



5

**NAČINA KAKO
NJGOVATI
MENTALNO ZDRAVLJE
DJETETA**



1.

**PAŽLJIVO
SLUŠAJTE
DIJETE PRIJE
DAVANJA
IKAKVOG
SAVJETA**

Češto smo više usmjereni kakv ćemo savjet dati djetati već na to da zaista čujemo što nam djeca zaista žele reći.

2.

DAJTE IM DO ZNANJA DA STE TU NA NJIH



Kada se suočavaju s poteškoćama neka se djeca mogu osjećati usamljeno i izolirano. Kao rezultat bježanja od problema djeca mogu “zaključati” svoje poteškoće i ne nositi se s njima.

3.



BUDITE MODEL ZDRAVOG ODGOVORNOG PONAŠANJA KAD JE VAŠE MENTALNO ZDRAVLJE U PITANJU

Briga o mentalnom zdravlju djeteta počinje brigom o sebi. Samo mentalno snažan roditelj može pomoći djetetu da izraste u mentalno snažnu osobu. Pronađite način kako dovesti sebe u dobro stanje



ZAJEDNO PROVODITE ŠTO VIŠE KVALITETNOG VREMENA 4.

U svakom je odnosu komunikacija vrlo važna, pa je bitno da i dijete nauči komunicirati, izražavati osjećaje i ideje. Provođenje kvalitetnog vremena s vašom djecom bez mobitela u ruci, pomoći će im da vide kako imaju vašu punu pažnju. Pomozite im da se osjećaju sigurno i razviju mozak kvalitetnim razgovorima.



POMOZITE DJECI DA RAZVIJU OTPORNOST 5.



Naučite djecu da, kada se nešto loše dogodi u njihovom životu, tu prepreku mogu savladati i izaći iz te situacije snažniji nego što su bili. Rješavanje problema složen je zadatak koji zahtijeva strpljenje