

Úvod

Tato intervence má za cíl ulevit dětem, jejichž stres a trauma vyvolává úzkosti, strachy, lekavost, noční můry, související tělesné obtíže apod. Je určena dětem přibližně od 2 do 7 let – dětem, které si umí vytvořit vztah k plyšové hračce.

Tato jednoduchá hravá technika může dětem ještě navíc pomoci cítit se silnější a v bezpečí. Tím se zvýší šance, že se jim podaří lépe zvládnout stres a strachy a zotavit se z prožitého. Může pomoci i vám cítit se více v klidu s tím, jak se dítěti daří.

Zde je popis setkání, ve kterém bude nabídnuta intervence. Můžete se jí zúčastnit spolu s dítětem nebo ji i sami dítěti nabídnout.

Intervence

Během setkání dítě dostane plyšovou hračku, která se hodí k objímání. K hračce mu povíme krátký příběh přibližně v tomto znění. „Toto je můj kamarád Huggy (jakékoliv vhodné jméno). Huggy je obvykle velmi šťastný. Ale teď se zdá, že je trochu smutný a vystrašený. Dokážeš uhodnout, proč by mohl být smutný?“ Poté, co dítě odpoví, příběh pokračuje: „Je smutný, protože je velmi daleko od svého domova a nemá žádné dobré kamarády. Má moc rád, když ho někdo objímá, ale teď nemá nikoho, kdo by se o něj staral. Myslíš, že bys mohl být jeho dobrým kamarádem, starat se o něj, hodně ho objímat a brát si ho s sebou do postele, až půjdeš spát?“ Jakmile dítě souhlasí, dáme mu plyšovou hračku a ukážeme mu, jak ji objímat a jak má být jí objímán. Potom už jen dítě povzbudíme, aby se o plyšáka staralo a nezapomínalo na něj.



I jiné dospělé kolem dítěte můžete požádat, aby ho podporovali a povzbuzovali ve starání se o plyšáka.

Vaší úkolem jako rodiče nebo pečujícího je při této intervenci povzbuzovat dítě, aby hračku používalo a nezapomínalo na ni. Váš zájem o hračku přispívá k tomu, aby dítě skrze hru načerpalo pro sebe co nejvíc.

Jak můžete podporovat hru dítěte s hračkou:

- Zeptejte se dítěte, jak se plyšákově daří (ideálně, když používáte jméno, kterým ho dítě samo nazvalo)
- Ohodnoťte emoce plyšáka od 1 do 10 (1 – nejvíc šťastný, 10 úplně nešťastný) např.: „Huggy, jak se dnes cítíš od 1 do 10?“ Škálovat emoce můžete Vy i Vaše dítě.
- Zapojte plyšáka do rodinných aktivit např.: čtete i jemu knížku, berte ho vždy s sebou
- Mluvte na plyšáka, např.: „Huggy, dnes ti to sluší.“ Nebo Huggy, víš jaká je má oblíbená písnička (tanec, říkanka, pohádka)? Můžu tě ji naučit (vyprávět).“

Závěr

Nejsou známy žádné negativní reakce dětí na tuto intervenci. Kdyby se náhodou objevily jakékoliv těžkosti anebo nečekané reakce, prosím kontaktujte odborníka. I v případě pozitivního efektu může být užitečné dát odborníkovi zpětnou vazbu. Děkujeme za spolupráci.

Pro děti je důležité, aby se mohly spolehnout na vás – blízké dospělé okolo sebe. Váš klid a laskavé ujišťování a tišení dítěte jsou nejcennější intervencí. Pokud byste cítili, že nedokážete být dítěti oporou, protože stres na vás příliš doléhá, prosíme, požádejte o pomoc i pro sebe. Vy jste pro dítě nejdůležitější léčivý faktor. Dítě potřebuje, abyste byli v pořádku.