

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

10.10.

PODSJETNIK ZA RODITELJE

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definirala je **mentalno zdravlje** kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO; 2001). Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije "Zdravlje predstavlja kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoći."

Briga o sebi je važna kao i briga o djetetu

Uzimanje vremena za sebe vas ne čini sebičnima.

Postoji li savršen roditelj?
Ne! Svima su dopuštene greške.

Ne morate sami!
Traženje pomoći vas čini odgovornim roditeljem

Njegujte odnose s priateljima, partnerom, partnericom...
Podrška drugih ljudi osnažuje.

Podrška mentalnom zdravlju djeteta

Dostupnost za komunikaciju
s djetetom

Dozvoljavati i poticati izražavanje
osjećaja

Poticanje odnosa bliskosti i topline

Prilikom kritiziranja, kritizirati
samo ponašanje, a ne dijete kao
osobu

Poticati dijete na dijeljenje
iskustava
i doživljaja

Poticati samostalnost

Postavljati jasne granice u odgoju