

KAKO POMOĆI DJETETU DA SE NOSI SA STRAHOM OD POTRESA?

NORMALIZACIJA

1

Normalno je da na traumatski događaj reagiramo na razne načine: strah, tuga, ljutnja, osjećaj bespomoćnosti. S razumijevanjem prihvatite način na koji je reagiralo vaše dijete.



2

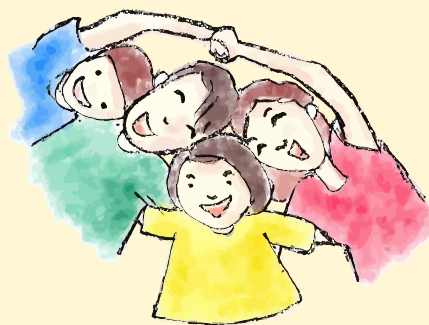
IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA

Pomozite djetetu da nađe način za izražavanje osjećaja: pričanje, crtanje, igranje. Ako plače, zagrlite ga te mu pokažite da ste uz njega i da razumijete kako mu je teško.

ŠTO DIJETE ZNA?

3

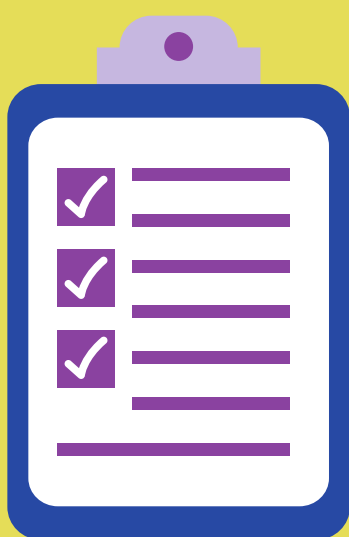
Provjerite što vaše dijete zna o potresima, odakle dobiva informacije (internet, vršnjaci, mediji). Ispravite dezinformacije, odgovorite na pitanja umirujuće, primjereno dobi i iskreno. Smanjite izloženost medijima.



PLAN

4

Isplanirajte i dogovorite s djetetom kako da se ponaša ako se potres ponovi: za vrijeme potresa i nakon potresa. Znanje što treba raditi u određenoj situaciji dat će mu osjećaj sigurnosti.



5

I VI STE VAŽNI!

I vaše su potrebe važne! Brinući se za sebe, lakše ćete se brinuti za svoje dijete i biti mu dobar primjer. Potražite podršku bliske odrasle osobe, a po potrebi i pomoć stručnjaka.

