



## ПАМЯТКА

### «Экстренная помощь при истерике» (для родителей и педагогов)

В отличие от слез, истерика – это то состояние, которое необходимо постараться прекратить.

В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил.

**Помочь человеку можно, совершив следующие действия:**

1.

Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.

Останьтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.



2.

Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).



3.

Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор.

Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.



4.

После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).



5.

После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

