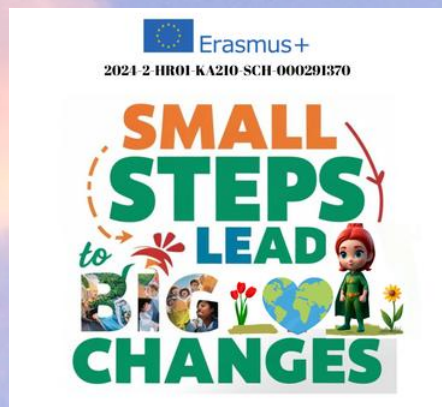




Erasmus+



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Savjeti za Mentalno zdravlje

Vodič za roditelje,
odgojitelje u vrtićima i
učitelje razredne nastave

Be ✨
Kind ♡
to
Yourself
♡ ✨

Take ✨
Care of
Your Mind

TREAT
yourself

Dream

Today
I CHOOSE
joy

I am
enough

LOVE
yourself

Što je mentalno zdravlje?

* Mentalno zdravlje odnosi se na emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje.

* Utječe na to kako razmišljamo, osjećamo se i ponašamo u svakodnevnom životu.



Zašto je mentalno zdravlje važno?

Mentalno zdravlje je važno jer utječe na to kako ljudi razmišljaju, osjećaju se i ponašaju u svakodnevnim situacijama, čime se poboljšava njihova ukupna kvaliteta života. Dobro mentalno zdravlje omogućuje ljudima da se nose sa stresom, stvaraju smislene odnose i donose promišljene odluke.

Također ima utjecaj na tjelesno zdravlje jer kronični stres i neugodne emocije mogu pridonijeti stanjima poput visokog krvnog tlaka i smanjene otpornosti imuniteta.

Djeca napreduju kada se osjećaju sigurno, podržano i shvaćeno. Razvijanje pozitivnog mentalnog zdravlja od najranije dobi pomaže im da:

- * Upravljaју emocijama
- * Grade zdrave odnose
- * Uspijevaju u učenju i društvenim situacijama
- * Razvijaju otpornost

Kako svakodnevno negovati mentalno zdravlje?

Savjet

Za roditelje

1. Izgradite emocionalnu povezanost s djetetom:

- ✓ Odvojite vrijeme svakodnevno za razgovor i slušanje
- ✓ Potvrdite emocije (npr. „Vidim da si uzrujan/uzrujana“)
- ✓ Pružite mu utjehu i ohrabrenje

