

Kako da ojačam mentalno zdravlje svog djeteta?

Ova brošura je namijenjena roditeljima djece od 6 do 12 godina. Svrha ove brošure je da vas kao roditelje senzibilizira za temu mentalnog zdravlja i da vam pruži savjete iz svakodnevnice, kako da ojačate mentalno zdravlje vašeg djeteta. Preporuke smo izradili na osnovu naučne literature i uz doprinose stručnjaka i roditelja.

Najbolje je da brošuru okačite na frižider ili na neko drugo vidljivo mjesto, gdje ćete je često pogledati. Pokušajte postepeno ove savjete primijeniti u svakodnevnom porodičnom životu.

Više informacija o ovoj temi možete dobiti od svog pedijatra ili na www.takecare.ch.

Impresum

Adresa narudžbe: www.bundespublikationen.admin.ch **Broj narudžbe:** 316.319.skb
Digitalni: www.takecare.ch **Uredništvo:** Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften [Visoka škola za primijenjene nauke u Zürichu] **Izdavač:** Bundesamt für Gesundheit [Savezni zavod za zdravstvo] **Grafika & montaža:** TEIL.CH GmbH **Ilustracija:** Malin Widén

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
[Visoka škola za primijenjene nauke u Zürichu]

Departement Gesundheit
[Zavod za zdravstvo]
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

E-pošta fph.gesundheit@zhaw.ch
Internet www.takecare.ch

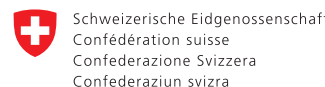
Zajednički projekt Instituta za zdravstvene nauke i
Psihološkog instituta



Uz učešće:



Finansiranje:



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Podrška:



Preporuka od:



10/2023 316.319.skb

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Za roditelje
djece od 6 do 12
godina

Kako da ojačam mentalno zdravlje svog djeteta?

Zajednički projekt Zavoda za zdravstvo i Zavoda za primijenjenu psihologiju, finansiran od strane Saveznog ministarstva za zdravstvo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Ovo čini vaše dijete mentalno snažnim.



“Moje dijete ima pozitivnu sliku o sebi.”

- Prepoznajte jake strane vašeg djeteta.
- Naglasite te jake strane: “Mislim da je odlično što ti...” ili “Posebno dobro znaš...”.
- Objasnite svom djetetu da je kritika ponekad važna. Pravljenje grešaka nema veze sa slabošću. Kritika nam može pomoći da se poboljšamo.
- Pokažite svom djetetu: “Volimo te takvog kakav/takvu kakva jesi.”
I: „Ne moraš biti bolji/bolja od drugih, da bi bio/bila ljudsko biće od vrijednosti.”
- Pohvalite svoje dijete kada se trudi da nešto postigne. Proslavite zajedno male napretke.



“Moje dijete može samo riješiti probleme.”

- Pustite svoje dijete da samostalno rješava probleme. Pomozite mu samo ako je to potrebno, na primjer zajedničkim planiranjem malih izvodljivih koraka.
- Uvjerite se da vaše dijete zna gdje treba da se obrati za pomoć.
- Čak i ako je to teško prihvatiti: Zapamtite da vaše dijete uči iz neuspjeha. Pomozite mu da započne iznova. Vaše dijete treba naučiti da ne odustaje prebrzo.



“Moje dijete se usuđuje da nešto uradi.”

- Dozvolite svom djetetu da samo preuzme značajne zadatke. Na primjer, da samo kuha, da nešto popravi ili se brine o kućnom ljubimcu.
- Ovakvi uspjesi su važna iskustva koja djetetu pokazuju: Mogu utjecati na nešto!
- Osjećaj uspjeha se također može postići kada dijete nekome pomaže ili nešto napravi samo.



“Moje dijete vidi pozitivne stvari u životu.”

