

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение
«Центр психолого - медико - социального сопровождения детей и семей»

СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ОСТРЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Педагог - психолог
Медведкова А.Ю.

ОСТРЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

- ▶ Панические атака.
- ▶ Двигательное возбуждение.
- ▶ Агрессия.
- ▶ Истерика.
- ▶ Нервная дрожь.
- ▶ Плач.
- ▶ Ступор.
- ▶ Апатия.
- ▶ Бред и галлюцинации.
- ▶ Страх и др.



Главные принципы оказания помощи при ОЭС

- ▶ Безотлагательность.
- ▶ Нормальное состояние восстановится.
- ▶ Единство и простота воздействия.

Способы реагирования при истерике у ребенка:

- ▶ Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.
- ▶ Ничего ребенку не доказывать, не объяснять, не воспитывать, так как в данный момент он не способен адекватно воспринимать речь.
- ▶ Говорите с ребенком короткими фразами, уверенным голосом («Выпей воды», «Умойся»).
- ▶ Не применяйте физическую силу: дергать за руку, трясти - это только усугубит ситуацию.
- ▶ Эффект резкого переключения внимания.
- ▶ После истерики наступает упадок сил, необходимо дать отдохнуть.

Способы реагирования при агрессивном поведении ребенка:

- ▶ Сведите к минимуму количество окружающих.
- ▶ Говорите спокойно. Постепенно снижайте темп и громкость речи.
- ▶ Дайте ребенку возможность «выпустить пар».
- ▶ Поручите ребёнку работу, связанную с физической нагрузкой.
- ▶ Не спорьте, не переубеждайте (даже если он не прав).
- ▶ Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

Способы реагирования при бредe и галлюцинации:

- ▶ Обратиться к медицинским работникам, вызывать бригаду скорой психиатрической помощи.
- ▶ До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим.
- ▶ Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.
- ▶ Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

Способы реагирования при плаче у ребенка:

- ▶ Установите физический контакт с ребенком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
- ▶ Применяйте приемы «активного слушания» (помогут выплеснуть свои переживания): периодически произносите «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за ребенком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства.
- ▶ Не старайтесь успокоить ребенка. Дайте возможность выплакаться и выговориться. Ваша задача - выслушать.

Правила первой помощи для педагогов:

- ▶ В кризисной ситуации ребенок всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения.
- ▶ Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь требуется. Уделите этому внимание 30 секунд.
- ▶ Скажите кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи.
- ▶ Осторожно устанавливайте телесный контакт с ребенком. Возьми ребенка за руку или плечо. Прикасаться к голове и другим частям не рекомендуется.
- ▶ Дайте ребенку выговориться. Пересказывайте позитивное.
- ▶ Скажите ребенку, что вы останетесь с ним, сколько потребуется.
- ▶ Необходимо постараться оградить ребенка от излишнего внимания и расспросов.

При острых эмоциональных реакциях важно создать и усилить ощущение безопасности и нормализовать состояние.

Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.