



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

**Методические рекомендации  
по организации занятий с участниками летних  
оздоровительных смен на базе учреждений,  
подведомственных Депсоцразвития Югры,  
по обучению и отработке практических  
навыков действий в экстремальных  
ситуациях и в условиях  
возникновения пожара**

Сургут  
2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	3
1. Эффективные приемы и методы формирования умений и навыков действий в чрезвычайных ситуациях.....	5
2. Переход от умения к навыкам.....	7
3. Принципы формирования умений и навыков .....	9
4. Практические задания.....	11

## ВВЕДЕНИЕ

Практически каждый человек хоть раз в жизни оказывается в экстремальной ситуации, которая требует максимального напряжения воли и сил, умения быстро оценить происшедшее и выбрать наиболее эффективный способ защиты или спасения.

В первые минуты чрезвычайной ситуации под давлением страха, паники, в состоянии аффекта, человек действует рефлексивно, на уровне подсознания. Главная причина этого – неподготовленность, незнание мер противодействия. Опыт ликвидации аварий и катастроф показывает, что число пострадавших, среди людей, знающих и умеющих применять на практике правила действий при чрезвычайных ситуациях, на 30–40 % меньше, чем среди людей, которые не владеют этими знаниями и навыками.

Наиболее незащищенная и уязвимая часть населения – дети. Познавая окружающий мир, несовершеннолетние попадают в ситуации, которые угрожают их жизни и жизни окружающих людей.

Родители, как правило, уделяют мало внимания обучению детей правилам безопасности. Часто они ограничиваются банальными запретами, что вызывает у ребенка только любопытство, интерес. Не имея практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, дети не знают, как необходимо действовать.

Сложившаяся обстановка требует не только давать несовершеннолетним знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, но и формировать у них практические умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях. Они должны уметь правильно выполнять определенные действия, а не только описывать их.

Материалы издания будут полезны специалистам, организующим работу с несовершеннолетними-участниками летних оздоровительных смен организованных на базе учреждений, подведомственных Депсоцразвития Югры.

Несмотря на все богатство теоретических материалов проблема формирования практических умений и навыков безопасного поведения остаётся актуальной для специалистов-практиков. Специалисты учреждений, подведомственных Депсоцразвития Югры, имеют достаточно большой практический опыт по данному направлению деятельности. Практические материалы, направленные в адрес БУ «Методический центр развития социального обслуживания» размещены в открытом доступе в разделах сайтов:

– «Информационно-методические материалы» отдела организационно-методического сопровождения отдыха и оздоровления несовершеннолетних на официальном сайте БУ «Методический центр развития социального обслуживания» ([methodcentr.ru](http://methodcentr.ru));

– «Информационно-методические материалы» отдела организационно-методического сопровождения отдыха и оздоровления несовершеннолетних на официальном сайте «Социальная защита Югры» ([socioprofi.com](http://socioprofi.com)).

## **1. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Умения и навыки действий при чрезвычайных ситуациях у несовершеннолетних эффективнее формируются на практических занятиях методом упражнения – целенаправленным повторением действий с целью усвоения и совершенствования способа его выполнения.

По организации деятельности упражнения могут быть индивидуальные и групповые, по дидактическому назначению:

- вводные – выполняются после практического показа, чтобы обеспечить медленное правильное выполнение детьми разучиваемых действий;

- основные – преследуют цель сформировать умения и навыки в пределах требований;

- тренировочные – сознательное многократное повторение усвоенного приема (действия) с целью его закрепления и совершенствования.

Метод упражнения включает рассказ, показ приема или действия преподавателем, тренинг (обучение по заранее отработанной методике, сконцентрированное на формировании и совершенствовании определенных умений и их комбинаций) и предусматривает следующую последовательность:

1. Рассказ – объяснение назначения изучаемого приема или действия.

2. Образцовый показ приема или действия в целом преподавателем. Его следует сопровождать кратким, четким и убедительным пояснением. Несовершеннолетние, зрительно воспринимая изучаемый прием, получают конкретное правильное представление о том, как и в какой последовательности надо действовать.

3. Показ приема (действия) по отдельным элементам с попутным объяснением особенностей его выполнения, а также последствий ошибочных действий в следующей последовательности: сначала действие в целом, в обычном темпе, затем по элементам и приемам с кратким пояснением. При этом преподаватель должен располагаться так, чтобы все дети могли хорошо видеть выполнение действия, элемента или приема от начала до конца.

4. Опробование приема или действия детьми и отработка его по элементам или в целом (разучивание).

Если прием (действие) несложен и доступен для выполнения, после показа и объяснения его сразу разучивают в целом. Если сложен и его можно расчленить на отдельные части, сначала разучивают по частям. Темп выполнения вначале замедленный, затем повышается до нормального. После того, как дети начнут выполнять все элементы (части) в нужном темпе и правильно, можно переходить к выполнению приема (действия) в целом.

В тех случаях, когда прием (действие) нельзя разделить и из-за сложности невозможно без подготовки выполнить в целом, его осваивают с помощью подготовительных упражнений.

5. Тренировка по закреплению приемов и действий в целом обеспечивает совершенствование практических умений и навыков путем сознательного и многократного выполнения в различных условиях:

- 1) в простой (обычной) обстановке;
- 2) на специальных учебных тренажерах (дидактических приборах или иных моделирующих устройствах, манекенах);
- 3) в усложненных условиях:
  - трудных исходных положениях;
  - с максимальной быстротой и точностью выполнения в ограниченное время;
  - в ограниченном пространстве;
  - при изменении условий (недостаточной видимости и т.п.);
- 4) при различных состояниях организма обучаемого, затрудняющих действия:
  - в состоянии утомления (после физической нагрузки);
  - при временном исключении или ограничении зрительного самоконтроля;
  - в состоянии значительного эмоционального напряжения (соревновательной и игровой деятельности).

