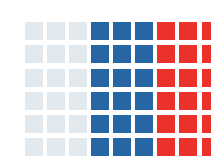


ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ  
И ВОСПИТАНИЯ



**ПРОФИЛАКТИКА**  
федеральный центр

# ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА = ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с возникающими психологическими реакциями.

(МЧС России)

## ЦЕЛЬ

Оптимизация актуального психоэмоционального состояния в случае проявления острых стрессовых и аффективных реакций.

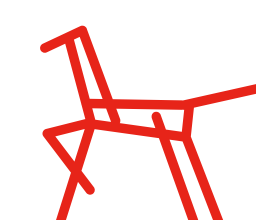


# КОГДА ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА)

- ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ
- ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ
- СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ
- КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ

**!** При наличии у человека переживаний или реакций, с которыми он не может (или испытывает затруднения) справиться.

**!** При проявлении в поведении человека острых эмоциональных или стрессовых реакций, которые могут навредить окружающим или самому человеку.



# ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ОКАЗЫВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ

## ОСТРЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС:

- приводят к истощению организма;
- переходят одна в другую;
- опасны для человека, проявляющего их, и для окружающих;
- могут напугать человека, проявляющего их;
- обладают эффектом заражения и могут передаваться другим людям.

Если вовремя не сориентировать человека на конструктивное решение проблемы, не поддержать, он прибегнет к асоциальным способам совладания, у него закрепятся дисфункциональные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями.

Находясь в состоянии острого стресса, человек принимает решения, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.



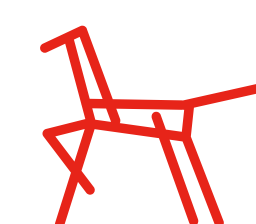


## **ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- не давайте сходу совет, что ребенку делать, что — нет, если он об этом не просил;
- не обесценивайте переживания ребенка, не просите его не накручивать себя, не переживать;
- избегайте фраз: «Это ерунда, бывает хуже, подумай о голодающих детях в Африке»;
- не просите его испытывать другие эмоции: перестать обижаться, перестать сердиться, простить обидчика, отпустить человека. Это заведомо невозможно;
- не переключайте внимание ребенка на рассказ о своих проблемах и переживаниях;
- избегайте фразы «всё будет хорошо», поскольку вы не можете гарантировать этого пострадавшему;
- избегайте в своей речи употребления частицы «не»;
- недопустимы доминирование, демонстрация своего превосходства, манипулирование.

## **ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:**

- слушайте и постарайтесь услышать ребенка;
- проявляйте сопереживание, сочувствие, эмпатию, будьте экологичными;
- проявляйте уважение к взгляду ребенка на ситуацию;
- сохраняйте спокойствие;
- позвольте ребенку почувствовать, что он не остался один на один со своей бедой;
- не оставляйте ребенка одного;
- дайте ощущение безопасности, опоры, контроля ситуации;
- демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией.



# АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ

## ЭТАП 1: ОЦЕНКА

Оцените ситуацию на предмет физической угрозы, обеспечьте собственную безопасность.

Оцените состояние ребенка и определите, кого нужно привлечь для оказания помощи, каким профильным специалистам передать несовершеннолетнего для дальнейшей работы.

Оцените и оптимизируйте (при необходимости) свое состояние.

Если не хватает внутренних ресурсов, психологической готовности, ваше состояние нестабильно, то обратитесь за помощью или передайте оказание помощи коллегам.

Помните, что основной принцип помощи: «Не навреди».

Определите для себя, к какому результату вы хотите прийти (идеальный, оптимальный, минимальный).

## ЭТАП 2: УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

Устраните зрителей (уйдите с ребенком в тихое место, поверните его к стене, дайте команду окружающим «выйти», «покинуть место» всем присутствующим).

Привлеките внимание ребенка, замкните его внимание на себе, переключите его внимание с ситуации на себя: назовите по имени, дотроньтесь. Скажите: «Смотри на меня», «Я хочу тебе помочь», задайте вопрос, требующий развернутого ответа, например, «Что случилось?».

Не делайте резких движений, не повышайте голос. Ребенок сам может быть напуган, и любое резкое движение или звук могут усугубить его состояние. Говорите спокойным тоном.

Опишите, что происходит с человеком: Я вижу, что тебе плохо (максимально безоценочно), ты плачешь. Используйте Я-высказывания.

Скажите, кто вы, если вы не знакомы. Обозначьте свою цель, скажите, зачем вы включаетесь в ситуацию: Сообщите, что вы хотите помочь, поддержать, понять несовершеннолетнего, разобраться в ситуации.

