

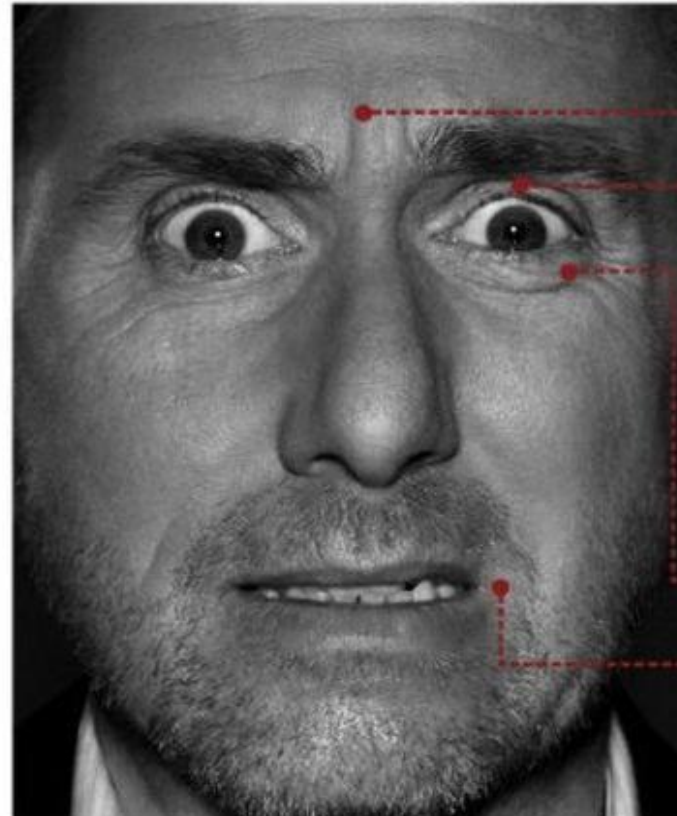
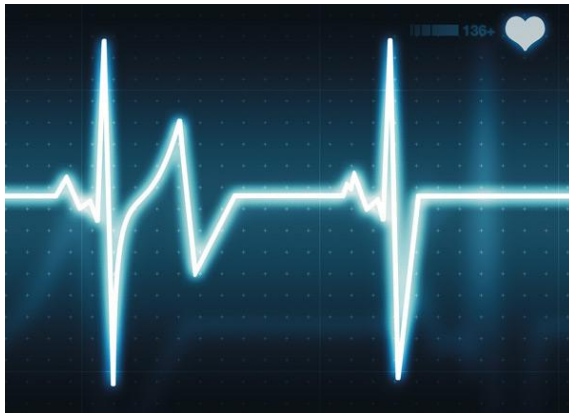
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ УЧАЩИМСЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ



Данилова Л.А.
практический психолог
ГБОУ ЛНР «АСОШ №17»

Физиологические проявления страха:

- Дрожь
- Усиленное потоотделение
- Учащение пульса
- Сухость во рту
- Головокружение
- Тошнота



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Левое

Логика

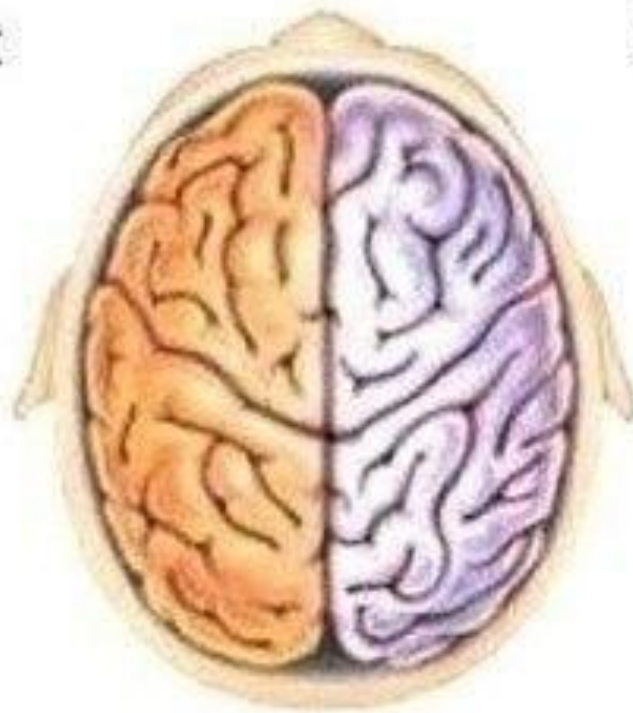
Анализ

Языки

Речь и письмо

Восприятие через
слух, зрение, вкус

Мир ограничен
пространством и
временем



Правое

Интуиция

Фантазии

Рисование

Воображение

Восприятие через
(шестое чувство)

Без ограничений
пространства и
времени

В экстремальной ситуации возможна одна из трех форм реагирования:

- а) резкое понижение организованности (дезорганизация) поведения;
- б) резкое торможение активных действий;
- в) повышение эффективности действий.

