لينا

اقوى من النار

(Huggy-puppy-Intervention)

بناءً على Sadeh et al., 2007

أعرض لطفلك دمية وسمها: "هذه هي... أنيما (مثال للاسم)". قل لطفلك أن أنيما حزينة وقلقة قليلاً في الوقت الحالي. ثم اسأله: "هل لديك فكرة لماذا تشعر أنيما بالحزن والقلق؟"

دع طفلك يحكي بحرية، أو يذكر تجاربه الخاصة. ثم أضف: "أنيما حزينة أيضًا، لأنها بعيدة جدًا عن البيت ولم تجد أصدقاء جيدين بعد. تريد جدًا أن تحتضن وتحب. ليس لديها أحد يعتني بها."

ثم اسأل طفلك: "هل يمكنك أن تكون صديقًا لأنيما؟ هل ترغب في الاعتناء بها، وعناقها، وإحضارها إلى السرير لتشعر بالراحة؟". إذا وافق طفلك، فخذ الدمية وأظهر لطفلك كيفية العناية بها. من المهم أن تقدم لطفلك الدعم في البداية للعناية بالدمية.

حث طفلك على أخذ الدمية الجديدة معه، ورعايتها، ومحبتها.

من خلال هذه التمرينات، تدعم قدرات الشفاء الذاتي لطفلك. إنه يرعى احتياجاته بالدمية بدلاً منه، وبالتالي يخلق لنفسه مكانًا آمنًا صغيرًا

إذا كنت مستمرًا في القلق بشأن طفلك أو إذا لم تتراجع الأعراض، فابحث عن مساعدة نفسية محترفة.

اضطرابات ما بعد الصدمة قابلة للعلاج. طفلك لا يجب أن يعيش معها.

© Andrea Berger (TraumaAid e.V.) / www.traumaaid.de