- Pomozite svom djetetu da razvije pozitivan pogled na život, čak i kad se suoči s negativnim iskustvima - nakon padova ponovo dolaze usponi.
- Optimističan stav se može trenirati: Neka vaše dijete svaki dan napiše ili nacrtá nešto o nekom lijepom iskustvu, na primjer u dnevnik.
- Razgovarajte sa svojim djetetom o dnevnim događajima, ispričajte oboje šta je tog dana dobro proteklo a šta nije.
- Večernji ritual može pomoći da se dan završi pozitivno i da se mirno spava.



“Moje dijete se može nositi sa svojim osjećajima.”

- Reagirajte na osjećaje vašeg djeteta. Navedite njegove osjećaje, na primjer: „Da li si možda tužan/na, bijesan/na, razočaran/a?”
- Pokažite interesovanje i postavljajte pitanja, kada vaše dijete govori o nekoj teškoj situaciji.
- Razmislite zajedno o strategijama, koje pomažu da se dijete može nositi sa osjećajima. Na primjer, kada je tužno, može da se mazi s roditeljima ili s plišanom životinjom ili da s nečim odvrati pažnju.
- Budite uzor djetetu, tako što ćete otvoreno govoriti o svojim osjećajima. Djeca preuzimaju mnoge obrasce ponašanja kopirajući svoje roditelje: Objasnite svoje osjećaje i kako se konstruktivno nosite s njima.



“Moje dijete ima redovno slobodno vrijeme.”

- Saznajte uz koje aktivnosti se vaše dijete može opustiti, na primjer uz čitanje ili slušanje muzike.
- Vašem djetetu je svaki dan potrebno vrijeme za rad i vrijeme za opuštanje. Ništa ne raditi je također važna aktivnost. To pomaže da se bolje prevaziđu stresna vremena.



“Moje dijete i mi roditelji se dobro slažemo kao porodica.”

- Planirajte redovno vrijeme u kojem vi, kao majka ili otac ili zajedno kao roditelji, poduzimate neku lijepu aktivnost sa svojim djetetom.
- Odlučite zajedno ili dopustite da naizmjenice uvijek drugi član porodice odluči šta ćete raditi zajedno.
- Pravično rješavajte sukobe između članova porodice, slušajući sva izlaganja i objašnjavajući odluke.
- Uvedite strukturu u svakodnevnicu. Svakodnevni rituali kao što je zajedničko uzimanje obroka stvaraju pouzdanost. To ne mora uvijek biti neki poseban izlet.



“Moje dijete redovno provodi vrijeme napolju.”

- Odvedite svoje dijete u prirodu, na primjer u šumu ili na rijeku. Priroda djeluje umirujuće i smanjuje stres.

“Moje dijete se može zabaviti i bez interneta.”

- Odredite vrijeme u kojem se ne koriste digitalni mediji (mobilni telefon, tablet, laptop, TV, itd.), na primjer, nema upotrebe prije nego što se uradi domaća zadaća ili za vrijeme jela.
- Upotreba medija u večernjim satima može rezultirati time da dijete kasno zaspi. Pobrinite se da vaše dijete dovoljno spava. San je važan za zdravlje djece: djeca od 6 do 12 godina trebaju spavati 9 do 12 sati dnevno.
- Ako vaše dijete redovno koristi digitalne medije, pokažite interesovanje za ono što radi. Djeca žele da se njihovi roditelji zanimaju za sadržaje, kojima se oni bave digitalno.
- Budite uzor: Pokažite da i vi možete bez digitalnih medija u određenom vremenskom periodu.



“Moje dijete ima dobre prijatelje.”

- Dobri prijatelji se brinu jedni za druge, poštuju jedni druge, pružaju slobodu jedni drugima i bave se aktivnostima koje oboje/svi vole.
- Razgovarajte sa svojim djetetom koji su prijatelji dobri za njega i kako ono može doprinijeti sklapanju i održavanju dobrih prijateljstava.
- Dajte svom djetetu priliku da se sastaje s drugom djecom, na primjer putem zajedničkog hobija ili kod kuće.