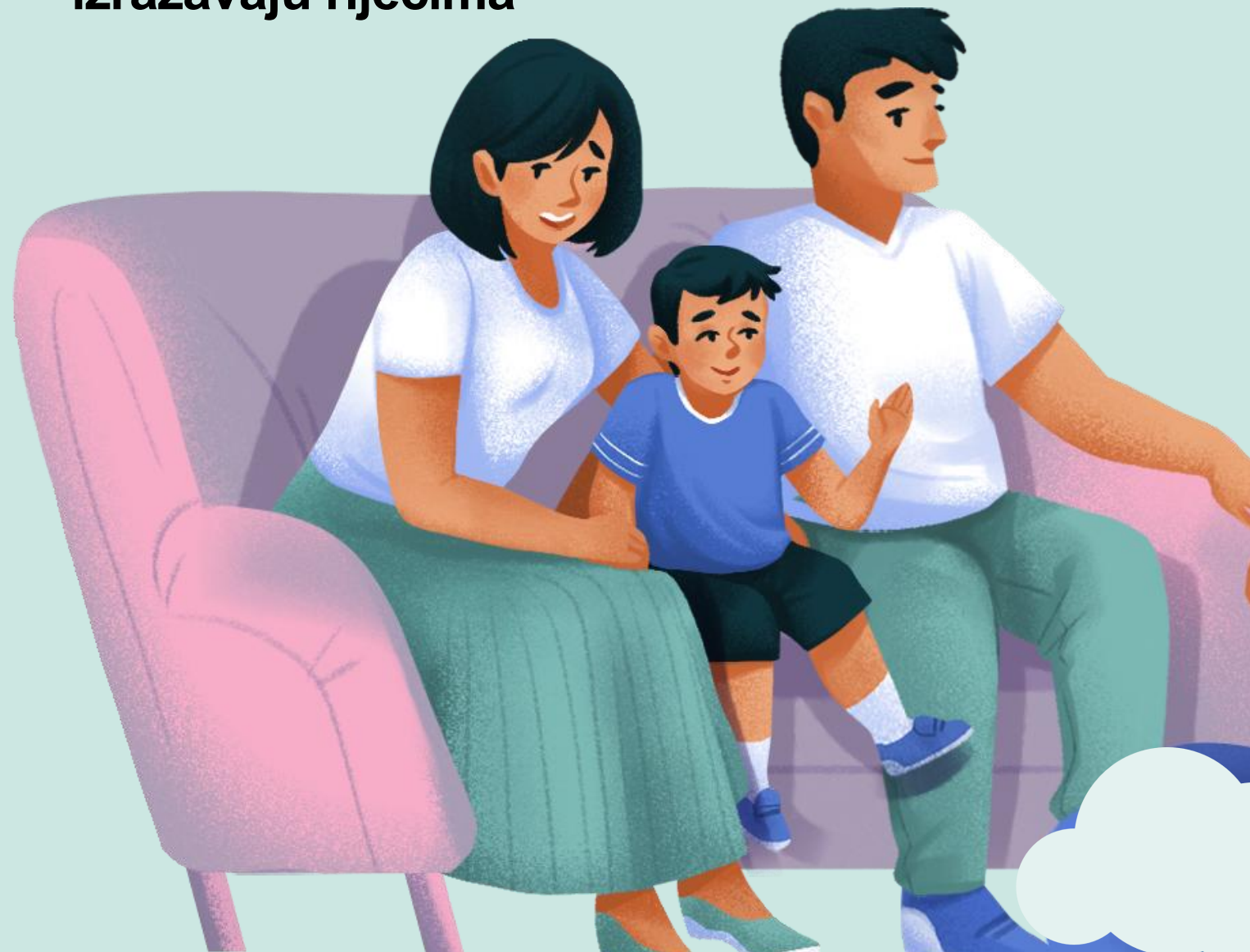
2. Stvorite predvidljive rutine

- ✓ Dosljedno vrijeme za spavanje i obroke
- ✓ Smirene jutarnje i večernje navike



3. Potaknite izražavanje

- ✓ Učite djecu imenovati osjećaje („sretan“, „frustriran“, „zabrinut“, „ljut“, „uplašen“...)
- ✓ Koristite crtanje ili igru za djecu koja se teže izražavaju riječima



4. Budite primjer pozitivnog suočavanja

- ✓ Zajedno vježbajte duboko disanje
- ✓ Dijelite jednostavne korake rješavanja problema
- ✓ Pokažite djeci kako se smireno nosite sa stresom

5. Njeguajte kvalitetno zajedničko vrijeme

- ✓ Sudjelujte u zajedničkim aktivnostima (čitanje, igra, šetnja)
- ✓ Dajte prednost povezanosti, a ne savršenstvu

6. Smanjite izvore stresa

- ✓ Upravlajte vremenom pred ekranima (preuzmite odgovornost)
- ✓ Osigurajte dovoljno sna
- ✓ Stvorite mirne prostore za odmor

Za odgojitelje u vrtiću i učitelje u osnovnoj školi

1. Izgradite sigurno okruženje

- ✓ Pozdravite djecu osobno svako jutro
- ✓ Postavite jasna i dosljedna očekivanja
- ✓ Koristite pozitivno potkrepljenje

