

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Емельяновский детский дом»

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ
ПО ОКАЗАНИЮ ЭКСТРЕННОЙ
«ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ» ПОМОЩИ**

Составители:

педагог-психолог И.А. Белова

педагог-психолог А.О. Ильцевич

пгт. Емельяново, 2019

ПЛАЧ

Плач - эмоциональная реакция на значимые события преимущественно негативного плана. Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу, как по взмаху волшебной палочки вернуться в обычную жизнь. Его переполняют сильнейшие эмоции. Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека. И напротив, слезы (печаль, грусть) в данном случае - способ выплеснуть свои чувства, они свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Таким образом, плач позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Такая реакция считается самой лучшей.

Признаки:

- ✓ Человек уже плачет или готов разрыдаться.
- ✓ Подрагивают губы.
- ✓ Наблюдается ощущение подавленности.
- ✓ В отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Помощь:

1. Дайте возможность ребенку поплакать
2. Выразите ребенку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно:

- ✓ просто сесть рядом, приобнять ребенка, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему;
- ✓ подержите ребенка за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

3. Дайте возможность ребенку поговорить о своих чувствах.

Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения ребенку, то можно совершить ряд следующих действий:

1. Предложите ребенку выпить стакан воды.
2. Предложите ребенку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании.
3. Займитесь с ребенком каким-нибудь делом.

Категорически запрещается:

- ✓ Пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
- ✓ Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.



ИСТЕРИКА

Истерика - это неконтролируемый всплеск эмоций, наделенный стихийным характером; это «активная энергозатратная поведенческая реакция». Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Человек бурно выплескивает свои эмоции на окружающих. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. В отличие от слез, истерика - это состояние, которое необходимо постараться прекратить.

Признаки:

- ✓ Сохраняется сознание.
- ✓ Чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы.
- ✓ Речь эмоционально насыщенная, быстрая.
- ✓ Крики, рыдания.

Помощь:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с ребенком наедине, если это не опасно для вас. Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь сосредоточить внимание ребенка на себя.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, с грохотом уронить предмет). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с ребенком, держите его за руку, поглаживайте по спине.
3. Постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте ребенку поддержку, кивайте, поддакивайте. Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к ребенку по имени. Если не «подпитывать» истерику провоцирующими словами, высказываниями, то через 10-15 минут она пойдет на спад.
4. Короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном предложите ребенку «Выпей воды», «Умойся»
5. После истерики наступает упадок сил. Дайте ребенку возможность отдохнуть.

Категорически запрещается:

- ✓ Вступать с ребенком в активный диалог по поводу его высказываний, спорить.
- ✓ Говорить шаблонных фраз: «Успокойся», «Возьми себя в руки», «Так нельзя», «Соберись, тряпка».



АГРЕССИЯ

Агрессия (гнев, злость) - мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Агрессивная реакция – бывают нескольких видов: вербальная (когда человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает агрессивные действия).

Признаки:

- ✓ Раздражение, недовольство, гнев.
- ✓ Нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами.
- ✓ Словесное оскорбление, брань.
- ✓ Мышечное напряжение.

Помощь:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте ребенку возможность «выпустить пар». Надо говорить: *«Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации. Давай сделаем с тобой вот что»:*



- ✓ поколотим подушку руками;
- ✓ будем мять в комок листы бумаги (обычные листы бумаги, газету резко сминают в комок за 1 секунду);
- ✓ покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга;
- ✓ порвём бумагу;
- ✓ нарисует того, на кого ты злишься, и потом его зачиркаем;
- ✓ слепим того, на кого ты злишься, а потом его раздавим.

Важно не просто предложить ребенку это сделать, а обязательно продемонстрировать. Во время выполнения вышеуказанных действий, старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

3. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Категорически запрещается:

- ✓ Говорить: *«Что ты за ребенок!?»*.
- ✓ Даже если вы не согласны с ребенком, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий.
- ✓ Не принимайте агрессивные позы: беседа сквозь зубы, сжатые кулаки, сжатые челюсти.
- ✓ Не переходите на крик.

Примечание.

Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

- ✓ Нет цели получить выгоду от агрессивного поведения.
- ✓ Наказание не должно стать унижением для воспитанника.
- ✓ Наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

АПАТИЯ

Апатия – снижение эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если ребенка оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию.

