

## Рекомендации педагогам по оказанию экстренной психологической помощи (плач, истерика, нервная дрожь, агрессия,)

### ПЛАЧ

#### Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

#### *Помните!*

*Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слёзы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.*

#### Что делать?

1. Не оставляйте человека одного.
2. Установите физический контакт с человеком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте по голове. Дайте ему почувствовать, что Вы рядом.
3. Применяйте приёмы «активного слушания»
4. Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя гнев, страх, обиду.
  - периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, подчёркивайте, что слушаете и сочувствуете;
  - повторяйте отрывки фраз, в которых человек говорит о своих чувствах;
  - говорите о своих чувствах и чувствах человека.Не задавайте вопросов, не давайте советов.

### ИСТЕРИКА

Припадок может длиться от нескольких часов до нескольких минут.

#### Признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

#### *Помните!*

*Не потакайте желаниям истерящего.*

#### Что делать?

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для Вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощёчину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на человека).
3. Говорите с человеком короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите человека спать. До прибытия специалистов наблюдайте за его состоянием.

## АГРЕССИЯ

### **Признаки:**

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

### ***Помните!***

*Если не оказать помощь разъярённому человеку, это приведёт к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.*

### **Что делать?**

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте человеку возможность выпустить пар (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической активностью.
4. Демонстрируйте доброжелательность. Даже если вы не согласны с человеком, **не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий**. Иначе агрессия будет направлена на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется всё разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

## НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Эта реакция позволяет организму «сбросить» напряжение. Если реакцию остановить, то напряжение останется, вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к таким заболеваниям, как гипертония, язва и др.

### **Признаки:**

- дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь спичку).

### ***Помните!***

Реакция может продолжаться до нескольких часов.

Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

### **Что делать?**

#### **Нужно усилить дрожь:**

1. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.
2. После завершения реакции необходимо дать человеку возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

### ***НЕЛЬЗЯ!***

***Обнимать человека или прижимать его к себе укрывать человека чем-то тёплым  
успокаивать человека, говорить, чтобы он взял себя в руки***