

Інтервенція цуцень-обіймашка

Саде та інші, 2007

Покажіть Вашій дитині плюшеву іграшку/ляльку й підберіть їй ім'я: «Це ... Марійка (наприклад)». Поясніть своїй дитині, що Марійка наразі трошки засмучена та налякана. Тоді спитайте: «Ти знаєш, чому Марійка засмучена та налякана?».

Дайте Вашій дитині змогу вільно розповідати. Часто таким чином вона розповідає про власний пережитий досвід. Потім доповніть: «Марійка також засмучена, бо вона далеко від дому та поки що не знайшла друзів. А ще хоче, щоб її обійняли та любили. У Марійки немає нікого, хто б піклувався про неї».

Тоді запитайте свою дитину: «Можливо, ти будеш її подругою/другом? Хочеш про неї піклуватися, обіймати її та брати ляльку з собою в ліжку, щоб їй більше не було самотньо?». Якщо Ваша дитина погодиться, то візьміть ляльку та покажіть, як треба про неї піклуватися. Важливо, щоб Ви спочатку допомогли Вашій дитині дбати про неї.

Заохочуйте дитину брати ляльку із собою, піклуватися про неї та любити її.

За допомогою цієї вправи Ви підтримуєте силу самозцілення Вашої дитини. Завдяки ляльці вона піклується про свої потреби та створює своє безпечне середовище.

Якщо стан Вашої дитини все одно викликає у Вас занепокоєння, то зверніться за професійною допомогою до психотерапевта.

Наслідки травм піддаються лікуванню.
Ваша дитина не повинна з цим жити.