

Kako skrbeti za otrokovo duševno zdravje



LJUBEZEN

Vzemite si čas za otroka, pokažite mu skrb in ljubezen.



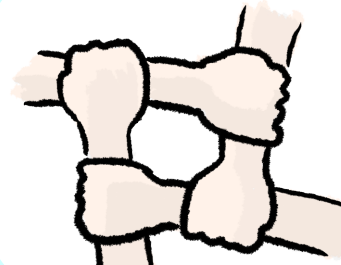
GIBANJE

Spodbujajte igro, gibanje in šport.



VEDENJE

Bodite pozorni na spremembe v vedenju.



PODPORA

Otroka vselej podpirajte, spodbujajte in hvalite.



ČAS ZA POČITEK

Otroku pomagajte obvladovati stres tako, da mu omogočite dovolj časa za počitek.



BODITE PONOSNI

Povejte otroku, da ste ponosni nanj.



POTRPLJENJE

Bodite potrpežljivi. Ne pritiskajte na otroka.



STROKOVNA POMOČ

Ne bojte se poiskati pomoči strokovnjakov.



NOVA ZNANJA

Poučite se o psihičnih težavah.



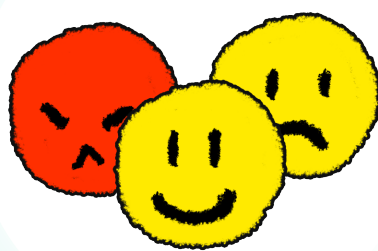
OBVLADOVANJE STRESA

Pomagajte otroku spoznati preproste načine obvladovanja stresa, kot je sproščanje.



REŠEVANJE TEŽAV

Pomagajte otroku uspešno reševati težave.



POČUTJE

Naučite se prepoznati, kako se otrok počuti.



POGOVOR

Spodbujajte otroka k pogovoru.



SIMPTOMI

Bodite pozorni na simptome, ki kažejo na otrokovo stisko.



POSLUŠANJE

Vzemite si čas, da prisluhnete temu, kar vam želi otrok povedati.



OKOLJE

Otroku nudite spodbudno okolje, v katerem bo lahko sijal.