Во время практических занятий необходимо:

- правильно показывать приемы и способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях, используя рисунки, плакаты, слайды, учебные видеофильмы, компьютерные обучающие программы, модульные манекены, макеты, показ «вживую» и наблюдать за их выполнением;
- выявлять и своевременно исправлять ошибки обучаемых;
- поощрять детей для достижения ими лучших результатов;
- соблюдать правила безопасности.

Основные условия успешного применения метода упражнения:

- профессионально-педагогическое мастерство преподавателя (знания, способности, педагогическая техника);
- формирование сознательного отношения обучаемых к выполнению приема (действия);
- систематичность, последовательность, изменение и постепенное усложнение условий выполнения упражнения;
- повышение самостоятельности несовершеннолетних, воспитание у них навыков самоконтроля и самооценки;
- внесение элементов состязательности для повышения активности и интереса.

## 2. ПЕРЕХОД ОТ УМЕНИЯ К НАВЫКАМ

При овладении приемом (действием) вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере совершенствования, оно постепенно переходит в навык.

Умение – это уровень владения приемом (действием), при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.

Характерные признаки умения:

- 1) непрочное запоминание приема (действия);
- 2) неавтоматизированное управление движениями;
- 3) загруженность сознания ребенка контролем за каждое движение;
- 4) нестабильность выполнения приема (действия);
- 5) относительная расчлененность движений;
- 6) невысокий темп действий;
- 7) неэкономное выполнение со значительными затратами сил и утомлением.

В процессе тренировки умение превращается в навык.

Навык – это степень владения приемом (действием), при котором управление движениями автоматизировано, не требует специально направленного на них внимания.

Характерные признаки навыка:

- 1) автоматизированное управление движениями (сознание свободно от подробного контроля над каждым из них);
- 2) слитность движений, объединение ряда элементарных в единое целое;
- 3) отсутствие излишнего напряжения, ненужных действий, быстрота, легкость, экономичность и точность движений;
- 4) высокая устойчивость, позволяющая успешно выполнять упражнение под влиянием отрицательных факторов – утомления, плохих условий, активного противодействия соперника и т.д.;
- 5) прочность запоминания приема (действия).

Навыки, если они сформированы и достаточно закреплены, не исчезают даже при длительных перерывах.

Для становления навыков необходимо повторять правильные действия не менее 8–10 раз, а для закрепления изученного действия – 20–30 раз.

Практические умения и навыки несовершеннолетних формируются и совершенствуются:

- на практических занятиях, тренингах;
- в процессе изучения в реальной обстановке возможных опасных ситуаций повседневной жизни;
- в условиях туристских походов и слетов;
- в игровой форме – упражнениях, поединках, ролевых, военно-спортивных играх, комбинированных эстафетах с выполнением различных упражнений и др.;

– в соревновательной форме – на состязаниях, соревнованиях «Самый сильный отряд», «Школа безопасности», «Зарница» и др.

Успешное проведение практических занятий возможно лишь при выполнении следующих дидактических условий:

- качественная разработка плана, четкая формулировка целей и задач, тщательная подготовка мест занятий и учебно-материального обеспечения;
- подробный инструктаж детей перед началом занятия о порядке работы и мерах безопасности;
- оценка действий каждого учащегося при подведении итогов занятия.

Во время практических занятий должна быть обеспечена постоянная обратная связь детей с преподавателем, который следит за их деятельностью и помогает сосредоточить внимание на отработке отдельных приемов (действий) и их элементов.

Предупреждение ошибочных действий достигается четким показом и объяснением техники выполнения приема или действия, использованием подготовительных упражнений, учетом индивидуальных возможностей несовершеннолетних.

Правила проверки умений и навыков (может производиться индивидуально и по группам):

- дети должны продемонстрировать выполнение действия от начала до конца (иногда они пытаются подменить выполнение действия рассказом о нем);
- необходимо убедиться в правильности выполнения ребенком каждого элемента приема (действия);
- при серьезной ошибке несовершеннолетнего (существенном искажении элементов двигательного действия) его следует остановить и указать на недостаток;
- когда ошибка не слишком существенна, можно позволить продолжить показ, чтобы ребенок исправил ее в ходе дальнейших действий;
- если ошибка свидетельствует о полном непонимании приема (действия), необходимо показать, как правильно выполнять его, и предоставить ребенку дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения, возможность словесного отчета о своих движениях, при легкоустраняемой ошибке — предложить исправить ее и сразу провести повторную проверку.

Проверка должна быть целенаправленной, объективной, всесторонней, постоянной, что позволит активизировать процесс овладения навыком и совершенствовать знания детей.

Степень практической подготовленности детей в области обеспечения безопасности жизнедеятельности можно определить:

- в обстановке, имитирующей реальные условия, в которых должны использоваться умения и навыки;
- на соревнованиях (например, «Школа безопасности»);



- в ходе туристских соревнований и слетов;
- на учениях и тренировках по гражданской обороне, защите от ЧС, пожарной безопасности и безопасности на водных объектах (в случаях их проведения).

Результаты проверки освоения детьми практических приемов и действий позволят внести коррективы при подготовке к занятиям путем перераспределения времени на решение отдельных частных задач, применения дополнительных средств, более эффективных приемов и методов.

### **3. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Педагогические правила рационального построения процесса формирования и совершенствования практических умений и навыков детей строятся на следующих принципах:

1. Принцип сознательности и активности. Его сущность заключается в формировании у учащихся устойчивой потребности в освоении практических умений и навыков, стимулировании стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Повышению сознательности и активности способствует применение специальных методических приемов: контроль и оценка действий, направление внимания учащихся на анализ их выполнения, обучение самоконтролю посредством мышечных ощущений, иллюстрация двигательных заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных ориентиров, мысленное воспроизведение приемов и действий, беседа с анализом техники выполнения двигательного действия и др.

2. Принцип наглядности означает воздействие на органы чувств в зрительной, звуковой и двигательной формах, дает несовершеннолетним возможность анализировать свои действия, выявлять и исправлять ошибки.

