

# OVAKO MOJE DETE POSTAJE MENTALNO JAKO!

## KAKO MU JA KAO MAJKA ILI OTAC MOGU POMOĆI U OVOME?



**SVI VI, MI MOŽETE POMOĆI, KAKO BIH POSTAO MENTALNO JAK!**

Mentalno snažno znači da je moje dete psihički zdravo. Ako se moje dete mentalno i fizički oseća dobro, može dobro da se razvija. Moje dete svakodnevno uči nove stvari. Ponekad doživi i teške situacije. Kada je moje dete mentalno jako, može bolje da se nosi sa problemima.

**«Emocionalna snaga» se u svakom starosnom dobu pokazuje različito, na primer:**

- Moje dete se igra bezbrižno.
- Moje dete je radoznalo i otvoreno.
- Moje dete može biti strpljivo.
- Moje dete može slediti sopstveni cilj.
- Moje dete je kreativno: boji, bavi se muzikom i ručnim radom.

Moje dete već mnogo toga može učiniti samo, da bi se mentalno ojačalo. Na primer: Bebe mogu da razviju bliske odnose sa drugim ljudima. Bebe se mogu ponekad i same smiriti. Zajedno sa roditeljima, braćom i sestrama i drugim ljudima, moje dete postaje mentalno još jače.

### Biti tu

Moje dete treba da se oseća sigurno. Zbog toga gledam da su uvek u blizini poznati ljudi. Znam šta je mom detetu potrebno. Ja se brinem o svom detetu.



### Pokazati radost

Pokazujem svom detetu da uživam da budem sa njim. Interesujem se za ono šta ono radi. Tako moje dete zna da je meni važno.



### Razgovarati jedno sa drugim

Možda moje dete još ne može da me razume. Ipak, razgovaram s njim. Posmatram, kakva osećanja ima. Gledam, na primer, izraz njegovog lica. I obraćam pažnju na zvuke koje proizvodi. Odgovaram na to.



### Utešiti

Kada moje dete plače, tešim ga. Mogu da ga smirim kada razgovaram sa njim, kada ga mazim ili držim i kada ga ljuljam u naručju.



### Objasniti stvari

Objašnjavam svom detetu važne, i takođe male stvari koje se dešavaju svuda okolo. Kažem mu šta radim i šta osećam.



### Upoznavati druge ljude

Gledam da moje dete upoznaje druge ljude: decu i odrasle. Tu sam kad me moje dete treba.



### Igrati se

Igranje je važno. Kada se moje dete igra, otkriva svet i samog sebe. Zbog toga gledam da moje dete može da se igra. Ponekad se i ja igram sa njim.



### Samo isprobavati

Moje dete sme da isproba stvari. Dozvoljeno mu je da stiče sopstvena iskustva. Objašnjavam mu jasno i razumljivo šta sme, a šta ne sme.

### Osećati se dobro u svom telu

Gledam da se moje dete oseća prijatno u svom telu. Zbog toga vodim računa da se dovoljno kreće i da je na svežem vazduhu. Dajem svom detetu zdravu hranu u kojoj uživa.



### Imati mir

Moje dete svakodnevno doživljava puno novih stvari. Zbog toga mu je potreban odmor. Vodim računa da moje dete može da spava i odmara se. Vodim računa da svakodnevno ima više pauza.

### Međusobno pomagati

Da bi mom detetu bilo dobro, moram se i ja osećati dobro. Gledam da mogu da se odmaram. Pitam druge ljude da mi pomognu.



### Biti prisutan i učestvovati

Moje dete treba da zna da je deo različitih grupa dece i odraslih. Svuda gde je to moguće, ono sme da prisustvuje i učestvuje. Čak i kada srećem druge ljude, tu sam za svoje dete.