



PRVNÍ POMOC PŘI DĚTSKÉ ÚZKOSTI

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

1. Zastavte se a zhluboka se nadechněte, abyste se sami zklidnili.
2. Snažte se dítě uklidnit. Řekněte mu, že spolu počkáte, až to přejde.
3. Dítě obejměte, nebo držte za ruce a klidným hlasem na něj mluvte.
4. Když krize odezní, zeptejte se ho, jak se cítí.
5. Nesnažte se omezit / zastavit přirozené projevy (pláč, třes).
6. Dítě může působit zmateně - pozorujte, kdy si začne všimnout svého okolí.
7. Podpořte dítě v tom, aby si odpočinulo.



NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)