

«Як себе вести, якщо у дитини істерика(страх, плач, ступор, нервові тремтіння, агресія)»

Мета: інформування педагогів, що таке життестійкість, розгляд ресурсів, підтримка власних ресурсів, навчити знаходити ресурси.

Будь-який вияв емоцій у стресових ситуаціях – це нормально. Від перепадів настрою та емоційний виплисків потерпають і діти, і дорослі.

1 етап – «Потурбуйся про себе»

Вправа для стабілізації “5-4-3-2-1”

Ця вправа допоможе вам швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та вмикаючи нашу лобну кору за рахунок називання слів.

Інструкція:

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх;
- Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуків. Назвіть їх;
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик;
- Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх;
- Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

2 етап – Інформування

Що робити, якщо у дитини почалась істерика, як допомогти дорослому стабілізувати свій стан та словами і діями нормалізувати стан дитини

1. Залишайтеся поруч з тим, хто потребує допомоги. В кризовій ситуації тимчасово втрачається почуття захищеності та довіри. Коли ви поряд, відновити це почуття.
2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.
3. Поважайте почуття інших. Відносьтеся з повагою до того, що вам кажуть. Проявіть турботу.

Реакціями під час кризової ситуації можуть бути:

- страх
- ступор
- плач
- «істерика»
- панічна атака

- нервові тремтіння
- агресія

СТРАХ

Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

СТУПОР

Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик);
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

Як допомогти:

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

ПЛАЧ

Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчувати, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.

ІСТЕРИКА

Ознаки: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облити водою, різко крикнути на людину).

3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

ПАНІЧНА АТАКА

Як допомогти?

- Попросіть людину сісти, опустити голову та впертись ногами в підлогу.
- Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.
- Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

Як допомогти?

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе в руки.

АГРЕСІЯ

Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

Гарного та продуктивного тижня!