



BUDI TU ZA MENE

PODRŠKA RODITELJSTVU

Dragi roditelji i staratelji,

Sigurni smo da želite da vam dete bude srećno i da razvija svoje kapacitete, raste i „cveta“. Ne treba zaboraviti da životni izazovi ne pogađaju samo odrasle, već i decu, a roditelji su prva linija zaštite mentalnog zdravlja dece.

Uz pomoć jednostavnih svakodnevnih tehnika, roditelji mogu da podrže razvoj deteta i njegovu emocionalnu i mentalnu dobrobit. Neke sasvim male, na prvi pogled beznačajne intervencije roditelja, jesu podrška i važan resurs za zdravo odrastanje deteta.

Da izradimo ove kratke i jasne smernice, pomogla su nam deca.

**PITAJ ME
KAKO SAM**

**Važno mi je da me čuješ i vidiš.
Da budeš zainteresovan/na za mene.**

(PO)KAŽI MI
DA SAM TI
VAŽAN/NA

Reci mi to što češće, svakoga dana.

GOVORI MI DA
SAM DOBAR/RA
ONAKAV KAKAV/
VA JESAM

Prihvati me.

Samo tako mogu da postanem još bolji/a.

OBEĆAJ DA ME NEĆEŠ ODBACITI

Važno je da to znam i onda kada sam tvrdoglav/va ili iskušavam tvoje strpljenje.

PUSTI ME DA POKUŠAM

Ohrabri me da budem samostalan/na.
Čak i ako mi ne ide i nisam uspešan/na u
nečemu, važno je da probam.

HAJDE DA RADIMO ZAJEDNO

Mislím na male, svakodneevne stvari.

Možemo da pripravamo hranu, raspreamo,
idemo u kupovinu, čitamo, gledamo film...

POTREBNA MI JE
TVOJA PAŽNJA,
BLIZINA I VREME

Samo na taj način ja ću naučiti da sve to umem
da pružim drugima.

BUDI VESEO/LA,
IGRAJ SE I ŠALI
SE SA MNOM

Ponašaj se kao dete na trenutak, igray se.
Seti se koliko je to dobro!

OHRABRI ME I SLAVI MOJE USPEHE

Pomozi mi da prepoznam sve svoje snage i
podsećajte me u čemu sam dobar/ra.

POMOZI MI
KADA SAM LOŠE
RASPOLOŽEN/NA

Zagrliti me i reci mi da svaka briga
dođe i prođe.

KAŽI MI IZVINI

Svi grešimo u odnosu sa drugima i u redu je naglas to izgovoriti.

RAZGOVARAJ SA
MNOM ONAKO
KAKO ŽELIŠ DA TO
ČINE SA TOBOM

Strpljenje i poštovanje koje dobijem moći ću
da pružim i drugima.

KAŽI MI HVALA

Ako naučim šta je zahvalnost, lako ću je pokazati drugima.

BUDI TU ZA MENE

PODRŠKA RODITELJSTVU

Da biste kvalitetno brinuli o svojoj deci važno je da ne zaboravite na svoje potrebe, želje i planove. Lepo je u njih uključiti i decu.

Izdavač: Prijatelji dece Srbije
Ilustrovala: Mila Eraković
PDS, 2023.
www.prijateljidece.org
office@prijateljidece.org



Publikacija je jedan od rezultata projekta "Gradimo poverenje - vršnjačka podrška mentalnom zdravlju dece", pod pokroviteljstvom Unikredit fondacije