

Як допомагати іншим заспокоїтися при гострому стресі (жах, страх, хвилювання)

БЛИЗКІСТЬ

Встаньте або сядьте біля них і скажіть:

«Подивись на мене. Ти мене чуєш?»

СПІЛКУВАННЯ

«Я стисну твою руку, а ти стисни мою».

«Подивись мені в очі. Бачиш, я тут, поруч».

«Я тут з тобою, я нікуди не піду.

Ти не самотній».

«Поговори зі мною — про що ти думаєш?

Я тут, з тобою».

ЗАСПОКОЄННЯ

«Зробіть глибокий вдих. Тримайте очі відкритими».

«Повільно постукайте пальцем по нозі чи руці — відчуваєте постукування? Стукайте повільно, рахуйте разом зі мною».

ПРИСУТНІСТЬ

«Тримай мене за руку. Ми в порядку. Будемо намагатися, щоб все було добре».

CSTS



Uniformed
Services
University