

Модели на поведение от страна на учениците при психологически състояния в следствие на кризисни ситуации

За 1-4 клас (Начален етап)

Забележка!

В брошурата бихме сложили само тези препоръки – те са за всички етапи.

Как учениците могат да помогнат на приятел или съученик при различни психологически състояния?

1. Ако някой започва да плаче:

- не оставяйте плачещия ви приятел сам. На него му е тежко;
- докосвайте го, за да почувства, че сте до него и го подкрепяте;
- не го успокоявайте. Дайте му възможност да си поплаче. Бъдете с него и след като учителят или друг възрастен дойде при него.

2. Някой от съучениците Ви от уплаха започва да трепери:

- хванете го за раменете и го разклатете, като му говорите приятелски;
- не го прегръщайте;
- не го завивайте с дрехи или одеяло;
- останете до него и когато дойде учителят или друг възрастен.

3. Ако някой от съучениците Ви е изплашен:

- хванете го за ръка;
- дишайте дълбоко и му предложете да диша с Вашия ритъм;
- разтрийте пръстите на ръката му, която държите, но не силно, за да не причините болка.

4. При състояние на свръхвъзбуда:

- не спорете със съученика си, който е свръхвъзбуден;
- внимавайте да не Ви причини вреда;
- изолирайте се при възможност от него, като се съберете в група при други ученици.

Прогимназиален етап и гимназиални етапи

Страх или силна уплаха:

Популярно е прието, че страхът (силната уплаха) е състояние на различна степен на блокиране на поведение и промяна на жизнени функции на личността, които пряко затормозяват или не допускат нормалното съществуване преди, по време или след инцидент.

Към основните признаци на състоянието страх се отнасят: напрежение на лицевите и други мускули, силно сърцебиене, изпотяване, учестено повърхностно дишане, снижаване на контрола над собственото поведение.

- Установете физически контакт с пострадалия;
- Дишайте дълбоко и равно така, че пострадалият да го усеща. Предложете му да го правите в един и същ ритъм;
- Ако пострадалият говори, покажете заинтересованост не само със слушане. Изразявайте внимание и съчувствие;
- Направете на пострадалия лек масаж на напрегнатите мускули.

Плач:

Състоянието се характеризира с: видими мимики предшестващи плача, устните потрепват в конвулс, наблюдава се състояние на потиснатост, за разлика от други състояния като истерия например, няма признаци на възбуденост.

- Не оставяйте пострадалия сам;
- Извикайте някой от близките му;
- Установете физически контакт с него, като му вземете ръката. Погалете го или сложете ръката си на рамото му. Дайте му да почувства, че не е сам;
- Дайте му възможност да изкаже притеснението си с думи. Бъдете съпричастни. Казвайте "Разбирам", "Да" или кимайте с глава. Повтаряйте част от неговите фрази, в които изразява чувствата си. Говорете за своите чувства и чувствата на пострадалия;
- Не се опитвайте да успокоявате пострадалия. Дайте му възможност да се "наплаче" и изговори мъката, страха или обидата;
- Не задавайте въпроси! Не давайте съвети! Вашата задача е да го изслушате с внимание.

Нервно треперене:

Често срещана реакция вследствие на преживяна извънредна ситуация е неконтролирано треперене. Основните признаци на това състояние са: треперенето започва внезапно по време, непосредствено след инцидента или след кратко време след него, силното треперене може да обхване цялото тяло, но най-често крайниците /ръцете/, треперенето продължава дълго дори до няколко часа, след него пострадалият се чувства силно уморен.

- Предупредете пострадалия с думите "Ще ти помогна" или "Това е добре за теб". След това хванете пострадалия за раменете и го разтърсете 10-15 секунди. Целта е да усилите треперенето;
- Разговаряйте с пострадалия, за да предотвратите възможността да приеме действията Ви като нападение;
- След действията Ви дайте възможност на пострадалия да си почине. Най-добре да поспи;

В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ БИВА ДА ПРАВИТЕ СЛЕДНОТО:

- Да прегръщате пострадалия и да го притискате към себе си;
- Да го завивате или обличате с топли завивки или дрехи;
- Да успокоявате пострадалия и да го приканвате да се "вземе в ръце".

Двигателна превъзбуда:

Понякога след голямо психическо напрежение хората могат да изпаднат в състояние на свръхвъзбуда, която се отличава и с неразбиране на обстановката около тях, невъзможност да се разграничат "свои" от "чужди", "врагове" от "спасители", къде е опасността и къде спасението. В такова състояние пострадалият губи способност логически да мисли и да взема решения и се превръща в „не съзнаващо“ същество с много голяма двигателна хаотична активност.

Основните признаци на двигателната свръхактивност са: безцелни и безсмислени действия с резки движения, изключително силен и без прекъсване говор и речева свръх активност, пълно отсъствие на реакция на околните във вид на забележки или молби.

