

Dragi roditelji,

Prirodne katastrofe, pa tako i potres su za sve nas iznimno stresni događaji. U takvim situacijama najvažnije je razgovarati o svojim osjećajima i iskustvu te ih podijeliti s najbližima, onima koji nas razumiju i vole. To je posebno važno djeci.

Bitno je prvo prepoznati i prihvatiti vlastite osjećaje kako bismo suosjećanje mogli pružiti drugome. Zato, ako niste, podijelite svoje iskustvo, strahove, tugu, sve svoje osjećaje s drugima, vama bliskim osobama jer to je naša prirodna potreba i pomaže da se lakše nosimo s teškim situacijama. Podršku sebi možemo osigurati kroz fizičke kontakte i zagrljaje, opuštanje i aktivnosti koje nam najviše odgovaraju i/ili (u ovoj situaciji *online*) druženje i razgovore s prijateljima. To je potrebno savjetovati i djeci, a ona će odabrati načine koji im najbolje odgovaraju.

U razgovoru s djecom objasnite im da je potres pogodio sve nas, mnogo ljudi. S obzirom da se dogodio neočekivano, prirodno je da smo svi, i odrasli i djeca, reagirali na različite načine, da je u redu osjećati strah, tugu, zabrinutost, ...

Važno je prihvatiti djetetovo djetetove osjećaje i iskustvo. Recite im: *Vidim da si jako uplašen(na). Znam da je teško kada ne znaš što će se sljedeće dogoditi.* Podijelite svoje osjećaje s njima. Osvijestite im da se mnogi drugi ljudi, pa i vi, osjećaju jednako: *Mnogi se sada osjećaju kao ti i ja, to je normalna reakcija na ono što se dogodilo.*

Nastojte biti pozitivni. Iskreno odgovorite djeci na njihova pitanja. U razgovoru im ohrabrite, ali pritom ne umanjujete težinu situacije i ne obećavajte da se tako nešto ponoviti. Neke stvari su izvan naše kontrole.

Za kraj – što više budite s djecom, družite se, razgovarajte, potičite ih na opuštanje i aktivnosti koje mogu zaokupiti njihovu pažnju na dobar način.

Vaša pedagoginja