

Smjernice za roditelje prije, tijekom i nakon potresa

Prije potresa

- Objasnite djeci da postoji mogućnost potresa koji mogu biti jači ili slabiji i da obično dolaze "u grupama"
- Naučite djecu kako da reagiraju u slučaju potresa i što je ispravno činiti



Tijekom potresa

- Za vrijeme trešnje provjerite i osigurajte da djeca ostanu na tlu s glavom pokrivenom rukama ili se sklonite na sigurno mjesto
- Neposredno nakon što trešnja prestane izađite iz građevina na dovoljno sigurnu udaljenost
- Ostanite smireni kako bi i djeca mogla modelirati što više moguću smirenu reakciju
- Potičite opuštajuće aktivnosti i distrakciju (duboko disanje, igračke, pričanje priče i sl.)



Nakon potresa

- Na dječje funkcioniranje i oporavak u velikoj mjeri utječe suočavanje sa stresom nakon potresa njihovih roditelja i skrbnika
- Naravno, dužina oporavka ovisit će i o preplašenosti obzirom na doživljene gubitke i količinu pretrpljene štete
- Nakon potresa je dobro potražiti pomoć u vidu socijalne podrške obitelji, prijatelja ili organizacija koje se bave humanitarnim radom



Na sljedećoj poveznici pogledajte edukativni video "Ponašanje u slučaju potresa":

<https://youtu.be/EYt8rgzsExg>