

Tiky

Cara Verdellen,
Jolande van de Griendt,
Sanne Kriens & Ilse van Oostrum

Manuál pro terapeutu

©2016, BT-Tics Fdn., Nizozemí

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, uložena ve vyhledávacím systému nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoli prostředky, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak bez předchozího písemného souhlasu BT-Tics Fdn., www.bt-tics.com / bt-tics@outlook.com.

ISBN 978 908 248 931 6
NUR 777

Design obálky:
Ilustrace:
Překlad:
Design obsahu:
Tisk:

Eelko van Iersel
Luuk de Greef
Lucie Bernášková, Štěpánka Kicková
image realize
Wilco, Amersfoort

BT-Tics Fdn., založeno Carou Verdellen a Jolandou van de Griendt, vyvíjí a šíří behaviorální terapii tiků.

www.bt-tics.com

Obsah

Úvod	5
1 • Expozice a zabránění reakci	7
1.1 Sezení 1	7
1.2 Sezení 2	9
1.3 Sezení 3	11
1.4 Sezení 4	13
1.5 Sezení 5	15
1.6 Sezení 6	17
1.7 Sezení 7	19
1.8 Sezení 8	21
1.9 Sezení 9	23
1.10 Sezení 10	25
1.11 Sezení 11	27
1.12 Sezení 12	29
1.13 Hodnocení expozice a zabránění reakci	31
2 • Změna návyku	33
2.1 Sezení 1	33
2.2 Sezení 2	37
2.3 Sezení 3	39
2.4 Sezení 4	41
2.5 Sezení 5	43
2.6 Sezení 6	45
2.7 Sezení 7	47
2.8 Sezení 8	49
2.9 Sezení 9	51
2.10 Sezení 10	53
2.11 Hodnocení změny návyku	55
3 • Doplnkové intervence	57
3.1 Jsou situace, ve kterých se tiky nadále hojně vyskytují?	57
3.2 Vybudování strategií, jak zvládnout přetrvávající tiky	59
3.3 Dechová a relaxační cvičení	61
4 • Závěr a prevence relapsu	63
4.1 Vytvoření plánu prevence relapsu	63
4.2 Prodiskutování plánu „Drž si tiky od těla.“	65
Příloha 1 • 15-minutový záznam tikové frekvence (Teploměr zlepšení)	67
Příloha 2 • Záznam z tréninkových sezení	68
Příloha 3 • Teploměr nutkání	69
Příloha 4 • Subjektivní jednotky stresu - (Subjective Units of Distress - SUD) tabulka a graf	70
Příloha 5 • Graf hodnotící domácí cvičení (Expozice a zabránění reakci)	71
Příloha 6 • Přehled tiků a protichůdných odpovědí	72
Příloha 7 • Záznam domácího cvičení (Změna návyku)	73
Příloha 8 • Tikový certifikát	74
Reference	75
O autorkách	77

Úvod

V tomto sešitě jsou popsány dvě metody: (1) expozice a zabránění reakci a (2) změna návyku. V Pracovním sešitě pro děti jsou tyto metody nazývány „potlačování tiků“ a „používání protichůdné reakce“. Expozice a zabránění reakci začíná dvěma tréninkovými sezeními, po kterých následuje deset vlastních terapeutických sezení. Změna návyku sestává z deseti sezení. Expozice a zabránění reakci se zaměřuje na všechny tiky najednou. Díky potlačování tiků po delší čas si dítě může zvyknout na nepříjemné smyslové vjemy, které tikům předchází (nutkání), a které odeznívají po jejich vykonání. Změna návyku spočívá v zaměření se na každý tik zvlášť, jeho uvědomění a učení se neslučitelné reakci, která tik zabráni.

Významný úbytek tiků byl pozorován jak u expozice a zabránění reakci, tak u změny návyku. Kontrolovaná studie neukázala žádný rozdíl mezi těmito dvěma metodami (Verdellen et al., 2004). Výsledky naznačily, že expozice a zabránění reakci je efektivnější než změna návyku, pokud je přítomno více tiků. Pokud jsou tedy přítomné různé tiky (jako například u Touretteova syndromu), je vhodné použít expozici a zabránění reakci. Pokud má dítě pouze jeden nebo pár tiků, je vhodné použít změnu návyku. Pokud jedna z použitých metod nevede k dostatečnému úbytku tiků, doporučuje se zkusit druhou. Je možné použít další intervence, pokud se objevují situace, ve kterých se tiky stále často objevují. Pokud se tiky dostatečně zmírnily už po pár sezeních, může být terapie ukončena. Ve zmíněných studiích trvaly sezení expozice a zabránění reakci 2 hodiny, sezení změny návyku hodinu. Předběžná data studie o efektivitě hodinových sezení expozice a zabránění reakci ukazují, že je tato časová dotace dostatečná. Tento protokol umožnil dvouhodinová sezení, ale účinná jsou i hodinová sezení.

V závislosti na věku dítěte jsou do terapie zapojeni i rodiče, kteří mají za úkol denně zaznamenávat tiky, procvičovat s dítětem úkoly a pomáhat mu zlepšovat jeho vnímavost k tikům.

Rodiče hrají také roli v motivování dítěte k terapii, k čemuž mohou použít systém odměn. Jsou obvykle přítomni na začátku a konci sezení, kdy se kontroluje a zadává domácí cvičení. Nácvik může být prováděn buď pouze s dítětem, nebo je možné zapojit i rodiče.

Pracovní sešit pro Rodiče

Pracovní sešit pro rodiče je ke stažení na www.bt-tics.com.

1 • Expozice a zabránění reakci

1.1 Sezení 1

Datum: 1. Tréninkové sezení

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Úvod a seznam tiků
 - Podepište s dítětem smlouvu o tom, že se společně budete vypořádávat s jeho tiky (viz první strana Pracovního sešitu pro děti).
 - Projděte společně kapitolu 1 odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti a požádejte dítě, aby tato cvičení doma zkoušelo.
 - Vysvětlete, že tiky jsou pohyby nebo zvuky, které lidé nechtějí dělat, nebo které nemají žádný účel.
 - Vysvětlete, že tiky mohou často rušit jak dítě, tak jeho okolí.
 - Udělejte seznam tiků, které dítě má. Všimá si nějakých smyslových projevů, které předcházejí tikům, nutkání?
 - Vysvětlete dítěti, že tato terapie mu může pomoci tikům odolat a zvyknout si na nutkání.
 - Vysvětlete, že dítě bude potřebovat trénovat jak v průběhu sezení, tak doma.
- ☐ Úvod do 15-minutového zaznamenávání četnosti tiků pro rodiče:
 - Vysvětlete smysl a důležitost (pro posuzování účinnosti terapie) zaznamenávání četnosti tiků rodiči i dítěti.
 - Dohodněte se na určitém času nebo aktivitě, během které se budou tiky zaznamenávat (15 minut denně).
 - Domluvte se, který rodič bude za zaznamenávání tiků zodpovědný.
 - Vysvětlete, jak pracovat s Tabulkou na zaznamenávání tiků (Příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- ☐ Vysvětlete význam cvičení (odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti)
 - Vysvětlete filozofii na pozadí cvičení: jak se naučit vydržet a nevykonat tik díky nácviku zabránění reakci.
 - Vysvětlete, že tik bývá obvykle ohlášeno nepříjemným pocitem, nutkáním, které odezní poté, co byl tik vykonán.
 - Porovnejte tuto terapii s tím, jak by se člověk měl chovat, když ho svědí štípnutí od komára: pokud se vydržíš nepoškrábat (nevykonáš tik), zvykneš si na svědění (nutkání k provedení tiků), a komáří štípnutí se může zahojit. Nakonec svědění zmizí a už se škrábat nebudeš potřebovat.
 - Cvičení dělá mistra, využijte přirovnání k idolu dítěte (odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Vysvětlete, že terapie bude sestávat ze dvou tréninkových sezení, při kterých se bude cvičit zabránění reakci, a po nich bude následovat deset vlastních terapeutických setkání, ve kterých se přidá expozice, díky které se dítě naučí zvyknout si na nutkání k provedení tiků.
- ☐ Cvičení zabránění reakci
 - Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - Co nejvíce dítě podporujte a dávejte mu zpětnou vazbu ohledně toho, kolik času již uplynulo.
 - Zastavte stopky hned, jak byl tik vykonán. Pobídněte dítě, aby překonávalo svůj předchozí čas.
 - Zaznamenávejte časy a vykonané tiky (příloha 2 Manuálu pro terapeuty).
 - Umožněte dítěti, aby si zapisovalo každý nový rekord do Pracovního listu potlačování tiků (Příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Pokud dítě vykoná třikrát za sebou stejný tik, požádejte ho, aby se zaměřilo pouze na tento tik. Nezaznamenávejte žádné jiné tiky, které jsou vykonány. Vyčkejte, dokud nebude dítě schopné potlačit právě tento tik alespoň na 5 minut, než ho znovu požádáte, aby se zaměřilo na všechny tiky najednou.
 - Pokud dítěti nedělá problémy potlačovat tiky, například zvládne i 15 minut bez provedení tiků, přeskočte druhé tréninkové sezení a začněte s vlastními terapeutickými sezeními.
 - Umožněte dítěti poznamenat si, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Požádejte dítě, aby si přečetlo informace o tikových poruchách a aby dělalo cvičení v kapitole 1 jeho pracovního sešitu.
 - └ Požádejte dítě, aby si přečetlo informace o expozici a zabránění reakci a o prvním nácviku (odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků (zabránění reakci). Požádejte rodiče, aby zaznamenávali časy a kolik tiků bylo vykonáno (příloha 2. 2 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby si přečetli informace o tikových poruchách a behaviorální terapii tiků (kapitola 1 a 2 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Začněte s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