3. Принцип доступности и индивидуальности предполагает, что практические задания и упражнения должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого ученика.

4. Принцип систематичности требует, чтобы занятия по формированию и совершенствованию практических умений и навыков не сводились к эпизодическим, разрозненным мероприятиям, а проводились непрерывно и последовательно.

5. Принцип прогрессирования воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований, усложнение заданий, что обеспечивает успешное овладение умениями, навыками и их закрепление.

Руководствуясь принципом доступности и индивидуальности на практических занятиях следует не забывать анатомо-физиологические и психические особенности детей. Методика обучения и совершенствования

практических приемов и действий должна применяться с учетом стадий возрастного развития:

– в 6–8 лет сила нервных процессов, особенно торможения, невелика, внимание неустойчиво, ученик не может находиться в сосредоточенном состоянии относительно долгое время, поэтому необходим качественный показ, нецелесообразны длительные объяснения упражнений. Текст и темп речи должен быть доступен и понятен;

– в 9–11 лет важной стороной внутренней жизни становится смысловая ориентировка в собственных действиях. Дети адекватно оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и более отдаленных последствий. Исключается импульсивность и непосредственность поведения ребенка, утрачивается детская непосредственность: ребенок размышляет, прежде чем действовать;

– в 12–14 лет появляются сосредоточенность, развиваются память и логическое мышление, способность к восприятию, запоминанию и анализу своих действий, острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве);

– в 15–16 лет – период полового созревания (возможны возрастные колебания, более раннее его начало или запаздывание) – появляются неуравновешенность, возбудимость и неустойчивость настроения, неуверенность, маскируемая шумной манерой поведения, снижается работоспособность, что требует от преподавателя педагогического такта и чуткого руководства;

– 17–18 лет – период относительной стабилизации и автоматизации движений.

Планирование занятий с учетом перечисленных принципов позволит четко следовать к намеченной цели, исключая ошибки, раскроет логику решения задач и главные правила их реализации.

## 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Практическое задание № 1

*Тема:* меры безопасности в помещениях массового пребывания людей, на улице, в транспорте.

*Цель:* развитие умений и навыков действий в условиях чрезвычайной ситуации.

*Порядок выполнения работы:*

1. Получить вариант ситуации-действия.
2. Провести анализ предлагаемой ситуации. Выявить потенциальные опасности.
3. Продумать порядок действий.
4. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

Задача № 1.

*Ситуация-действие:* Находясь в помещении, ты услышал выстрелы.

*Задание:* Какие действия необходимо совершить для того, чтобы снизить угрозу для жизни? Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 2.

*Ситуация-действие:* На игровой площадке ты обнаружил непонятный сверток.

*Задание:* Какие действия необходимо совершить для того, чтобы, возможно, не допустить трагедии (взрыва)? Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 3.

*Ситуация-действие:* Ты услышал взрыв на улице.

*Задание:* Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для жизни? Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 4.

*Ситуация-действие:* Вовремя эвакуации ты попал в большой поток людей (в толку).

*Задание:* Как правильно себя вести в этой ситуации? Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 5.

*Ситуация-действие:* Вас захватили в заложники.

*Задание:* Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать? Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 6.

*Ситуация-действие:* Вы попали в чрезвычайную ситуацию. Вам необходимо позвонить в экстренную службу.

*Задание:* Ваши действия. Перечислите порядок предоставления информации. Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 7.

*Ситуация-действие:* Вовремя движения в автобусе вспыхивает пожар, у пассажиров начинается паника.

*Задание:* Какие действия для спасения необходимо предпринять? Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 8.

*Ситуация-действие:* Плавая в воде на глубоком месте, Вы почувствовали, что Ваши ноги свело судорогой.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 9.

*Ситуация-действие:* Плавая по водоему, Вы понимаете, что у вас не хватает сил доплыть до берега.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 10.

*Ситуация-действие:* Плавая в реке Вы попали в водоворот.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 11.

*Ситуация-действие:* Купаясь в реке, Вы попали в сильное течение.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 12.

*Ситуация-действие:* Плавая в пруду, Вы запутались в водорослях.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 13.

*Ситуация-действие:* Вы пришли купаться на водоем.

*Задание:* Перечислите Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания. Обоснуйте Ваш выбор.

Задача № 14.

*Ситуация-действие:* Вы являетесь участником похода. Собирая хворост для костра, Вы понимаете, что заблудись.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 15.

*Ситуация-действие:* Вы являетесь участником похода. Собирая хворост для костра, Вы понимаете, что заблудись и Вам придется ночевать в лесу.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

### **Материалы для организации работы с детьми по подготовке к практической работе**

Система 112 – это вызов экстренных служб по принципу «Одного окна», что позволяет гражданину, нуждающемуся в помощи, не определять самостоятельно, куда ему звонить в той или иной ситуации, и не думать, какой номер использовать для вызова конкретной службы. Решение принимает специалист, основываясь на информации, полученной от гражданина по телефону, и согласно установленному алгоритму организации реагирования. Специалисты по приему и обработке экстренных вызовов оказывают помощь при любой угрозе жизни, здоровью, имуществу, правопорядку и нарушения условий жизнедеятельности, принимают и передают информацию, необходимую для организации реагирования, в экстренные оперативные, аварийно-восстановительные службы, сотрудники которых выезжают на место происшествия для оказания помощи.

В чрезвычайной ситуации не думай о том, в какую службу и по какому номеру обратиться, набери 112.

В систему 112 интегрированы следующие службы:

- пожарная охрана 101;
- полиция 102;
- скорая медицинская помощь 103;
- аварийная газовая сеть 104;
- антитеррор.

### **Преимущества системы 112**

Система позволяет определить местонахождение лица, обратившегося по номеру 112 и (или) абонентского устройства, с которого был осуществлен вызов.

Система позволяет повысить уровень взаимодействия оперативных служб между собой в чрезвычайных ситуациях.

Система 112 позволяет информировать о чрезвычайных ситуациях в регионе путем рассылки СМС-сообщений на мобильные телефоны гражданского населения.