Экспресс-приемы саморегуляции

ЭКСПРЕСС-ПРИЕМЫ	РЕЗУЛЬТАТ
Резкий поворот головы направо	Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд
Медленное дыхание. Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание. Так подышать три-четыре раза	Мозг насыщается кислородом. Появляется возможность не показывать свои неконтролируемые эмоции
Переключение внимания на предмет. Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения.	Смысл в том, чтобы отвлечь себя от раздражающего фактора. Тогда адреналин не успеет выделиться и все претензии можно будет высказать спокойно, что ускорит разрешение проблемы.

ЭКСПРЕСС- ПРИЕМЫ	РЕЗУЛЬТАТ
При возникновении экстремальной ситуации посмотрите на что-то голубое, а еще лучше представить себе голубой, очень глубокий по насыщенности фон.	Вы успокоитесь и расслабитесь. В Древней Индии этот цвет недаром считали цветом покоя, отдыха, расслабления.
Если вы почувствовали, что страх сковывает и мешает действовать сообразно обстановке, произнесите про себя, но очень твердо и уверенно: «Не два!».	Это поможет прийти в нормальное состояние.
Точечный массаж: нажимайте на точку между носом и губами в течение трех секунд.	Дыхание выравнивается, мысли структурируются, пульс приходит в норму.
Массаж подбородка. Сделать по девять круговых движений по часовой стрелке и против	Поможет быстро успокоиться.

Приоритетной целью в момент возникновения чрезвычайной ситуации в образовательном учреждении является безопасность детей.

Чтобы эффективно контролировать ситуацию необходимо знать:

- приемы оказания экстренной психологической помощи людям в остром стрессовом состоянии;
- действия в ситуации паники

Приемы оказания экстренной психологической помощи людям в остром стрессовом состоянии



Бред и галлюцинации

Это совокупность разнообразных представлений, идей, суждений и умозаключений, не соответствующих действительности, в которых человека невозможно разуверить

***Помощь:* обратитесь к медицинским работникам. До прибытия специалистов переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте одного. Говорите с ним спокойным голосом. Соглашайтесь во всем, не пытайтесь его переубедить.**

Апатия

Состояние полного безразличия, равнодушия. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель, она может перейти в депрессию.

***Помощь:* больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность, помочь в чем-то кому-то из окружающих.**

Ступор

Состояние резкой угнетенности, выражающейся в полной неподвижности и молчаливости.

Помощь: Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение

Неконтролируемые движения тела, ненормально громкая речь, часто отсутствует реакция на замечания, просьбы, приказы.

***Помощь:* Изолируйте пострадавшего от окружающих. Не спорьте с ним, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей "не".**

Агрессивное поведение

Способ, которым организм человека "пытается" снизить высокое внутреннее напряжение. Признаки агрессии: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; повышение давления.

***Помощь:* Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность "выпустить пар" (например, выговориться или "избить" подушку). Поручите работу, связанную с физической нагрузкой.**

Страх

Эмоция, возникающая в ситуациях угрозы существованию индивида. Когда он достигает силы аффекта (панический страх), то проявляется в бегстве, оцепенении, защитной агрессии. Явные признаки страха: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.

Помощь: Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном ритме с вами. Если пострадавший говорит, слушайте его, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

Нервная дрожь

Сильное дрожание всего тела или отдельных его частей. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Помощь: Прежде всего нужно усилить эту дрожь, для чего взять человека за плечи и сильно, резко потрясти в течении 10-15 секунд. При этом продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения нервной реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть.

Истерика

Нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам.

Помощь: Удалите по возможности окружающих, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уроните предмет, резко крикните, даже можно дать пощечину). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном.

Действия руководителя в ситуации паники

Паника — это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передается окружающим и перерастает в неуправляемый процесс

- Попросите всех подойти к вам;
- Постарайтесь встать таким образом, чтобы за спиной была стена;
- Ни в коем случае не показывайте страх или волнение;
- Постарайтесь, чтобы люди видели, что вы спокойны и уверены;
- Не допускайте агрессивного тона и угрожающих жестов;
- Говорите чётко, простым языком, короткими предложениями, без эмоций;
- Если паника все же охватила значительное количество людей необходимо разделить их на более мелкие группы, с каждой из которых справиться будет значительно легче.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