

Παιγνιοθεραπεία

Η παιγνιοθεραπεία είναι ένα είδος θεραπείας, που βοηθά τα παιδιά να εκφραστούν, να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους και να κατανοήσουν τις καταστάσεις που βιώνουν.

Το παιχνίδι είναι το φυσικό μέσο με το οποίο τα παιδιά μαθαίνουν, επικοινωνούν, εξερευνούν και ανακαλύπτουν τον κόσμο τους. Ο παιγνιοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να επουλώσει τις πληγές που αφήνουν οι δύσκολες εμπειρίες ζωής, επιτρέποντάς το να εκφραστεί ελεύθερα μέσα σε ένα περιβάλλον που αποπνέει ασφάλεια και εμπιστοσύνη.

Οι «παραδοσιακές θεραπείες» που βασίζονται στο λόγο μπορεί να μην είναι κατάλληλες για παιδιά και εφήβους, που κάποιες φορές δυσκολεύονται να βρουν λέξεις για να εκφράσουν τον συναισθηματικό τους κόσμο. Η παιγνιο-θεραπεία δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να επεξεργαστούν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους. Τα εφοδιάζει με την ικανότητα να αλλάξουν τον τρόπο που ερμηνεύουν και αντιλαμβάνονται τις δύσκολες εμπειρίες τους, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα να εσωτερικεύσουν την ευθύνη και να κατηγορήσουν τον εαυτό τους. Η συναισθηματική ενδυνάμωση και η αυτό-εκτίμηση που αποκτά το παιδί μπορούν να γίνουν εφόδια ζωής, σε έναν κόσμο που οι δυσκολίες δεν εκλείπουν.