

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ УЧАЩИМСЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

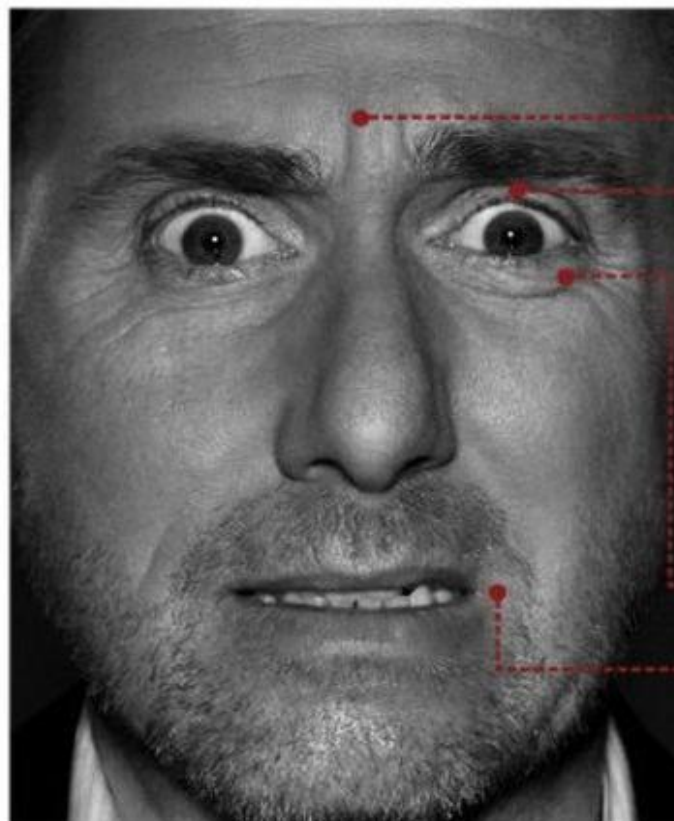
---



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

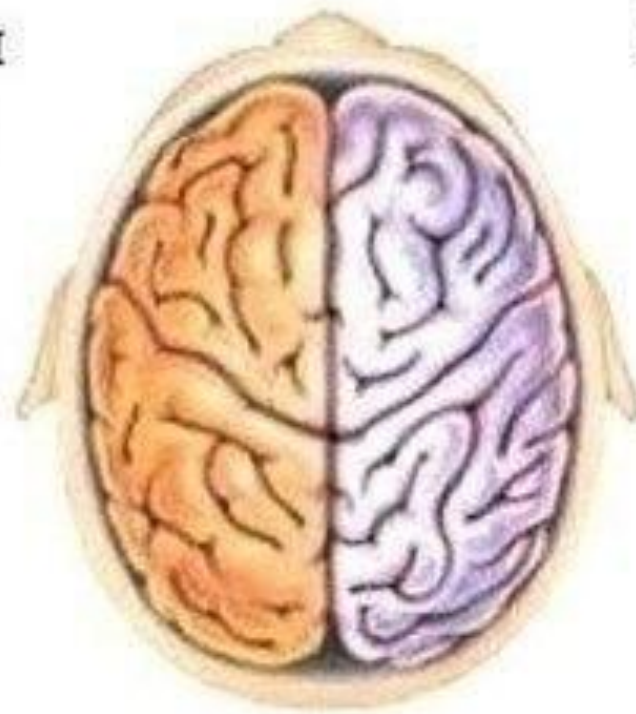
Анализ

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

**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**