- Не спорете с пострадалия и не задавайте въпроси;
- Изолирайте пострадалия дори и с използването на прийома "захват";
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";

- Говорете със спокоен и равен глас и повтаряйте изречения, адресирани към чувствата на пострадалия като „Ти искаш да се махнеш оттук и да свърши всичко.“, "Искаш всичко това да се прекрати.", "Това ще изчезне, ако се контролираш";
- В разговора си с пострадалия не употребявайте думата "НЕ". Например "Не бягай", "Не викай", "Не размахвай ръце", "Не ритай";
- Не забравяйте, че пострадалият може да навреди на себе си, на околните или на Вас, но бъдете убедени, че състоянието трае сравнително кратко време и може да прерасне в треперене, плач или агресия.

Истерия:

Истеричният епизод, който представлява върхова фаза на истерията, продължава от няколко минути до няколко часа.

Основните му признаци са: съхранява се съзнанието, прекомерна възбуда, множество движения, театралничене, емоционален бърз говор, викове и ридание.

- Отдалечете другите ученици и "зрителите". Създайте по възможност спокойна обстановка. Останете с пострадалия насаме, ако това не е опасно за Вас;
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Опитайте неочаквано да извършите действие, което силно ще изненада
- потърпевшия. Напръскайте с вода потърпевшия, счупете в пода ваза или чиния, рязко и силно извикайте. Истерията може да е пагубна за пострадалия и Вие трябва да направите възможното, за да го изведете от това състояние;
- Говорете на пострадалия с кратки фрази и уверен тон. "Закопчай се!", "Пий вода!", "Измий лицето си!";
- След истерията настъпва период на отпадане на силите на пострадалия и затова го обгрижете. Поставете го да спи или лежи. Наблюдавайте състоянието му неотклонно, докато дойде медицински екип. Съобщете на медиците продължителността на кризата, както и името му и телефоните на родителите, ако не са пристигнали.

Агресия

Това е един от непроизволните начини психиката на човек да снесе вътрешното си напрежение. Агресивното поведение се характеризира с: раздразнение и гняв дори по незначителен повод, нанасяне на удари на хора или предмети, словесни оскърбления, мускулно напрежение, повишено кръвно налягане.

- Отстранете околните и останете с пострадалия само с хора, които могат да Ви помогнат и на които той не е способен да навреди;
- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Дайте възможност на пострадалия да снесе напрежението като "се изговори";
- Ако е възможно, дайте му някаква работа, свързана с голямо за възрастта му физическо натоварване;
- Демонстрирайте благожелателност. Не го обвинявайте дори ако не е прав, но изисквайте по отношение действията му. Не му давайте оценки за личността. Предложете му да излезе от ситуацията с Ваша помощ;
- Може да "разредите" обстановката с умерени шеговити коментари;
- Агресията може да бъде погасена със страх от наказания, но прилагайте това само в краен случай при крайна агресия. Достатъчно е да упоменете, че правоохранителните органи пристигат.

Апатия

Това е състояние на защитна реакция на пострадалия с "изключване" от околния свят и безучастност към ставащото и последствията му.

- Поговорете с пострадалия. Задайте му няколко въпроса като "Как са трите ти имена?", "Как се чувстваш?", "Как се казва майка ти?", "Гладен ли си?", "Искаш ли вода?";
- Изведете пострадалия и го заведете на място, където може да си почине. Ако няма такава възможност, просто организирайте такова място в ъгъла на класната стая. Поставете го да легне при възможност или да седне по-удобно. Използвайте наличните предмети, дрехи или мебели да заградите пространството за отдих;
- Дръжте пострадалия за ръката или си сложете ръката на челото му;
- Създайте условия пострадалия да си почине;
- Ако няма възможност пострадалия да си почине, то говорете с него колкото може повече.

Ступор

Това е една от най-силно изразените защитни реакции на психиката и организма на пострадалия. Настъпва обикновено след силно нервно сътресение вследствие например взрив, разрушаване на сградата, в която е бил до преди малко, нападение, жестоко насилие, разтърсващ епизод със заплаха за живота и др. Състоянието ступор се характеризира с: рязко снижаване или отсъствие на произволни движение и говор, отсъствие на реакция на външни дразнения /шум, убождане, щипане, светлина, докосване/, застиване в определена поза или вцепеняване на цялото тяло или силно напрежение на група мускули.

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- Стъгнете пръстите на ръцете на пострадалия към дланите, като оставите палеца свободен и ги стиснете;
- С края на показателния пръст и палеца си масажирайте точките на челото на пострадалия точно над веждите и под скалпа. Най-удачно е да стоите зад пострадалия, а той да седи или стои пред Вас;
- Поставете едната си ръка на гърдите на пострадалия с отворена длан и синхронизирайте своето дишане с това на ученика;
- На ухото му говорете бавно и ясно думи, които могат да предизвикат в него силни емоции /най-добре негативни/. Необходимо е на всяка цена да постигнете реакция от пострадалия.

Несвързано говорене и халюцинации

- Потърсете медицинска помощ. Извикайте "Спешна помощ";
- До пристигането на спешната медицинска помощ обръщайте внимание на пострадалия, за да не навреди на себе си и други ученици;
- Изолирайте пострадалия и не го оставяйте сам. Ако няма друго място, организирайте такова при възможност в един от задните ъгли на класната стая, като стоите пред него, а пострадалия да е с гръб към останалите;
- Говорете с пострадалия със спокоен глас. Съгласявайте се с него и не го убеждавайте в нищо, защото в това състояние това е невъзможно.