

Priredile: V. Vizek-Vidović, R. Miljević-Ričički  
i L. Arambašić, **preuredio: Stručni tim OŠ  
E. Kumičića VG**



# Kako umiriti djecu nakon potresa?

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Ovim letkom želimo Vam pomoći da pomognete svom djetetu.

**Budite strpljivi!** Dajte djetetu vremena da se oporavi.

**Saslušajte svoje dijete** kad god želi razgovarati o nesretnom događaju, iako već znate što se dogodilo.

**Nemojte izbjegavati odgovore** na postavljena pitanja ili davati nejasne odgovore.

Dijete upija i ono što ne izgovarate.  
Budite mu prva crta sigurnosti u  
psihološkom smislu.  
Zaštite ga svojom blizinom!

**Nemojte umanjivati djetetove osjećaje**  
rečenicama poput: "To je prošlo, život  
ide dalje." Dijete tada može imati osjećaj da ga ne  
razumijete.

**Održavajte uobičajene dnevne aktivnosti.**  
Pripazite da dijete dovoljno spava i da se raznoliko  
hrani.

Prihvatite **mogućnost da se dijete ponaša  
kao da je nekoliko godina mlađe.**

**Ne ljutite se** ako Vam se čini da je dijete  
postalo drsko ili neposlušno. To može biti  
način kako izražava svoj strah.

Nipošto ga nemojte posramljivati ako se pomokri u krevet ili  
u noći dođe k Vama u krevet.

Pokazujte pozitivna očekivanja u odnosu na budućnost.

**Izbjegavajte katastrofiranje i crne poglede na  
budućnost.**

**VAŽNO!!!**

**Potičite ga na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje,  
slušanje glazbe i sl.**