

КОРОТКА ПАМ'ЯТКА ЩОДО ВЗАЄМОДІЇ З ЛЮДИНОЮ У СТРЕСОВОМУ СТАНІ

Як ви думаєте, що може допомогти дитині покращити свій стан? Насправді, багато речей, але одна з головних – підтримка та участь з боку рідних або інших значущих дорослих. Завдання близьких людей, членів родини або педагогів - підтримати дитину або інших членів сім'ї у стресі, «контейнерувати» її, створити безпечну, довірчу обстановку. Це завжди має передувати обговоренню проблеми по суті.

Якщо ми бачимо перед собою людину в стані стресу, ми спочатку дбаємо про нормалізацію її емоційного та фізичного самопочуття, і лише потім переходимо до обговорення справ. Це можливо тільки якщо ми самі будемо в спокійному, стійкому стані і не заражатимемося почуттями людини в стресі.

Таким чином, порядок дій:

1. Подбати про себе, заспокоїтись, подумати про себе тепло, усвідомити власні ресурси, силу, спроможність певним чином впливати на ситуацію.
2. Дати зрозуміти, що ви співчуваєте, розумієте, готові подбати.
3. Коли контакт буде налагоджений і всі трохи видихнуть, обговорити суть справи та завдання, які має виконати кожний.

Ключовим словом у попередній рекомендації є «контакт», і саме на це ми маємо націлитись, надаючи підтримку ближньому. Іноді це дуже непросто, особливо, якщо емоційний стан людини суттєво відрізняється від зазвичай характерного для неї. Є декілька типових варіантів переживання стресу, отже, давайте подивимось, чого не варто робити і до чого, навпаки, треба прагнути при спілкуванні з людиною в такому стані.

«БОРЕЦЬ»

Як виглядає

- Прагне зайняти у просторі якнайбільше місця: стоїть, нависає, розмахує руками, наближається, нахилиється вперед, «свердлить» поглядом.
- Некооперативний у діалозі: говорить багато, повторює одне й те саме кілька разів, перебиває, «не чує» чи відразу знецінює, оспорює, перекручує слова співрозмовника.
- Виявляє словесну агресію: підвищує голос, загрожує, кричить, використовує грубу лексику, іноді плаче (демонстративно), скаржиться.
- Порушує правила та межі: входить до кімнати без дозволу, вимагає відповіді або щось зробити терміново. Може перейти до фізичної агресії.
- Особа може виглядати червоною, прискорене дихання, підвищений тиск.

Не треба

- Впадати в агресію у відповідь: боротися, сперечатися, підвищувати голос.
- Поступатися тиском, поводитися як «жертва».
- Лякатися, ухилятися, уникати контакту.
- «Карати» за агресивне спілкування образою та перериванням контакту.

Корисно

- Зберігати спокій та бути в контакті. Пересвідчитись, що у вас розслаблена поза, спокійний голос, рівне дихання.
- Висловити розуміння почуттів та визнати важливість проблеми «Звичайно, це дуже важко, коли...», «Я розумію, тобі не подобається, що...».
- Приєднатися до обурення: «Це справді бісить, вони зовсім з глузду з'їхали», поступово знижуючи емоційний градус, наприклад, за допомогою гумору.

- Задавати уточнюючі питання, з увагою до деталей, дати можливість людині сформулювати, що для неї означає те, що відбувається: «Тебе засмутило, що...?», «А ти збирався робити ...?», «Тобі це коли потрібно, прямо зараз чи можна пізніше?».
 - Переконати людину сісти, щоб поговорити. Запропонувати обговорити питання щодо чаю. Дитину взяти на руки, або сісти з нею поряд на підлогу.
 - Говорити про себе, про свої почуття, побоювання, стан.
 - Закінчити розмову відновленням контакту: посмішка, доторкнення, ласкаві слова.
- Ознаки нормалізації стану:** людина сіла, знизилася голос, виглядає більш розслабленою, стала «чути», готова обговорювати варіанти, повернувся емоційний контакт.

