



ЖАДЫНАМА

«Долдану кезіндегі жедел көмек»
(мұғалімдер мен ата-аналарға арналған)

Жылауға қарағанда долдану кезінде адам көптеген физикалық және психологиялық күштерін жоғалтады.

Сондықтан оны тез тоқтату қажет.

Сіз адамға келесі әрекеттерді орындау арқылы көмектесе аласыз:



1.

Көермендерді алып тастаңыз, тыныш орта жасаңыз.
Адаммен жалғыз қалыңыз, егер бұл сіз үшін қауіпті болмаса.



2.

Күтпеген жерден қатты таң қалдыратын әрекетті жасаңыз (беттен ұру, үстіне су шашу, қатты дауыспен затты құлату, қатты айқайлау).

3.

Егер мұндай әрекет сәтсіз болса, онда адамның қасына отырыңыз, оның қолын ұстаңыз, арқасын сипалаңыз, бірақ онымен сөйлеспеңіз, тіпті одан да көп ұрыспаңыз.
Мұндай жағдайда сіздің кез келген сөзіңіз отқа май құйып жібереді.



4.

Ашу басылғаннан кейін жәбірленушіге сенімді, бірақ достық үнмен қысқа сөйлемдермен сөйлесіңіз («су ішіңіз», «жуыңыз»).



5.

Ашуланғаннан кейін күйзеліс пайда болады.
Адамға демалуға мүмкіндік беріңіз.