Подстройтесь к ребенку по позе, по дыханию, интонации, установите телесный контакт (если для ребенка будет некомфортным телесный контакт или выбранная вами дистанция общения, поменяйте и продолжайте оказывать помощь).

Предложите конкретную помощь в побудительном наклонении: «выпей воды», придерживайте стакан, вложите платок в руку.



# АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ

## ЭТАП 3: ОСНОВНОЙ

Сначала помогаем  
отреагировать эмоции,  
после этого помогаем  
разрешить проблему

Помогите определить истинную причину эмоции: что ты думаешь (стимулировать назвать как можно больше мыслей, выговориться). Почему ты сердишься? Как думаешь в чем угроза?

Помогите выразить эмоцию на поведенческом уровне: порвать бумагу, покричать, порыдать, выполнить действия, связанные с физической нагрузкой.

Сформулируйте цель, сведите диалог в конструктивное русло, ориентируйте на решение ситуации.

Если задает вопросы, отвечайте честно. Информировать о ситуации — человек может испытывать страх по причине отсутствия у него информации о происходящем, возможных угрозах и способах себя обезопасить. Сообщайте только актуальную и достоверную информацию. Если нет ответа на вопрос — скажите. Ориентируйте на совместный поиск.

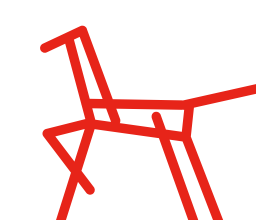
При информировании запрещается сообщать заведомо ложную информацию или давать невыполнимые обещания.

Расширяйте жизненную перспективу: человек может быть сконцентрирован только на проблеме, здесь и сейчас, считать, что ситуация безвыходная, будущее безнадежно, никто ему помочь не в силах. Спросите: «Какие могут быть варианты решения этой проблемы? Представь даже нереалистичные», «Как ты раньше справлялся с трудностями?» «Чтобы ты посоветовал своему другу?».

Вселяйте надежду на будущее: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит, становится легче».

Дети с психотравмой могут провоцировать сверстников и взрослых на агрессию, не поддавайтесь на эти провокации, научитесь справляться с подобными ситуациями.

Постарайтесь убедить ребенка (подростка), что важнее то, как он справляется с ситуацией, а не почему он в ней оказался (переход из категории «жертвы» в категорию «героя»).



# АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ

## ЭТАП 3: ОСНОВНОЙ

Сначала помогаем  
отреагировать эмоции,  
после этого помогаем  
разрешить проблему

Используйте техники активного слушания: пересказ, перефразирование, открытые вопросы, уточнение. Выслушайте, не торопите ребенка в ответах, соблюдайте паузы. Важно дать ему выговориться и услышать его.

Говорите спокойным тоном, употребляйте в своей речи четкие и короткие фразы в побудительном наклонении, демонстрируйте доброжелательность, говорите с утвердительной интонацией.

Если ребенок не готов делиться переживаниями, не настаивайте. Просто будьте рядом.

Не расспрашивайте о травматическом событии подробно, чтобы не «зацепить» серьезных переживаний и не спровоцировать повторную травматизацию. Поддержите, спросите, как он справляется.

Задавайте простые вопросы: «что случилось?», «как ты себя чувствуешь?».

Выясните основную «потребность» человека: он хочет получить эмоциональную поддержку, совет, помощь в решении проблемы.

Принимайте, поддерживайте и культивируйте любые эмоциональные реакции ребенка. Ребенка необходимо уверить, что он может проявлять разные эмоциональные реакции, говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злорада.

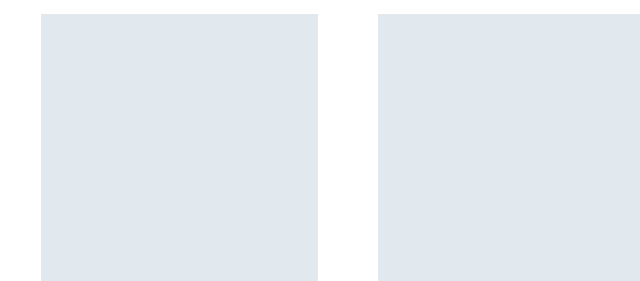
Относитесь уважительно к эмоциям и чувствам ребенка. Фразы типа «не думай об этом», «это ерунда», «возьми себя в руки!», «веди себя прилично!» недопустимы. Не спорьте, не пытайтесь переубедить пострадавшего.