1.2 Sezení 2

Datum: 2. tréninkové sezení

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků.
 - Zaneste tikové skóre do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - Dejte prostor otázkám a připomínkám k cvičením a informacím o tikových poruchách (kapitola 1 Pracovního sešitu pro děti, kapitola 1 a 2 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Dejte prostor otázkám a připomínkám k prvnímu cvičení (odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Mluvte o tom, jak dítěti doma šly nácviky potlačování tiků a zaneste výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty).
 - Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
- ☐ Cvičení zabránění reakci
 - Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - Co nejvíce dítě podporujte a dávejte mu zpětnou vazbu ohledně toho, kolik času již uplynulo.
 - Zastavte stopky hned, jak byl tik vykonán. Pobídněte dítě, aby překonávalo svůj předchozí čas.
 - Zaznamenávejte časy a vykonané tiky (příloha 2 Manuálu pro terapeuty).
 - Umožněte dítěti, aby si zapisovalo každý nový rekord do Pracovního listu potlačování tiků (Příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Pokud dítě vykoná třikrát za sebou stejný tik, požádejte ho, aby se zaměřilo pouze na tento tik. Nezaznamenávejte žádné jiné tiky, které jsou vykonány. Vyčkejte, dokud nebude dítě schopné potlačit právě tento tik alespoň na 5 minut, než ho znovu požádáte, aby se zaměřilo na všechny tiky najednou.
 - Může být užitečné přidat do terapie prvek hry: například dítě požádejte, aby bylo jako brankář, který brání tikům namísto míče, aby daly gól.
 - Umožněte dítěti poznamenat si, jak sezení šlo, do jeho pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků (zabránění reakci). Požádejte rodiče, aby zaznamenávali časy a kolik tiků bylo vykonáno (příloha 2. 2 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.3 Sezení 3

Datum: Sezení 3

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšování (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak doma šly nácviky potlačování tiků a zanechte výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním
- ☐ Představení expozice nutkání
 - └ Od tohoto sezení dál budeme pozorovat smyslové vjemy (nutkání). Proberte odstavce 1.2 a 2.3 (Pracovní sešit pro děti) a zeptejte se, jakých nutkání si dítě všimlo v posledním týdnu. Umožněte dítěti, aby popsal nutkání a tiky, které jsou s ním spojeny, do jeho pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Zkontrolujte, že dítě i rodiče rozumí pojmu „nutkání“.
- ☐ Hodnocení závažnosti nutkání
 - └ Vyberte 5 nejvýznamnějších tiků a s nimi spojených nutkání (příloha 4 Manuálu pro terapeuty). Používejte k popisu slova, která používá dítě.
 - └ Na začátku sezení ohodnoťte závažnost (na škále od 0 do 4) pěti vybraných nutkání. K tomu použijte Teploměr nutkání v příloze 3. Součet těchto pěti skóre tvoří SUD-skór, který může být zaznamenán do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci..
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Ptejte se dítěte na závažnost nutkání každých 15 minut (příloha 2.1 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Stále zaznamenávejte SUD-skór do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání a na to, kde je cítí v těle.
 - └ Pomozte dítěti, aby si zvyklo na nepříjemný pocit, který tikům předchází, aby se přerušila návaznost mezi nutkáním a tikem.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Umožněte dítěti poznamenat si, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.
 - └ Vysvětlete nový pracovní list (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků (zabránění reakci). Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.4 Sezení 4

Datum: Sezení 4

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-ti minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily doma nácviky potlačování tiků a zanepte výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zanepte SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenal, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Plány/cíle na příští sezení:

.....

.....

.....

.....

Domácí cvičení

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.5 Sezení 5

Datum: Sezení 5

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zaneste výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zaneste SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Pokud se během sezení neobjeví žádné tiky nebo se jich objeví pouze pár, pokuste se je vyprovokovat. Poproste dítě, aby si představovalo situaci, ve které mívá tiků hodně, a aby pokračovalo v jejich potlačování a ve všímavosti k nutkání.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenal si, jaké bylo sezení (cvičení, odstavec 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- └ Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- └ Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Zeptejte se dítěte a rodičů, ve kterých situacích dítě projevuje více tiků. Odkážte se na odstavec 2.5 Pracovního sešitu pro děti a požádejte je, aby v následujícím týdnu pečlivě pozorovali, ve kterých situacích se objevuje více tiků. Požádejte je, aby danou situaci popsali a požádejte dítě, aby na další sezení přineslo něco, co tiky vyvolává.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.6 Sezení 6

Datum: Sezení 6

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeutu a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zanechte výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeutu). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
 - └ Zjistěte, při kterých aktivitách trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává (odstavec 2.5 Pracovního sešitu pro děti)?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zanechte SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeutu).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeutu).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě podporujte v potlačování tiků.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenal, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.6 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte dítě, aby si na další sezení přineslo něco, co bude tiky vyvolávat.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.7 Sezení 7

Datum: Sezení 7

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zaneste výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
 - └ Zjistěte, při kterých aktivitách trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává (odstavec 2.5 Pracovního sešitu pro děti)?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zaneste SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě podporujte v potlačování tiků.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenal, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.6 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte dítě, aby si na další sezení přineslo něco, co bude tiky vyvolávat.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.8 Sezení 8

Datum: Sezení 8

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zanepte výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
 - └ Zjistěte, při kterých aktivitách trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zanepte SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě podporujte v potlačování tiků.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenalo, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.6 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte dítě, aby si na další sezení přineslo něco, co bude tiky vyvolávat.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.9 Sezení 9

Datum: Sezení 9

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zaneste výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
 - Zjistěte, při kterých aktivitách trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zaneste SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě podporujte v potlačování tiků.
 - Požádejte dítě, aby si poznamenalo, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.9 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- Požádejte dítě, aby si na další sezení přineslo něco, co bude tiky vyvolávat.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.10 Sezení 10

Datum: Sezení 10

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zaneste výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
 - └ Zjistěte, při kterých aktivitách trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zaneste SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě podporujte v potlačování tiků.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenalo, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.10 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- └ Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti).
- └ Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Požádejte dítě, aby si na další sezení přineslo něco, co bude tiky vyvolávat.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.11 Sezení 11

Datum: Sezení 11

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - └ Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeutů a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Mluvte o tom, jak se doma dařily nácviky potlačování tiků a zanepte výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeutů). Jak vážná jsou nutkání?
 - └ Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se tiky objevují méně často, navyšte čas na procvičování. Pokud výsledky domácích cvičení ukazují, že se objevuje mnoho tiků, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší čas, ale častěji, například pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - └ Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v tom, aby pokračovali s procvičováním.
 - └ Zjistěte, při kterých aktivitách trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - └ Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zanepte SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeutů).
 - └ Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - └ Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - └ Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - └ Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - └ Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeutů).
 - └ Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - └ Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - └ Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě podporujte v potlačování tiků.
 - └ Požádejte dítě, aby si poznamenal, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.11 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

- └ Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit potlačování tiků. Požádejte rodiče, aby každých 5 minut zaznamenávali, kolik tiků bylo vykonáno a jak silná byla nutkání (příloha 2.3 Pracovního sešitu pro děti)
- └ Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním četnosti tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Příští setkání bude poslední příležitostí k trénování: je ještě něco jiného, co by mohlo dítě přinést, co by mu vyvolávalo tiky?
- └ Požádejte dítě, aby vyplnilo hodnotící dotazník (2.11 Pracovního sešitu pro děti)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1.12 Sezení 12