Система позволяет сократить время реагирования оперативных служб.

Система предусматривает восстановление связи в случае разрыва соединения.

Система позволяет значительно уменьшить число потерянных обращений и увеличить доступность служб, автоматически переадресовывая вызов на основе распознавания чрезвычайной ситуации, по ключевым словам, заявителя.

Телефон 112 доступен в любом регионе России с любого телефона, в том числе с мобильного, даже при следующих условиях:

- при отсутствии средств на счете;
- при заблокированной SIM-карте;
- при отсутствии SIM-карты.

**Важно!** Вызов экстренных служб осуществляется бесплатно!

### **Правила сообщения информации в единую экстренную службу по телефону**

Сообщая информацию по телефону:

- говори четко, спокойно, не торопясь;
- сообщи адрес, где находишься – это первое, что необходимо сообщить (даже если прервется связь, спасатели все равно будут знать, куда ехать);
- назови объект, где это случилось (во дворе, в подвале, в магазине и т. д.);
- расскажи, что случилось конкретно (нашел подозрительный пакет, услышал взрыв и т. п.).

По твоему звонку команда экстренной службы уже поднята и по тревоге выезжает на место происшествия.

### **Меры безопасности в транспорте**

1. Если нет свободных мест, постарайся стоять в центре прохода. Держись рукой за поручень во время движения, иначе при толчке ты рискуешь потерять равновесие, а в случае резкой остановки - упасть или удариться.

2. Посмотри, где расположены запасные и аварийные выходы (пригодится в случае аварии или пожара).

3. Не забывай про свою сумку.

4. Не стой возле выхода, в случае давки, тебя могут случайно вытолкнуть на проезжую часть, если двери будут неплотно закрыты.

5. Выходя из транспорта, старайся не толкаться, не наступать пассажирам на ноги и не попасть под колеса.

6. В автомобиле воспользуйся ремнями безопасности.

### **Меры безопасности в случае возникновения аварии**

Если у выхода давка и паника, воспользуйся аварийным окном, выдернув специальный шнур и выдавив стекло (инструкция на окнах).

Если в автобусе, вспыхнул пожар:

1. Немедленно сообщи о пожаре водителю.

2. Попытайся открыть двери с помощью аварийного открывания дверей. В крайнем случае, разбей окно.
3. Помни, что в салоне есть огнетушитель.
4. Защити рот и нос от дыма платком, шарфом, полый платья. Пригнись, выбираясь из горящего салона.
5. Не прикасайся к металлическим частям в автобусе - при пожаре они могут оказаться под электрическим напряжением.

### **Основные правила поведения**

#### **при возникновении экстремальной ситуации**

*ЕСЛИ* находясь в помещении, ты услышал выстрелы, *ТО*:

- не подбегай и не стой у окна, даже если оно закрыто занавеской;
- не поднимайся выше уровня подоконника;
- не входи в помещение, со стороны которого слышны выстрелы;
- позвони по номеру **102** или по единому номеру вызова экстренной службы 112 и родителям.

*ЕСЛИ* ты обнаружил неизвестный сверток или сумку в общественном месте, *ТО*:

- не приближайся к нему;
- не пользуйся мобильным телефоном возле него, т. к. взрывчатое устройств может быть запрограммировано на тех же волнах, что и твой мобильный телефон;
- запомни время обнаружения предмета;
- сообщи взрослым об этом.

*ЕСЛИ* ты услышал взрыв на улице, *ТО*:

- не беги к месту взрыва;
- не интересуйся, почему произошел взрыв у случайных прохожих;
- отбеги подальше от места взрыва;
- по возможности спрячься за угол или выступ здания;
- старайся укрыться, но вдали от высотных зданий и сооружений;
- быстро ложись и прикрой голову руками;
- опасайся падения столбов и линий электропередач.

*ЕСЛИ* ты попал в толпу людей, *ТО*:

- иди по направлению течения толпы людей;
- не держи руки в карманах;
- разведи согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;
- старайся удержаться на ногах любым способом.

*ЕСЛИ* ты попал в заложники, *ТО*:

- не кричи, не плачь, не капризничай, не жалуйся, не паникуй;
- не смотри террористам в глаза;
- отвлекайся от происходящего, вспоминая родных и близких;
- выполняй требования террористов;

– экономь силы.

### **Основные правила поведения на воде**

В целях обеспечения личной безопасности на воде:

- не ныряйте в необследованных местах водоёмов, так как под водой могут находиться опасные предметы;
- пользуйтесь для купания акваториями благоустроенных пляжей;
- будьте бдительны в отношении поведения на водных объектах (не допускайте шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подачей криков ложной тревоги и др.);
- не пребывайте на пляже без взрослых;
- не заплывайте далеко от берега, рассчитывайте силы на обратный путь;
- не переохлаждайте организм длительным пребыванием в воде во избежание озноба и судорог;
- не используйте для плавания автомобильные камеры, надувные матрацы и другие непредназначенные для этого предметы;
- не плавайте в холодной воде;
- после длительного отдыха под открытым солнцем нельзя резко заходить в воду и нырять. Погружение должно быть постепенным, чтобы дать возможность организму привыкнуть к перепаду температуры;
- нельзя заходить в воду сразу после приёма пищи.

*Категорически запрещается:*

- заплывать за пределы ограждения места купания;
- подплывать близко к проходящим судам, катерам, вёсельным и моторным лодкам, катамаранам;
- взбираться на предупредительные знаки, буйки и др.;
- прыгать и нырять в воду с лодок, катеров, причалов и пристаней;
- допускать перегруз плавательного средства и выходить на воду без индивидуальных спасательных средств;
- пользоваться для плавания досками, брёвнами, автомобильными камерами, пластиковыми бутылками, мячами и надувными матрацами;
- купаться у причалов, в вечернее время суток, в одиночку, в штормовую погоду.