Помогите назвать эмоции, которые человек испытывает: «ты сердишься, ты тревожишься».





# АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕДЫ



## ЭТАП 4: ЗАВЕРШАЮЩИЙ

Заверьте ребенка (подростка) в том, что без его согласия вы не расскажете близким, родственникам о том, чем он поделился, если это действительно так. Если Вам необходимо сообщить кому-либо, договоритесь об этом с ребенком (подростком).

После окончания разговора не оставляйте ребенка (подростка) одного. Так как сначала человек может почувствовать облегчение, но через какое-то время вернуться к негативным мыслям. Ребенок (подросток) после сильных переживаний может почувствовать упадок сил. Позвольте ему отдохнуть, дайте выпить сладкого крепкого чая.

Заверьте его в том, что в любой трудной для него ситуации вы его поддержите. Договоритесь, что оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, не переговорив с вами.

Дайте понять, кому можно довериться, куда можно всегда обратиться, кто является поддерживающим взрослым.

Мотивируйте обращаться к специалистам: например, Детский телефон доверия или психолог образовательного учреждения. Желательно, чтобы он обратился за очной консультацией к специалистам.

При необходимости передайте ребенка профильным специалистам (медикам, психологам), как только появится такая возможность.



## ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ:

- «Это нормально, что ты сейчас плачешь/ тебе грустно / одиноко / плохо»
- «Если ты захочешь поговорить, можешь поговорить со мной»
- «Если ты не хочешь ничего рассказывать — это нормально»
- «Здесь много сотрудников, с которыми ты можешь безопасно поговорить, если захочешь к кому-нибудь обратиться»
- «Я всегда готов тебе помочь, если ты попросишь»
- «Многие ребята пережили похожие истории, ты не один в своих чувствах. Иногда, если обсудить что-либо вместе, то всем станет легче»

## ЧЕГО ГОВОРИТЬ НЕЛЬЗЯ:

- «Все будет хорошо!» (Невыполнимое обещание)
- «Не переживай!» (обесценивание)
- «Не плачь», «Ты уже взрослый», «Успокойся!» (эмоции должны иметь выход)
- «Как именно кто-то умер?», «Расскажи, как тебе было под обстрелом?» (может повлечь повторную травматизацию, «вскрыть» травму)
- «Сами виноваты!»
- Проявлять инициативу в разговоре о травмирующих событиях, а также упоминать что-то, связанное с семейными отношениями и членами семьи



# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

При переживании кризисной ситуации у детей могут возникать острые стрессовые реакции.

Подобные реакции являются нормальными реакциями на ненормальные обстоятельства, с которыми сталкивается ребенок.



**Острые стрессовые реакции** — это кратковременные выраженные изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой и соматической сферах человека, в ответ на воздействие физических или психологических стрессоров, носящие адаптивный характер.





# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

**Гиперактивное поведение**  
ведущим является  
процесс возбуждения

- Плач
- Истероидная реакция
  - Нервная дрожь
- Агрессивное поведение

**Гипоактивное поведение**  
характеризуется снижением  
энергетического уровня

- Апатия

- Страх
- Тревога

**Снизить возбуждение,  
позволив отрегировать  
реакции**

**Повысить возбуждение,  
восполнить ресурсы  
организма**



# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

Истерика

Агрессия

опасны эмоциональным  
заражением

Страх

Тревога

могут перерасти в  
паническую реакцию

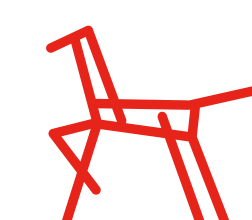
Апатия

у человека частично  
утрачена способность  
обеспечивать витальные  
потребности

Нервная дрожь

Плач

наиболее адаптивные  
реакции



# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ

### Признаки и особенности:

- Реакция энергозатратна: на начальных этапах человек чувствует сильный прилив энергии, в конце — истощение
- Реакция заразительна для окружающих, поэтому опасна
- Направлена на зрителя, но не является манипуляцией
- Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт
- Чрезмерное возбуждение, ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, одновременно плачет (рыдает), падает на пол
- Множество резких движений, театральные позы, утрированные движения (могут резко оттолкнуть предложенную им воду или лекарство (движение рукой наотмашь))
- Речь эмоционально насыщенная, быстрая
- Крики, рыдания
- Усиливается в случае присутствия рядом других лиц
- Возможны обмороки, слабость с невозможностью стоять и ходить, полная обездвиженность
- Физиологическая симптоматика: головные боли, боли в сердце, животе, болевые ощущения в разных частях тела
- Склонны к искажению информации, «додумыванию», часто нелепому, приходят к нелогичным выводам. На основании этого может произойти следующий всплеск реакции