Datum: Sezení 12

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zkontrolujte domácí cvičení
 - Promluvte o tom, jak šlo 15-minutové zaznamenávání tiků a zaznamenejte výsledky do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a příloha 2.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - Mluvte o tom, jak doma šly nácviky potlačování tiků a zanechte výsledky do grafu (příloha 5 Manuálu pro terapeuty). Jak vážná jsou nutkání?
 - Zkontrolujte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Zjistěte, při které aktivitě trpí dítě více tiky. Přineslo dítě něco, co mu tiky vyvolává?
- ☐ Cvičení expozice a zabránění reakci
 - Ohodnoťte závažnost nutkání a opakujte to každých 15 minut. Zanechte SUD-skóry do grafu (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - Zapněte stopky a požádejte dítě, aby potlačilo všechny tiky na tak dlouho, jak je to možné.
 - Dávejte dítěti zpětnou vazbu o čase, který uplynul.
 - Pokoušejte se dosáhnout úplného zabránění reakci.
 - Pokud je tik vykonán, požádejte dítě, aby ihned pokračovalo v potlačování dalších tiků.
 - Zaznamenejte všechny tiky, které byly vykonány (příloha 4 Manuálu pro terapeuty).
 - Požádejte dítě, aby zapisovalo nové záznamy na Pracovní list potlačování tiků (příloha 2.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Požádejte dítě, aby se soustředilo na nutkání.
 - Zahrňte dítě podporou a oceněním.
 - Pokuste se tiky vyvolávat, aby se nutkání zvýraznilo. Zároveň stále dítě motivujte k potlačování tiků.
 - Požádejte dítě, aby si poznamenal, jaké bylo sezení, do pracovního sešitu (cvičení, odstavec 2.11 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do pracovního sešitu.
- ☐ Hodnocení
 - Proberte, jak dítě a rodiče prožívali vaše sezení.
 - Prostudujte společně grafy a použijte je k tomu, abyste rozhodli, zda terapii ukončit, pokračovat dále v expozici a zabránění reakci nebo změnit terapeutický přístup na Změnu návyku.
 - Prohlédněte s dítětem vyplněný hodnotící dotazník (odstavec 2.11 Pracovního sešitu pro děti).
 - Mluvte o možnostech popsaných v kapitole 4 Pracovního sešitu pro děti. Stává se stále, že se v některých situacích tiky často objevují?
 - Pokud budete terapii ukončovat, vytvořte plán prevence relapsu (kapitola 5 Pracovního sešitu pro děti).

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Poznámky:

[illegible]

1.13 Hodnocení expozice a zábrany reakci

Datum: Datum prvního sezení:

Klient(ka): Počet sezení:

Účel terapie:

.....

.....

.....

.....

.....

Použitá strategie

- ☐ Expozice a zábrana reakci.

Specifické intervence

- ☐ Potlačování tiků a expozice senzorických fenoménů.

Dosavadní výsledky léčby	Zlepšení v %
15-minutový záznam frekvence tiků*	
Posouzení dítětem	
Posouzení rodiči	
Posouzení terapeutem	
SUD-skór prvního sezení	
SUD-skór posledního sezení	

* začátek – konec terapie / začátek x 100 = ...%

Pokud je zlepšení menší než 50%, mělo by se v terapii pokračovat. Pokud se objevuje mnoho různých tiků nebo silné senzorické vjemy (nutkání), doporučujeme pokračovat v expozici a zábraně reakci. Pokud se objevuje pouze pár tiků nebo se nezdá, že by efekt expozice a zábrany reakci byl dostatečný, například není pozorována žádná habituace, doporučujeme pokročit k změně návyku. Pokud pozorujete zlepšení o 50-80%, mělo by se v současné terapii pokračovat. Pokud je redukce tiků dostatečná, posuďte, jestli dítě pociťuje dostatečnou kontrolu nad tiky a jestli má schopnosti, které mu umožní předejít relapsu. Také posuďte, jestli je zapotřebí nějaké další intervence pro zbývající tiky ve specifických situacích (kapitola 4 Pracovního sešitu pro děti). Pokud může být terapie ukončena, měli byste vytvořit plán prevence relapsu (kapitola 5 Pracovního sešitu pro děti). Motivujte dítě k pravidelnému pokračování ve cvičeních i po ukončení terapie.

Zbývající tiky:

Plán pro další terapii:

- Pokračování v expozici a zabránění reakci (kapitola 2 Pracovního sešitu pro děti).
- Změna strategie na změnu návyku (kapitola 3 Pracovního sešitu pro děti).
- Další pomoc se zbývajícimi tiky (kapitola 4 Pracovního sešitu pro děti).
- Ukončení terapie a plán prevence relapsu (kapitola 5 Pracovního sešitu pro děti).

Poznámky:

[illegible]

2 • Změna návyku

2.1 Sezení 1

Datum: Sezení 1

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Úvod a seznam tiků
 - └ Podepište s dítětem smlouvu o tom, že se společně budete vypořádávat s jeho tiky (viz první strana Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Projděte společně kapitolu 1 a odstavec 2.1 Pracovního sešitu pro děti a požádejte dítě, aby tato cvičení doma zkoušelo.
 - └ Vysvětlete, že tiky jsou pohyby nebo zvuky, které lidé nechtějí dělat, nebo které nemají žádný účel.
 - └ Vysvětlete, že tiky mohou často rušit jak dítě, tak jeho okolí.
 - └ Udělejte seznam tiků, které dítě má. Všimá si nějakých smyslových projevů, které předcházejí tikům - nutkání?
 - └ Vysvětlete dítěti, že tato terapie mu pomůže pořádně si každý tik uvědomit a použít opačnou reakci, díky které tiky zvládne.
 - └ Vysvětlete dítěti, že bude potřeba trénovat jak v průběhu sezení, tak doma.
- ☐ Úvod do 15-minutového zaznamenávání četnosti tiků pro rodiče
 - └ Vysvětlete smysl a důležitost (pro posuzování účinnosti léčby) zaznamenávání četnosti tiků rodiči i dítěti.
 - └ Dohodněte se na určitém čase nebo aktivitě, během které se budou tiky zaznamenávat (15 minut denně).
 - └ Domluvte se, který rodič bude zodpovědný za zaznamenávání tiků.
 - └ Vysvětlete jim, jak pracovat s Tabulkou na zaznamenávání tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- ☐ Vysvětlete význam změny návyku (odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti)
 - └ Vysvětlete podstatu změny návyku: Nejdříve se budeme snažit prostudovat a rozeznat tik, pak se budeme učit protichůdnou reakci, díky které bude nemožné tik provést. Například: soustředění pohledu na jeden bod místo mrkání a sezení na rukou místo jejich mávání.
 - └ Vysvětlete, že tik bývá obvykle ohlášen nepříjemným pocitem, nutkáním, které odezní poté, co byl tik vykonán. Protichůdná reakce musí být vykonána v okamžiku, kdy dítě cítí, že k tiku dojde, jakmile ucítí nutkání.
 - └ Snažte se, aby dítě přišlo s nápadem na protichůdnou reakci, kterou bude moct vykonávat po dobu minimálně jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní.
 - └ Opakujte tento postup pro každý tik zvlášť, obvykle 1 tik za sezení.
 - └ Vysvětlete, že terapie sestává z 10 sezení.
- ☐ Vyberte první tik, kterým se budete zabývat
 - └ Vyberte první tik, kterým se budete společně zabývat. Který tik dítě obtěžuje nejvíc?
 - └ Vyberte jednoduchý tik, protože naučit se ho kontrolovat je jednodušší.
 - └ Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr prvního tiků ,na kterém budeme pracovat, odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - └ Zjistěte, jestli dítě dokáže předvídat, že se tik blíží. Pociťuje nutkání? Prozkoumejte první signály, že se tik blíží.
 - └ Zjistěte, jak přesně tik vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - └ Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to potřeba, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - └ Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiky do pracovního sešitu (viz Návlek rozpoznávání tiky, odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti).

- ☐ Vyberte protichůdnou reakci a procvičujte ji
- └ Jakmile je dítě schopné si uvědomit, že se tik blíží, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tik zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeutu). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
- └ Jakmile se dostaví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Také dítě požádejte, ať udělá protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, nebo jakmile tik proběhl.
- └ Několikrát toto cvičení opakujte.
- └ Pokud se tik v průběhu tohoto sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tento tik obvykle objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
- └ Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Procvičování protichůdné reakce, odstavec 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
- └ Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení:

- ☐ Pro dítě
- └ Požádejte dítě, aby si přečetlo informace o tikových poruchách a aby dělalo cvičení v kapitole 1 jeho pracovního sešitu.
- └ Požádejte dítě, aby si přečetlo informace o používání protichůdné reakce a o prvním sezení (odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
- └ Dohodněte se, jak dlouho a kdy bude dítě doma cvičit uvědomování si tiků a používání protichůdné reakce:
 - Pokud dítě ještě není schopné cítit, kdy se k tikům schyluje, dejte mu za úkol zlepšovat své uvědomování si tiků a požádejte je, aby si to zapisovalo (viz Domácí cvičení, odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti). Pokud je to nutné, můžete zapojit rodiče, kteří mohou dítě upozornit, když tik vykoná.
 - Pokud jste vybrali protichůdnou reakci: požádejte dítě, aby procvičovalo protichůdnou reakci a aby domácí cvičení zapsalo (viz Domácí cvičení, odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti). Požádejte rodiče, aby zaznamenávali, kolikrát byla použita protichůdná reakce a kolik tiků bylo vykonáno (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).

