

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 radoznašlo 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 naruču.

Objasniti stvari

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





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.

Upoznavati druge ljude

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



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.

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.

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.



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.

Biti prisutan i učestovati

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.

