



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА  
И МАЊИНСКА ПРАВА  
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



**O TEBI SE RADI**  
**KAKO DA SE DOBRO OSEĆAŠ?**

Mentalno zdravlje je deo tvog zdravstvenog stanja i načina funkcionisanja u životu.

Ono utiče na to kako razmišljaš, kako se osećaš, kako učiš, kako se slažeš s drugima i kako se snalaziš u raznim situacijama – lakim i teškim.

Ovaj vodič sadrži deset tema i namenjen je tebi – jer imaš između 12 i 18 godina i želiš da saznaš više o sebi i stvarima koje ti se dešavaju.

Pisaćemo o tome šta je mentalno zdravlje, kako da se nosiš sa stresom, brigama i osećanjima poput ljutnje, tuge, straha i stida.

Imaćeš mogućnost da dobiješ savete kako da gradiš podršku među vršnjacima, prepoznaš šta ti prija u školi, kako da neguješ radost i zahvalnost, kao i šta možeš da uradiš ako doživiš ili vidiš nasilje.

Sve teme su tu da ti pomognu da bolje razumeš sebe – i ono što osećaju tvoji vršnjaci.

## Za početak...

# ŠTA JE PSIHOLOŠKI IMUNITET I ZAŠTO JE VAŽAN?

Zamisli da tvoje telo ima nevidljivi štit koji te štiti od virusa i bakterija. To je tvoj **fizički imunitet**. Slično tome, postoji i **psihološki imunitet** – štit koji ti pomaže da se izboriš sa teškim osećanjima i izazovima koje život donosi.

Psihološki imunitet ti pomaže da prepoznaš i razumeš svoja osećanja, da se izboriš sa problemima poput rasprava sa prijateljima, loših ocena ili stresa i da pronađeš podršku kada ti je potrebna. Takođe, pomaže ti da odoliš izazovima koji bi mogli da te uvuku u neprilike. Kada se u njima zadesiš, učiš da tražiš izlaz zajedno sa osobama koje mogu da ti pomognu.

OKEJ je da se osloniš na podršku odraslih koji imaju obavezu da ispune prava deteta i garantuju da se ti dobro i bezbedno osećaš... Ali, važno je i da sam/a otkriješ načine kako da jačaš svoj psihološki imunitet, odnosno otpornost. Tako učiš kako da reaguješ kada ti stres oslabi štit, kako da ga ponovo ojačaš i postaneš otporniji/a na teškoće.

Važno je da prepoznaš i nasilje kao jedan od izvora ranjivosti – bilo da je u pitanju fizičko, psihičko ili verbalno nasilje. Niko ne sme da te povredi – ni fizički, ni psihički. Svako dete ima pravo na zaštitu i sigurnost, i važno je da znaš da postoje stručni ljudi koji mogu da ti pomognu – kao što su ljudi koji rade na telefonskim linijama za pomoć deci, savetovališta, poverljive osobe poput školskog psihologa, pedagoga ili tvog lekara u domu zdravlja.

Sve je to deo tvog *psihološkog štita*, kako bi on bio dovoljno čvrst i snažan za suočavanje sa poteškoćama – potrebno je da ga jačaš svakog dana!

# KAKO DA OJAČAŠ SVOJ PSIHOLOŠKI IMUNITET?

Načini na koje brineš o svom psihološkom štitu deo su mentalne higijene. Slično kao sa fizičkom higijenomgde odrasli umeju da primete kada imaš zapašten izgled i da to shvate kao znak da se nešto događa. Ali šta ako naizgled deluješ OK, a u sebi osećaš brodolom? Hajde da zajedno istražimo kako možeš da prepoznaš svoja osećanja, razumeš ih i nosiš se sa njima.

## 1. Brigom o sebi!

Da bi tvoj psihološki štiti bio snažan, važno je da vodiš računa o sebi.

- ▶ Jedi raznovrsnu i zdravu hranu, pij dovoljno vode.
- ▶ Spavaj dovoljno – kada si odmoran/na, lakše se nosiš sa izazovima.
- ▶ Bavi se fizičkom aktivnošću koju voliš – trči, pleši, igray fudbal ili vozi bicikl!
- ▶ Nađi vreme za odmor i zabavu – čitanje, igranje društvenih igara ili slušanje muzike mogu ti pomoći da se osećaš bolje.

## Krugovi podrške



## 2. Razumevanjem svojih osećanja!

Ponekad osećanja mogu da budu zbunjujuća i jaka. To je potpuno normalno!

- ▶ Kada se osećaš tužno, ljuto ili zbunjeno, pokušaj da prepoznaš kako se osećaš.
- ▶ Pričaj sa nekim kome veruješ – drugarima/icama, roditeljima, nastavnicima.
- ▶ Crtanjem, pisanjem dnevnika ili sviranjem instrumenta možeš izraziti svoja osećanja na način koji ti najviše prija.
- ▶ Disanje može mnogo da ti pomogne – kada se osećaš uznemireno, probaj da sporo i duboko udišeš i izdišeš vazduh nekoliko puta, da stegneš i opustiš šake i primeti kako se osećaš posle toga.

### 3. Deljenjem radosti i ljubaznosti!

Dobra dela ne samo da usrećuju druge, već i tebe!

- ▶ Kada se ponašaš ljubazno prema drugima, tvoj mozak oslobađa serotonin i dopamin – hormone sreće!
- ▶ Male stvari mogu nekome ulepšati dan: osmeh, lepa reč ili zagrljaj.
- ▶ Čak i kada se osećaš neraspoloženo, pomaganje drugima može ti pomoći da se osećaš bolje.

### Besplatne aktivnosti koje jačaju tvoj štit!

Da li znaš da možeš i sam/a da ojačaš svoj štit kroz aktivnosti koje su besplatne i lako dostupne?

- ▶ Šetnje sa drugarima/icama u parku i zajedničke igre napolju;
- ▶ Planinarenje i boravak u prirodi;
- ▶ Crtanje i kreativno izražavanje;
- ▶ Pevanje i ples;
- ▶ Igra sa ljubimcima;
- ▶ Posete muzejima i kulturnim dešavanjima;
- ▶ Vožnja bicikla ili rolera;
- ▶ Učestvovanje u humanitarnim akcijama.

Sigurni smo da se ponekad se osećaš pod stresom – imaš mnogo obaveza, moraš da učiš ili te je nešto uznemirilo. Kako možeš da se oslobodiš tog stresa? Delimo sa tobom jedan jednostavan trik!

- 1 Napuni plastičnu flašicu brašnom.
- 2 Naduvaj balon i pažljivo ga navuci preko otvora flašice.
- 3 Polako istisni vazduh iz balona i prebaci brašno unutra.
- 4 Zaveži balon – tvoja anti-stres loptica je spremna!

**KAKO DA NAPRAVIŠ  
SVOJU ANTISTRES  
LOPTICU?**

Možeš je gnječiti kada se osećaš napeto – pomaže da se opustiš i fokusiraš!

Ovaj vodič je izrađen u okviru projekta „Promovisanje dobrobiti dece u zaštiti od nasilja“ koji finansira Evropska unija u okviru Evropskog instrumenta za demokratiju i ljudska prava (EIDHR), a sufinansira se iz budžeta Republike Srbije, uz podršku Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog. Sadržaj i stavovi izneti u ovom vodiču ne odražavaju nužno stavove Evropske unije i Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog.

Ovaj vodič nastao je uz podršku dece iz Kluba DX – informativno-kulturnog servisa pri Centru za prava deteta, koji okuplja decu i mlade uzrasta od 12 do 17 godina i bavi se pitanjima važnim za decu, njihov glas i njihova prava.