

Intervencia objímania plyšáka – pre rodičov

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

Úvod

Táto intervencia má za cieľ uľaviť deťom od stresom a traumou podmienených ťažkostí, ako sú úzkosti, strachy, ľakavosť, nočné mory, súvisiace telesné ťažkosti a pod. Je určená deťom približne od 2 do 7 rokov – deťom, ktoré si vedia vytvoriť väzbu s plyšovou hračkou.

Pre deti v tomto veku je veľmi dôležité, aby sa mohli spoľahnúť na vás – blízkych dospelých ľudí okolo seba. Váš pokoj a láskavé upokojuvanie a tíšenie dieťaťa sú najcennejšie intervencie.

Táto jednoduchá hravá technika môže deťom ešte navyše pomôcť cítiť sa viac posilnené a ochránené. Tým sa zvýši šanca, že sa im podarí lepšie zvládnuť stres a strachy a zotaviť sa z nich. Môže pomôcť aj vám cítiť sa viac spokojní s tým, ako sa dieťaťu darí.

Tu je opis stretnutia, na ktorom sa ideálne môžete zúčastniť spolu s dieťaťom a ktoré uvedie intervenciu.

Intervencia

Počas stretnutia dieťa dostane plyšovú hračku, ktorá sa hodí na objímanie. K hračke mu povieme krátky príbeh, približne v taktomto znení: „Toto je môj kamarát Huggy¹ (akékoľvek meno, ktoré sa hodí). Huggy je obvykle veľmi šťastný. Ale teraz vyzerá trochu smutný a vystrašený. Skúsiš uhádnuť, prečo je smutný?“ Keď dieťa odpovie, príbeh pokračuje: „Je smutný, lebo je veľmi ďaleko od svojho domova a nemá tu žiadnych dobrých kamarátov. Veľmi rád sa veľa objíma, ale teraz nemá, kto by sa oňho postaral. Myslíš, že by si mohol byť jeho dobrý kamarát, starať sa oňho, veľa ho objímať a vziať ho so sebou do postele, keď pôjdeš spať?“ Keď dieťa súhlasí, dáme mu plyšovú hračku a ukážeme mu, ako sa dá objímať, starať o ňu. Potom už len povzbudíme dieťa, aby sa o plyšáka staralo, nezabúdalo naň.

Vašou úlohou ako rodičov, či opatrovateľov, je pri tejto intervencii povzbudzovať dieťa, aby hračku používalo a nezabúdalo na ňu. Váš záujem o hračku prispieva k tomu, aby dieťa načerpalo viac z tejto jednoduchej hry.

Aj iných dospelých okolo dieťaťa môžete požiadať, aby ho podporovali a povzbudzovali v staraní sa o plyšáka.

Inšpirácie, ako môžete podporovať hru dieťaťa s plyšákom:

- Opýtajte sa dieťaťa, ako sa dnes darí plyšákovi (použite meno, ak dieťa nejaké meno hračke dalo)?
- Škálujte emócie plyšáka od 1 do 10 (pričom 1 - najviac šťastný a 10 – úplne nešťastný) napr.: Huggy ako sa dnes cítiš šťastný od 1 do 10? Škálovať emócie môžete aj Vy a Vaše dieťa.
- Zapojte plyšáka do rodinných aktivít, napr. čítajte mu knižku, pozerajte spolu TV.
- Rozprávajte na hračku. Napr.: „Huggy dnes Ti to pristane,“ alebo: „Huggy poznáš moju obľúbenú pesničku? Môžem ťa ju naučiť.“ (Môžete zameniť za tanec, básničku, riekanku.)



Záver

Nie sú známe žiadne negatívne reakcie detí na túto intervenciu. Ak by sa náhodou objavili akékoľvek ťažkosti alebo nečakané reakcie, prosím, kontaktujte odborníka. Aj v prípade pozitívneho efektu môže byť užitočné dať odborníkom spätnú väzbu. Ďakujeme vám za spoluprácu.

Ak by ste cítili, že nedokážete byť dieťaťu oporou, lebo na vás stres príliš dolieha, prosíme, požiadajte o pomoc aj pre seba. Vy ste pre dieťa najdôležitejší liečivý faktor. Dieťa potrebuje, aby ste boli v poriadku.

¹ Hug v angličtine znamená objatie a objímanie, stísať, pestovať v náručí; Huggy je približne Objímajko ©