

Brigoljubac

Kao i sve nas odrasle ovo je vrijeme kad i djecu muče brojne brige. Brige djece drugačije su od briga njihovih roditelja ili bliskih odraslih osoba s obzirom da djeca stresnu situaciju doživljavaju, percipiraju i razumiju na drugačiji način od odraslih ovisno o stupnju kognitivnog i emocionalnog razvoja djeteta. Većinu vremena djeca su zapravo savršeno svjesna svega što se oko njih događa te je pokušaj da djecu u potpunosti zaštitimo od negativnih emocija ili situacija uzaludan. Pretjeranom zaštitom djece oduzimamo im vrijednu priliku za učenje o emocijama i njihovoj regulaciji. Kada djetetu pokažemo svoje emocije šaljemo mu poruku da je u redu osjećati sve emocije i one ugodne i one neugodne te dijete ima priliku vidjeti kako se s emocijama možemo nositi na mnoge načine, no i dalje ne izgubiti kontrolu nad njima. Razgovorom s djetetom o neugodnim i zabrinjavajućim situacijama te našim emocijama dijete uči da je u redu verbalizirati svoje emocije i brige i da smo mi otvoreni za takav razgovor. Poticanje razgovora o neugodnoj ili stresnoj situaciji, emocijama ili brigama roditelju je prilika da ispravi moguće krive informacije koje dijete ima, ali i da mu pokaže kako ono može računati na njega i pitati ga sve o onome što ga brine. Upamtite da je tijekom razgovora s djecom samo iskren odgovor pravi odgovor! Odgovor naravno treba prilagoditi uzrastu djeteta.

„Brigoljubac“ jedna je aktivnost koja nam može pomoći da potaknemo razgovor o brigama i emocijama koje muče dijete. Kroz ovu aktivnost razvija se znanje o emocijama i emocionalnoj regulaciji, potiče razvoj kreativnosti, otvara dijalog, potiče iskrena komunikacija u obitelji te dijete uči komunicirati o emocijama.

BRIGOLJUBAC

Brigoljubac je stvorenje koje može poprimiti bilo koji oblik koji vi zamislite, a poseban je po tome što najviše od svega na svijetu voli jesti brige. Brigoljubac je najsretniji kada ga neko dijete nahrani svojom brigom jer onda je dijete manje zabrinuto, a Brigoljubac sit i sretan.

Za izradu Brigoljupca možete se poslužiti bilo kojom starom kutijom, ali i posudom, plastičnom bocom, starom čarapom ili nekim drugim materijalom koji imate pri ruci. Ovo je prilika da budete kreativni i zajedno sa svojim djetetom smislite i pronađete materijale koje možete koristiti u izradi ali i sam način izrade. Brigoljupcu možete dati neko posebno ime, on može biti robot, životinja ili neki izmišljeni lik, može imati velika usta kroz koja ćete ubacivati brige, može biti smiješan ili strašan ili imati bilo koju osobinu koju zamislite.

Kada je vaš Brigoljubac spreman bilo bi dobro da na kraju dana cijela obitelj sjedne oko Brigoljupca te međusobno podijelite brige. Razgovarajte o onome što vas tišti, a zatim te brige nacrtajte ili ih napišite i dajte Brigoljupcu da ih „pojede“. Ukoliko dijete ne želi pričati o brigama može ih samo nacrtati ili napisati i njima nahraniti Brigoljupca, budite strpljivi i otvoreni, pokažite djetetu primjerom što se od njega očekuje te nikako ne forsirajte dijete da sudjeluje.

Ukoliko to želite možete vaše iskustvo i/ili izgled Vaših Brigoljubaca podijeliti sa mnom na e-mail adresu anjajuricbarac@gmail.com.

Radujem se povratnoj informaciji i vašim Brigoljupcima te Vam želim dobru zabavu!

Vaša psihologinja,

Anja Jurić Barać