

***«Компоненты психологической
устойчивости личности в экстремальных
ситуациях»***

(Занятие с элементами тренинга для учащихся 10 – 11-х классов)





Цели:

Обучающая: *расширение представлений учащихся о закономерностях и механизмах психической деятельности в экстремальных ситуациях.*

Развивающая: *развитие навыков межличностного взаимодействия и взаимопонимания в условиях дефицита времени, развитие навыков оказания психологической само - и взаимопомощи в экстремальных условиях.*

Воспитательная: *формирование ценностного отношения к себе и другому, воспитание ответственности.*



Ход занятия

Организационный момент



Приветствие



Упражнение «Добрая улыбка»





Разминка

Упражнение «Апельсин»



Основная часть

Упражнение «Граната»



Цель. Создание настроения на работу, погружение в игровую ситуацию.



На протяжении всей своей жизни человек может столкнуться с различными экстремальными ситуациями, которые могут угрожать его здоровью и жизни. А ведь каждая минута в экстремальных обстоятельствах – решающая.

Можно столкнуться с любой ситуацией, будь то авария, пожары, техногенная катастрофа, а также ограбления, мошенничество.



В таких случаях необходимо в первую очередь рассчитывать только на самого себя.

На сегодняшний день и газеты, и телевидение переполнены сведениями о преступлениях, правонарушениях, катастрофах. Это не может не сказаться на поведении людей. Обилие пугающей информации действует на психику человека. Очень важно при этом сохранять хладнокровие и грамотно строить свои действия.

Во время паники толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.



Как вы поступите, оказавшись в ситуации паники, толпы?

Вывод:



Под экстремальными ситуациями подразумеваются условия, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу от внешних объектов из-за незапланированного (неожиданного) изменения их состояния, приводящего к появлению и действию дезадаптирующих факторов. Чтобы эффективно действовать в экстремальной ситуации, необходимо обладать рядом качеств.

Чтобы уцелеть в толпе, лучше всего ее обойти. Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края - опасного соседства витрин, решеток, набережной и т.п. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками: их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Туфли на высоких каблуках или развязавшийся шнурок могут стоить вам жизни. Бросьте от себя сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пробуйте поднять.



В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не столь велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием - упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук. Главная задача в толпе - не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать, что бывает сделать очень трудно. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся - вас будут сбивать. Поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко встать, используя движение толпы.

Вопросы:



- 1. Так сколько было грабителей?*
- 2. Как исчез со сцены профессор?*
- 3. А как вы думаете, почему у вас были разные ответы?*

В экстремальных ситуациях сужается объём внимания, нарушается целостность восприятия, запоминаются только отдельные фрагменты, а как следствие снижается продуктивность мышления, нарушается процесс принятия решений.



Упражнение «Ассоциации»

Какие эмоции возникают у вас, когда вы слышите слово «чрезвычайная ситуация»?

При рассмотрении вопросов поведения человека в условиях **ЧС** большое внимание уделяется психологии страха. В повседневной жизни, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, угрожающие его существованию, что вызывает (порождает) страх, т. е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Страх — это сигнал тревоги, но не просто тревоги, а сигнал, вызывающий вероятные защитные действия человека. Страх вызывает у человека неприятные ощущения — это негативное действие страха, но страх — это и сигнал, команда к индивидуальной или коллективной защите, так как главная цель, стоящая перед человеком — это остаться живым, продлить свое существование.



Чрезвычайная ситуация опасна для жизни и здоровья, неблагоприятна для функционирования психики человека. Факторы, порождающие психическую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное мобилизирующее влияние на человека, а в других — отрицательное, дезорганизирующее воздействие. Нас интересует ресурсное состояние в экстремальных ситуациях, поэтому рассмотрим положительные, мобилизирующие изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере личности, вызываемые воздействием таких ситуаций.

По мнению В.Г. Андросюк, к таким изменениям относятся:

— снижение порогов ощущений, ускорение чувствительных и двигательных реакций.

Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, быстро реагирует на все изменения условий окружающей обстановки;

— понижение утомляемости, — исчезновение или притупление чувства усталости.

