

NA OVAJ NAČIN MOJE DIJETE POSTAJE MENTALNO JAKO!

KAKO MU JA KAO RODITELJ MOGU POMOĆI U TOME?



**SVI MI MOŽETE POMOĆI
NA PUTU DA POSTANEM
MENTALNO JAK!**

Biti mentalno jak znači da je moje dijete mentalno zdravo. Ako se moje dijete osjeća dobro mentalno i fizički, znači da se dobro razvija. Moje dijete svakoga dana uči i otkriva nove stvari. Ponekad se zna naći i u teškim situacijama. Kada je dijete mentalno jako, može bolje riješavati probleme.

„Mentalno jak” u svakoj se dobi očituje drugačije, primjerice:

- Moje se dijete bezbrižno igra.
- Moje je dijete znatiželjno i otvoreno.
- Moje dijete ima strpljenja.
- Moje dijete ima vlastiti cilj.
- Moje je dijete kreativno: slika, sklada glazbu, izrađuje rukotvorine.

Moje dijete može puno toga napraviti samostalno i na taj način ono postaje mentalno jako. Primjer: Bebe mogu biti veoma bliske s drugim, nepoznatim ljudima ljudima. Mala djeca se ponekad također mogu sama umiriti. U krugu roditelja, braće, sestara i drugih ljudi moje dijete postaje mentalno jače i zrelije.

Budite prisutni

Moje dijete treba se osjećati sigurno i iz tog razloga je važno da bude okruženo poznatim ljudima. Znam što je potrebno mom djetetu. Brinem se o svojem djetetu.



Pokažite radost

Pokazujem djetetu da uživam u njegovu društvu. Zanima me što moje dijete radi i tako moje dijete zna da je dragocjeno.



Razgovarajte s djetetom

Možda me moje dijete još ne može razumjeti, međutim ja i tada razgovaram s njim. Primjećujem koji ga osjećaji obuzimaju, na primjer, izraze njegova lica. Također obraćam pozornost na zvukove koje dijete stvara te odgovaram na njih.



Tješite ga

Kada dijete zaplače, tješim ga. Razgovaram s njim, mazim ga i grlim ga te ga držim u krilu.



Dajte objašnjenja

Objašnjavam djetetu važne pa čak i male stvari koje se događaju oko nas. Govorim što radim, kako i što osjećam.



Druženje s drugim ljudima

Trudim se da se moje dijete druži s drugima: djecom i odraslima. Uvijek sam tu, ako sam potreban/potrebna svojem djetetu.



Igrajte se

Igra je vrlo važna. U igri moje dijete otkriva svijet i samoga sebe. Zato se trudim omogućiti mu razvoj kroz igru te se i ja često igram s njim.



Isprobavanje novih stvari

Moje dijete voli isprobavati nove stvari. Dopusšteno mu je stjecati vlastita iskustva. Objašnjavam mu jasno i razumljivo što mu je dopušteno, a što nije.



Osjećajte se dobro u svojoj koži

Trudim se da se moje dijete osjeća dobro u svojoj koži. Dajem mu mogućnost da dovoljno vježba i bude na svježem zraku. Svojem djetetu dajem zdravu i ukusnu hranu.

Odmaranje

Moje dijete svakodnevno doživljava i uči nove stvari. Zbog toga mu je odmor iznimno potreban. Pazim na to da moje dijete dovoljno spava i odmara se. U svakodnevnoj rutini kroz dan dijete ima vremena za odmor i potreban san.

Pomaganje

Da bi se moje dijete osjećalo dobro, moram se i ja osjećati dobro. Važno je da sam uvijek odmoran/odmorna. Zatreba li mi pomoć uvijek pitam ljude oko sebe za nj.



Budite prisutni i pridružite se

Moje dijete zna cijeniti drugu djecu i odrasle. Kad god je to moguće, moje dijete sudjeluje i prisutno je u aktivnostima s drugima. U društvu drugih ljudi moje dijete uvijek može računati na mene.