Признаки:

- ✓ Утрата интереса к делам и вещам, которые ранее были интересны для человека.
- ✓ Отсутствие или резкое снижение аппетита.
- ✓ Подавленность настроения.
- ✓ Значительное ограничение социальных контактов.

Помощь:

А) Если есть возможность проводить ребенка к месту отдыха, то:

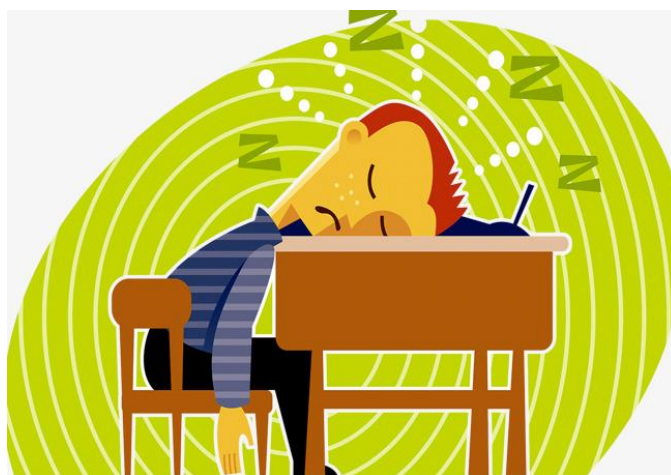
1. Помогите ему удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь), постарайтесь обеспечить ему комфортные условия, чтобы он мог отдохнуть.
2. Поговорите с ребенком. Задайте ему несколько простых вопросов *«Как ты себя чувствуешь?»*, *«Хочешь есть?»*. Можно дать стакан сладкого чая.
3. Возьмите ребенка за руку или положите свою руку ему на лоб.

Б) Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то:

1. Больше говорите с ребенком, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая).
2. Помассируйте мочки ушей и пальцы рук – это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет нам немного взбодриться.
3. Сделайте с ребенком несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.
4. Приступайте к выполнению тех дел, которые необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите — передвигайтесь шагом.
5. Постарайтесь при первой же возможности дать полноценный отдых.

Категорически запрещается:

- ✓ Не нужно призывать ребенка собраться, *«Взять себя в руки»*, апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить *«Так нельзя»*, *«Ты сейчас должен»*.



СТРАХ

Страх - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. В целом, страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек. Опасным страх становится, когда он неоправдан или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать. Страх, возникая один раз, может надолго поселиться в душе. И тогда он начнет мешать жить человеку, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений. Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что это превратится в проблему, которая может беспокоить человека долгие годы.

Признаки:

- ✓ Напряжение мышц (особенно лицевых),
- ✓ Сильное сердцебиение,
- ✓ Учащенное поверхностное дыхание,
- ✓ Сниженный контроль собственного поведения.

Помощь:

Помочь ребенку можно, совершив ряд следующих действий.

1. Не оставляйте ребенка одного. Страх тяжело переносить в одиночестве. Положите руку ребенка себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: *«Я сейчас рядом, ты не один»*.
2. Поговорите с ребенком о его страхах, узнайте кого или что он боится.
3. Попросите ребенка нарисовать или слепить свой страх, а затем нарисовать или слепить то, что может победить этот страх (например, если ребенок боится темноты и нарисовал темную комнату, то можно попросить его нарисовать его лампу в этой комнате).
4. Придумайте совместно с ребенком оберег от пугающего объекта.
5. Предложите ребенку сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:
 - ✓ Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните, Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;
 - ✓ Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1 -2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее, Медленно повторите это упражнение 3 - 4 раза.

Категорически запрещается:

- ✓ Говорить ребенку: *«Не бойся! Перестань придумывать! Хватит притворяться!»* *«Не думай об этом»*, *«Это ерунда»*, *«Это глупости»* и т.д.



ТРЕВОГА

Тревога – это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни, аварии и т.д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.

Признаки:

- ✓ Бессонница.
- ✓ Постоянный страх.
- ✓ Невозможность расслабиться.
- ✓ Дрожь в руках.
- ✓ Раздражительность.
- ✓ Частое сердцебиение.
- ✓ Повышенная потливость.