-

Poznámky:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2.2 Sezení 2

Datum: Sezení 2

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výsledky zaznamenávání tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeutů a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte otázky a připomínky ke cvičením a informacím o tikových poruchách (kapitola 1 Pracovního sešitu pro děti, kapitola 1 a 2 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Proberte otázky a připomínky k prvnímu cvičení (odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak doma šly nácviky uvědomování si tiků a nácvik protichůdné reakce, a zanechte výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeutů).
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterému se budete věnovat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je potřeba pokračovat v práci na tomtéž tik, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - Vyberte tik, kterého by se dítě rádo zbavilo, ideálně jednoduchý tik. Požádejte dítě, aby tento tik popsalo do pracovního sešitu (viz Výběr tiků, odstavec 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže předvídat, že se tik blíží. Pociťuje nutkání? Prozkoumejte první signály, že se tik blíží.
 - Zjistěte, jak přesně tik vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to potřeba, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tik, do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte protichůdnou reakci a procvičujte ji
 - Jakmile je dítě schopné si uvědomit, že se tik blíží, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tik zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeutů). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se dostaví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Také dítě požádejte, ať udělá protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, nebo jakmile tik proběhl.
 - Několikrát toto cvičení opakujte.
 - Pokud se tik v průběhu tohoto sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tento tik obvykle objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Dohodněte se, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat všímavost k tikům a používání protichůdné reakce. Požádejte dítě, aby si to zapsalo do svého pracovního sešitu (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.2 Pracovního sešitu pro děti) a požádejte rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud je to potřeba, zadejte dítěti též úkol týkající se tiků, se kterým jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.3 Sezení 3

Datum: Sezení 3

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeuty).
 - Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji, např. pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterému se budete věnovat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je potřeba pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - Vyberte tik, kterého by se dítě rádo zbavilo, ideálně jednoduchý tik. Požádejte dítě, aby tento tik popsalo do pracovního sešitu (viz Výběr tiků, odstavec 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže předvídat, že se tik blíží. Pociťuje nutkání? Prozkoumejte první signály, že se tik blíží.
 - Zjistěte, jak přesně tik vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to potřeba, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznání tiků, odstavec 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte protichůdnou reakci a procvičujte ji
 - Jakmile je dítě schopné si uvědomit, že se tik blíží, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeuty). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se dostaví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Také dítě požádejte, ať udělá protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, nebo jakmile tik proběhl.
 - Několikrát toto cvičení opakujte.
 - Pokud se tik v průběhu tohoto sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tento tik obvykle objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou spolupráci nálepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Dohodněte se, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat všímavost k tikům a používání protichůdné reakce. Požádejte dítě, aby si to zapsalo do svého pracovního sešitu (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.3 Pracovního sešitu pro děti) a požádejte rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud je to potřeba, zadejte dítěti též úkol týkající se tiků, se kterým jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali s 15-minutovým zaznamenáváním frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.4 Sezení 4

Datum: Sezení 4

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeuty).
 - Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji, např. pětkrát denně po dobu pěti minut.
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterému se budete věnovat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je potřeba pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - Zvažte výběr komplexnějšího tiků. Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr tiků, odstavec 3.4 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.4 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeuty). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - Toto cvičení několikrát opakujte.
 - Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.4 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Domluvte se na tom, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat vnímavost k tikům a dělání protichůdné reakce. Požádejte, aby si to dítě zapsalo (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.4 Pracovního sešitu pro děti) a poproste rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud to bude nutné, zadejte dítěti též cvičení týkající se tiků, se kterými jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali v 15-minutovém zaznamenávání frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.5 Sezení 5

Datum: Sezení 5

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeuty).
 - Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji.
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterým se budete zabývat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je nutné pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - Zvažte výběr komplexnějšího tiků. Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr tiků, odstavec 3.5 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.5 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeuty). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - Toto cvičení několikrát opakujte.
 - Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.5 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Domluvte se na tom, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat vnímavost k tikům a dělání protichůdné reakce. Požádejte, aby si to dítě zapsalo (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.5 Pracovního sešitu pro děti) a poproste rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud to bude nutné, zadejte dítěti též cvičení týkající se tiků, se kterými jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali v 15-minutovém zaznamenávání frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.6 Sezení 6

Datum: Sezení 6

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeutů a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeutů).
 - Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji.
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterým se budete zabývat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je nutné pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - Zvažte výběr komplexnějšího tiků. Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr tiků, odstavec 3.6 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.6 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeutů). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - Toto cvičení několikrát opakujte.
 - Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.6 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Domluvte se na tom, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat vnímavost k tikům a dělání protichůdné reakce. Požádejte, aby si to dítě zapsalo (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.6 Pracovního sešitu pro děti) a poproste rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud to bude nutné, zadejte dítěti též cvičení týkající se tiků, se kterými jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali v 15-minutovém zaznamenávání frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.7 Sezení 7

Datum: Sezení 7

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - └ Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - └ Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji.
 - └ Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterým se budete zabývat
 - └ Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je nutné pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - └ Zvažte výběr komplexnějšího tiků. Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr tiků, odstavec 3.7 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - └ Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - └ Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - └ Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - └ Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.7 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - └ Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeuty). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - └ Toto cvičení několikrát opakujte.
 - └ Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - └ Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.7 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Domluvte se na tom, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat vnímavost k tikům a dělání protichůdné reakce. Požádejte, aby si to dítě zapsalo (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.7 Pracovního sešitu pro děti) a poproste rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud to bude nutné, zadejte dítěti též cvičení týkající se tiků, se kterými jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali v 15-minutovém zaznamenávání frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.8 Sezení 8

Datum: Sezení 8

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeutů a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeutů).
 - Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji.
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterým se budete zabývat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je nutné pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - Zvažte výběr komplexnějšího tiků. Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr tiků, odstavec 3.8 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.8 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeutů). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - Toto cvičení několikrát opakujte.
 - Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.8 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Domluvte se na tom, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat vnímavost k tikům a dělání protichůdné reakce. Požádejte, aby si to dítě zapsalo (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.8 Pracovního sešitu pro děti) a poproste rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud to bude nutné, zadejte dítěti též cvičení týkající se tiků, se kterými jste pracovali v předchozím sezení.
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali v 15-minutovém zaznamenávání frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.9 Sezení 9

Datum: Sezení 9

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - └ Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - └ Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeuty).
 - └ Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji.
 - └ Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Podpořte dítě i rodiče v pokračování ve cvičení.
- ☐ Vyberte tik, kterým se budete zabývat
 - └ Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je nutné pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
 - └ Zvažte výběr komplexnějšího tiků. Požádejte dítě, aby tento tik zapsalo (viz Výběr tiků, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - └ Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - └ Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - └ Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
 - └ Požádejte dítě, aby sepsalo všechno o tomto tiků do pracovního sešitu (viz Nácvik rozpoznávání tiků, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - └ Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeuty). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - └ Toto cvičení několikrát opakujte.
 - └ Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - └ Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Nácvik protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- ☐ Pro dítě
 - └ Domluvte se na tom, kolik času a kdy bude dítě doma procvičovat vnímavost k tikům a dělání protichůdné reakce. Požádejte, aby si to dítě zapsalo (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a poproste rodiče, aby zaznamenávali tiky, které se objeví (příloha 3.2 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud to bude nutné, zadejte dítěti též cvičení týkající se tiků, se kterými jste pracovali v předchozím sezení
 - └ Příští sezení nabízí poslední příležitost k procvičování. Jsou ještě nějaké tiky, na které by se chtělo dítě zaměřit? Požádejte je, aby sepsalo, které tiky nebyly ještě během terapie probírány (viz Zadání domácího cvičení, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Požádejte dítě, aby vyplnilo vyhodnocení (odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Pro rodiče
 - └ Požádejte rodiče, aby pokračovali v 15-minutovém zaznamenávání frekvence tiků (příloha 1 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - └ Požádejte rodiče, aby používali systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

