

## Intervence objímání plyšáka

Sadeh A. a kol., Kushnir J.: *Huggy-Puppy Intervention* (2007, 2012)

### 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<sup>1</sup> (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.

---

<sup>1</sup> Hug v aj znamená obejmout/objímat (se), sevřít v náručí, vzít do náručí; Huggy je přibližně Objímáček ©