



Ateşten daha güçlü

Huggy-puppy- uygulaması

Sadeh ve gurubna göre, 2007

Çocuğunuza sevimli bir oyuncak/bebek gösterin ve ona bir isim verin: “Bu... Anima (örnek isim).” Çocuğunuza Anima’nın şu anda biraz üzgün ve kaygılı olduğunu anlatın. Sonra şöyle sorun: ”Anima’nın neden üzgün ve endişeli olduğu hakkında bir fikrin var mı?”

Çocuğunuzun özgürce anlatmasına veya kendi deneyimlerini adlandırmasına izin verin. Sonra şöyle ekleyin: “Anima da evinden bu kadar uzakta olduğu ve henüz iyi bir arkadaş bulamadığı için üzgün. Kucaklanmayı ve seilmeyi çok istiyor. Ona bakacak kimsesi yok.”

Daha sonra çocuğunuza şöyle sorun: “Onun arkadaşı olabilirmisin?” Anima’yla ilgilenmek, ona sarılmak ve artık yalnız kalmaması için onu yatağına götürmek ister misin?” Çocuğunuz kabul ederse, sevimli oyuncak alın ve çocuğunuza ona nasıl bakılabileceğini gösterin. Çocuğunuzun ilgilenme konusunda ilk başta desteklemeniz önemlidir.

Çocuğunuzun, sevimli oyuncak yanına alması, ona bakması ve onu sevmesi konusunda teşvik edin.

Bu uygulama ile çocuğunuzun sağlıklı kişisel bakım kaynaklarını desteklemiş olursunuz. Sevimli oyuncak sarılma yoluyla kendi ihtiyaçlarını karşılar ve böylece kendine ait küçük, güvenli mekânını yaratır.

Çocuğunuzla ilgili endişeleriniz devam ederse
veya belirtiler geçmezse, profesyonel psikoterapi yardımı alın.

Travma sonrası bozukluklar tedavi edilebilir.
Çocuğunuz bunlarla yaşamak zorunda değildir.