

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA: Kako roditelji i nastavnici mogu prepoznati i podržati djecu s mentalnim poteškoćama

Mentalno zdravlje djece i mladih danas je važnije nego ikad prije. Brzi način života, visoka očekivanja, izloženost ekranima, društvene mreže, pritisak ocjena – sve to ostavlja trag na emocionalnom i psihološkom razvoju djece. Kao roditelji i nastavnici, često smo prvi koji mogu primijetiti da nešto "nije u redu". Upravo zato, povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja, važno je podsjetiti na tri ključne razine na kojima svi možemo djelovati: **prevenciju, detekciju i pružanje pomoći.**

PREVENCIJA: Povjerenje počinje u svakodnevnom razgovoru

Mentalno zdravlje se, kao i fizičko, treba negovati svakodnevno. Prevencija započinje u toplom, podržavajućem odnosu punom povjerenja.

Aktivno slušanje – Djeca trebaju osjetiti da ih zaista čujemo. To znači da ih slušamo bez prekidanja, osuđivanja ili brzih rješenja. Ponekad je dovoljno reći: "Vidim da ti je teško. Želiš li mi reći više o tome?"

Razgovor kao svakodnevna navika – Ne čekajmo da se "nešto dogodi" da bismo razgovarali s djetetom. Svakodnevni kratki razgovori o tome kako je prošao dan grade most povjerenja koji će dijete prijeći kada mu bude stvarno teško.

Mentalno zdravlje ispred ocjena – Dijete koje je preopterećeno, anksiozno ili tužno teško može učiti. Kad se dijete ne osjeća dobro u sebi, ne može davati najbolje od sebe. Poruka koju šaljemo treba biti jasna: *"Važnije mi je kako se osjećaš, nego što si dobio/la na testu."*

DETEKCIJA: Kako prepoznati da se dijete muči?

Djeca i mladi ne pokazuju mentalne teškoće uvijek jasno i direktno. Umjesto da kažu „imam problem“, često to pokazuju ponašanjem.

Kod djevojčica mentalne teškoće češće se manifestiraju **internalizirano** – povlačenjem, potištenošću, tjeskobom, prekomjernim trudom, perfekcionizmom ili psihosomatskim simptomima (glavobolje, bolovi u trbuhu, mučnina i sl.).

Kod dječaka su češće **eksternalizirane** teškoće – razdražljivost, agresija, neposluh, impulzivnost, izazovno ponašanje ili povlačenje u svijet videoigara.

Neki od znakova na koje treba obratiti pažnju:

- nagla promjena ponašanja ili raspoloženja
- gubitak interesa za aktivnosti koje su prije bile važne
- izražen umor, problemi sa spavanjem
- izolacija od vršnjaka ili obitelji
- pad školskog uspjeha bez vidljivog razloga
- izražavanje bezvrijednosti, tuge ili straha

Roditelji i nastavnici najčešće prvi primijete promjene. Nemojte ih zanemariti – one su često tihi poziv u pomoć.

PRUŽANJE POMOĆI: Nismo i ne moramo biti sami

Jednom kad prepoznamo da dijete prolazi kroz teškoće, ključno je znati – **pomoć postoji i dostupna je.**

Uklonimo stigmatu – Posjet psihologu nije znak slabosti, već hrabrosti i odgovornosti. Mozak je organ kao i svaki drugi. Kada boli zub, idemo zubaru. Kada nas boli iznutra – također zaslužujemo pomoć.

Stručna podrška u školi – Kao školski psiholog, otvorena sam za razgovor s djecom, roditeljima i nastavnicima. Ne morate znati sve – dovoljno je da kažete: "Primjećujem da nešto nije u redu. Možemo li potražiti pomoć?"

Dobrobit djeteta je na prvom mjestu – Sve što radimo, činimo kako bismo dijete osnažili da se nosi sa svojim emocijama i izazovima. Ponekad je dovoljan jedan razgovor da se otvori prostor za promjenu.

Zaključak

Mentalno zdravlje je temelj svakog zdravog razvoja. Djeca koja se osjećaju sigurno, viđeno i shvaćeno – lakše uče, bolje funkcioniraju i razvijaju se u stabilne odrasle osobe.

Stoga pozivam sve roditelje i nastavnike da zajedno sa stručnim suradnicama u školi budu prvi red podrške djeci. Ako imate bilo kakvu sumnju ili brigu – slobodno nam se obratite. Zajedno možemo učiniti puno jer, kada je djetetu teško – najvažnije je da zna da nije samo.