

# JAK POMOCI DÍTĚTI PŘI AKUTNÍM ZÁCHVATU ÚZKOSTI?

Rozrušené dítě je důležité uklidnit, aby se cítilo v bezpečí.

## Co v těchto okamžicích můžete dělat?

Z rušného místa odejděte někam do klidu. (vystupte z tramvaje, najděte klidné místo někde v rohu)

Společně pomalu a zhluboka dýchejte.

Odved'te pozornost od negativních myšlenek, zaměřte se na příjemná místa nebo osoby. Požádejte je, aby myslely na své zájmy, včerejší den..

Ujistěte dítě, že úzkost pomine a že na to počkáte společně s ním, že se nemusí bát.

Zapojte všech pět smyslů. Spojení s tím, co dítě smysly vnímá, pomůže přiblížit se k přítomnému okamžiku.

Nijak nebraňte fyzickým projevům jako jsou třes, chvění, nebo pláč.

Snažte se poskytnout fyzický kontakt. (obejměte je, chyťte je za ruku, posaďte se blízko)

Až záchvat přejde, dejte čas zorientovat se a odpočinout si.

Pamatujte, že každý je jiný a že vy a vaše dítě můžete postupně společně hledat věci, které v těchto okamžicích fungují nejlépe.