2. Promičite socijalno-emocionalno učenje

- ✓ Učite empatiju, dijeljenje i suradnju
- ✓ Uključite tablice osjećaja, kartice emocija i jutarnje provjere raspoloženja
- ✓ Prakticirajte mindfulness uz kratke vježbe disanja

3. Podržite emocionalnu regulaciju

- ✓ Omogućite „kutke za smirenje” s mekim predmetima, knjigama ili senzornim pomagalicama
- ✓ Omogućite pauze kada su potrebne
- ✓ Učite tehnike uzemljenja (3 duboka udaha, brojanje, istezanje)

4. Promatrajte i reagirajte rano

- ✓ Uočavajte promjene u ponašanju, raspoloženju ili socijalnoj interakciji
- ✓ Nježno razgovarajte s djetetom
- ✓ Pravodobno komunicirajte zabrinutosti s roditeljima



5. Izgradite snažna partnerstva s obiteljima

- ✓ Redovito dijelite pozitivne povratne informacije
- ✓ Nudite ideje za jačanje vještina kod kuće
- ✓ Suradujte na strategijama kada se pojave izazovi



6. Koristite uključiv i na snazi temeljen jezik

- ✓ Ističite snage, a ne slabosti
- ✓ Slavite male uspjehe
- ✓ Potaknite trud, a ne savršenstvo

Za roditelje, odgojitelje i učitelje

1. Potaknite igru

Igra jača kreativnost, samopouzdanje i emocionalnu otpornost.

2. Poučavajte rješavanje problema

Vodite djecu kroz korake:
Prepoznaj problem → Razgovaraj o izborima → Isprobaj rješenje → Promisli o ishodu

3. Promovirajte ljubaznost i poštovanje

Budite primjer ljubaznosti i potičite djecu da je svakodnevno prakticiraju.



4. Koristite dosljedan jezik o emocijama

Zajednički rječnik pomaže djeci da razumiju i izraze osjećaje.

5. Zajedno prakticirajte svjesnu prisutnost (mindfulness)

Kratke aktivnosti od 1–2 minute mogu napraviti veliku razliku:

- ✓ Disanje „balonom”
- ✓ Brojanje udisaja
- ✓ Pažljivo slušanje

Kada tražiti dodatnu podršku?

Razmislite o obraćanju stručnjaku ako dijete:

- ✓ pokazuje intenzivnu ili dugotrajnu tugu ili zabrinutost
- ✓ ima nagle promjene u ponašanju
- ✓ povlači se od prijatelja ili aktivnostiima
- ✓ česte ispade ili poteškoće sa smirivanjem
- ✓ ima probleme sa spavanjem ili prehranom

Rana podrška vodi boljoj dugoročnoj dobrobiti.

Zapamtite:

Male svakodnevne radnje brižnih odraslih stvaraju okruženja u kojima se djeca osjećaju sigurno, cijenjeno i emocionalno snažno.



