

Памятка для родителей «Экстренная психологическая помощь»

ИСТЕРИКА.



- Признаки: 1. Резкое изменение эмоционального состояния (спокойствие→гнев)
2. Приступы судорожного плача, смеха, крика.
3. Падение на пол, судороги.

Что делать?

1. Пожалеть (проявить сочувствие). Жалеть человека, которому плохо – это нормально.
2. Предложить помощь: выпить воды, глубоко подышать.
3. Сохранять спокойствие.
4. Прояснить позицию родителя: «Мне очень жаль тебя, я переживаю за тебя, я хочу помочь тебе, но разговаривать в такой форме я не стану, потому что мне это неприятно (я нервничаю, мы ничего не добьемся).
5. Рассуждать разумно и уверенно, приводить аргументы.

СТРАХ И ПАНИКА



- Признаки: 1. Внезапный приступ чувства страха.
2. Темнота в глазах. 3. Головокружение.
4. Резкая головная боль. 5. Нехватка воздуха.
6. Тремор (дрожание) рук, нижней челюсти.

Что делать?

1. Разговаривать о переживаниях и проблемах ребенка.
2. Переключить его на рациональные, реальные мысли. (о чем-то обыденном, насущном)
3. Делать вместе с ребенком дыхательные упражнения для восстановления дыхания и сердечного ритма.
4. Сконцентрировать ребенка на ощущениях: «Закрой глаза и прислушайся к звукам вокруг», «Почувствую свою одежду, какая она на ощупь», «Постарайся распознать гамму запахов в воздухе» (с этой целью можно носить с собой жвачку или леденцы с ярким фруктовым вкусом). Отвлекаясь на ощущения человек блокирует негативные мысли.
5. Поиграть в игру «Найди предметы синего цвета или треугольной формы» (по форме или цвету). Таким образом, вытесняется травмирующая ситуация.
6. Встать напротив ребенка, взять его за руки и сказать «Тебе ничего не угрожает. Я помогу тебе с этим справиться».

ДЕПРЕССИЯ



- Признаки: 1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от того, что раньше было интересно.
2. Уклонение от общения. 3. Снижение успеваемости.
4. Вялость, хроническая усталость. 5. Изменение сна, аппетита
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность.
7. Телесное недомогание (головная боль, проблемы с желудком)

Что делать? *Разговаривать со своим ребенком*

1. Если вы слышите от него: «Ненавижу учебу, школу и т.д.», спросите: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»
2. Если вы слышите: «Все кажется таким безнадежным...», скажите: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»
3. Если вы слышите: «Всем было бы лучше без меня!», спросите: «Кому именно? На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение»
4. Если вы слышите: «Вы не понимаете меня!», спросите: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».
5. Если вы слышите: «Я совершил ужасный поступок...», спросите: «Давай сядем и поговорим об этом».
6. Если вы слышите: «А если у меня не получится?», скажите: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

Для выяснения причин кризисных состояний и их своевременной коррекции рекомендую обратиться в психологическую службу гимназии.

Подготовила педагог-психолог МБОУ «Гимназия №18» Батечко Ольга Вячеславовна.