

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

7. travnja 2020. *Autori: Tea Brezinščak, mag. psihologije i Krešimir Prijatelj, mag. psihologije*

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.



# Što reći umjesto "Nemoj brinuti"? (2)

**1** Gdje u tijelu osjećaš svoju brigu?

**2** Koliko je velika tvoja briga? Pokaži mi!

**3** Što ja mogu učiniti da ti bude lakše?

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

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