2.10 Sezení 10

Datum: Sezení 10

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zhodnocení domácího cvičení
 - Proberte 15-minutový záznam frekvence tiků.
 - Zakreslete výslednou frekvenci tiků do grafu: Teploměr zlepšení (příloha 1 Manuálu pro terapeuty a Tikový teploměr v příloze 3.3 Pracovního sešitu pro děti).
 - Proberte, jak cvičení vnímavosti k tikům nebo protichůdné reakce šlo a zakreslete výsledky do grafu (příloha 7 Manuálu pro terapeuty).
 - Pokud domácí cvičení ukáže, že se tiky objevují jen vzácně, navyšte čas procvičování a přesuňte se k dalšímu tiků. Pokud domácí cvičení ukáže, že tiky se nadále objevují hojně a dítě nemá pocit, že by nad nimi mělo kontrolu, požádejte dítě, aby cvičilo po kratší časové úseky, ale častěji.
 - Proberte systém odměn (odstavec 2.4 Pracovního sešitu pro rodiče).
 - Zeptejte se, jestli existují ještě další tiky, kterými jste se zatím v rámci terapie nezabývali.
- ☐ Věnujte pozornost tikům, kterým jste se dosud nezabývali
 - Mluvte o ticích, které ještě nebyly v rámci terapie probírány, a požádejte dítě, aby vymyslelo nějaké protichůdné reakce pro tyto tiky. Požádejte dítě, aby si zapsalo tyto protichůdné reakce do Pracovního listu tiků a protichůdných reakcí (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Vyberte tik, kterým se budete zabývat
 - Podle výsledků domácího cvičení rozhodněte, jestli je nutné pokračovat v práci na tomtéž tiků, nebo je lepší vybrat tik nový.
- ☐ Postup zvyšování vnímavosti k tikům
 - Zjistěte, jestli dítě dokáže rozpoznat, že se blíží tik. Pociťuje nutkání? Prostudujte první signály, že tik přijde.
 - Zjistěte, jak tik přesně vypadá. Které svaly se na něm podílejí? Zapojují se v určitém pořadí?
 - Požádejte dítě, aby vám tik ukázalo, a sami ho napodobte. Pokud je to nutné, použijte zrcadlo. Upozorněte dítě, když tento tik udělá.
- ☐ Vyberte a procvičujte protichůdnou reakci
 - Jakmile si dítě uvědomuje, že se blíží tik, vyberte protichůdnou reakci, která dokáže tiků zamezit (příloha 6 Manuálu pro terapeuty). Požádejte dítě, aby si zapsalo, na jaké protichůdné reakci jste se domluvili, do svého pracovního sešitu (viz Výběr protichůdné reakce, odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) a do Pracovního listu k tikům a protichůdným reakcím (příloha 3.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Jakmile se objeví nutkání, požádejte dítě, aby dělalo protichůdnou reakci po dobu jedné minuty nebo tak dlouho, dokud se nutkání nezmírní. Též dítě požádejte, aby udělalo protichůdnou reakci poté, co již začíná tik dělat, anebo ho udělalo.
 - Toto cvičení několikrát opakujte.
 - Pokud se tik během sezení neobjeví, požádejte dítě, aby si představilo situaci, ve které se tik většinou objevuje. Poté procvičujte protichůdnou reakci.
 - Požádejte dítě, aby popsalo, jak mu cvičení šlo (viz Návčik protichůdné reakce, odstavec 3.10 Pracovního sešitu pro děti).
 - Odměňte dítě za dobrou práci samolepkou nebo odškrtnutím do jeho pracovního sešitu.
- ☐ Zhodnocení
 - Proberte, jak dítě a jeho rodiče prožívali sezení.
 - Společně prostudujte grafy a použijte je k rozhodování, zda ukončit léčbu, pokračovat ve změně návyku nebo přejít na expozici a zabránění reakci.
 - Vyhodnoťte vyplněný hodnotící dotazník (odstavec 3.9 Pracovního sešitu pro děti) s dítětem.
 - Proberte možnosti popsané v kapitole 4 Pracovního sešitu pro děti. Existují nadále situace, ve kterých se tiky stále často objevují?
 - Na konci léčby vytvořte plán prevence relapsu (kapitola 5 Pracovního sešitu pro děti).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2.11 Vyhodnocení změny návyku

Datum: Datum prvního sezení:

Klient(ka): Počet sezení:

Cíl léčby:

.....

.....

.....

.....

.....

Použité strategie:

- ☐ Změna návyku.

Specifické intervence

- ☐ Zvyšování vnímavosti k tikům.
- ☐ Procvičování protichůdných reakcí.

Výsledky léčby k datu	Zlepšení v %
15-minutový záznam frekvence tiků*	
Zhodnocení dítětem	
Zhodnocení rodiči	
Zhodnocení terapeutem (terapeutkou)	

* začátek – konec terapie / začátek x 100 =%

Pokud je zlepšení nižší než 50 procent, mělo by se v terapii pokračovat. Pokud přetrvává pár tiků, je doporučeno pokračovat v terapii za použití změny návyku. Pokud má dítě mnoho různých tiků nebo silné senzorické vjemy (nutkání), je doporučeno přejít na expozici a zabránění reakci. Pokud zlepšení dosahuje 50-80%, mělo by se pokračovat v současné terapii. Je-li redukce tiků dostatečná, zhodnoťte, jestli dítě cítí, že má či nemá nad tiky dostatečnou kontrolu a má dovednosti, jak předejít relapsu. Též zhodnoťte, pokud je s ohledem na přetrvávající tiky potřebná další pomoc ve specifických situacích (kapitola 4 Pracovního sešitu pro děti). Pokud může být terapie ukončena, měl by se vypracovat plán prevence relapsu (kapitola 5 Pracovního sešitu pro děti). Podpořte dítě, aby pokračovalo v pravidelném trénování i poté, co bude terapie ukončena.

Přetrvávající tiky:

Plán pro další terapii

- Pokračovat ve změně návyku (kapitola 3 Pracovního sešitu pro děti).
- Přechod na expozici a zábranu reakci (kapitola 2 Pracovního sešitu pro děti).
- Další pomoc se zbývajícými tiky (kapitola 4 Pracovního sešitu pro děti).
- Ukončení terapie a plán prevence relapsu (kapitola 5 Pracovního sešitu pro děti).

Poznámky:

[illegible]

3 • Doplnkové intervence

3.1 Jsou situace, ve kterých se tiky nadále hojně vyskytují?

Datum: Sezení:

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Zjistěte, zda existují situace, kdy se tiky nadále často objevují.
- └─ Udělejte seznam situací, ve kterých se stále objevuje hodně tikové aktivity. Mohou to být situace, ve kterých jsou pro dítě tiky nepříjemné, např. ve škole nebo během oběda, ale také situace, kdy jsou tiky pro dítě určitým způsobem výhodné a mají ve skutečnosti pozitivní efekt, např. možnost vybrat si jídlo nebo zproštění povinnosti dělat domácí úkoly.
- └─ Vysvětlíte účel přílohy Přehled situace s tiky (příloha 4.1 Pracovního sešitu pro děti, příloha 2 Pracovního sešitu pro rodiče) a požádejte rodiče a dítě, aby jej každý sám za sebe během následujícího týdne vyplnili. V jakých podmínkách má dítě nadále tiky: co se děje, kde dítě je, s kým je, jak se přitom cítí a jak na tiky reagují ostatní?

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Plány/cíle na příští sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Domácí cvičení:

- └─ Požádejte dítě a jeho rodiče, aby si přečetli informace o doplňkové léčbě zbývajících tiků (odstavec 4.1 Pracovního sešitu pro děti, odstavec 3.1 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └─ Požádejte rodiče a dítě, aby pečlivě vysledovali, ve kterých situacích nadále přetrvává velké množství tikové produkce. Tato pozorování mohou sepsat do přílohy Přehled situace s tiky (příloha 4.1 Pracovního sešitu pro děti, příloha 2 Pracovního sešitu pro rodiče).

Poznámky:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3.2 Vybudování strategií, jak zvládnout přetrvávající tiky

Datum: Sezení:

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Projděte domácí cvičení
- ☐ Proberte přílohu Přehled situace s tiky, který vyplnili oba rodiče a dítě. Rozeberte tento seznam: Co předchází tikům (jaké jsou spouštěče) a co tiky udržuje (jaké jsou důsledky a pozitivní zpevnění)?
- ☐ Domluva na strategiích, jak zvládnout zbývající tiky
- ☐ Společně s rodiči a dítětem vymyslete různá řešení, která mohou pomoci zmírnit tiky v situacích, kdy se tiky nadále hojně vyskytují. Dohodněte se na způsobech, jak s tiky zacházet, a požádejte dítě, aby si tyto postupy sepsalo do svého pracovního sešitu (odstavec 4.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - Co může dělat, aby se nedostalo do situace, která tiky s největší pravděpodobností vyvolá?
 - Pokud se tomu nelze vyhnout, jak může tiky i v takové situaci zmírnit?
 - Pokud se tiky jeví být udržované pozorností ostatních (např. politováním nebo připomínkou), nebo vyhýbavým chováním (např. vyhnutím se úkolu nebo škole, posunutím ulehnutí do postele), co se dá udělat, aby došlo ke změně?
 - Existuje něco dalšího, co dítě nebo rodiče mohou udělat, aby předešli zhoršení tiků?

