**Меры минимизации последствий аффективных реакций воспитанников вызванных стрессом**

В случае возникновения аффективной реакции воспитанника следует предпринять следующее:

1. Отправить ответственного воспитанника за помощью (желательно присутствие педагога, при котором была вызвана такая реакция, медсестры и педагога-психолога).

2. Сделать всё возможное чтобы исключить наличие «зрителей». Если предоставляется возможным, то отвести ребенка в комнату медицинского наблюдения, либо в личную комнату воспитанника, тем самым устранив масштабную порчу имущества учреждения, а так же минимизировать риск самоповреждения опасными предметами.

Не следует вести ребенка в таком состоянии в процедурный кабинет медсестры или в сенсорную комнату педагога-психолога по причине наличия потенциально опасных предметов.

3. Определить вид аффективного состояния в соответствии с приведенной ниже классификацией и действовать в соответствии с рекомендациями.

Аффективные реакции подразделяют на:

* Агрессивное поведение.
* Двигательное возбуждение.
* Плачь.
* Истерика.
* Страх.
* Нервная дрожь.
* Ступор.

Агрессивное поведение

**Основными признаками агрессии являются:**

* раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
* удары по предметам или окружающим руками или чем-либо;
* словесное оскорбление, брань;
* мышечное напряжение;
* повышение кровяного давления.

**В данной ситуации:**

1. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

2. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

3. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

4. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

5. Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

—   нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;

—    наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Двигательное возбуждение

Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

**Основными признаками двигательного возбуждения являются:**

• 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 двигательном возбуждении:**

В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека (Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под «мышки», прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя). Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

* Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.
* Предложите сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.
* Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику. Например, такую:

1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке — сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1—2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.
2. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение, выдыхайте весь воздух до конца, задержите дыхание на 3 секунды, вдохните полной грудью, сделайте два обычных вдоха и повторите.
3. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Повторите упражнение 3—4 раза.

* 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 («Не бегай», «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).

Истерика

Истерика -  громкие рыдания с криками, воплями.

Истерия характерна демонстративными эмоциональными реакциями ([слёзы](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1231798), [смех](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/68827), [крики](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/199854)) и даже [судорогами](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1245552), преходящими [параличами](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/164026), потерей чувствительности, помрачением сознания, [галлюцинациями](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/18350) и т. п.

**Помощь при истерике:**

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

* Создайте спокойную обстановку. Останьтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
* Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удается, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
* После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
* После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

Плач

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

**Основные признаки данного состояния:**

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

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

**В данной ситуации:**

1. Не оставляйте пострадавшего одного.

2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.

3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.

5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

Страх

**К основным признакам страха относятся:**

• напряжение мышц (особенно лицевых);

• сильное сердцебиение;

• учащенное поверхностное дыхание;

• сниженный контроль над собственным поведением.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и, что происходит вокруг.

**В этой ситуации:**

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!».

2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.

3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела (достаточно поглаживания).

Нервная дрожь

**Основные признаки данного состояния:**

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);

реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);

потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

**В данной ситуации:**

1. Нужно усилить дрожь.

2. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.

3. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

5. Нельзя:

* обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
* укрывать пострадавшего чем-то теплым;
* успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Ступор

Ступор одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек должен затратить на выживание столько энергии, что сил «на контакт» с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

**Основными признаками ступора являются:**

• резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;

• отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);

• «застывание» в определенной позе, оцепенение (numbing), состояние полной неподвижности;

• возможно напряжение отдельных групп мышц.

**В данной ситуации:**

  1.  Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посредине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

 2. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

3. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

  4. В случае неэффективности предпринятых мер, возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.

 5. Продолжайте разговаривать с ним четко, ясно и медленно , иначе он может воспринять ваши действия как нападение.