

Kako brinuti o mentalnom zdravlju - za roditelje i djecu

Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno 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."

Kako da brinemo o mentalnom zdravlju?

U slučaju problema u avionu masku s kisikom prvo stavite sebi, a onda djetetu. Zvuči poznato? Ova uputa stjuardese o kriznom stanju slikovito približava važnu činjenicu: kako bismo mogli brinuti o drugima, prvo se moramo pobrinuti za sebe.

Kako je svijet u kojem živimo u šestoj brzini roditelji danas često imaju poteškoća u balansiranju posla, odgoja djeteta te različitih obaveza. Najčešće na zadnje mjesto liste prioriteta stavljaju sebe te se ne stižu baviti sobom dok ih nešto **ne natjera da prisilno stanu** (bolest, burn-out, problemi u odnosima).

1

2

Kako da roditelji brinu o sebi?

- ✦ Uzmite pauzu nekoliko puta u danu na način koji vam najviše odgovara (popijte kavu, pročitajte dvije stranice knjige, sjednite na balkon).
- ✦ Potražite pomoć od bližnjih ili unajmite profesionalnu pomoć (oko djece ili kućanstva). Ne trebate sve sami, u redu je potražiti pomoć.
- ✦ Planirajte brigu oko svojeg fizičkog zdravlja (redovite preglede kod doktora, fizičku aktivnost u kojoj uživate).

3

✧ Tražite podršku od drugih (prijatelja, partnera, obitelji).

✧ Ukoliko shvatite da se teško nosite sa svakodnevicom potražite pomoć od stručnjaka za mentalno zdravlje (psihologa, psihoterapeuta, psihijatra).

✧ Planirajte kvalitetno vrijeme s djecom (odlazak u prirodu, gledanje zabavnih filmova, sudjelovanje u kreativnoj aktivnosti, zajedničko druženje s prijateljima).

✧ Brinite za svoje osnovne potrebe – pazite da dovoljno spavate, jedete i krećete se.

✧ Uvedite meditaciju, mišićnu relaksaciju ili neku drugu tehniku opuštanja kao trenutak koji možete iskoristiti kako bi si pomogli u nošenju sa stresom. Pronađite nešto jednostavno što možete raditi dok se vozite tramvajem ili čekate u redu u trgovini.

✧ **Brinući o svojem mentalnom zdravlju roditelji uče djecu kako da ona brinu za sebe!**

Kako roditelji uče djecu da brinu o sebi?

- RODITELJI TRAŽE U DJETETU ONO ŠTO ONO JEST, A NE ONO ŠTO RODITELJI PRIŽELJKUJU DA DIJETE BUDE. VIDE SVOJE DIJETE KAO **CJELOVITO BIĆE KOJE ŽELE UPOZNATI I RAZUMIJETI.**
- RODITELJI DAJU PROSTOR DJETETU DA **IZRAZI SVOJE OSJEĆAJE** I UČE GA KAKO DA SE NOSI S NJIM TE KAKO DA **OSLUŠKUJE SVOJE TIJELO** I PORUKE KOJE MU ŠALJE.
- NEKADA SE RODITELJIMA ČINI DA DJECA "RADE PROBLEME IZ NIČEGA" JER MOGU DUGOROČNO GLEDATI NA SITUACIJU. DJECA JOŠ NE MOGU TO SAGLEDATI NA TAJ NAČIN TE JE VAŽNO DA **NE UMANJUJU DOŽIVLJAJE SVOJEG DJETETA** JER MU NA TAJ NAČIN ŠALJU PORUKU KAKO NIJE U REDU VJEROVATI SEBI I SVOJIM POTREBAMA.
- DJECA DOLAZE NA OVAJ SVIJET SA ŽELJOM ZA SAMOSTALNOSTI. RODITELJI RAZUMIJU TU POTREBU I OMOGUĆUJU DJECI DA **UČINE SAMI ONO ŠTO MOGU UČINITI** (NPR. BIRAJU ODJEĆU, SPREMAJU SVOJU SOBU), DOPUŠTAJU DJECI DA **PROBAJU I POGRIJEŠE** (NPR. DA DIJETE PROBA NALIJATI I PROLIJE MLIJEKO PA POČISTE TO ZAJEDNO), ŠTO JE SASTAVNI DIO UČENJA I ISKUSTVA. ONI POMAŽU DJECI NA TOM PUTU, ALI I **VJERUJU U DJETETOVE SPOSOBNOSTI I SNAGE.**

- RODITELJI NE KORISTE FIZIČKO KAŽNJAVANJE, UCJENE, MANIPULACIJE ILI PRIJETNJE. USMJERAVAJU SE NA **RJEŠENJE PROBLEMA, POUČAVANJE, POSTAVLJANJE JASNIH GRANICA I NJIHOVO PRIDRŽAVANJE TE VALIDIRANJE DJETETOVIH EMOCIJA.**

Gledajući roditelja kako brine o sebi te kako se odnosi prema njemu samome, dijete razvija odnos prema sebi!

Digitalna brošura izrađena je uz financijsku podršku Zaklade „Hrvatska za djecu“ (sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojima uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Zaklade „Hrvatska za djecu“).

Literatura:

<http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2021/05/Vodi%C4%8D-za-suvremenog-roditelja-2021.-Udruga-Igra.pdf>