



# Razgovor s djecom prije potresa

redcross.org.au

Prevela i prilagodila: Snježana Pejnović, dipl. psiholog

Važno je uključiti djecu u razgovor o planovima za hitne slučajeve. To će im pomoći da znaju što trebaju učiniti kako bi ostali sigurni, pružit će im veći osjećaj kontrole i sigurnosti, kao i pomoći u upravljanju svojim ponašanjem u situaciji koja ih straši.

## PRIPREMITI UM

Psihološka i fizička priprema usko su povezane i obje su važne. Nakon što naučite kako pripremiti svoj um za hitne situacije, možete pomoći i djeci da to nauče.

### Stresna situacija

- Razmislite o tome kako vaša djeca obično reagiraju na stres.
- Razgovarajte s njima kako bi mogli biti reagirati u situaciji potresa.



### Prepoznati misli i osjećaje

- Pomozite im da shvate da iako su te reakcije vrlo normalne, mogu promijeniti način razmišljanja i postupanja u hitnim slučajevima.
- Pomozite djeci da primijete fizičke i emocionalne reakcije na strah.
- Pomozite im da imenuju te osjećaje ("Kada u truhu osjetim leptiriće, to ponekad znači da se bojim.")
- Pokažite im kako prepoznati misli koje potiču njihov strah ("Nešto loše će nam se dogoditi").
- Podsjetite djecu da su snažne fizičke i emocionalne reakcije na hitne slučajeve normalne, ali i da postoje načini da se njima upravlja.



### Upravljanje mislima i osjećajima

- Djeca mogu naučiti dvije jednostavne tehnike kako bi im se pomoglo da osjećaju da imaju više kontrole.
  - o Učite djecu da uspore disanje kako bi pomogli smirivanju anksioznosti. Npr. Zamisli da udišeš omiljenu boju, a zatim zamisli da polako izdišeš svoju najmanje omiljenu boju.
  - o Učite djecu da zamijene zastrašujuće misli korisnijima. Npr. To bi moglo biti zastrašujuće, ali imamo plan za to kako da se čuvamo.

# PLAN ZA SITUACIJU POTRESA



- Recite djeci da se ponekad dogodi nešto što bi moglo naštetiti ljudima ili oštetiti stvari poput kuća i automobila.
- Navedite primjer potresa i znakove kako ga prepoznajemo.

## **KORAK 2: POVEŽITE SE**

- Recite djeci da u hitnim slučajevima ima puno ljudi koji nam mogu pomoći: hitne službe, obitelj, prijatelji, učitelji i susjedi. Razgovarajte i o tome kako bi oni mogli pomoći.
- Educirajte ih o preporučenom postupanju u slučaju potresa.
- Razgovarajte o posljedicama potresa s kojima se djeca mogu susresti, poput gubitka električne energije, vode i telefonskih usluga i dr.
- Imajte na umu da djeca mogu imati pitanja o zastrašujućim stvarima koje su čula ili vidjela na televiziji. Važno je biti informiran o nekoj temi prije nego što odgovorite na ta pitanja. Vaše izjave utjecati će na djetetove stavove i razinu zabrinutosti.
- Objasnite da svi mogu brinuti o sebi kada znaju što treba raditi i ako su unaprijed vježbali.
- Naučite djecu kako i kada treba zvati pomoć. Zapišite brojeve za hitne slučajeve na sve telefone kod kuće.

## **KORAK 3: ORGANIZIRAJTE SE**

- Odredite što će svako raditi. To će djeci dati osjećaj da mogu nešto učiniti.
- Isprobajte plan bar jednom na godinu. Provjerite svakih 6 mjeseci ili kad je najavljeno „upozorenje“, znaju li što moraju učiniti, koje telefonske brojeve nazvati i koja su sigurnosna pravila.

## **KORAK 4: SPAKIRATI SE**

- Zamolite ih da razmisle o tome što im je važno i što bi htjeli ponijeti sa sobom ako moraju napustiti dom. Predložite da ih vježbaju pakiranje u mali ruksak / jastučnicu.