

## **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.

## **Практика:**

1. Предложить ребятам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросить всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину с мусором.
2. Включать подростков в спортивные игры и соревнования. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребёнок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.
3. Собрать отряд в закрывающемся помещении, где никто не сможет подсматривать и мешать. Заблаговременно подготовить картонные коробки (в идеале, на каждого по одной). Начать вводную к упражнению: сейчас мы с вами попробуем одно из упражнений по выходу плохим, грустным, негативным эмоциям. Разберите коробки, отодвиньтесь друг от друга так, чтобы не мешать. Сначала вы вспоминаете какое-то событие, которое вас расстроило, разозлило, обидело, после чего начинаете потихоньку, как в вас просыпаются те негативные чувства просыпаться рвать коробку. Если хочется плакать – плачьте. Хочется кричать – кричите. Главное, не забывайте, что рядом с вами ваш товарищ и постарайтесь его не задеть руками. Как только вы почувствуете как из вас вышли все негативные эмоции связанные с этим событием, соберите свои разорванные кусочки в кучку и посмотрите, как ваша большая негативная эмоция превратилась в мелкие кусочки и уже не станет прежней.

После того как все закончат выплеск эмоций, соберите все кусочки в одну кучку и сделайте сердечко. Детей соберите в круг, попросите их взяться за руки и обязательно скажите им какие они все классные, индивидуальные, замечательные, талантливые. Можете сесть в кружок и спросить их: как они себя чувствуют? Сложно ли было? Какие чувства у них сейчас?

Если вы видите, что ребенок не успокаивается – обязательно поговорите с ним отдельно, без посторонних глаз. Постарайтесь вселить в него уверенность посредством беседы.

Помните, что от ваших слов зависит очень многое во взрослении детей!

## **Плач.**

Признаки:

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

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»:
  - 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.
4. Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя гнев, страх, обиду.  
Не задавайте вопросов, не давайте советов.

## **Апатия**

В этом состоянии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель; сопровождается ощущением усталости.

Признаки:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- речь медленная, с большими паузами.

Что делать?

1. Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет.  
«КАК ТЕБЯ ЗОВУТ?»  
«КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?»  
«ХОЧЕШЬ ЕСТЬ?»
2. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.
3. Проводите человека к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
4. Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
5. Если нет возможности отдохнуть, больше говорите с человеком, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи)

## **Ступор**

Если состояние продлится долго, то может привести к физическому истощению.

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определённой позе, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

Что делать?

1. Человек может слышать и видеть в этом состоянии. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и чётко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).
2. Согните человеку пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

3. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте человеку точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

4. Ладонь положите на грудь человека, подстройте своё дыхание под его ритм дыхания.

### **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).

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

### **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.

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 (брызнуть 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.