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Plány/cíle na příští sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Domácí cvičení

- ☐ Požádejte dítě a rodiče, aby se řídili strategiemi, na kterých jste se spolu domluvili.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3.3 Dechová a relaxační cvičení

Datum: Sezení:

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Proberte domácí cvičení
 - └ Prodiskutujte s dítětem a jeho rodiči, jak se jim dařilo použít domluvené strategie. Jaký to mělo na tiky vliv?
 - └ Snažte se vymyslet jakákoli další řešení, jak zmírnit tiky ve specifických situacích. Požádejte dítě, aby si domluvené způsoby, jak zvládnout tiky, sepsalo (odstavec 4.1 Pracovního sešitu pro děti).
 - └ Pokud se tiky nadále objevují v situacích, které jsou pro dítě stresující, procvičte s ním dechová a relaxační cvičení. Nahrajte tato cvičení na CD.

Souhrn dnešního sezení:

Plány/cíle na příští sezení:

Domácí cvičení

- └ Požádejte dítě a rodiče, aby pracovali na dohodnutých strategiích, jak zvládnout přetrvávající tiky. Jaký efekt to na tiky má?
- └ Požádejte dítě a rodiče, aby si přečetli informace o dechových a relaxačních cvičeních (odstavec 4.2 Pracovního sešitu pro děti, odstavec 3.2 Pracovního sešitu pro rodiče).
- └ Požádejte dítě, aby cvičilo dechová a relaxační cvičení: nejprve ve chvílích odpočinku a později v situacích, které jsou pro něj více stresující nebo kdy dochází k velké tikové produkci.
- └ Požádejte dítě, aby vyplnilo Pracovní list relaxačních cvičení a sepsalo, jak mu procvičování jde (příloha 4.2 Pracovního sešitu pro děti).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4 • Závěr a prevence relapsu

4.1 Vytvoření plánu prevence relapsu

Datum: Sezení:

Klient(ka): Terapeut(ka):

Program

- ☐ Proberte domácí cvičení
 - └ Pokud jste dělali kapitolu 4 (Pracovního sešitu pro děti): proberte, zda dítě a jeho rodiče zkoušeli domluvené strategie či nikoli. Jaký to mělo na tiky efekt? Proberte vyplněný Pracovní list relaxačních cvičení (příloha 4.2 Pracovního sešitu pro děti).
- ☐ Tikový certifikát
 - └ Pogratulujte dítěti k dokončení léčby a předejte mu certifikát (příloha 8 Manuálu pro terapeuty).
- ☐ Prevence relapsu
 - └ Společně s dítětem a jeho rodiči vytvořte plán prevence relapsu:
 - V jakých situacích se mohou tiky znovu objevit?
 - Jaké jsou varovné signály, že se tiky vrací?
 - Co udělá, když se to stane?
 - Koho požádá o pomoc?
 - Za jakých okolností naváže opět kontakt s terapeutem (terapeutkou)?
 - └ Požádejte dítě, aby si sepsalo, na čem jste se domluvili, do plánu „Drž si tiky od těla“ (příloha 5.1 Pracovního sešitu pro děti).

Souhrn dnešního sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Plány/cíle na příští sezení:

.....

.....

.....

.....

.....

Domácí cvičení

- └ Požádejte dítě a jeho rodiče, aby vypracovali plán „Drž si tiky od těla“ (příloha 5.1 Pracovního sešitu pro děti). Dejte jim dost času, aby si tento plán do příštího sezení vyzkoušeli.
- └ Zadejte další domácí cvičení jako: relaxační cvičení nebo opětovné probrání strategií, na kterých jste se domluvili v kapitole 4 (Pracovního sešitu pro děti).

.....

Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

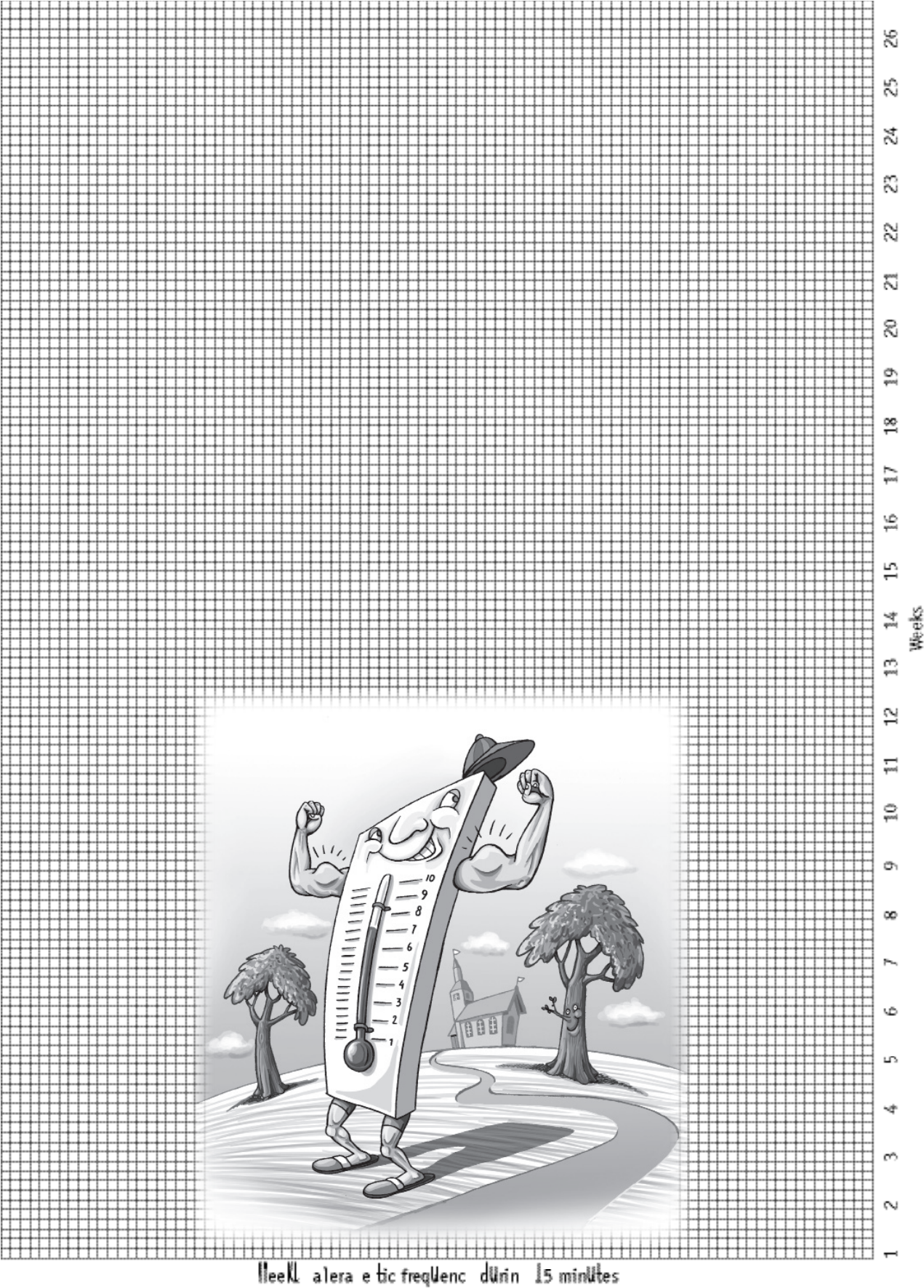
.....

.....

.....

.....

