

Huggy-puppy-Intervention

sipas Sadeh et al., 2007

Tregojini fëmijës tuaj një lodër pellushi ose një kukull dhe jepjani asaj një emër: "Ky është ... (emër shembullor)." Tregojini fëmijës tuaj që, për momentin, Anima ndihet pak e trishtuar dhe e frikësuar. Pastaj pyesni atë: "A ke ndonjë ide pse Anima ndihet e trishtuar dhe e frikësuar?"

Lëreni fëmijën tuaj të tregojë lirshëm, duke përshkruar përvojat ose ndjenjat e tij. Pastaj shtoni ju: "Anima është gjithashtu e trishtuar sepse është shumë larg nga shtëpia dhe ende nuk ka gjetur miq të mirë. Ajo dëshiron të përqafohet dhe të jetë e dashur. Ajo nuk ka askënd që të kujdeset për të."

Pastaj pyesni fëmijën tuaj: "A mund të bëhesh ti shoqja/shoku i saj? A do të kujdesesh për Animën, ta përqafosh dhe ta marrësh në shtrat, që ajo të mos ndihet më e vetmuar?" Nëse fëmija juaj pajtohet, merreni lodrën dhe tregojini fëmijës tuaj se si të kujdeset për të. Është e rëndësishme që në fillim të ndihmoni fëmijën të mësojë përkujdesjen ndaj lodrës.

Inkurajoni fëmijën tuaj të marrë gjithmonë me vete këtë lodër të re, të kujdeset për të dhe ta trajtojë me dashuri.

Nëpërmjet këtij ushtrimi, ju mbështesni aftësitë shëruese të fëmijës tuaj. Duke u kujdesur për lodrën, fëmija simbolikisht trajton nevojat e veta dhe krijon një vend të vogël e të sigurt për veten.

Nëse keni shqetësime të vazhdueshme për fëmijën tuaj ose nëse simptomat nuk lehtësohen, kërkoni ndihmë profesionale psikoterapeutike.

Çrregullimet e pasojave të traumës janë të trajtueshme.
Fëmija juaj nuk ka pse të jetojë me to.