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 действия- ми человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и дру- гим.

# 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

(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, останьтесь 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-