Socio-Emocionalne igre za djecu

1. Ples zamrznutih osjećaja

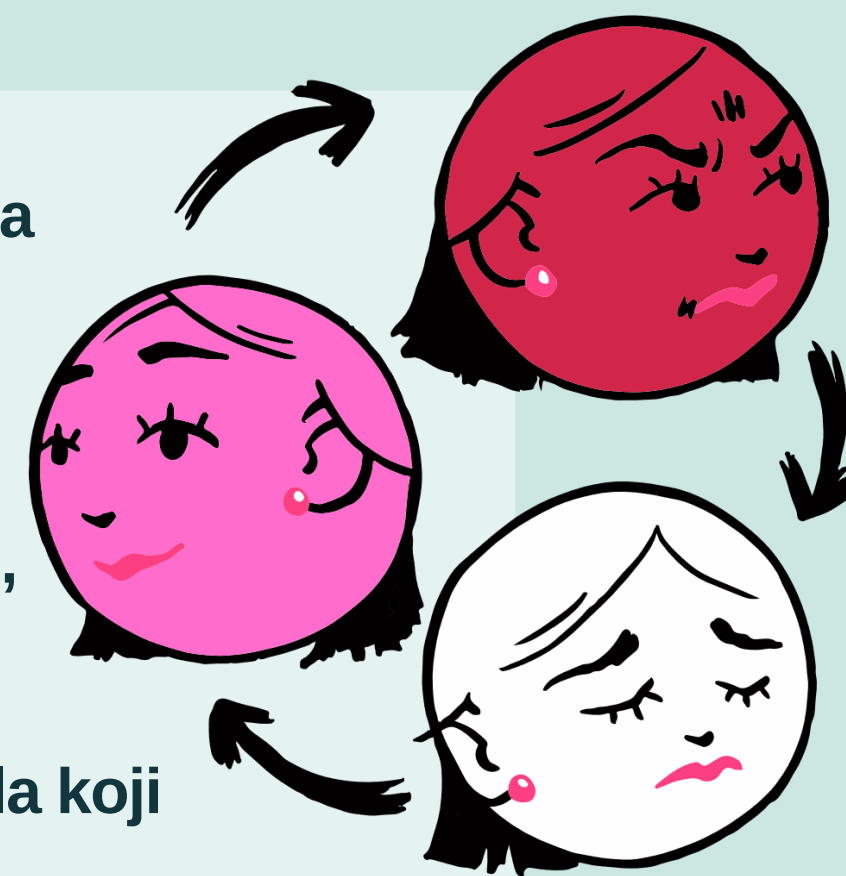


Dob: 3–7 Godina

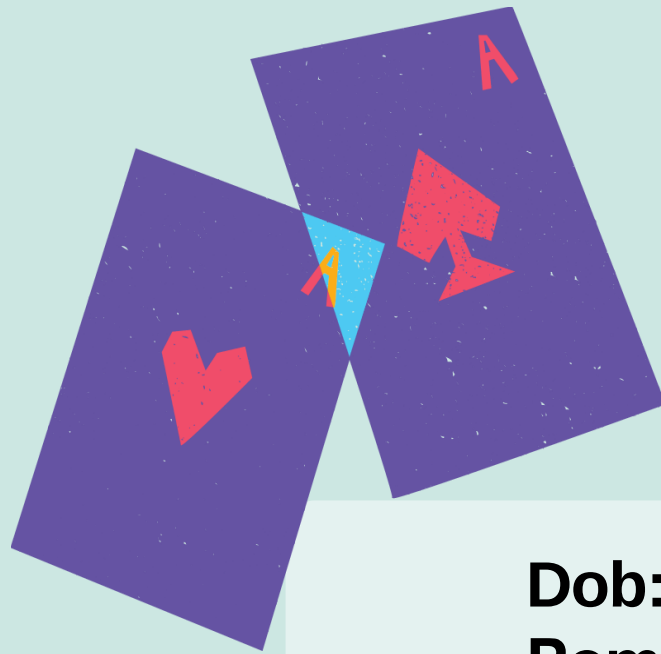
Pomaže u prepoznavanju emocija, svjesnosti tijela

Kako se igrati:

1. Pustite glazbu i dopustite djeci da plešu.
2. Zaustavite glazbu i izgovorite osjećaj (sretan, tužan, uzbuđen, zabrinut).
3. Djeca se „zamrznu” i naprave izraz lica/pokreta tijela koji pokazuje tu emociju.
4. Dodatno: zamolite nekoliko djece da podijele zašto bi se netko mogao tako osjećati.



