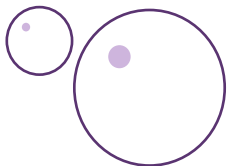



Kako utješiti dijete i odgovoriti na pitanja o potresu?


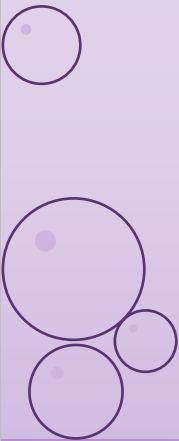
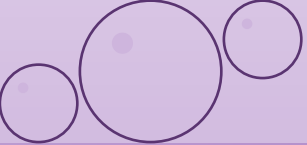
Preporuke 1. Međunarodno certificirane edukatorice roditelja u Hrvatskoj po programu Pozitivne discipline, Glorije Peranić





Djecu nećemo zaštititi izbjegavanjem ove teme – djeca su dio ovoga i nemoguće ih je izolirati. Ako do njih dopiru polovične informacije, oni mogu zamišljati razne negativne scenarije ili sebi pripisivati krivnju za loše događaje.

Možemo im pomoći tako da:

- Razgovaramo.
 - Pružamo osnovne informacije o tome što je potres, kakva je to prirodna pojava, kako nastaje... (uz pomoć vizualnih prikaza).
 - Pružimo silnu emocionalnu podršku (više zagrljaja, više prisutne pažnje, blizine). ♡
- 
- 
- 

- Dajemo odgovore na njihova pitanja.
- Opišemo kako bi izgledalo kada bi opet bio potres (kako bi ih pripremili). Poželjno je da to napravimo smireno, kroz kratak razgovor.
- Ovisno o tome gdje dijete spava, na kojem ste katu, gdje su zidovi, gdje stakla.. itd date im upute: "Mama će te uzeti i tamo ćemo izaći van."
- Možete pripremiti torbu s najosnovnijim stvarima i to im također prenijeti (nabrojati što ste stavili unutra - 🖐️🖐️🖐️ ne zato što moraju znati svaku stavku, nego zato da taj događaj što više povezuju s racionalnom obradom informacija, umjesto emocionalnom blokadom).



Rečenice poput “Napravili smo sve što možemo. Ja sam tu i čuvam te” djeluju kao rasterećenje za dijete. Nakon toga možete preusmjeriti njihovu pažnju čitanjem neke priče ili predlaganjem igre.

U svakom slučaju izbjegavajte lagati djetetu ili obećavati neostvarivo (npr: Obećavam, više neće biti potresa) ➡



Verbalizirajte svoje osjećaje kako bi dijete dobilo jasnu poruku: "U redu je osjećati se uplašeno", "U redu je govoriti o tome".
Obratite pozornost na djetetove osjećaje - kad vidite da je dijete zabrinuto komunicirajte, primijetite.
Izbjegavajte rečenice poput: "Ako budete dobri, ako budete slušali, sve će bit u redu..."



Samo budite uz dijete, pričajte s njim, zagrlite ga.

- **♥** Što god se događalo, za dijete će presudnu ulogu imati ono što je u vašem odnosu, ono kako vi to s njime komunicirate.
- U redu je ako se i vi bojite, nemojte to pokušavati prikriti. Samo budite s njima, pričajte i zagrlite ih.
- Čuvajte se i nek nam sve ovo prođe ♥ ♥

- **Prihvatiti svaki osjećaj, ne postoji „pogrešan” osjećaj u ovoj situaciji.**
- **Izdržati.**

