



PODSJETNIK ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA - RODITELJI

RAZGOVOR

PODSJETNIK:

TJELESNA
AKTIVNOST

1. BRIGA O SEBI NIJE MANJE VAŽNA OD BRIGE O DJETETU.
2. ODVAJANJE VREMENA ZA SEBE NIJE SEBIČAN ČIN.
3. ODRŽAVANJE BLISKIH I PODRAŽAVAJUĆIH OSOBA IZ OKOLINE DIO JE OSOBNE SNAGE.
4. GREŠKE SU DIO RODITELJSKOG PUTA - NE POSTOJI SAVRŠEN RODITELJ.
5. TRAŽENJE POMOĆI (I STRUČNE) ZNAK JE ZRELOSTI I RODITELJSKE ODGOVORNOSTI, A NE SLABOSTI I NEZNANJA.

OSOBNI
INTERESI

BRIGA O
SEBI

EMPATIJA

PODRŠKA
PRIJATELJA