Croatian / Hrvatski

Pomazajući Vašem Djetetu Poslije Prirodne Katastrofe

Djeca gledaju na svoje roditelje za podršku. Vrlo ste važni vašem djetetu. Nakon katastrofe, možete pomoći vašem djetetu da se osjeća sigurno i zaštićeno.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents
Helping
Children

Pomozite vašem djetetu da se osjeća sigurno

Ostanite blizu vašem djetetu. To im pomaže da se osjećaju sigurno. Zagrlite ih, držajte ih, i držati ih blizu vas. Recite im da ćete ih čuvati. Ohrabrite ih rekavši: “Tu sam za tebe.” Pjevajte omiljene pjesme. Recite omiljene priče. Igrajte omiljene igre. Jedite poznatu hranu.

Koliko je god to moguće, nastavite sa dnevnim navikama

Djeca rade najbolje s poznatim navikama. Držite svoje obitelji navike, poput spavanje priče, obiteljske molitve i mirno vrijeme zajedno. Držite poznate ljude oko svoje obitelji i podržavajte jedni druge. Koliko je god to moguće, pomozite vašem djetetu shvatiti što se događa i što će se dogoditi potom. Ako je škola otvorena, pomozite vašem djetetu da se vrati u školu. Škola ispuni vrijeme vašeg djeteta s poznatim aktivnostima i vrati stvari u normalnost.

Budite dobar slušatelj i odgovorite na pitanja vašeg djeteta

Vaše dijete može pitati teška pitanja o smrti ili zašto katastrofe se događaju. Najbolje što možete, odgovorite na njihova pitanja sa lakim razumljivim činjenicama. (u redu je ako ne znate sve odgovore.)

Razumite ponašanje vašeg djeteta

Nakon katastrofe, ponašanje vašeg djeteta može se promijeniti. Neka djeca mogu sisati palac, tužiti se bolovi u trbuhu, i biti razdražljivi. Oni se mogu bojati od mraka i samoća. Oni mogu imati noćne more i problema sa spavanjem. Oni mogu plakati, izraziti ljutnju, se prepirati, ili se svađat s drugima. Oni se mogu vas držati. To je normalno. Budite strpljivi. Neka vaša djeca znaju da ste tu za njih.

Vaše dijete treba znati da imate nadu za bolja sutra.

Pomozite vašem djetetu da razumije emocije

Vaše dijete može biti uplašeno, zabrinuto, tužno, prestrašeno ili ljuto. Oni mogu osjetiti izvan kontrole. Pomozite svom djetetu imenovati svoje osjećaje i neka znaju da su ovi osjećaji normalni. Nakon katastrofe mnogi ljudi imaju takve osjećaje. Pomozite vašem djetetu da koristi riječi izraziti osjećaje na načine da ne povrijedi sebi ili drugima. Poticajte fizičke aktivnosti kako bi pomogao vašem djetetu da pusti snažne osjećaje. Međutim, svako dijete je drugačije. Neki žele pokrenuti i igrati, a drugi žele ostati blizu svojim roditeljima.

Pomozite vašem djetetu izraziti svoje misli i osjećaje

Neka djeca ne žele govoriti o katastrofi ili o svojim strahovima. To je u redu. Oni se mogu izraziti na drugim načinima. Oni mogu crtati, pisati, ili napraviti nešto. Možda će željeti čitati omiljenu priču ili igrati igru. Možda će želite napraviti karticu ili učiniti nešto lijepo za prijatelja.

Pomozite vašem djetetu ispričati svoju priču

Dok stvari vrate u normalu, potaknite vaše dijete govoriti o katastrofi. To im pomaže napraviti smisao o tome što se dogodilo. Jedan od načina govoriti o katastrofi je pomoći vašem djetetu reći, napisati ili nacrtati priču o tome-što se dogodilo prije, za vrijeme i nakon katastrofe. Uključite njihove osjećaje o tome što se dogodilo. Nastavite dodati priči dok vaše obitelji i zajednice oporavi. Uključite nadu za bolje sutra.

Budite pozitivni i pun nade s svojim djetetom

Razgovarajte o svojim uvjerenjima, i pridržajte nadi. Vaše dijete treba znati da imate nadu za bolja sutra. Nemojte trošiti previše vrijeme govoreći o katastrofi i gledajući televizorske vijesti. Previše toga dodaje brigama svog djeteta.

Povezivajte sa zajedničkom potporom

Kao roditelj, možete osjećati umorno i trebati osobnu potporu. Pridružite se s društvenim aktivnostima i okupljanjima, pohađajte crkvenim ceremonijama, sudjelovajte u obredima, potaknite aktivnosti s prijateljima, i doprijite do šire obitelji. Tražite podršku ako imate pitanja ili trebate pomoć sa svojim djetetom. Niste sami. Kao odrasle osobe, mi svi trebamo podržati jedni druge.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children