«УНИКАННЯ КОНТАКТУ»

Як виглядає

- Уникає контакту, неохоче йде на розмову. Відповідає коротко чи ухильно.
- Сидить чи стоїть у закритій позі, відводить погляд. Сидить боком чи спиною до вас, тримає якийсь предмет (іграшку, чашку, книгу, телефон) між вами, займається ще чимось під час розмови.
- Швидко погоджується, обіцяє, але не виконує домовленості. Іноді дурить, щоб «закрити тему».
- Може почати вживати алкоголь або інші речовини, «щоб розслабитися».

Не треба

- Злитися, звинувачувати, кричати
- Тиснути, контролювати та переслідувати, даючи зрозуміти, що ви краще знаєте, що йому робити.
- Порушувати межі, заходити без стуку до кімнати, брати особисті речі, дивитися листування.
 - Розмовляти «за двох». Домислювати, приписувати слова та смисли.

Корисно

- Зберігати спокій та бути в контакті. Пересвідчитись, що у вас розслаблена поза, спокійний голос, рівне дихання.
- Підкреслено дотримуватися кордонів, поводитися поважно і передбачувано, не робити оціночних висловлювань.
- Задавати відкриті запитання та слухати відповідь, не перебиваючи і не поправляючи.
- Не вимагати дивитися в очі і сісти перед вами, відкласти телефон, краще сісти поряд, збоку, «присусідитися», але не порушуючи особистого простору.
- В обговоренні відсилати до правил, домовленостей, справедливості ності.
- Уточнювати та промовляти будь-які домовленості, наголошувати, що вам важлива думка співрозмовника.
- Говорити про те, в чому вам потрібна допомога, і що людина добре виходить.
- Закінчити розмову на рівній, доброзичливій ноті та дати час побути одному.

Ознаки нормалізації стану: частіше звертається до вас, дивиться у вічі, обговорює проблеми, ділиться думками і почуттями, пропонує варіанти рішення, пред'являє претензії.

«ВИСНАЖЕНИЙ»

Як виглядає

- Поза відчаю та безсилля, опущені плечі, руки, погляд.
- Тьмянний, монотонний голос. Говорить неохоче, але, на відміну від того, хто уникає, не «тримає оборону», а ніби не має сил для спілкування.
- Насилу виконує звичайні дії, «зависає», може виглядати дезорієнтованим.
- Нічого не просить, не пропонує, не сперечається, не жартує. Може говорити, що все погано, може звинувачувати себе. Не підтримує розмов про майбутнє.

- На будь-які пропозиції реагує апатично, мляво, висловлювання на кшталт «якщо хочеш», «краще потім», «давайте без мене».

Не треба

- Приєднуватись до відчаю, занурюватися в «тлін і безвихідь». Якщо "затягує", краще трохи збільшити дистанцію.
- Ставати «рятівником», який має взяти на себе повну відповідальність за людину. Смикати, гальмувати, вимагати «підбадьоритися».
- Злитися на «безвільну», «розкислу» людину.
- Лякатися та уникати спілкування.

Корисно

- Звернути увагу на фізичне самопочуття: запитати, чи не замерз, сховати, обійняти, налити гарячого чаю чи какао.
- Тепло, але твердо наполягати на догляді: прийняти душ, скласти речі, поїсти за столом.
- Пропонувати приємне спокійне проведення часу: почитати вголос, пограти, послухати музику, подивитися старі фото.
- Поводитися з простими проханнями, які формулювати коротко, просто, докладно. Наполягати на виконанні, без агресії нагадувати і потім дякувати за допомогу.
- Давати зрозуміти, що ви весь час поруч, доступні, і вам не важко поспілкуватися і допомогти.
- Бути готовим звернутися за консультацією до психіатра чи психоневролога щодо можливої депресії.

Ознаки нормалізації стану: ви відчуваєте повернення контакту, людина обговорює плани, пропонує дії, можливо, виявляє сильні почуття, злиться чи плаче.

Якщо після періоду апатії та пригніченості людина раптом стає енергійною і навіть веселою, при цьому ви відчуваєте напруження, це може бути ознакою суїцидальних намірів. Краще звернутися за консультацією до психіатра.