

ную с высокой физической нагрузкой.

- Демонстрировать благожелательность. Можно разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания, если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание и вероятность его осуществления велика, наказание является актуальным для пострадавшего и он понимает что оно последует.

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

### Психомоторное возбуждение

Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

#### **Основные признаки:**

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

### *Помощь при психомоторном возбуждении:*

- Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)
- Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).
- Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.
- Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях).

## Экстренная психологическая ПОМОЩЬ

(1 часть: плач, истероидная  
реакция, агрессия, психомо-  
торное возбуждение)



Информация  
для педагогов



После критического события обучающимся должна быть оказана экстренная психологическая помощь.

**Цель** - поддержание психического и психофизиологического самочувствия и работу с вновь возникшими (в результате кризисной ситуации) негативными эмоциональными переживаниями.

**Экстренная психологическая помощь не оказывается людям в психотическом состоянии, признаками которых являются бред и галлюцинации.**

Помощь в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».

### Плач

Плач является реакцией, которая позволяет отреагировать негативные эмоции, поэтому реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию в ситуациях тяжелого стресса. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться. Если ребенок плачет, его не надо успокаивать и стараться остановить плач.

#### **Основные признаки данного состояния:**

- ребенок уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если ребенок сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения.

Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

#### **Помощь при плаче:**

- Нежелательно оставлять пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек.
- Можно и желательно поддерживать физический контакт с пострадавшим. Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.
- Использовать приемы «активного слушания».
- Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
- Не давайте советов.

### Истероидная реакция

Истероидная реакция является одной из самых опасных реакций, т.к. она очень заразительна для окружающих. Истероидная реакция всегда направлена на зрителя, следовательно, изолировав пострадавшего с истероидной реакцией от толпы, велика вероятность купирования реакции.

#### **Основные признаки:**

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

#### **Помощь при истероидной реакции:**

- Постараться удалить зрителей и создать спокойную обстановку для пострадавшего;
- Если это не опасно для Вас, оставайтесь с пострадавшим наедине;
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном в побудительном наклонении («выпей воды», «умойся»);
- После истерики наступает упадок сил. В этом случае необходимо дать возможность пострадавшему отдохнуть;
- После реакции пострадавшего необходимо передать для наблюдения врачам;
- Не потакайте желаниям пострадавшего.

### Агрессивное поведение

Агрессия – реакция опасная и ресурсозатратная, т.к. при агрессии пострадавший может нанести вред себе и окружающим его людям.

#### **Основные 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.

#### **Помощь при агрессии:**

- Свести к минимуму количество окружающих.
- Дать пострадавшему возможность «выпустить пар».
- Поручить пострадавшему работу, связан-