

## Памятка для родителей «Распознавание эмоциональных реакций ребёнка»

<b>Истерика</b> - способ реагирования психики на экстремальные события.			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, временно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удалить зрителей.</li> <li>- Внимательно слушать, кивать, поддакивать.</li> <li>- Обращаться по имени.</li> <li>- Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами.</li> <li>- Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.</li> <li>- Дать человеку отдохнуть.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать).</li> <li>- Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция.</li> <li>- Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание.</li> <li>- Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».</li> </ul>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции.</p> <p>Истерика заражает окружающих.</p>

**Гнев, агрессия** - произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение, т.к. нарушен привычный уклад жизни человека.

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция.</p> <p>Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление.</p> <p>Агрессия заражает окружающих.</p>	<p>-Говорить спокойно.</p> <p>-Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».</p> <p>-Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?».</p> <p>-Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность.</p>	<p>-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.</p> <p>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</p> <p>-Не угрожать, не запугивать</p>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства.</p> <p>Помогаем выразить эмоциональную боль.</p>

**Тревога** – возникает при неопределенности в кризисной ситуации.

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.</p> <p>Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.</p> <p>Тревога может быть вызвана недостатком информации.</p>	<p>-Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>- Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p> <p>- Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>-Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность.</p>

**Плач, слезы, печаль** - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался.

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сесть рядом</li> <li>- Дать выплакаться</li> <li>- Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.</li> <li>- Выражать поддержку, сочувствие.</li> <li>- Дать возможность говорить о чувствах.</li> <li>- Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать).</li> <li>- Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не пытаться останавливать слезы.</li> <li>- Не успокаивать.</li> <li>- Не убеждать не плакать.</li> <li>- Не задавать вопросы.</li> <li>- Не давать советы.</li> <li>- Не считать слезы проявлением слабости.</li> </ul>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью.</p>

	вместе каким-нибудь делом.		
--	----------------------------	--	--

<b>Нервная дрожь</b> – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек сильно дрожит как будто сильно замерз.</p> <p>Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь.</p> <p>Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы).</p> <p>Дрожь может продолжаться до нескольких часов.</p>	<p>-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд).</p> <p>-Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.</p> <p>-Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна).</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не обнимать, не прижимать его к себе.</p> <p>-Не укрывать чем-то теплым.</p> <p>-Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки.</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний.</p>

**Страх** - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков.

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать.</p> <p>Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>-Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).</p> <p>-Дышать глубоко и ровно.</p> <p>-Побуждать дышать в одном с Вами ритме.</p> <p>- Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится.</p> <p>-Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие.</p> <p>-Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.</p> <p>-Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).</p>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы.</p>

	<p>При сильном страхе приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно;</li> <li>-отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции).</li> </ul>		
--	---	--	--

<p><b>Апатия</b> – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить.</p>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к</p>	<p>-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».</p> <p>- Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.</p>	<p>-Не выдергивать человека из этого состояния.</p> <p>-Не просить взять себя в руки.</p> <p>-Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние.</p> <p>Предотвращаем депрессию.</p>

<p>окружающему, в душе пустота.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель.</p>	<p>-Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства.</p> <p>- Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.</p> <p>-Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).</p>		
---	--	--	--



### Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»

«А если у меня не получится?»»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»»
--------------------------------	--	--

### **Создать безопасную поддерживающую среду**

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями.

#### **Назначение семьи:**

- Быть для ребенка защитной средой;
- Удовлетворять потребности ребенка в заботе, внимании, близком общении;
- Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;
- Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

#### **Когда и как подросток чувствует родительскую любовь?**

- Когда имеет возможность обсуждать с родителями их отношения.
- Когда имеет возможность периодически высказывать претензии.
- Когда понимает и чувствует, что взрослые его слышат и готовы слушать.
- Когда периодически выплескивает напряжение.
- Когда его хвалят, поощряют.
- Когда о нем заботятся и проявляют искренний интерес к ним.
- Когда с ним проводят свободное время, совместно трудятся.
- Когда демонстрируют свою любовь к нему (говорят о его значимости, обнимают, прикасаются, гладят по голове, отправляют ему «лайки»).