У человека повышается выносливость и работоспособность, проявляется неприхотливость в дискомфортных ситуативных условиях;

— повышение готовности к решительным и смелым действиям. Проявляются волевые качества, этап принятия решения сокращается, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здоровым риском;

— активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека возникает деловое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно;

— активизация познавательной деятельности. Человек проявляет остроту восприятия, активно включает резервы оперативной и долговременной памяти. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений. Широко применяется интуиция.

— проявление интереса, энтузиазма. В решении задач человеком мобилизуются его психологические возможности и специальные способности).

*Возможность противостоять чрезвычайной ситуации
включает три составляющие:*

- 1. физиологическую устойчивость, обусловленную состоянием физических и физиологических качеств организма (конституционные особенности, тип нервной системы, вегетативная пластичность);*
- 2. психическую устойчивость, обусловленную подготовкой и общим уровнем качеств личности (специальные навыки действий в экстремальной ситуации, наличие положительной мотивации и др.);*
- 3. психологическую готовность (активнодеятельностное состояние, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия).*

Здорово оценивая ситуацию и умея выделить её признаки и особенности мы можем строить прогнозы, предугадывать развитие, снижать действие вторичных поражающих факторов или полностью устранять их.

Находясь в хорошей физической и психологической форме, приобретая необходимые знания и умения, а также опыт, чётко осознавая свои моральные ценности и имея субъектную позицию поведения можно значительно повысить личную готовность к ЧС.



Осознание своего места в ситуации и наличие конкретного плана действий поможет избежать паники, растерянности, апатии или ступора. Грамотно реагируя на действия окружающих можно избежать неосознанных коллективных действий, получить позитивный пример, отправную точку для действий, другую позитивную, воодушевляющую информацию.

Теоретический блок

Цель: расширение представлений учащихся о компонентах психологической устойчивости, механизмах психической деятельности в экстремальных условиях.

Как вы думаете, какие качества помогут человеку справиться с экстремальной ситуацией?



Все эти качества называются компонентами психологической устойчивости личности в экстремальных условиях.

Компоненты психологической устойчивости личности в экстремальных ситуациях – Это индивидуальные личностные качества человека, позволяющие ему эффективно регулировать своё поведение в экстремальных условиях.

Выделяют 4 вида компонентов:

- *психологические* (такие качества, как внимание, память, мышление, воля и самоотношение),
- *социально-психологические* (умение взаимодействовать с другими людьми),
- *медицинские* (физиологические) (состояние здоровья, возможности организма),
- *инженерно - психологические* (скорость реакции, быстрота и точность двигательных реакций).

Психологические качества



К группе психологических относятся такие качества, как внимание, память, мышление, воля и самоотношение.

- Внимание позволяет человеку осуществлять контроль за соблюдением порядка своей деятельности, за изменениями обстановки. Наиболее важные его характеристики:

- объём внимания - способность удерживать в центре внимания несколько объектов наблюдения;*
- устойчивость внимания - способность сосредоточить внимание на конкретном объекте, не отвлекаясь на посторонние раздражители;*
- переключаемость внимания - способность (при необходимости) быстро переключать внимание с одного объекта на другой.*

Психологические качества

Память позволяет использовать на практике имеющиеся опыт, знания, умения и навыки действий. Основными характеристиками памяти являются:

- *Качество мышления* определяет способность человека принимать обоснованные решения с учётом изменений, происходящих вокруг.
- *Качество воли* играет решающую роль в формировании устойчивости человека к воздействиям поражающих факторов и психотравмирующих условий ЧС. От уровня развития волевых характеристик зависит его способность действовать в условиях, связанных с риском для его здоровья и жизни. Наиболее важной из таких характеристик является эмоционально-волевая устойчивость, под которой понимается не отсутствие у человека эмоций, а соответствующая условиям степень его эмоционального возбуждения.
- *Уверенность в собственных возможностях.*

Социально психологические качества

Стремление постоянно контактировать (взаимодействовать) с другими людьми, умение взаимодействовать с другими в экстремальных условиях. Умение принимать важные решения в ситуации дефицита времени, информации, в ситуации группового давления.

Способность отвлечься от внешних условий, умение выделять в той или иной ситуации наиболее существенные, а не самые заметные черты, ориентация при принятии решения на объективную ситуацию,

Медицинские (физиологические) качества

Возможности организма, состояния здоровья.



