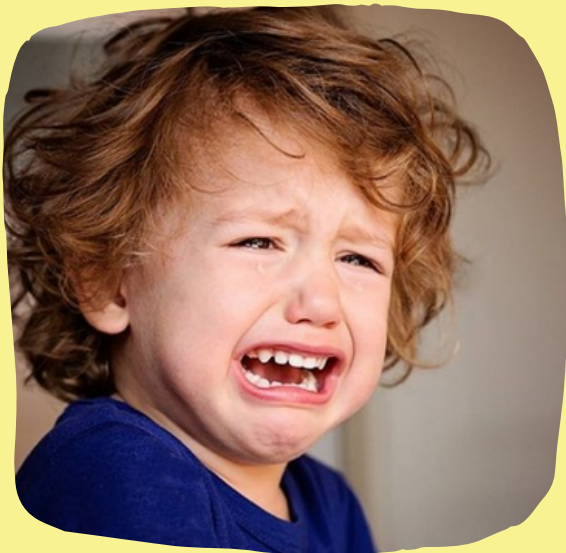


ПЛАЧ



Відомо, що після плачу на душі стає легше. Така реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі: сльози сприяють виділенню заспокійливих речовин. Добре, якщо поруч є людина, в присутності якої легко мовчати і легко плакати, адже розділене горе — це півгоря.

Ознаки:

- ✓ Тремтять губи
- ✓ Пригнічений вираз обличчя
- ✓ Обличчя напружене
- ✓ Ознак збудження немає (на відміну від істерики)
- ✓ Дитина плаче чи намагається стримувати сльози

Алгоритм дій

1. Знайдіть безпечне місце, де немає дітей та людей
2. Попросіть дозволу побути поруч. Установіть з дитиною фізичний контакт: доторкніться до нього, візьміть за руку чи покладіть свою руку йому на плече або на спину. Важливо, щоб вона відчувала вашу присутність
3. Дайте можливість виплакати й виговоритися. Ваше завдання – вислухати дитину
4. Застосуйте прийоми активного слухання, вони допоможуть дитині звільнитися від горя: згоджуйтеся, періодично говоріть «ага», «так», киваючи головою, аби підтвердити, що слухаєте й співчуваєте; повторюйте уривки фраз, у яких дитина описує свої почуття (наприклад, «тобі сумно», «самотньо», «ти стомився» тощо); говоріть про свої почуття й почуття дитини.



Заборонено вимагати припинити плакати, говорити «Ти ж чоловік — перестань плакати» або «Ти ж дівчинка, а дівчинка зможеш витримати все», «Ти вже дорослий, а дорослі не плачуть»

Розпитувати, давати поради. Заспокоювати потерпілого словами: «Не плач, все буде добре». Відомо, що після плачу на душі стає легше. Така реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі: сльози сприяють виділенню заспокійливих речовин. Добре, якщо поруч є людина, в присутності якої легко мовчати і легко плакати, адже розділене горе — це півгоря.

Як допомогти дитині під час нестримного плачу або панічної атаці?

Щоб допомогти дитині допоможіть їй зробити самій або ж певні дії виконуйте самі, наприклад якщо треба покласти руку на живіт або допоможіть їй покласти руку правильно, або покладіть свою руку їй на живіт. Отже, можна виконати такі вправи:

- покладіть руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте по цьому місцю, потріть кінчик носу, надавіть не сильно на очні яблука з двох боків;
- якщо є, де лягти, — лягти на спину і зробити рухи ногами, начебто крутите педалі велосипеда;
- сконцентруватися на диханні — одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку — покласти на живіт: видих – рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота;
- змочувати губи, полоскати рот водою, витягувати якомога далі язика — ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;
- подивитися вправо, не повертаючи голови, якомога далі на 15—20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво якомога далі, потім знову прямо;
- розтерти тіло, розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем;
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються.