

Mentalno zdravlje čine:

- **pozitivni osjećaji/emocije:**

ljubav, optimizam, sreća, nesebičnost, suosjećajnost, strpljivost, hrabrost, zadovoljstvo

- **pozitivna ponašanja:**

pravednost, poštenje, iskrenost, odgovornost, samostalnost, poštovanje drugih, solidarnost...

Odgajati moralne vrijednosti!

- **dovoljno sna**
- **fizička aktivnost:** igra na zraku, šetnja, kućanski poslovi, sport
- **zdrava prehrana:** raznolika, zdrava, kuhani obroci,

Važno je mentalno zdravlje roditelja i obitelji i djeteta.

Mentalno zdravlje je briga o našim osjećajima.

Nebriga o mentalnom zdravlju dovodi do depresije, nezadovoljstva, dosade, nemotiviranosti, gubitka elena za život,

U tzv. zapadnom svijetu sve lošije mentalno zdravlje djece i odraslih: agresivnost, nervoza, slaba kontrola emocija.

Istraživanja su pokazala da su danas djeca sve pametnija (viši kvocijent inteligencije), ali sa sve nižom emocionalnom inteligencijom!

Kod negativnih emocija potrebno je naučiti smanjiti intenzitet negativnih emocija tako da se smanji fiziološka napetost organizma (fizičkom aktivnošću i vježbama), zamijeniti negativne misli pozitivnima i naučeno primijeniti u novoj situaciji.



Negativne emocije:

ljubomora, mržnja, zavist, pesimizam, nestrpljivost, sebičnost.

Negativna ponašanja:

ogovaranje, vrijeđanje, omalovažavanje, nepravda,

Emocionalna inteligencija podrazumijeva:

- Samosvjesnost emocija – prepoznavanje, imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija, njihovih posljedica, shvaćanje kako naše emocije utječu na naš rad.
- Pravilno nošenje sa emocijama – razvoj samokontrole,
- Samomotivacija – razmišljanje, planiranje i rješavanje

problema uz kontrolu impulsa, tolerancije na frustraciju i razvoj odgođene nagrade dok se ne dostigne zadani cilj, razvoj nade i optimizma

- Empatija – prepoznavanje i razumijevanje emocija kod drugih
- Socijalne vještine – nošenje s emocijama u društvenim situacijama, razvoj skladnih odnosa sa drugima, razvoj senzibiliteta za tuđe potrebe i želje, razvoj aktivnog slušanja.



Emocionalna inteligencija uključuje vještine:

- **motiviranja** samog sebe
- **upornosti** unatoč teškoćama i frustracijama
- **obuzdavanja** impulzivnosti
- **reguliranja** svojih raspoloženja
- **sprječavanja uzrujanosti** da zaguši sposobnost razmišljanja
- **suosjećanje**

Potrebno je razvijati emocionalnu inteligenciju (razgovarati o vlastitim i tuđim osjećajima) kod djeteta radi razvoja mentalnog zdravlja.

Pripremila: mr.sc. Jasna Relja, pedagoginja savjetnica

Osnovna škola „Đuro Ester“
Koprivnica

Razvojno-pedagoška djelatnost

Školska godina 2013./2014.

*BRIGA O MENTALNOM
ZDRAVLJU DJETETA I
OBITELJI*



