

# Страх

Не стоит оставлять ребенка одного - страх тяжело переносится в одиночестве.

Необходимо дать человеку ощущение безопасности и информировать о ситуации.

Поговорить о том, чего он боится. Дать понять, что *страх в такой ситуации - это нормально*. Это позволяет ребенку поделиться своими переживаниями и снизить интенсивность страха.

Не употреблять фраз «это глупость», «не думай об этом» и т.п. - для человека его страх серьезен и эмоционально тяжелый.

---

## Агрессивная реакция, злость или гнев

Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций, говорите тише, медленнее и спокойнее, чем ребенок, переживающий эту реакцию.

Свести к минимуму количество окружающих.

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

Поручить пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации.

## Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Мы работаем:

Понедельник-четверг 9.00-17.00

Пятница 9.00-15.30

Вс, сб –выходные

Перерыв на обед 13.00-13.30

Адрес: г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

Контактные телефоны:

8 (8152) 25-66-30

8 (8152) 25-66-49

8 (8152) 25-66-23

8 (8152) 25-40-62



Сайт: [cpmss.ru](http://cpmss.ru)

Почта: [opmpk@mail.ru](mailto:opmpk@mail.ru)

Использованы иллюстрации,  
взятые из общедоступных баз данных

Министерство образования и науки  
Мурманской области

Государственное областное бюджетное  
учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

# ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЯХ

Памятка для родителей  
и учителей

Мурманск 2021 г.

## Острые стрессовые реакции

- это реакции, которые развиваются у человека без каких-либо других проявлений психических расстройств в ответ на необычный физический или психический стресс.

Каждый человек реагирует на стресс по-разному: плач, гнев, истерика, апатия и т.п.

Симптомы появляются сразу вслед за стрессовым событием. Они проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток).

*Это нормальные реакции на ненормальные обстоятельства*

### Психомоторное возбуждение

- проявляется от суетливости до разрушительных действий, часто сопровождается речевым возбуждением (болтливость, выкрики фраз, слов, отдельных звуков).

Необходимо привлечь внимание ребенка к себе. Говорить необходимо спокойным голосом, избегать фраз с частицей «НЕ».

Указания должны формулироваться четко и коротко. Если удастся выполнить их – ребенка необходимо поощрить.

*Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.*

## Истерика

Постараться удалить зрителей или отвести ребенка в уединенное место.

Говорите короткими фразами, уверенным тоном. При возможности, обращайтесь к ребенку по имени.

После истерики наступает упадок сил. В этом случае ребенку необходимо дать возможность отдохнуть, по возможности прилечь или поспать.

Не рекомендуется говорить шаблонными фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

## Плач

Нежелательно оставлять ребенка одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.

Можно и желательно поддерживать физический контакт, выражать поддержку и сочувствие.

Важно дать ребенку возможность говорить о своих чувствах.

Не надо давать советов.

## Нервная дрожь

Нервной дрожи необходимо дать состояться, то есть поскольку в целом это реакция адаптивная.

*Нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи и физически её останавливать.*

## Апатия

Необходимо задавать вопросы открытого типа: «Как ты себя чувствуешь?».

Можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду).

Проводить ребенка к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь).

Позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей (еда, вода, сон).

## Тревога

Важно «разговорить» ребенка и понять, что именно его тревожит. Возможно, он осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх, а со страхом справиться проще.

Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящем, поэтому стоит проанализировать, какая информация необходима, когда и где её можно получить, составить план действий.

Не убеждайте, что тревожиться незачем, особенно если это не так.

Не скрываете правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

Самое мучительное переживание при тревоге - это невозможность расслабиться, поэтому важно помочь ребенку снять мышечное напряжение.