Помощь:

1. Очень важно постараться разговорить ребенка и понять, что именно его тревожит. Возможно, ребенок осознает источник тревоги и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.
2. Часто ребенок тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.
3. Попробуйте занять ребенка физическим (сделать зарядку, совершить прогулку, заняться бытовыми хлопотами) или умственным (считать, писать и т.д.) Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

Категорически запрещается:

- ✓ Оставлять ребенка одного.
- ✓ Убеждать его, что тревожиться незачем, особенно, если это не так.
- ✓ Скрывать от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.



ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ СТЫДА

Чувство вины или стыда - аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков. Чувство вины или стыда возникают, когда мы делаем что-то не так. Если человек уверен в себе, то несмотря на доставляемый дискомфорт, чувство вины или стыда подталкивает человека к позитивным изменениям в его жизни. Но если человек не уверен в себе, считает себя неудачником, то чувства вина и стыда со временем начинают доминировать и подавлять личностные качества, что может привести к невротическому состоянию.

Признаки:

- ✓ Замешательство.
- ✓ Смушение.
- ✓ Беспокойство.

Помощь:

1. Выслушайте ребенка.
2. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»).
3. Дайте понять, что принимаете ребенка таким, какой он есть.

Категорически запрещается:

- ✓ Осуждать ребенка, оценивать его действия, даже если вам кажется, что он поступил неправильно.
- ✓ Пытаться переубедить ребенка («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»).
- ✓ Давать советы, рассказывать о своем опыте, задавать вопросы



НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Нервная дрожь – частое судорожное сокращение мышц от нервного состояния. Таким образом человек сбрасывает психическое напряжение. Случается это в том случае, если человек только что пережил аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, участником конфликта. Дрожь начинается внезапно, возникает дрожание всего тела или отдельных его частей. Со стороны это выглядит так, будто он замерз. Человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию.

Признаки:

- ✓ Дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время,
- ✓ Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может держать в руках мелкие предметы).

Помощь:

1. Нужно усилить дрожь. Возьмите ребенка за плечи и потрясите его в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение (Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию психосоматических заболеваний (язва, гипертония и др.)
2. После завершения реакции необходимо дать ребенку возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Категорически запрещается:

- ✓ Обнимать ребенка или прижимать его к себе.
- ✓ Укрывать ребенка чем-то теплым.
- ✓ Успокаивать ребенка, говорить, чтобы он взял себя в руки.



ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Двигательное возбуждение - это патологическое состояние, характеризующееся двигательным беспокойством разной степени выраженности (от суетливости до разрушительных действий), часто сопровождающееся речевым возбуждением (многоречивость, выкрики фраз, слов, отдельных звуков). Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

Признаки:

- ✓ Резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия.
- ✓ Ненормально громкая речь или повышенная речевая активность.
- ✓ Часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы).

Помощь:

1. Постарайтесь найти возможность физически остановить ребенка. Например, используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки человеку под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
2. Задавайте ребенку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.
3. Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику:
 - ✓ Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке - сначала нижние отделы легких, потом верхние.
 - ✓ Сделайте паузу в 1-2 минуты.
 - ✓ Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.
 - ✓ Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3-4 вдоха-выдоха.
 - ✓ Сделайте паузу в 1-2 минуты.
 - ✓ Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности, Повторите упражнение 3-4 раза.
 - ✓ Дышите как обычно.

Категорически запрещается:

- ✓ Спорить с ребенком
- ✓ Избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

СТУПОР

Ступор - полная обездвиженность с мутизмом (немота или полный отказ от коммуникаций) и ослабленными реакциями на раздражение, в том числе болевое. Это одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших нервных потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому если не оказать помощь, и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению.

Признаки:

- ✓ Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи,
- ✓ Отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки),
- ✓ «Застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности,
- ✓ Возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Категорически запрещается:

- ✓ Оставлять ребенка одного.
- ✓ Успокаивать ребенка, говорить, чтобы он взял себя в руки.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ,
ОН ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО НУЖЕН, ЧТО ЕГО ЛЮБЯТ.**

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2011. - 1340 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 386 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
4. Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: Литагент «Флинта», 2014, - 236 с.
5. Национальная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]; Режим доступа <https://vocabulary.ru/>
6. Суворова В.В. Психофизиология стресса – М.: Педагогика, 1975. - 208 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с