

Інтервенція обіймання м'якої іграшки - для батьків

Sadeh A. a kol., Kushnir J.: Huggy¹-Puppy Intervention (2007, 2012)

Вступ

Ця інтервенція має на меті полегшити стан дітей від стресів і травм, які можуть зумовлювати ускладнення, такі як- тривога, страх, перекляк, нічні кошмари, і пов'язані з ними фізичні труднощі тощо. Вона призначена для дітей від 2 до 7 років - дітей, які можуть будувати стосунки з м'якою іграшкою.

Для дітей у цьому віці дуже важливо, щоб вони могли покластися на вас – близьких дорослих людей, які їх оточують. Ваший спокій, люблячий погляд і заспокоювання дитини- найцінніші інтервенції.

Ця проста ігрова техніка може більше допомогти дітям відчути себе більш забезпеченими і захищеними. Цим збільшиться шанс, що вони зможуть краще впоратися зі стресом і страхами та згодом позбутись їх. Може допомогти і вам відчути себе спокійно з тим, які успіхи матиме ваша дитина.

Тут є опис зустрічі, яку в ідеалі ви можете відвідати разом з дитиною і яка власне почне інтервенцію.

Інтервенція

Під час зустрічі дитина отримує м'яку іграшку для обіймів. Ми розповімо їй коротку історію про іграшку, приблизно так: «Це мій друг Хаггі(придумайте будь-яке ім'я). Хаггі зазвичай дуже щасливий. Але тепер він виглядає трохи сумним і наляканим. Ви намагаєтеся вгадати, чому він сумний?» Коли дитина відповідає, історія продовжується: «Він сумний, тому що він дуже далеко від дому і не має хороших друзів. Він дуже любить обійматися, але тепер нема кому піклуватися про нього. Як ти думаєш, ти міг би бути його хорошим другом, піклуватися про нього, обіймати його та укласти в ліжку, коли лягаєш спати?» Коли дитина погоджується, ми даємо їй м'яку іграшку і показуємо, як її обіймати та піклуватися про неї. Надалі заохочуємо дитину піклуватися про іграшку, не даємо забути про неї.

Ваша роль як батьків або опікуна полягає в тому, щоб заохочувати дитину використовувати іграшку і не забувати про неї. Ваш інтерес до іграшки допоможе вашій дитині отримати більше від цієї простої гри.

Ви також можете попросити інших дорослих навколо дитини підтримати та заохочувати її доглядати за іграшкою.

¹ Hug (з англ.)- обійми та обіймати, сильно притиснути до себе. Хаггі(Huggy) - це Обіймайчик:)

Приклади того, як підтримати гру дитини з іграшкою:

- Запитайте в дитини, як себе почуває іграшка сьогодні? (використовуйте ім'я, яке дитина дала іграшці)
- Можете використати шкалу емоцій іграшки від 1 до 10 (тоді як 1 - найщасливіше і 10 - найсумніше) Наприклад: "Хаггі, як ти сьогодні почуваєшся від 1 до 10?" Оцінювати емоції можете Ви та Ваша дитина.
- Залучайте іграшку до сімейних спільностей- читайте їй книжку, дивіться разом з нею мультфільми..
- Розмовляйте з іграшкою.. Наприклад: "Хаггі зробиць це сьогодні" або: "Хаггі, ти знаєш мою улюблену пісню? Я можу тебе навчити.» (Підходить також танець, вірш тощо).



Висновок

Негативних реакцій дітей на цю терапію не спостерігалось. У разі виникнення будь-яких труднощів або несподіваних реакцій зверніться до фахівця. Навіть при позитивному ефекті може бути корисним дати відгуки фахівцям. Дякую Вам за співпрацю.

Якщо ви відчуваєте, що не можете підтримати дитину, тому що стрес для вас занадто великий, попросіть про допомогу для себе. Ви – найважливіший лікувальний фактор для дитини. Дитині потрібно, щоб у вас все було добре.