

Особливості психоемоційної реакції підлітків на агресію та насильство

Підготувала:

кандидат психологічних наук,
практичний психолог ДВНЗ “Київський
коледж легкої промисловості”

Литвиненко Олена Олександрівна

Світ навколо нас чудовий дружній та привітний, а більшість людей у ньому безумовно добрі. Проте, іноді виникають ситуації коли хтось, не впоравшись зі складними життєвими обставинами, власною дратівливістю та поганим настроєм, створює напружені ситуації, чи провокує **відкритий конфлікт**. **Негативні наслідки конфліктів** розповсюджуються на всіх його учасників: ініціаторів, організаторів і навіть сторонніх спостерігачів. Та в кожній сварці є людина, яка страждає найбільше – **жертва конфлікту**. І якщо у випадку фізичної бійки її ушкодження очевидні, а оточуючі люди точно знають, що треба робити, щоб полегшити страждання, то в ситуації морального тиску, знущання та образ **переживання жертви** приховані від сторонніх очей і не кожен знає, чим можна допомогти. Ця презентація розповідає про **різні психологічні реакції людини на агресію та насильство**, а також знайомить із способами надання першої психологічної допомоги постраждалим людям.

Шок

Страх

Ступор

Типи реакцій на агресію та насильство

Агресія

Істерика

Пост-
травматичний
стрес

Шок

Зовнішні ознаки:

- ▶ сильне збудження;
- ▶ паралізоване мовчання;
- ▶ прагнення відокремитись від інших;
- ▶ втрата відчуття реальності;
- ▶ кінцівки холодні;
- ▶ витрішкуваті очі, розширені зіниці;
- ▶ відсутність реакції на біль.

Способи подолання:

- ▶ ізолювати людину від трагічних обставин;
- ▶ створити навколо неї безпечне середовище;
- ▶ фізично зігріти людину (завести до теплого приміщення, напоїти чаєм та ін.).

Страх

Зовнішні ознаки:

- ▶ дихання та пульс прискорені;
- ▶ тремтіння пальців, губ;
- ▶ пригнічений стан;
- ▶ відсутність збудження, надмірної активності.

Способи подолання:

- ▶ перебувати з людиною на одному рівні (сидіти, якщо вона сидить і встати, якщо стоїть);
- ▶ дати зрозуміти людині, що вона не одна;
- ▶ вислухати її, якщо вона говорить, висловлюючи зацікавленість, розуміння та співчуття;
- ▶ зробити все можливе, щоб людина розслабилась та відчула себе у безпеці.

Ступор

Зовнішні ознаки:

- ▶ різке зниження чи відсутність довільних рухів і мовлення;
- ▶ відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло);
- ▶ “застигання” у певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- ▶ напруженість окремих груп м'язів.

Способи подолання:

- ▶ говорити на вухо людині тихо, повільно і чітко те, що може викликати в неї сильні емоції (навіть негативні);
- ▶ намагатися у будь-який спосіб досягти реакції людини і вивести її зі стану заціпеніння.

Істерика

Зовнішні ознаки:

- ▶ свідомість зберігається;
- ▶ надмірне збудження, багато рухів, театральні пози;
- ▶ емоційно насичене, швидке мовлення;
- ▶ крики, ридання.

Способи подолання:

- ▶ видалити глядачів, створити спокійні умови;
- ▶ неочікувано здійснити дію, яка може сильно здивувати;
- ▶ говорити з людиною короткими фразами, впевненим тоном;
- ▶ пам'ятати, що після істерики настає занепад сил. Дати людині можливість відпочити та відновитися.

Агресія

Зовнішні ознаки:

- ▶ рухове і мовленнєве збудження;
- ▶ м'язове напруження;
- ▶ прагнення до активних агресивних дій.

Способи подолання:

- ▶ помістити людину в такі умови, за яких вона не зможе спричинити шкоду собі та іншим;
- ▶ надати їй можливість усвідомити причини своєї агресії та прийняти її;
- ▶ запропонувати альтернативні форми і способи вираження агресії.

Посттравматичний стрес

Зовнішні ознаки:

- ▶ інтенсивний страх, відчуття жаху;
- ▶ нав'язливе відтворення травмуючих подій;
- ▶ приступи інтенсивного переживання;
- ▶ уникнення думок, почуттів, розмов, пов'язаних з подією;
- ▶ постійне очікування повторення стресових подій;
- ▶ розлади стану здоров'я, порушення сну.

Способи подолання:

- ▶ допомогти людині висловити почуття, пов'язані з подією;
- ▶ надати їй можливість спілкування з тими, хто були свідками чи жертвами схожих обставин;
- ▶ доправити постраждалу людину до спеціаліста–психолога.

Презентація підготована з використанням таких матеріалів:

- ▶ Бондаровська В. М., Кульбачка Т. В. Ламах Е. Б., Козуб Л. І. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. – К., 2015.
- ▶ Кульбачка Т. В. Виявити, захистити, допомогти. – К., 2008.
- ▶ Тарабрина Н. В. Практикум з психології посттравматичного стресу. – СПб., 2009.

A hand is shown from the bottom left, palm up, releasing several orange and black butterflies into a bright blue sky filled with white, fluffy clouds. The butterflies are in various stages of flight, some near the hand and others higher up in the sky.

Дякую за увагу

Живімо в мирі та гармонії!