### **Что делать, если возникла судорога**

Нередко судорожные состояния становятся причиной несчастных случаев на воде, человек в момент спазма не способен совладать с телом. Подобная ситуация вызывает сильный стресс, отрицая возможность расслабиться, судорога усиливается. Чаще сводит ноги, реже – верхние конечности.

Первое, что необходимо сделать – постараться отдохнуть, расслабить мышцы ног, чуть сгибая и разгибая колени. Если у Вас:



- судорогой свело стопу тяните пальцы стопы на себя;
- свело судорогой переднюю мышцу бедра, согните ногу, возьмитесь за стопу и тяните согнутую в колене ногу назад, к ягодице пока в сведенной судорогой мышце не пройдет боль;
- судорога в икроножной мышце или задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните стопу на себя.

В случае продолжения судорог – до боли щипайте пальцами мышцу. После прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу на спине.

### **Как выпутаться из водорослей в воде?**

Во время купания можно попасть в зону активного роста водорослей. Коснувшись их ногой или рукой, не следует поддаваться панике. Если запутались, не надо делать резких движений, затягивая узел. В этом случае нужно остановиться, сделать вдох, опустить голову в воду и в положении «поплавок» спокойно освободиться от водорослей. Если придется плыть сквозь чащу осоковидной травы то, чтобы не получить порезы кожи, лучше всего плыть на груди с помощью работы ног стилем кроль, руки соединить вместе и вытянуть вперед, периодически поднимая голову для вдоха.

### **Что делать, если вы захлебнулись водой**

Захлебнуться случайно, можно и умеющему хорошо плавать человеку. В случае если это произошло, то:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

### **Помощь себе при возникновении следующих ситуаций на воде**

Если вы попали в течение, то спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.

При попадании в водоворот надо нырнуть и на глубине попытаться отплыть в сторону (скорость течения на глубине всегда меньше).

Если на Вас идёт большая волна, крайне желательно нырнуть, чтобы избежать удара.

Если во время ныряния вы потеряли координацию, немного выдохните: пузырьки воздуха укажут путь вверх.

Если вы устали в воде не нужно теряться – следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на

спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите дыхание, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.

### **Отдых во время плавания**

Одновременно с умением плавать, совершенно необходимо научиться и отдыхать в воде. Чтобы удерживаться в горизонтальном состоянии, наберите в легкие воздуха, задержите его и медленно выдыхайте.

*Первый способ* – лежа на спине. Спокойно расправив руки и ноги, закрыть глаза, лечь головой на воду и расслабиться, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Набрать в легкие воздуха, задержать, медленно выдохнуть.

*Второй способ* – сжавшись «поплавок». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох (но не напрягаясь), медленно выдыхать в воду, а затем – опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, надо делать неподвижную (статическую гимнастику), по очереди напрягая руки и ноги. Итак, отдохнув, надо опять плыть к берегу.

### **Основные правила поведения**

#### **в случае, если несовершеннолетний заблудился в лесу:**

##### **1. СТОП. Оставайся на месте!**

Как только ты понял, что заблудился или отстал от сопровождающих, остановись. Продолжая движения, ты уйдешь дальше от людей, которые будут искать тебя. Выйти можно только на тропинку, если она есть в поле зрения. Если у тебя есть мобильный телефон, позвони родителям и скажи, что случилось.

##### **2. Не бойся, отвечай шумом на шум.**

Теряются даже взрослые, это не твоя вина, никто не будет тебя ругать! Думай о хорошем, тебя обязательно будут искать. Если слышишь непонятный шум, кричи, свисти, стучи. Зверь не подойдет к тебе, а люди услышат и придут на помощь.

##### **3. Сигналы. Обозначь место, где ты находишься.**

Выложи стрелки из веток, сложи горки из камней, привяжи что-то яркое к ближайшему дереву и периодически тряси ветками. Днем находишься на открытой площадке, чтобы тебя могли заметить с воздуха. Размахивай руками, оставь свои следы на глинистой грязевой почве. Если у тебя есть большой полиэтиленовый мешок, надень его на себя днищем вверх, сделай небольшое отверстие для лица, чтобы можно было дышать. Это послужит тебе укрытием и сохранит в тепле.

##### **4. Храни тепло и силы.**

Не лежи на голой земле. Из веток и листвы сделай себе лежанку и укрытие (готовое – под поваленным деревом). Располагайся против ветра. На ночь укрывай себя листьями.

*5. Будь осторожен!*

Не ешь незнакомые грибы и ягоды. Не пей воду из лесных источников. Ты можешь серьезно заболеть или упасть в воду. Помни, ты можешь прожить без воды и еды долгое время. Тебя найдут до того, как ты успеешь серьезно проголодаться.

*6. Помоги себя найти.*

Если по каким-то причинам ты продолжаешь двигаться, дай поисковикам возможность следовать за тобой. Оставляй знаки, указывающие направление пути. Не сворачивай с тропинок и просек. Иди вдоль прямых линейных ориентиров, они могут вывести к людям. Остерегайся водоемов, если на пути река, держись подальше.

## Практическое задание № 2

*Тема:* меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах, первичные средства пожаротушения.

*Цель:* развитие умений у несовершеннолетних предпринимать меры для снижения уровня опасностей при пожаре, прогнозировать основные виды потенциальных опасностей от пожара и их последствия, формирование навыков действий в условиях возникновения пожара.

### *Порядок выполнения работы:*

1. Создать микрогруппы по 4-5 человек, получить вариант задания у преподавателя.
2. Составить памятки на тему «Основные правила поведения при пожаре».
3. Оформить памятки.
4. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

### *Варианты задания:*

1. Представьте алгоритм действий при возникновении пожара.
2. Перечислите порядок вызова пожарной охраны.
3. Каковы признаки начинающегося пожара.
4. Пожар в лифте. Ваши действия.
5. Пожар в общественном наземном транспорте. Ваши действия.
6. Пожар в самолете. Ваши действия.
7. Пожар в поезде. Ваши действия.
8. Что делать, если горит человек?

