

# POTRES

Potres je prirodna katastrofa koju je nemoguće predvidjeti i stoga izaziva strah i neizvjesnost.

Nakon prvotnog šoka mogu se razviti razne emocije, misli i ponašanja kao što su **strah, zbunjenost, uznemirenost, osjetljivost na zvukove, osjećaj mučnine promjene u apetitu i snu, osjećaj bespomoćnosti, preokupiranost potresom, pojačane brige..** Nema pravog ni krivog osjećaja ili reakcije.



## KAKO BITI PODRŠKA DJETETU U NOŠENJU SA STRAHOM?

- dozvoliti djetetu da izrazi kako se osjeća
- ograničite izlaganje vijestima o potresu
- objasnite djetetu kako nastaje potres
  - održavajte obiteljsku rutinu
- omogućite djetetu da se čuje sa svojim vršnjacima
- naglasite djetetu pozitivne strane teških iskustava kao što su zajedništvo, empatija i solidarnost
- budite uzor djetetu u nošenju s ovom stresnom situacijom (traženje pomoći od strane prijatelja ili stručnih osoba)
- ne zaboravite se pobrinuti za sebe sad kada je posebno izazovno biti roditelj

## KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Primijetite li da intenzivne promjene ponašanja smetaju svakodnevnom funkcioniranju djeteta bilo bi dobro potražiti stručnu podršku.

Naravno, možete se javiti i stručnoj službi škole za potrebnu podršku i pomoć. Stojimo vam na raspolaganju putem Teamsa ili e-pošte:  
psihologinja Rea: [rea.hamaric@skole.hr](mailto:rea.hamaric@skole.hr)  
pedagoginja Andrea: [andrea.lukacevic@skole.hr](mailto:andrea.lukacevic@skole.hr)  
logopedinja Jelena: [jelena.utjesinovic@skole.hr](mailto:jelena.utjesinovic@skole.hr)



Na sljedećoj poveznici nalazi se edukativni video "Kako se ponašati za vrijeme i nakon potresa":  
<https://youtu.be/EYt8rgzsExg>