Příloha 1 • 15-minutový záznam tikové frekvence (Teploměr zlepšení)



Příloha 2 • Záznam z tréninkových sezení

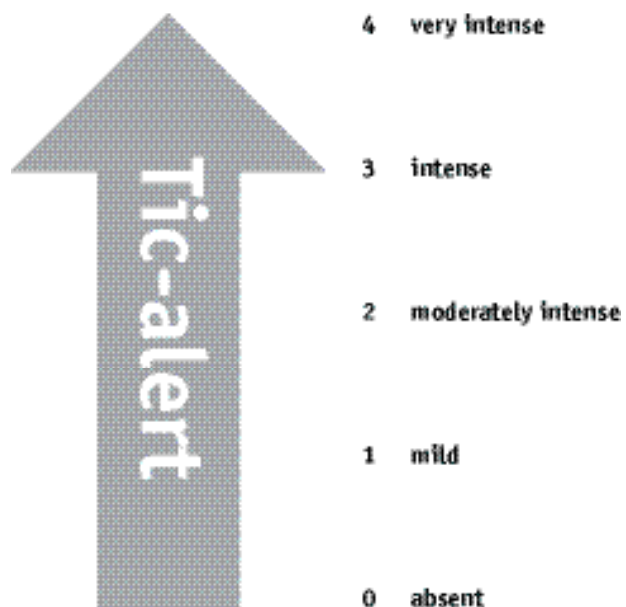
Datum: Tréninkové sezení 1 – 2

Klient(ka):

Čas	Tik

Pokud se stejný tik objevil třikrát v řadě za sebou, požádejte dítě, aby se soustředilo pouze na tento konkrétní tik. Nechtějte, aby dítě potlačovalo všechny tiky, dokud nebude schopné potlačit tento jeden tik po dobu nejméně pěti minut.

Příloha 3 • Teploměr nutkání



Příloha 4 • Subjektivní jednotky stresu - (Subjective Units of Distress - SUD) - tabulka a graf

Ohodnoťte závažnost senzorických vjemů (nutkání) na škále 0-4.

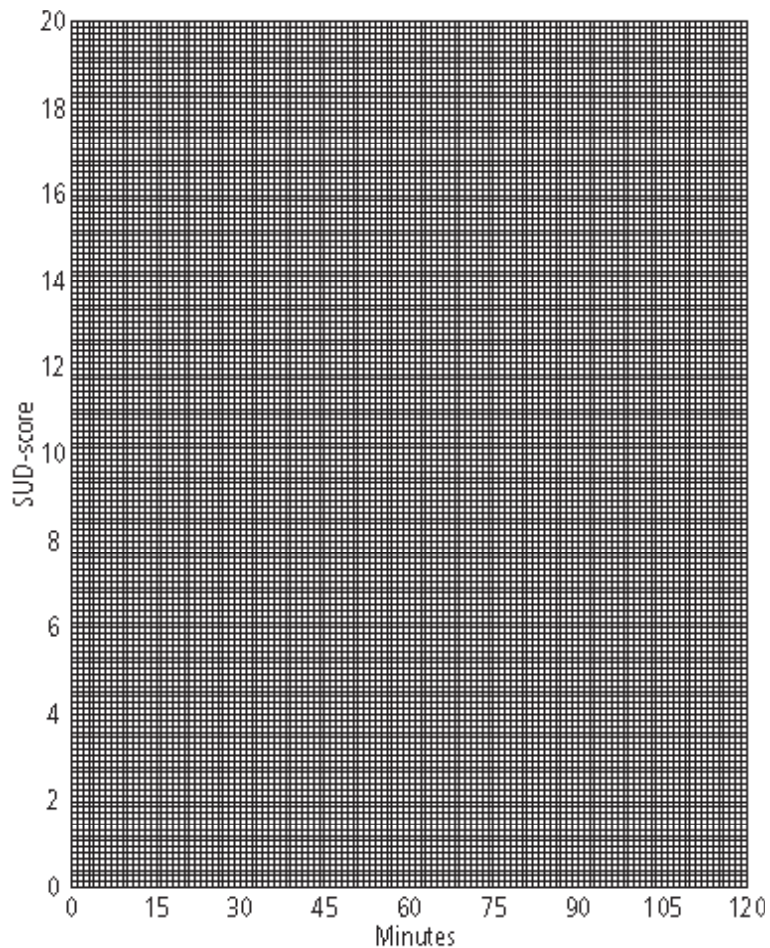
(0 = žádné; 1 = mírné; 2 = středně silné; 3 = silné; 4 = velmi silné)

Datum: Sezení 1 – 10

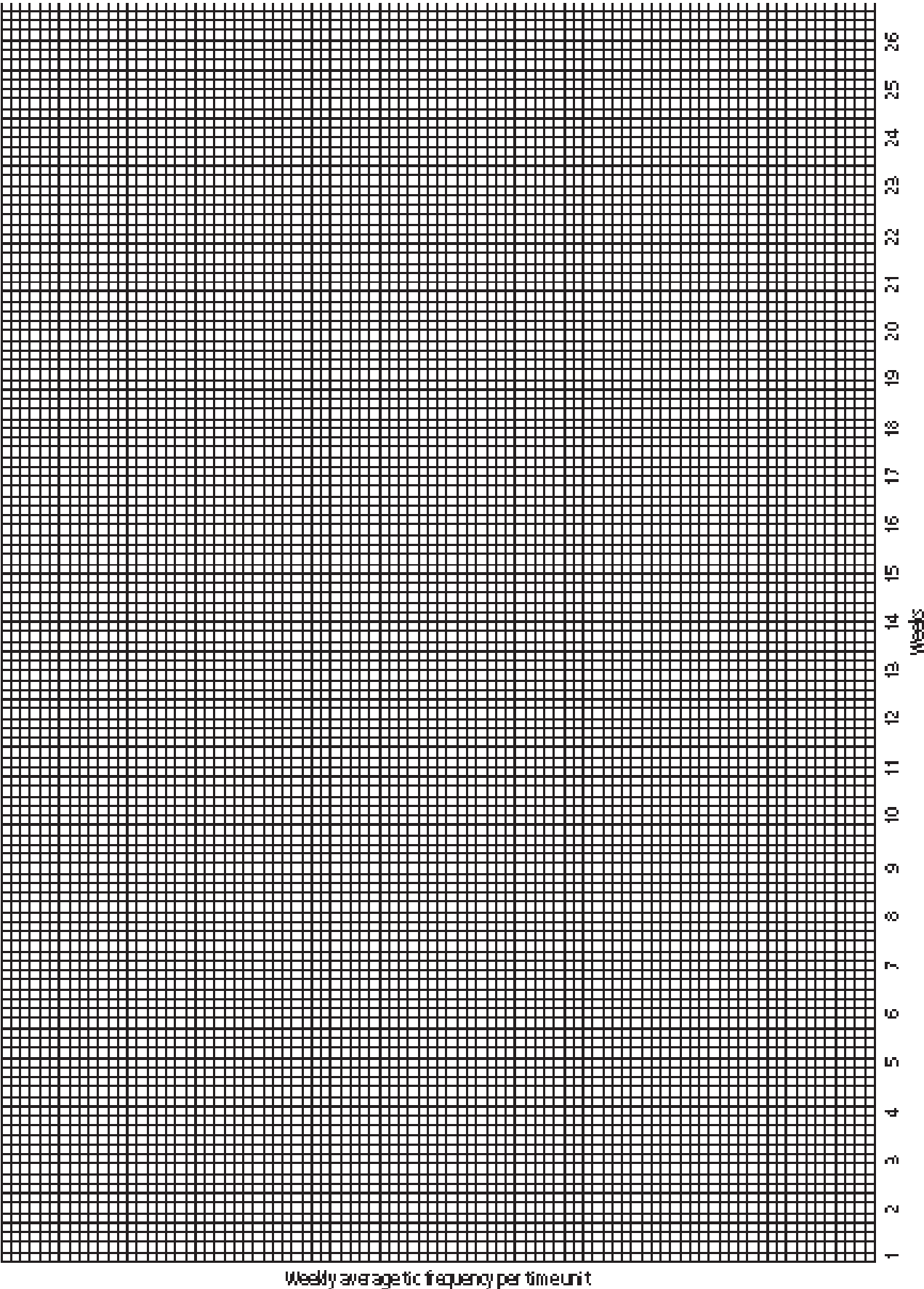
Klient(ka):

Nejdůležitější nutkání	Minuty								
	0	15	30	45	60	75	90	105	120
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
SUD-skór (celkem)									
Počet tiků za 15 minut									

Graf



Příloha 5 • Graf hodnotící domácí cvičení (expozice a zabránění reakci)