### **Материалы для организации работы с детьми по подготовке к практической работе.**

#### **Алгоритм действий при пожаре**

1. Необходимо немедленно вызвать пожарную охрану по телефону «01», сообщив свой точный адрес, объект пожара и встретить пожарную охрану. Детям – если рядом есть взрослые, сразу позвать их на помощь.
2. Если горение только началось, вы его легко затушите водой, накроете толстым одеялом, покрывалом, забросаете песком, землей.
3. Ни в коем случае не тушите водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением – это опасно для жизни.
4. Если вы видите, что не сможете справиться с огнем, и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение.
5. В рискованных ситуациях не теряйте время и силы на спасение имущества.
6. Никогда не прячьтесь в задымленном помещении в укромные места.

7. После эвакуации уйдите сами и уведите других подальше от места пожара, т. к. возможны взрывы газовых баллонов, бензобаков и т. д., что спровоцирует быстрое распространение огня.

И помните, что пожар легче предупредить, чем погасить, и что маленькая спичка может обернуться большой бедой!

### **Порядок вызова пожарной охраны**

Телефон пожарной охраны – «01» (со стационарного телефона), «101» или «01\*» (с мобильного) Телефон единой дежурной диспетчерской экстренной службы – «112».

Необходимо помнить, что правильное и полное сообщение о пожаре позволит пожарной охране предвидеть возможную обстановку и принять необходимые решения, дающие возможность в кратчайший срок сосредоточить у места пожара соответствующие силы и средства по его ликвидации. В дополнение к сведениям об объекте пожара и его адресе необходимо указать место возникновения, внешние признаки пожара, наличие угрозы людям, удобный проезд, а также сообщить свою фамилию. Существует правило: вызывающий пожарных должен организовать их встречу и указать кратчайший путь следования на пожар.

Если возник пожар и, возможно, эвакуироваться придется в темноте и с какими-либо трудностями, то выбираться из горящего помещения будет гораздо проще, если заранее спланировать и продумать свой путь. Убедитесь, что спланированный вами путь эвакуации не имеет препятствий, покрытие пола не имеет дефектов, о которые можно споткнуться.

Многие пожары возникают ночью. Вот несколько простых вещей, которые необходимо делать каждый вечер, чтобы уберечь себя и свою семью от пожара:

- отключите все электроприборы, не предназначенные для постоянной работы;
- выключите все газовые приборы;
- убедитесь, что вами не оставлены тлеющие сигареты;
- отключите временные нагреватели;
- установите ограждение вокруг открытого огня (печи, камина).

### **Признаки начинающегося пожара**

Наличие запаха перегревшегося вещества и появление легкого, сначала едва заметного, а затем все более сгущающегося и действующего на глаза дыма – это первые верные признаки пожара. Электрические провода, постепенно нагреваясь при перегрузке, сначала «сигнализируют» об этом характерным запахом резины, а затем изоляция воспламеняется и горит или тлеет, поджигая расположенные рядом предметы. Одновременно с запахом резины может погаснуть свет или электрические лампы начнут гореть вполне накала, что иногда также является признаком назревающей опасности загорания изоляции электропроводов.

Когда в помещении, где начался пожар, имеется усиленная вентиляция (открыто окно, дверь на балкон), находящиеся в соседних комнатах люди иногда узнают о начавшемся пожаре не по дыму или запаху гари, а по потрескиванию горящего дерева, похожему на потрескивание горящих в печке сухих дров. Иногда слышен свистящий звук, могут быть видны отблески пламени.

О горении сажи в трубе иногда узнают по гудящему звуку, похожему на завывание ветра, и по смолистому запаху горячей сажи.

Обнаружив начинающийся пожар, необходимо в первую очередь возможно скорее уведомить об этом пожарную охрану. Следует иметь в виду, что чем скорее приедут пожарные, тем легче и с меньшим ущербом будет прекращен пожар. Пожарную команду нужно вызвать также при появлении даже небольшого количества дыма в доме, когда есть опасность возникновения пожара в недоступном для осмотра месте или если невозможно установить причину появления дыма.

Распространению пожара, чаще всего, могут способствовать вентиляционные каналы, окна и двери, через которые поступает свежий воздух, дающий дополнительный приток кислорода, способствующего развитию пожара. Вот почему не рекомендуется разбивать стекла в окнах горящего помещения и оставлять открытыми двери в соседние помещения.

Если пожар был замечен поздно и имеющихся огнетушащих средств недостаточно, нужно принять меры к тому, чтобы задержать распространение огня. Для этого необходимо по возможности плотно закрыть все двери, окна в помещении, где начался пожар. Заложить щели между полом и дверью можно мокрой тканью, перекрыть газ, отключить электроэнергию. Если дом или квартира заполняются дымом, дышать надо через мокрую ткань, а двигаться как можно ближе к полу (там меньше дыма). Следует помнить, что дети, испугавшись огня или дыма, могут спрятаться в укромных местах (под кроватью, в шкафу) и не отзываться на незнакомые голоса.

Прежде чем открыть закрытую дверь в горящем доме, дотроньтесь до нее обратной стороной ладони. Не открывайте ее, если вы почувствуете, что дверь теплая – за ней огонь. Постарайтесь вывести из горящего дома (квартиры) находящихся там людей. Не пытайтесь захватить с собой ценные вещи и другое имущество.

Выбирайте как можно более безопасный путь эвакуации и постарайтесь не паниковать. Не пользуйтесь лифтами во время пожара. Спускайтесь только по лестницам. Никогда не бегите наугад. По прибытию пожарных полностью подчиняйтесь их командам. Не заходите обратно в горящее помещение до тех пор, пока пожарные не скажут, что опасность миновала.

А что делать, если огонь отрезал путь к выходу? Главное постарайтесь сохранить спокойствие. Уходите в дальнюю от горящего помещения комнату, плотно закрывая за собой все двери. Откройте окно и постарайтесь

привлечь внимание прохожих криками о помощи. Услышав вас, они вызовут пожарную охрану.