### Запрещается:

- Не совершайте неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)
- Не спорьте, не вступайте в активный диалог, пока не пройдет реакция
- Не считайте, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание
- Не обесценивайте и не подавляйте реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»

### Помощь

- Отведите ребенка от зрителей (удалите зрителей) и замкните его внимание на себе (посмотри на меня, возьми меня за руку, пойдём со мной, я тебе помогу)
- Позвольте человеку выговориться, станьте самым внимательным слушателем, применяйте приемы активного слушания
- Говорите мало, спокойно, короткими простыми фразами, не демонстрируйте сильных эмоций, проявляйте спокойствие
- Постепенно снижайте темп и громкость речи
- Сведите свою жестикуляцию к минимуму
- Говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном
- Не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний
- После истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха
- При возможности передайте медикам/психологам





# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

### Признаки и особенности:

- Активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» реакция, которая может быть вербальной (словесные угрозы) и невербальной (агрессивные действия)
- У ребенка возникают ощущения сильного раздражения и гнева, которые проявляются в виде словесной брани, оскорблений
- Присутствует повышенное мышечное напряжение, которое может реализоваться в ударах, нанесении физического вреда окружающим
- Агрессивная реакция в большей степени свойственна представителям мужского пола
- Необходимо отметить, что агрессивная реакция у женщин довольно часто «сцеплена» с истероидной реакцией

### Запрещается:

- Не стоит считать, что агрессия него является чертой его характера
- Не вступайте в споры, не переубеждайте (даже если он не прав)
- Не обесценивайте и не подавляйте реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»

### Помощь

- Четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности
- Сведите к минимуму количество окружающих
- Говорите спокойно, не демонстрируйте сильных эмоций
- Постепенно снижайте темп и громкость речи
- Воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам (гнев на ситуацию, а не на вас)
- Демонстрируйте принятие чувств обратившегося «Я вижу, что тебе хочется все разнести»
- Задавайте уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать — это или это?»
- Дайте возможность «выпустить пар», отреагировать эмоции: выговориться, побить подушку
- Включите ребенка в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой
- В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения



# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## СТРАХ

### Признаки и особенности:

- Проявление инстинкта самосохранения, возникает при столкновении с опасностью
- Страх вреден, если мешает адекватно реагировать на происходящее, парализует деятельность (человек не может предпринять каких-либо действий для своей безопасности или решения проблемы, так как находится в оцепенении), переходит в паническую реакцию, которая заражает окружающих
- Источник страха осознается человеком и носит конкретный характер
- Может проявляться в виде возбуждённого или подавленного эмоционального состояния. Очень сильный страх (например, ужас) часто сопровождается именно подавленным состоянием
- Когда уровень страха достиг апогея, можно говорить о панической реакции – высшей точке страха
- Страх сочетает в себе высокий мышечный тонус и сильное замедление психических процессов (оцепенение): напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения

### Запрещается:

- Не оставляйте одного — страх тяжело переносится в одиночестве
- Не пытайтесь убедить, что страх неоправданный
- Не обесценивайте страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает»

### Помощь

- Дайте ребенку ощущение большей безопасности
- При необходимости информируйте о ситуации (дозированная, достоверная информация)
- Сделайте вместе с ребенком (подростком) несколько дыхательных техник: задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании
- Осуществите вместе с ним простое интеллектуальное действие: отнимать от 100 по 7
- Переключите внимание ребенка (подростка)
- Когда острота страха начинает спадать, предоставьте возможность выговориться, поговорите, чего именно он боится, не нагнетая эмоции: когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным





# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ТРЕВОГА

### Признаки и особенности:

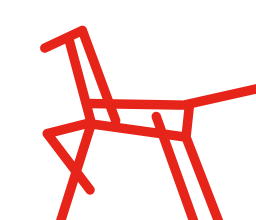
- Производная от страха, возникает в ситуациях неопределенной опасности (человек не может осознать предмет страха)
- Источник тревоги часто не осознается и не поддается логическому объяснению
- Тревога чаще всего возникает при ощущении потери контроля над ситуацией, в ожидании негативных событий, в ситуациях неопределенности, когда кажется, что от человека ничего не зависит, и он ни на что повлиять не может
- Тревога может играть положительную роль, она активизирует жизненные силы человека, помогает при различных стрессовых ситуациях
- Непродуктивной тревога становится, если человек затрачивает на ее переживание такое количество психической энергии, что дезорганизуется деятельность, страдают различные сферы жизни, и человек оказывается выключенным из нормальной жизни

