



OD SUZE DO OSMIJEHA

PODRŽIMO DJECU NA SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja, želimo podsjetiti koliko je važno brinuti o emocionalnom svijetu djece već od najranije dobi.

Rezultati brojnih istraživanja iz oblasti dječijeg razvoja pokazuju da se temelji otpornosti počinju razvijati već u najranijem djetinjstvu. Načini na koje djeca uče da reaguju na stresne i izazovne situacije u ranom uzrastu imaju veliki uticaj na njihov kasniji emocionalni razvoj i sposobnost suočavanja sa životnim poteškoćama i problemima.

Dijete kroz odrastanje uči posmatranjem i oponašanjem bliskih osoba – kako izražavati emocije, zadovoljavati potrebe i ponašati se u društvu. Ako odraste u okruženju koje **prepoznaje njegove potrebe i pruža podršku** u stresnim situacijama, te ima razvijenu privrženost prema roditeljima ili skrbnicima, dijete postupno stiče **povjerenje u sebe i svijet oko sebe**, kao i osjećaj kontrole – ključan za suočavanje sa stresom.

Na „Dan mentalnog zdravlja,, želimo poručiti:

- **VAŽNO JE RAZGOVARATI S DJECOM O OSJEĆAJIMA**
- **VAŽNO JE SLUŠATI – BEZ OSUĐIVANJA**
- **VAŽNO JE POKAZATI DA SMO TU – ČAK I KAD JE TEŠKO**



Preporuke za roditelje: kako podržati mentalno zdravlje djeteta



1. Uspostavite rutinu i osjećaj sigurnosti

Djeca se osjećaju sigurnije kada znaju šta mogu očekivati. Redovni obroci, vrijeme za spavanje i igra stvaraju stabilnost koja pozitivno utiče na njihovo emocionalno stanje.

2. Aktivno slušanje djeteta



Obratite pažnju na djetetovo ponašanje. Djeca često izražavaju emocije kroz igru, crteže ili ponašanje. Pitajte ih: "Kako se osjećaš?" ili "Vidim da si tužan, želiš li mi reći zašto?"

OD SUZE DO OSMIJEHA

PODRŽIMO DJECU NA SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA



3. Dajte djeci pravo na izražavanje emocija

Dopustite im da osjećaju ljutnju, tugu, strah ili sreću. Umjesto "Nemaš razloga da plačeš", pokušajte reći: "Vidim da ti je teško – tu sam za tebe."

4. Njeguajte bliskost i privrženost

Zagrljaj, topla riječ i zajedničko vrijeme bez tehnologije jačaju vezu između djeteta i roditelja. Ta bliskost je osnova za emocionalnu stabilnost.

5. Budite model svojoj djeci

Djeca uče najviše gledajući vas. Ako vi znate mirno izraziti kako se osjećate i kako se nosite sa stresom, i oni će to lakše naučiti.

6. Vodite računa čemu su djeca izložena

Mala djeca ne mogu razumjeti vijesti, konflikte ili teške razgovore odraslih. Zaštitite ih od nepotrebnog stresa kojem nisu dorasli.

7. Brinite i o sebi

Kada ste vi dobro, prije ćete odgovoriti na potrebe djeteta i dovesti do psihološke dobrobiti. Kada je vaše dijete dobro, dobro ste i vi.

Mentalno zdrav roditelj lakše podržava mentalno zdravlje djeteta.

Pokušajte pronaći vrijeme za odmor, razgovor s bliskima i aktivnosti koje vas opuštaju.