2. Emocionalna pantomima



Dob: 4–10

Pomaže u empatiji, upravljanju emocijama

Kako se igra:

- 1. Pripremite kartice s različitim osjećajima (ljut, ponosan, sramežljiv, frustriran, smiren).**
- 2. Jedno dijete izvuče karticu i odglumi emociju bez govora.**
- 3. Ostala djeca pogađaju o kojoj je emociji riječ.**
- 4. Ukratko razgovarajte o zdravim načinima nošenja sa svakim osjećajem.**



YOU ARE
Smart

YOU LIGHT ME UP



Wonderful
Beautiful
Amazing

3. Krug komplimenata

Dob: 5–10

Pomaže u samopouzdanju, empatiji, socijalnim vještinama

Kako se igra:

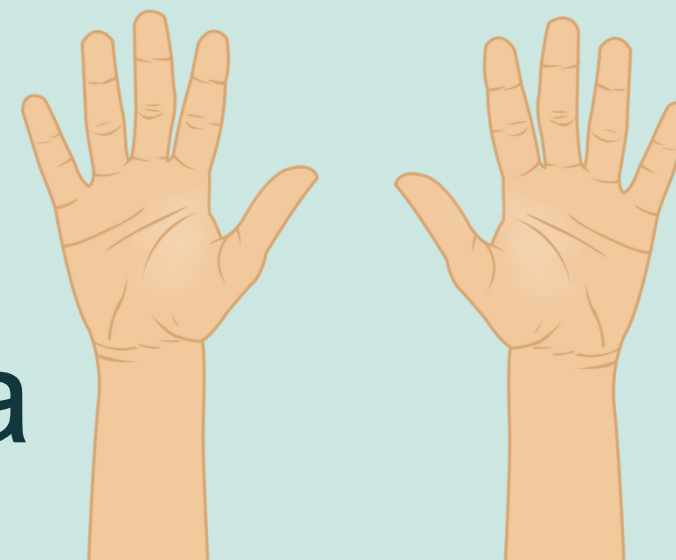
1. Djeca sjede u krugu.
2. Jedno dijete daje kompliment osobi s desne strane.
3. Nastavite dok svi ne dobiju kompliment.
4. Varijacije: komplimenti mogu biti o snagama, ljubaznim djelima ili timskom radu.

Kind



RELAX

4. Štafeta smirivanja



calm



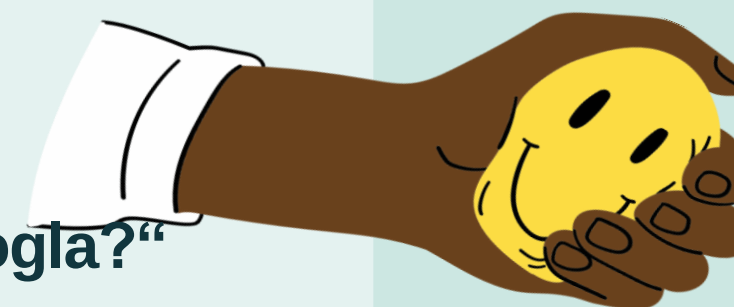
Dob: 4–9

Pomaže u emocionalnoj regulaciji, timskom radu

Kako se igra:

1. Postavite stanice s umirujućim aktivnostima (duboko disanje, istezanje, brojanje do 10, stiskanje antistres loptice).
2. Djeca prolaze kroz svaku stanicu i vježbaju strategiju smirivanja.
3. Završite razgovorom: „Koja ti je strategija najviše pomogla?“

