

# ІСТЕРИКА



Це нервовий напад, що виражається в несподіваних переходах від сміху до сліз. Інколи не зрозуміло, плаче людина чи сміється. Напад може тривати від кількох годин до кількох днів. Сміх і ридання спричиняють тремтіння, яке сприяє емоційній розрядці. Проте присутність «глядачів» може затягувати процес стабілізації.

## Ознаки:

- ✓ Зберігається свідомість
- ✓ Людина робить надмір рухів, театральні пози, жестикуляція
- ✓ Мова емоційно насичена, швидка
- ✓ Інколи людина голосно плаче, ридас
- ✓ Може бути нестримний сміх

## Алгоритм дій

1. Позбудьтеся глядачів, створіть спокійні умови.
2. Залишайтеся з дитиною наодинці, якщо є така можливість.
3. Якщо потрібно звернути на себе увагу і домогтися якоїсь реакції — зробіть щось несподіване, що може здивувати (можна з гуркотом кинути предмет, різко крикнути на дитину).
4. Говоріть упевнено, короткими чіткими фразами: «Ходімо зі мною», «Випий води», «Умийся».
5. Після істерики приходить втома. Покладіть дитину спати, до прибуття фахівця спостерігайте за її станом.



## Заборонено потурати бажанням дитини

Підтримувати переконання, що істеричною поведінкою можна досягти чогось позитивного. Це нервовий приступ, що виражається в несподіваних переходах від сміху до сліз. Інколи не зрозуміло, плаче людина чи сміється. Приступ може тривати від кількох годин до кількох днів. Сміх і ридання спричиняють тремтіння, яке сприяє емоційній розрядці. Проте присутність «глядачів» може затягувати процес стабілізації.

## Як зарадити істерикам?

Грайте в ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи. Зокрема, щоб допомогти дитині усвідомити свої емоції та позбутися страхів, переживань, корисними будуть ігри та вправи:

- ліпити з пластиліну, малювати;
- окреслити навколо себе коло безпеки за допомогою ниток чи крейди;
- рвати на дрібні шматки папір;
- «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо;
- грати в настільні ігри, грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприймання;

**!!!Важливо** під час стресу ігри дітей можуть бути легкими і простими, треба пам'ятати про те що за тривалого стресу діти «спускаються» по віку вниз у своїх вміннях, навичках, тобто трохи регресують у розвитку. Отже старші діти можуть знову грати в ігри для малюків.