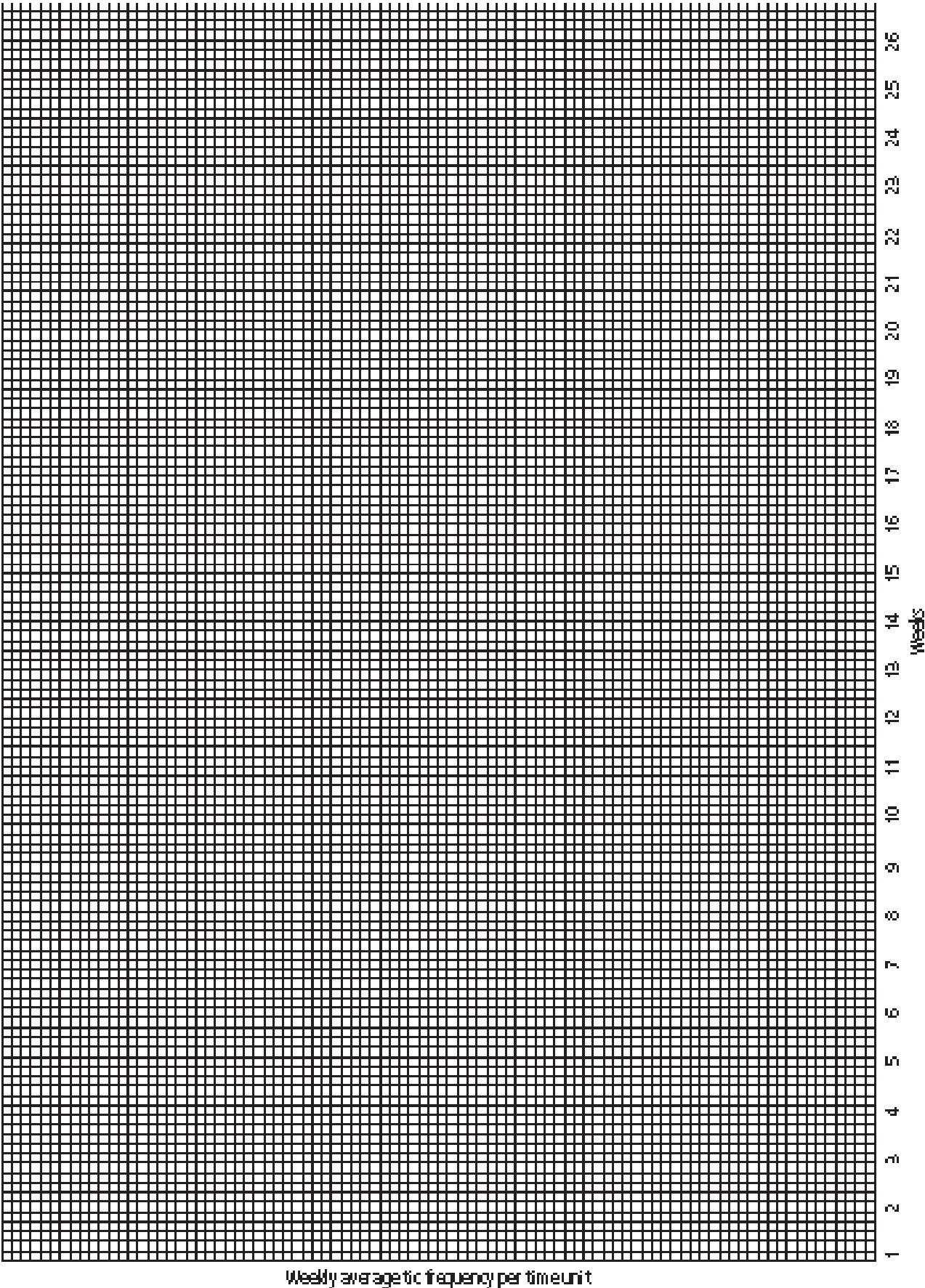


Příloha 6 • Přehled tiků a protichůdných odpovědí

Tik	Protichůdná odpověď
Motorické tiky	
Mrkání	Nech oči široce otevřené a zaměřené na určitý bod nebo předmět
Stáčení očí	Upni pohled na určitý bod nebo předmět
Zvedání obočí	Zamrač se (dej obočí dolů)
Svrašťování obočí (mračení se)	Zvedni obočí
Cukání rty (grimasování)	Sevři rty (s tužkou mezi nimi nebo bez ní)
Otevírání úst	Zatni čelisti a svírej rty k sobě
Vyplazování jazyka	Zatni čelisti a drž rty sevřené k sobě
Plivání	Drž rty sevřené k sobě
Krčení nosu	Jemně stáhni dolní ret dolů a stiskni rty k sobě
Třepání hlavy	Udrž hlavu bez hnutí zatnutím svalů na krku
Stáčení hlavy dozadu	Udrž hlavu bez hnutí tím, že ji lehce skloníš dopředu, zatímco zatneš svaly na krku
Krčení ramen	Zatlač ramena dolů a drž je tak
Ohýbání paže v lokti	Udrž své ruce natažené podél těla („ocelové ruce“). Je-li to nutné, dej si ruce do kapes, pokud stojíš, nebo pokud sedíš, sedni si na své ruce.
Tiky v zápěstí	Zpevni svou ruku (ruce) tím, že je natáhneš do opačného směru, než kam jde tik, nebo pokud sedíš, sedni si na ruce.
Pohyby rukou	Drž své ruce překřížené nebo pevně natažené podél těla
Pohyby nohou	Pokud sedíš: polož nohy rovně na podlahu a tlač směrem dolů, pokud stojíš: „uzamkni“ svá kolena
Kopání nebo dupání	Stoupni si na nohu, ve které máš tik
Vokální tiky	
Zvuky	Dýchej dovnitř a ven nosem bez přestávky; dej si do úst tužku; zapískej; polkni
Frkání/popotahování	Nadechuj se a vydechuj pomalu ústy bez přestávky
Klení/nadávání	Vdechuj a vydechuj pomalu nosem bez přestávky, mezitím drž své rty pevně sevřené

Reference: Azrin & Nunn (1973), Hoogduin & de Haan (1984) and Verdellen & Kriens (2001).

Příloha 7 • Záznam domácího cvičení (změna návyku)



Tikový Certifikát

to skvěle zvládl(a)!

Gratulace!



Terapeut(ka)

Datum:

Reference

Azrin, N.H. & Nunn, R.G. (1973). Habit reversal. A method of eliminating nervous habits and tics. *Behaviour Research and Therapy*, 11, 619-628.

Griendt, J. van de, Verdellen, C., Dijk, M. van, & Verbraak, M (2013). Behavioural treatment of tics – Habit reversal and exposure with response prevention. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37 (6), 1172-1177.

Hoogduin, K. & Haan, E. de (1984). De behandeling van kinderen met tics. In: K. Hoogduin, & E. de Haan (red.), *Directieve therapie bij kinderen en adolescenten* (p. 218-236). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Verdellen, C.W.J., Griendt, J.M.T.M. van de, Kriens, S. & Hoogduin, C.A.L. (2014). Protocollaire behandeling van tics bij kinderen en adolescenten [A treatment protocol for tics in children and adolescents]. In: C. Braet, & S. Bögels (red.), *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten*. Amsterdam: Boom.

Verdellen, C., Griendt, J. van de, Hartmann, A., Murphy, T. & the ESSTS Guidelines Group (2011). European clinical guidelines for Tourette Syndrome and other tic disorders. Part III: Behavioural and psychosocial interventions. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 20, 197-207.

Verdellen, C.W.J., Keijsers, G.P.J., Cath, D.C. & Hoogduin, C.A.L. (2004). Exposure with response prevention versus habit reversal in Tourette's syndrome. A controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 501-511.

Verdellen, C. & Kriens, S. (2001). Behandeling van tics en het syndroom van Gilles de la Tourette [Treatment of tics and Tourette syndrome]. In: E. de Haan, C. Dolman, & A. Hansen (red.), *Directieve therapie bij kinderen en adolescenten* (p. 217-234). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

O autorkách

C.W.J. (Cara) Verdellen, Ph.D. je klinická psycholožka a kognitivně behaviorální terapeutka. V roce 2007 získala titul Ph.D. za výzkum efektivity behaviorální terapie tiků u Touretteova syndromu.

J.M.T.M. (Jolande) van de Griendt, MSc. je registrovaná psycholožka a kognitivně behaviorální terapeutka. V rámci svého Ph.D. výzkumu týkajícího se léčby tikových poruch porovnává behaviorální léčbu s medikací.

Cara Verdellen i Jolande van de Griendt se podílely na sestavení evropských směrnic "European Clinical Guidelines" k léčbě Touretteova syndromu a dalších tikových poruch (pracovní skupina „Behaviorální a psychosociální intervence“), pořádají workshopy a přednášejí o behaviorální léčbě tiků. Jsou členkami Scientific board holandské organizace Dutch Tourette Syndrome Association a European Society of the Study of Tourette Syndrome (ESSTS). Společně založily nadaci BT-Tics FDN, která vytváří a šíří behaviorální terapii tiků.

S. (Sanne) Kriens, MSc. je registrovaná psycholožka a kognitivně behaviorální terapeutka. Zabývá se léčbou dětí a dospělých s tikovými poruchami, úzkostí a poruchami nálady.

I. (Ilse) van Oostrum, MSc. je psycholožka. Zabývá se léčbou dětí a dospělých s tikovými poruchami, úzkostí a poruchami nálady.

