

INFOGRAFIKA: Što reći umjesto “Nemoj brinuti” da smirite dijete?

 poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/infografika-sto-reci-umjesto-nemoj-brinuti-da-smirite-dijete/

April 7,
2020

U posljednjih nekoliko tjedana briga je postala uobičajeni sustanar u domovima mnogih od nas. Zaokupljeni “odraslim” brigama često trebamo podsjetnik da su djeci njihove brige jednako teške i važne, čak i kada se nama tako ne čini. Roditeljska podrška djeci u suočavanju s velikim osjećajima sada je važnija nego ikada, čak i starijoj djeci i adolescentima. U želji da osobama koje volimo umanjimo teret brige, “Ne brini” je rečenica koja nam često prva dolazi na um. Međutim, iskustvo nam govori da su nas u životu rijetko smirile te riječi – štoviše, nekad se zbog njih možemo osjećati kao danas ne razumiju.

Ono što nam je donijelo smirenost bio je umirujući glas kojim su izgovorene, zagrljaj ili dijeljenje naših briga s voljenima. Stoga, donosimo nekoliko ideja što djeci reći kada brinu, kako bi ih podržali izražavanju osjećaja i olakšali im suočavanje sa zabrinutošću i tjeskobom koja nas okružuje. Pripremili smo ih u obliku infografika, koje možete isprintati i držati kao podsjetnik na vidljivom mjestu.

Autori: Tea Brezinščak, mag. psihologije i Krešimir Prijatelj, mag. psihologije


Što reći umjesto "Nemoj brinuti"? (1)



1 ovo ti je teško.



2 Tu sam i na sigurnom si.



3 Ok je osjećati se zabrinuto. I ja se ponekad tako osjećam.



4 Želiš li mi ispričati što te brine?



5 Nacrtaj mi kako tvoja briga izgleda.

Što reći umjesto "Nemoj brinuti"? (2)



Gdje u tijelu osjećaš svoju brigu?



2

Koliko je velika tvoja briga? Pokaži mi!

Što ja mogu učiniti da ti bude lakše?

3

4



Kad bi tvoja briga mogla hodati, kako bi to izgledalo? Pokušajmo zajedno.



Što možemo zajedno raditi da otjeramo brige? Možda igrati se, trčati, skakati, polako disati...?

5