### **Пожар в лифте.**

- Нажмите кнопку кабины «Вызов» и сообщите о пожаре диспетчеру.
- Дождитесь остановки лифта и быстро покиньте кабину.
- Выйдя из кабины лифта, заблокируйте дверь.
- Вызовите пожарных по телефону 01 или 112.
- Попытайтесь ликвидировать пожар своими силами.
- В случае остановки кабины лифта между этажами сообщите об этом диспетчеру, постоянно зовите на помощь, попытайтесь самостоятельно открыть дверь кабины и выйти наружу.
- Если покинуть кабину лифта не представляется возможным, не паникуйте, закройте рот и нос тканью, сядьте на пол и ждите помощи.

### **Пожар в общественном наземном транспорте.**

- Сообщите о пожаре водителю.
- После остановки транспортного средства без паники и давки покиньте салон и отойдите на безопасное расстояние. В случае заклинивания дверей покиньте салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны.
- Окажите помощь старикам, пострадавшим, транспортируйте их в безопасную зону.
- Постарайтесь погасить огонь, вызвать пожарных и спасателей.
- Не допускайте распространения огня на близлежащие объекты.

### **Пожар в самолете.**

При пожаре в самолете наиболее эффективным способом спасения людей является эвакуация. Для этой цели во всех самолетах имеются основные и запасные выходы. В случае возникновения пожара все они должны использоваться для эвакуации, покинуть самолет можно через разломы в фюзеляже, специально проделанные люки, форточки в кабине экипажа. В процессе эвакуации необходимо соблюдать спокойствие, действовать уверенно и быстро, не паниковать, не устраивать давку. В первую очередь нужно эвакуировать детей и женщин, оказать помощь пострадавшим. После покидания горящего самолета нужно быстро отойти в безопасную зону на расстояние не менее 100 метров.

### **Пожар в поезде.**

- Сообщите о пожаре проводникам или начальнику поезда.
- Тушите пожар с помощью огнетушителей, песка, воды, которые есть в вагоне.
- Перейдите в соседний вагон без паники.

- Используйте стоп-кран для остановки поезда.
- После остановки состава быстро покиньте горящий вагон через двери, люки, окна.
- Помогите пострадавшим, детям, старикам.
- Не выпрыгивайте из окон, люков, дверей, во время движения поезда.
- Не мешайте пожарным и спасателям ликвидировать пожар и его последствия.

### **Что делать, если горит человек?**

Если на Вас загорелась одежда:

- не вздумайте бежать – пламя разгорится еще сильнее;
- постарайтесь быстро сбросить горящую одежду;
- если рядом любая лужа или сугроб, – ныряйте туда. Если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьёте пламя;
- последняя возможность – накиньте на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой;
- не пытайтесь снимать одежду с обожжённых участков тела до обращения к врачу.

Как оказать первую помощь при ожогах?

- Первым делом подставьте обожжённое место под струю холодной воды;
- Когда боль утихнет, наложите чистую сухую повязку;
- Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни спиртом, ни маслом, ни кремом;
- До приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укутайте потеплее. При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы;
- При серьезных ожогах Ваша помощь пострадавшему – заверните место ожога в чистую ткань и отправьте в травмпункт.



### Практическое задание № 3

*Тема:* экстренная допсихологическая помощь.

*Цель:* развитие умений у обучающихся применять приемы, позволяющие людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой.

*Порядок выполнения работы:*

1. Получить вариант ситуации-действия.
2. Провести анализ предлагаемой ситуации.
3. Продумать порядок действий, а также недопустимых действий.
4. Подготовиться к индивидуальной защите практической работы.

Задача № 1.

*Ситуация-действие:* вы стали свидетелем дорожно-транспортного происшествия. Специальные службы еще не прибыли. У одного из участников случившегося наблюдается истерика.

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 2.

*Ситуация-действие:* Ваш организм на какое-то чрезвычайное событие отреагировал следующим образом: Вы кричите, плачете в голос без слез с закрытыми глазами, периодически повторяете одни и те же фразы, при этом беспорядочно и судорожно двигаетесь (истерика).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 3.

*Ситуация-действие:* Ваш собеседник при беседе с Вами скрестил руки очень высоко, практически на груди, резко изменил качество голоса, начал говорить более агрессивно, сжимая оба кулака скрещенных рук, а затем начал активно ими жестикулировать (гнев).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 4.

*Ситуация-действие:* Вы понимаете, что находитесь в состоянии гнева.

*Задание:* Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

## Задача № 5.

*Ситуация-действие:* У Вашего друга серьезная конфликтная ситуация в семье. Вы отмечаете, что ваши привычные отношения изменились. Друг безразлично относится к вашим предложениям провести интересно свободное время, заняться активным отдыхом. Он все чаще, находясь с Вами «уходит в себя», не проявляет интереса к беседе (апатия).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

## Задача № 6.

*Ситуация-действие:* Вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать. К окружающим событиям Вы относитесь безразлично (чувство апатии).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

## Задача № 7.

*Ситуация-действие:* Вы участник летней оздоровительной смены. Вожатый набирает команду для участия в спортивных соревнованиях. Один из возможных претендентов на зачисление в команду упорно отказывается от участия. В разговоре выясняется, что когда-то, играя в волейбол, мальчик сломал ногу и это чувство опасности не дает ему возможности согласиться принять участие еще в каких-либо соревнованиях (страх).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

## Задача № 8.

*Ситуация-действие:* Вы шли в составе группы к спортивному комплексу для участия в туристическом слете. Отвлеклись на минуту и отстали от группы. Оглянувшись вокруг Вы обнаружили, что находитесь в незнакомом районе. У Вас участилось сердцебиение, возникло ощущение безысходности (чувство собственного страха).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

## Задача № 9.

*Ситуация-действие:* Девочка болеет бронхиальной астмой. Ни на шаг не отпускает свою маму. Боится, что как только она останется одна, с ней случится приступ. Постоянно думает о своем заболевании. Постоянный страх девочки перед приступами мешает ей нормально учиться, общаться с друзьями (тревога).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 10.

