|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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).  **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;  • часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).  **Помощь при двигательном возбуждении:**  *В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит физическую активность.*  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.  * 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).  *Наша служба и опасна и трудна Не сравнится с ней работа ни одна. Мы души своей частицы Дарим детям по крупицам! Наша жизнь забот и сложностей полна!*  ☺ ☺ ☺ | | | ОГБУСО «Братский детский дом-интернат»  **Презентация1.jpg**  **Аффективные реакции воспитанников.**  **Как быть?**  5653-1024x768.jpg  Братск, 2015 | |
| Особенности наших воспитанников влекут за собой ослабление эмоционально-волевой сферы психики, в следствии чего, их психоэмоциональное состояние крайне неустойчивое и малейшие неудачи или конфликты могут вызвать аффективные реакции.  stressoustoychivost.jpg  Аффективные реакции, наиболее часто встречающиеся у наших воспитанников:   * Агрессивное поведение. * Плачь. * Истерика. * Страх. * Двигательное возбуждение.   **Основными признаками агрессивного поведения 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.  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.  **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*  **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. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.  4. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.  **Истерика**  Истерика - громкие рыдания с криками, воплями.  **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, но не вступайте с ним в беседу. 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.   **Страх**  **К основным признакам страха относятся:**  • напряжение мышц (особенно лицевых);  • сильное сердцебиение;  • учащенное поверхностное дыхание;  • сниженный контроль над поведением. | |
| Отсутствие конфликтов— явление практически невозможное. И решать их все равно придется.  Конструктивное решение тянет за собой доверительные отношения и мир в группе, деструктивное — копит обиды и раздражение.  1375411230_frazki-6.jpg144_teambuilding1.jpgОстановиться и подумать в тот момент, когда нахлынуло раздражение и гнев — важный момент в выборе своего пути разрешения конфликтных ситуаций. | |  | ОГБУСО «Братский детский дом-интернат»  **Презентация1.jpg**  **Конфликты – это норма**  **жизни**  **fighting.jpg**  Братск, 2015 | |
| *«Если в Вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у Вас пульс.»*  *Ч. Ликсон*  **Конфликт** - *это столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; Серьёзное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе.*  Деструктивный или конструктивный?  f4283b32edb316b80a1cda3d4d54e2d11.jpgИтогом ***деструктивного***столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обиды, непонимание.  ***Конструктивным***является конфликт, решение которого стало полезным для сторон, принимавших в нем участие, если они построили, приобрели в нем что-то ценное для себя, остались удовлетворены его результатом.  **Если Вы оказались тем человеком, с которым ребенок решил поделиться своими душевными проблемами, следует:**   * Быть внимательным слушателем. * Постарайтесь оценить серьезность, намерений и чувств ребенка. * 1mult1.jpgПоддерживать его и быть настойчивее. Неуверенному в себе подростку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания. * Убедить его в том, что он сделал верный шаг, обратившись за помощью к Вам. * Принять подростка как личность. Допустить возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. * Установить заботливые взаимоотношения. * Ни в коем случае не проявлять агрессию, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. * Предложить конструктивные подходы. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. * Вселить надежду. * Предложить обратиться за помощью к специалистам. Подростки имеют своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы.   Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства:   * *избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий,* * *вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия,* * *привлечь внимание к своим проблемам.*   **Причины суицида среди подростков:**   1. *потеря любимого человека;* 2. *x_348b9a4f.jpgсостояние переутомления;* 3. *уязвленное чувство собственного достоинства;* 4. *разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, психотропных средств и наркотиков;* 5. *отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;* 6. *различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.*   *Повод в отличие от причины – это событие, которое выступает толчком для действия причины. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Поэтому анализ поводов самоубийств не выявляет их причин.* | | **Причины конфликтов между**  **воспитанниками:**   * борьба за авторитет * соперничество * обман, сплетни * оскорбления * обиды * враждебность к «любимчикам» воспитателя * личная неприязнь к человеку * i (1).jpgсимпатия без взаимности * борьба за девочку (мальчика)   **Причины конфликтов между**  **воспитателем и воспитанниками:**   * отсутствие единства в требованиях воспитателей * чрезмерное количество требований к воспитаннику * непостоянство требований воспитателя * невыполнение требований самим воспитателем * воспитанник считает себя недооцененным * воспитанник не может примириться с недостатками ученика     **Как определить риск суицида?** 1. Ситуационные индикаторы: Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис:   |  |  | | --- | --- | | * сексуальное насилие; * денежные долги; * угроза физической расправы; * нервное расстройство; * шантаж; | * измена; * ревность; * публичное унижение; * коллективная травля; * одиночество, тоска, усталость * и мн.др. |  2. Поведенческие индикаторы суицидального риска:  |  |  | | --- | --- | | * письменные указания в записках, дневнике или письмах; * бессонница; * снижение повседневной активности, потеря интереса к ранее существовавшим привычкам, хобби; * появляется стремление к тому, чтобы все оставили его в покое; * эскейп-реакции (уход от проблем, частые побеги и т. п.) | * самоизоляция от других людей; * резкое снижение повседневной активности; * выбор тем для разговора и чтения, связанных со смертью; * частое прослушивание печальной музыки; * склонность к рискованным поступкам; * расставание с дорогими вещами или деньгами и др. | | **Единый алгоритм решения любого конфликта:**  091123091331-halt.jpg   * Первое, что окажет пользу, когда проблема назрела, это **спокойствие**. * Второй момент — анализ ситуации **без превратности**. * Третьим важным пунктом является **открытый диалог** между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта. * Четвертое, что поможет прийти к нужному конструктивному итогу — **выявление общей цели**, способов решения проблемы, позволяющих к этой цели придти. * Последним, пятым пунктом станут **выводы**, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.   ОГБУСО «Братский детский дом-интернат»  **Презентация1.jpg**  ***«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал»***  *Р. Алеев*  ***x_c0237dc7.jpg***  Братск, 2015 3. Коммуникативные индикаторы:  |  |  | | --- | --- | | * прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях (*прямое сообщение: «Хочу умереть». Косвенное: «Скоро все это закончится»);* * шутки, о желании умереть, о бессмысленности жизни; | * уверения в беспомощности и зависимости от других; * прощание; * нелюдимость, избегание контактов с окружающими; * сообщение о конкретном плане суицида; * самообвинения |  4. Эмоциональные индикаторы:  |  |  | | --- | --- | | * безразличие к своей судьбе, подавленность; * переживание горя, отчаяния; * несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность; * вина или ощущение неудачи, поражения; * чрезмерные опасения или страхи; * рассеянность или растерянность; * ожидание беды; | * уныние, угнетенность, угрюмость; * раздражительность; * чувство ненависти к благополучию окружающих; * безразличное отношение к себе, окружающим; * тоска как постоянный фон настроения; * поиск сочувствия. | | |