### Запрещается:

- Не убеждайте, что тревожиться незачем, особенно если это не так
- Не оставляйте одного. Будьте с ним до снижения симптомов тревожности

### Помощь

- Способствуйте тому, чтобы ребенок (подросток) выговорился, выразил свои чувства
- Помогите ребенку (подростку) определить предмет тревоги: чего конкретно он боится  
Когда тревога будет «опредмечена», она трансформируется в страх
- Можно помочь ребенку (подростку) определить: на что он может повлиять, а на что нет (например, изменить поведение одноклассников он не может, зато может по-другому реагировать). Таким образом мы найдем зоны жизни, которые он может контролировать и ему станет спокойнее. Значит он на что-то может влиять





# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

### Признаки и особенности:

- Довольно часто возникает в совокупности с другими острыми стрессовыми реакциями
- С помощью этого феномена организм через тело сбрасывает накопившееся чрезмерное напряжение
- Считается одной из наиболее адаптивных форм реагирования
- Возникает вне зависимости от температурных условий, то есть не является следствием переохлаждения
- Дрожь может охватывать как все тело, так и отдельные его участки

### Запрещается:

- Не пытайтесь остановить эту реакцию
- Не трясите человека
- Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей, а также приводить к развитию заболеваний

### Помощь

- Важно донести до ребенка, что нервная дрожь — это: нормальная реакция, которая возникает у многих людей в случае сильных переживаний; временная реакция, которой нужно дать состояться, и тогда она пройдет.
- Если ему необходимо ее остановить, то использовать технику нервно-мышечной релаксации: поочередно напрягать и расслаблять мышцы
- Предварительно необходимо сделать несколько глубоких вдохов-выдохов



# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## АПАТИЯ

### Признаки и особенности:

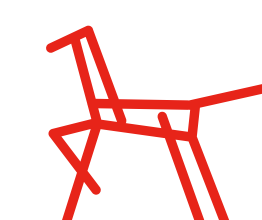
- Это вид острой стрессовой реакции, который характеризуется значительным снижением психической и физической активности
- Наступает при истощении ресурсов организма, психика человека переходит как бы в «спящий» режим
- Ощущение непреодолимой усталости, отсутствие сил к выполнению каких-либо действий
- Снижение или отсутствие проявления эмоций, активности
- Безразличие и равнодушие к происходящему
- Любой контакт с окружающим миром стоит больших усилий
- Постепенно, восполняя внутренние ресурсы, человек возвращается к характерному для него уровню эмоциональности

### Запрещается:

- Не говорите резко
- Не обесценивайте реакции: «так нельзя», «ты должен», «соберись»

### Помощь

- Разрешите этой реакции состояться, обеспечивая человеку условия, в которых он мог бы отдохнуть, чувствовать себя в безопасности
- Говорите с ним спокойно, мягко, слегка ускоряя темп своей речи, таким образом можно активировать его состояние
- Задавайте вопросы, постепенно их усложняя (на которые человек может ответить развернуто)
- Задавайте вопросы открытого типа: «Как ты себя чувствуешь?»
- Включите ребенка (подростка) в какую-либо незначительную умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений), совместную деятельность (например, оказать помощь: принести чай или воду, полить цветы и т. д.)



# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ: ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

## ПЛАЧ

### Признаки и особенности:

- Наиболее адаптивная острая стрессовая реакция.
- При плаче происходит высвобождение накопившихся эмоций, снижение напряжения.
- К проявлениям плача относят подрагивание губ, ощущение подавленности, в отличие от истероидной реакции нет возбуждения в поведении.
- Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

### Запрещается:

- Не пытайтесь останавливать слезы сразу
- Не считайте слезы проявлением слабости

### Помощь

- Не оставляйте ребенка одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек
- Дайте выплакаться
- Поддерживайте тактильный контакт (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один)
- Дайте возможность выговориться, говорить о своих чувствах
- Воздержитесь от советов
- Выражайте поддержку
- Используйте техники активного слушания
- Если ребенку (подростку) нужно помочь успокоиться: дать стакан воды, чтобы он пил небольшими медленными глотками, сконцентрировать внимание на глубоком ровном дыхании, вместе с этим пусть выполнит с вами какую-либо несложную деятельность