*Ситуация-действие:* Вы чувствуете некомфортное внутреннее состояние. Вы долго не можете сосредоточить свое внимание на чем-либо. Переключаетесь с одного вида деятельности на другой без возникновения необходимости. Организм прибывает в состоянии неопределенности и постоянного ожидания чего-то плохого (тревога).

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

Задача № 11.

*Ситуация-действие:* Вы возвращались домой и увидели толпу людей, наблюдавших за тушением пожара квартиры Ваших хороших знакомых. В толпе наблюдавших Вы замечаете одного из жителей горевшей квартиры того самого хорошего знакомого, который горько плачет.

*Задание:* определите эмоциональное состояние. Ваши действия. Обоснуйте Ваш выбор. Перечислите недопустимые действия.

## **Материалы для организации работы с детьми по подготовке практической работы**

### **Экстренная допсихологическая помощь**

Экстренная допсихологическая помощь – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой. Находясь в таком состоянии, человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями, которые захлестывают его в этот момент. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Именно поэтому так важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше. Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась. Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать. Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят. Если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам.

### **Недопустимые действия**

Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности. Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам. Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная

реакция, и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной. Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд. Не манипулируйте человеком или ситуацией для того, чтобы добиться каких-то выгод.

### **Истероидная реакция**

Истероидная реакция (истерика) – это активная энергозатратная поведенческая реакция человека. Так бурно он выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Истероидная реакция – это один из тех способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна, а также обладает свойством заражать окружающих.

### **Помощь пострадавшему**

Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится. Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте. Сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите). Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10–15 минут она пойдет на спад. После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.

### **Помощь себе**

В таком состоянии очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него. Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения.

В этом случае можно предпринять следующие действия: уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному. Умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя. Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

### **Недопустимые действия**

Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека). Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция

не пройдет. Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание. Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя». Агрессивная реакция или гнев, злость – это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия). Экстремальная ситуация – это такая ситуация, при которой внезапно и существенно нарушается привычный уклад жизни, поэтому любой человек имеет право в такой ситуации испытывать злость, гнев и раздражение. В такой ситуации вы можете помочь человеку совладать со шквалом эмоций, со своим гневом и с достоинством пережить те испытания, которые ему выпали.

### **Агрессивная реакция**

Гнев – это еще более эмоционально заразная реакция, чем истероидная (истерика). Если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой. Многие люди, которые испытывали такую реакцию, потом недоумевали, как такое с ними могло произойти.

### **Помощь пострадавшему**

Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.

Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?». Необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию. Чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.

### **Помощь себе**

Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку. Дайте себе физическую нагрузку.

### **Недопустимые действия**

Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой. Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль. Не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ. Не угрожайте и не запугивайте.

### **Апатия**

Апатия – это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

### **Помощь пострадавшему**

Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук. Можно дать стакан сладкого крепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений). Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?». Скажите человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства фортом для него режиме осознать произошедшее.

В случае, если человеку необходимо активно действовать, вы помогаете

ему прийти в рабочее состояние щадящим способом. Если вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться. Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние. По возможности отдохните столько, сколько потребуется. Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15–20 минут. Помассируйте мочки ушей и пальцы рук – это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немного взбодриться. Выпейте чашку некрепкого сладкого чая. Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе. После этого приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите – передвигайтесь шагом. Не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно, и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно. Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

### **Недопустимые действия**

Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды. Не нужно призывать человека собраться, «взять себя руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

### **Страх**

Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек. Опасным страх становится, когда он неоправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать. Экстремальная ситуация так называются, потому что выходит за рамки нормального опыта человека, поэтому сильные проявления страха – это тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе. И тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений. Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы.

### **Помощь пострадавшему**

Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве. Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Экстремальная ситуация так называются, потому что выходит за рамки нормального опыта человека, поэтому сильные проявления страха – это тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе. И тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений.

Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы.

### **Помощь пострадавшему**

Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве. Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после

сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, вычитать из 100 по 7. Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддержите его, поговорите с ним на эту тему.

### **Помощь себе**

Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения. Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше. При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

### **Недопустимые действия**

Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

### **Тревога**

Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т. д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Источником тревоги очень часто является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации. Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

### **Помощь пострадавшему**

При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх.



А со страхом справиться проще, чем с тревогой. Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий. Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

### **Помощь себе: смотри помощь пострадавшему**

#### **Недопустимые действия**

Не оставляйте человека одного. Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так. Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

#### **Слезы**

Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Каждый хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение. Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу, как по взмаху волшебной палочки, вернуться в обычную жизнь. Его переполняют сильнейшие эмоции, и слезы в данном случае – это способ выплеснуть свои чувства. Любую трагедию, любую потерю человек должен ПЕРЕЖИТЬ. Пережить – это значит принять то,

что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время. Эмоционально это время очень непростое для человека. Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей. Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.

#### **Помощь пострадавшему**

Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему – тоже неправильно. Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи – значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов. Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах. Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не

приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды – это известное и широко используемое средство. Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

### **Помощь себе**

Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться. Однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

### **Недопустимые действия**

Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать. Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости. Мы надеемся, что наша информация поможет вам понять те чувства, которые возникают у людей в ответ на кризисное событие, поддержать и помочь этим людям, а при необходимости и себе, пережить сложные жизненные моменты.

### **Заключение**

«Все, что не убивает меня, делает меня сильнее» – это изречение древнего философа как нельзя более точно описывает то, что происходит с человеком, переживающим психологическую травму. Кризисы после трагических событий, душевная боль, которую люди испытывают при потере близкого, – это плата за то, чтобы быть человеком. Кто-то справляется с этим сам, а кто-то сам справиться не может. В этом случае нет ничего постыдного или неудобного в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту: психологу, врачу, психотерапевту.