

Интервенција „Загрли штене“

По Садеху ет ал., 2007

Понудите детету плишану животињу или лутку и дајте јој/му име: „Ово је... Милка (пример имена)“. Кажите детету да је Милка тренутно нешто тужна и уплашена. Затим поставите питање: „Имаш ли можда идеју зашто је Милка тужна и уплашена?“

Допустите детету да слободно говори, често деца причају о својим личним доживљајима. Затим допуните: „Милка је такође тужна зато што је далеко од своје куће и зато што није још пронашла добре пријатеље. Она јако жели да је неко чврсто загрли и да је воли. Она нема никог ко би се о њој бринуо.“

Затим питајте своје дете: “Желиш ли можда ти да јој будеш пријатељ? Можеш ли да се бринеш о њој, да је загрлиш и ушушкаш у свој кревет, да више не мора да буде сама?”. Уколико Ваше дете пристане, узмите плишану животињу и покажите примером како би се Ви бринули о њој. Битно је на почетку да подржавате Ваше дете у бризи о плишаној животињи.

Подстичите Ваше дете да увек носи плишану животињу са собом и да се стара о њој.

Уз помоћ ове вежбе подстичете процес самоизлечења Вашег детета. Дете уз помоћ лутке води бригу о сопственим потребама и креира своје мало сигурно место.

Уколико сте дужи временски период забринути за своје дете и уколико се симптоми не повлаче, потражите професионалну подршку психотерапеута.

Посттравматски стресни поремећај је излечив.
Ваше дете не мора да живи са тим.