Инженерно-психологические качества

*Скорость реакции, быстрота и точность двигательных реакций.
Уровень самоконтроля.*



«Совладающее поведение»



Можно долго рассуждать о том, как бы я поступил в той или иной ситуации. Но столкнувшись с ситуацией человек должен быстро принять нужное решение. В экстремальной ситуации принятое нами решение может стоить нам жизни. В психологии есть понятие "совладающее поведение". Как вы думаете, что обозначает это понятие?



Совладающее поведение - это действия человека, направленные на преодоление экстремальной ситуации.

Практическая работа

Упражнение «Конверт»

***Цель:** развитие навыков межличностного взаимодействия и взаимопонимания, навыков взаимопомощи в условиях дефицита времени, навыков взаимопомощи.*



Игра «Толпа»

Цель толкающих участников сдвинуть «центрального» с места, а «центральный» участник должен устоять.



- Что вы чувствовали, когда были в роли человека, попавшего в толпу?*
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?*
- Как бы вы поступили, попав в такую ситуацию?*

Упражнение «Ситуации»

Цель: рассмотрение особенностей принятия решений в экстремальных ситуациях, развитие рефлексии, умения оперативного принятия решений в условиях дефицита времени и информации, развитие навыков взаимопомощи в экстремальных условиях.

Ситуации

1. Представьте, что Вы хирург и готовитесь к очень сложной операции, которая начнётся через несколько минут. В это время к вам в кабинет врывается женщина с маленьким ребёнком на руках: «Помогите доктор, я не знаю, что с моим сыном, он умирает». Как бы Вы поступили?

Ситуации



2. Вы с другом однажды отправились на машине на дачу. Неожиданно у вас лопнуло колесо, вашу машину занесло на обочину и перевернуло. Очнувшись, Вы обнаружили, что у Вас сильно болит нога, в машине пахнет бензином и Ваш друг находится без сознания. Что Вы будете делать?



3. Представьте, что Вы работаете спасателем в МЧС. Однажды в одном из районов города произошёл оползень, Вы выехали на место происшествия. Под развалинами здания оказались: пожилая женщина, маленький ребёнок и ваш лучший друг. Ситуация такова, что вы можете спасти только одного человека. Кого вы выберете?

Ситуации



4. Вы с друзьями отправились в кинотеатр на просмотр интересного фильма. Неожиданно в середине сеанса все почувствовали запах дыма. Люди попытались выйти из зала, но дверь заклинило. Вы знаете, где находится запасной выход. Как Вы поступите в данной ситуации?



В 2009 году произошла аналогичная ситуация в Пермской области в ночном клубе «Хромая лошадь», где многие люди не смогли выбраться из здания и погибли.



Почему это произошло?

А как вы думаете, как можно предотвратить панику?

Для предотвращения паники или её ликвидации могут быть использованы следующие приёмы:

чёткие указания, неожиданный резкий звук, действие, парадоксальная команда, «отсечение паникёра» от остальной группы, «сцепка руками», юмор, коллективное пение хорошо всем известной ритмической песни (желательно ритм марша или гимна) и др.



Упражнение «Шарики»

Цель. Освоение приёмов саморегуляции, направлено на снятие негативных переживаний, достижение состояния спокойствия.

Вывод. В экстремальной ситуации у нас шариков нет, но один из эффективных приёмов, который помогает быстро прийти в себя - это глубокий вдох и выдох.



Обратная связь



Мы рассмотрели экстремальные ситуации и сделали вывод о том, какие качества помогут человеку преодолеть их.

Как можно развивать в себе эти качества?

(заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, тренировать внимание и память, учиться управлять своими эмоциями и др.).

Не случайно мы поместили качества на корабль, потому что это символ преодоления трудностей и самого себя. И от того, как вы будете управлять этим кораблем, так вы и поплывёте.



Упражнение «Массаж в кругу»



Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции.



Рефлексия

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).





*Спасибо за работу.
Вы все молодцы.*

*Презентацию подготовила
Педагог-психолог МКОУ СОШ
№1 с. Эльхотово РСО-Алания
Улубиева О.Г.*