

Hippoterapia pôsobí na človeka rovnako ako každá psychoterapia cez:

1. vzťah klienta s terapeutom – Navyše je tu prítomný vzťah s koňom.,
2. výklad poruchy – Klient získava vzhľad do svojho stavu.
3. emocionálne uvoľnenie – Dochádza ku katarzii a relaxácii.
4. konfrontáciu s vlastnými problémami - Klient sa učí zvládať rôzne situácie, realisticky pristupovať k svojim problémom. Dochádza ku zážitku úspechu, nácviku nových vzorcov správania.
5. posilnenie – Nadobudnuté zručnosti sú posilňované pravidelným opakovaním a klient je v ich používaní povzbudzovaný.

Okrem toho má hippoterapia aj špecifické aspekty svojho pôsobenia:

1. Sprostredkováva klientovi pocit, že môže byť terapeutom pochopený, keďže majú spoločnú skúsenosť s koňmi.
2. Klient sa od terapeuta môže učiť vzťahu ku koňovi.
3. Hippoterapia poskytuje skutočné zážitky, reálnu situáciu „tu a teraz“.

Hippoterapia, konkrétne jej súčasť pedagogicko – psychologické jazdenie, pôsobí na široké spektrum problémov a porúch. Medzi indikácie patria aj ADHD, poruchy správania, poruchy učenia a emočné poruchy. *Cieľom terapie* je tu posilnenie sebakontroly a sebauvedomovania, získanie schopnosti reálneho sebahodnotenia a schopnosti rešpektovať inú živú bytosť, nácvik riešenia problémových situácií, ako aj psychické uvoľnenie.

Hipoterapia v SLVS Senec prebieha v rámci predmetu telesná výchova. Pracuje sa s jednotlivcami, vo dvojiciach, prípadne skupinovo. Každé dieťa sa zúčastní hipoterapie najmenej jedenkrát do týždňa.

Predpokladaný prínos pre klientov je zhrnutý v niekoľkých bodoch:

- posilnenie sebakontroly vďaka uplatňovaniu prirodzených dôsledkov ,
- zvýšenie schopnosti rešpektovať hranice ako dôsledok prirodzených reakcií zo strany koňa,
- realistické sebahodnotenie na základe seba pozorovania,
- schopnosť sebaocenenia a posilnenie sebavedomia na základe dosiahnutých úspechov,
- zvýšenie odolnosti voči stresu cez zvládanie rôznorodých situácií,
- rozvoj sebariadenia ako následok vzrastu uvedomovania a celkovej vnímavosti,
- podpora zodpovednosti, samostatnosti a iniciatívy prostredníctvom riešenia problémov,

- podpora skupinovej identity a schopnosti spolupráce cez spoločné riešenie zadaných úloh.

Plán postupnosti obsahu jednotlivých stretnutí :

1. Zoznámenie sa s prostredím farmy, zvieratami, ktoré na nej žijú. Cieľom je prelomenie predsudkov a možných úzkostných pocitov.
2. Zoznámenie sa s koňom. Pôjde o zoznámenie teoretické i praktické. V rámci teórie je nutné predstaviť základné informácie o koňoch a vysvetliť základy bezpečnosti pri práci s koňom. To je dôležité pre uvedomenie si existujúcich hraníc a tiež pre posilnenie pocitu bezpečia. V praktickej časti dôjde k prvému fyzickému kontaktu dieťaťa s koňom, zatiaľ len zo zeme, naučí sa, ako koňa správne čistiť a vodiť. Prispeje to k celkovému uvoľneniu a odstráneniu strachu, tiež k posilneniu kompetencie a k vybudovaniu motivácie pre ďalšiu prácu.
3. Prvé nasadnutie na koňa. Bude vysvetlené, ako sa na koni správne sedí, dieťa si vyskúša prvé kroky na koni a rôzne polohy na chrbte koňa. Posilnia sa motorické zručnosti dieťaťa, dôjde k prehĺbeniu vzťahu s koňom a ďalšiemu zníženiu tenzie. Tiež sa posilní schopnosť rešpektovať pravidlá a potreby inej bytosti.
4. Voltížne cvičenie na koni. Dieťa bude postupovať od najjednoduchších základných cvikov ku zložitejším. Naučené cviky sa budú precvičovať, aby prišlo k ich správne osvojeniu. Takto sa posilní nie len správne držanie tela, rovnováha a fyzická kondícia, ale aj schopnosť koncentrácie, sebauvedomovania a sebakontroly, zvýši sa sebavedomie.
5. Samostatné ovládanie koňa. Dieťa sa naučí koňa uviesť do pohybu, zrýchliť, spomaliť, zastaviť, vodiť ho rôznymi smermi. Cieľom je posilnenie sebadôvery ale aj zodpovednosti za inú živú bytosť, schopnosti komunikácie a ovládania impulzov.
6. Rôzne hry a cvičenia vo dvojici a v skupine. Každá hra je zameraná na podporu určitej kompetencie, osvojenie si pravidiel, ktoré treba rešpektovať a schopnosti komunikácie s partnermi.

Podrobnejšie sú jednotlivé body rozpracované v časovo – tematickom pláne pre hippterapiu , kde sú rešpektované individuálne schopnosti a potreby klientov.