soblahove (materská škola pre deti s autizmom a AS). Z neho väčšina

detí prechádza do ZŠ pre deti s autizmom v Trenčíne, kde prebieha náš druhý program felinoterapie. Deti, ktoré v nej pokračujú aj na ZŠ sa v porovnaní s ostatnými javia vyrovnanejšie, pokojnejšie a lepšie zvládajúce vzdelávanie na ZŠ. O pozitívnom pôsobení felinoterapie vypovedá fakt, že z veľkého množstva detí som sa doposiaľ nestretla so žiadnym, ktoré by ju odmietalo.

Počas felinoterapie nikdy nevznikajú panické, úzkostné alebo agresívne stavy, inak sprevádzajúce autizmus. Naopak, niekedy práve intervenčnou felinoterapiou pomáhame dieťaťu sa z takéhoto stavu dostať. Pri dlhodobom pôsobení je u detí zrejмый postupný progres - dochádza k zníženiu prejavov úzkosti, strachu, depresie, rozvoju kognitívnych funkcií a komunikácie. U niektorých detí s ťažším autizmom a nerozvinutou schopnosťou reči, som napríklad ako prvé slovo spozorovala „mačka“, prípadne meno obľúbeného kocúrka.

Felinoterapia je pre väčšinu detí motiváciou pre ľahšie začlenenie do výchovno-vzdelávacieho procesu na MŠ a ZŠ, a tak pomáha aj rodičom. Rodičia, ktorým som vďaka felinoterapii pomáhala zaobstarať vhodné zvieratko pre dieťa, zhodne uvádzajú, že prítomnosť mačky v domácnosti pomohla aj im samým a ich rodine. Z množstva úspešných príkladov by som chcela uviesť aspoň dve kazuistiky.

12-ročný Adamko s Aspergerovým syndrómom nedokázal nadviazať kamarátstva a stal sa obeťou šikany. Jeho depresie vyústili až do samovražedných myšlienok. Počas dlhobovej felinoterapie došlo k zlepšeniu, postupne sa otváral a zdôveroval, a s rodičmi som neskôr spolupracovala pri osvojení vlastného zvieratka. Jasmínka – jeho nerozlučný mačací kamarát napomohla ďalšiemu a trvalému zlepšeniu Adamkovho psychického stavu.

U 5-ročnej Lily sa po nástupe do bežnej škôlky rozvinul autistický regres – prestávala komunikovať, jesť a obliekať sa, počas dňa sa skrývala pod stolom. Naši kocúrikovia ju veľmi zaujali. Počas 6-mesačnej felinoterapie sme najprv odbúrali stres a psychické bloky. Prejavu regresu postupne pominuli a rodičia dievčatku po našom odporúčaní obstarali vlastného kocúrka. Lily úspešne zvládla nástup do školy a dodnes sa jej veľmi dobre darí.

Felinoterapia je veľkým benefitom pre dieťa, ktoré z najrôznejších príčin nemôže mať svoje zvieratko doma, alebo ako skvelá príprava na túto možnosť v budúcnosti. Moje skúsenosti potvrdzujú, že pri správnej adaptácii, starostlivom výbere a následnej podpore tak získa dieťa s PAS ideálneho zvieracieho spoločníka, ktorý prinesie šťastie a spokojnosť do života nielen jemu, ale aj ostatným členom rodiny. Toto považujem za najvyšší cieľ felinoterapie. V roku 2020 sme založili občianske združenie OZ Felinoterapia, aby sme takto dokázali ešte viac pomáhať.