BREATHE





BE KIND

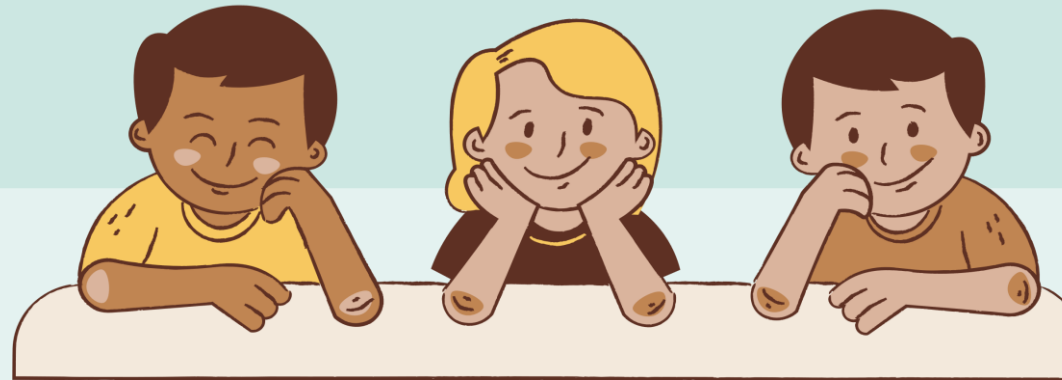
5. Graditelji priča

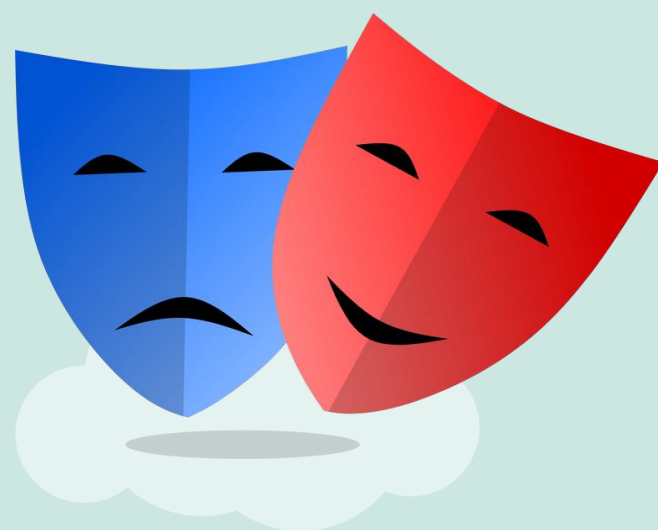
Dob: 5–10

Pomaže u rješavanju problema, empatiji

Kako igrati:

1. Odrasla osoba započinje priču o djetetu koje se suočava s izazovom (npr. izgubi igračku, osjeća se izostavljeno).
2. Zaustavite se i pitajte djecu kako bi se lik mogao osjećati.
3. Pustite ih da predlože ljubazna ili korisna rješenja.
4. Nastavite priču koristeći njihove ideje.





6. Igra razvrstavanja emocija



Dob: 3–8

Pomaže u imenovanju emocija i okidača

Kako igrati:

1. Pripremite slike različitih situacija (dijeljenje, pad, rođendani, glasna buka).
2. Djeca razvrstavaju kartice u kategorije emocija: sretno, tužno, uplašeno, ljuto, iznenađeno, ponosno.
3. Potaknite ih da objasne svoje izbore.



7. Mreža prijateljstva

Dob: 5–10

Pomaže u izgradnji zajednice i povezivanju

Kako igrati:

1. Djeca formiraju krug.
2. Držite klupko vune, recite jednu lijepu stvar o nekome i bacite klupko toj osobi, dok držite svoj kraj.
3. Ponavljajte dok svi nisu povezani.
4. Razgovarajte o tome kako mreža pokazuje da su svi važni i da se međusobno podržavaju.



SELF
LOVE

You are
ENOUGH

ATTRACT
POSITIVITY

Positive
Vibes
Only

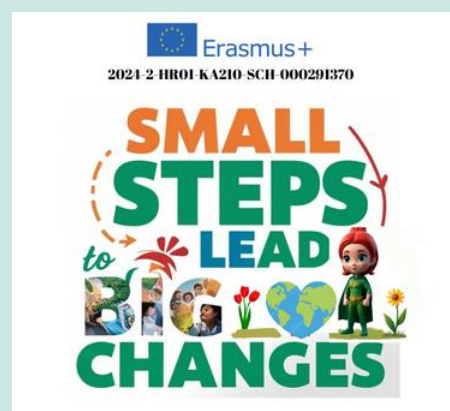
YOU
matter

Live
your
dream.

breathe

I believe in me

take care
of your mind



Ovaj je projekt proveden uz potporu programa Erasmus+ Europske unije. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stajališta autora, te se Nacionalna agencija i Komisija ne mogu smatrati odgovornima za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.