|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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 труднаНе сравнится с ней работа ни одна.Мы души своей частицыДарим детям по крупицам!Наша жизнь забот и сложностей полна!*☺ ☺ ☺ | ОГБУСО «Братский детский дом-интернат»**Презентация1.jpg****Аффективные реакции воспитанников.** **Как быть?**5653-1024x768.jpgБратск, 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.jpgАффективные 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, 20153. 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.
 |

 |