

# KAKO SKRIBETI ZA OTROKOVO DUŠEVNO ZDRAVJE



## LJUBEZEN

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



## BODITE PONOSNI

Povejte otroku, da ste ponosni nanj.



## ČAS ZA POČITEK

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



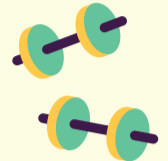
## PODPORA

Otroka vselej podpirajte, spodbujajte in hvalite.



## REŠEVANJE TEŽAV

Pomagajte otroku uspešno reševati težave.



## GIBANJE

Spodbujajte igro, gibanje in šport.



## POGOVOR

Spodbujajte otroka k pogovoru.



## STROKOVNA POMOČ

Ne bojte se poiskati pomoči strokovnjakov.



## POČUTJE

Naučite se prepoznati, kako se otrok počuti.



## NOVA ZNANJA

Poučite se o psihičnih težavah.



## VEDENJE

Bodite pozorni na spremembe v vedenju.



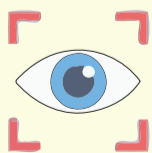
## POTRPLJENJE

Bodite potrpežljivi. Ne pritiskajte na otroka.



## OBVLADOVANJE STRESA

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



## 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.