

**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,  
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ  
ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
МЧС РОССИИ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ СЦЕНАРИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
НАСЕЛЕНИЯ**

**МОСКВА 2016**

**Методические рекомендации «Методические сценарии учебных занятий по психологической подготовке населения». – М.: ФКУ ЦЭПП МЧС России, 2016. – 104 с.**

Автор: Емельянова Х.И.

Редакционная коллегия:

Елисеева И.Н., Батхина А.А., Могилева Е.П., Марченко Е.В.,  
Копелянская А.М.

Разработчики тестового материала к дисциплине «Оказание допсихологической помощи пострадавшим»:

Емельянова Х.И., Соколова А.А., Талмач М.С.

Методические рекомендации разработаны на основе практического пособия «Экстренная допсихологическая помощь», психологических и педагогических исследований проблем профессиональной подготовки и профессионального образования, разработки и апробации курсов психологической подготовки спасателей в рамках повышения классности, опыта проведения мероприятий по психологической подготовке населения, а также опыта оказания помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Методологические и методические принципы, с учетом которых разработаны данные методические рекомендации, являются универсальными и едиными для всех видов психологической подготовки, осуществляемых специалистами психологической службы МЧС России.

Методические рекомендации предназначены для специалистов психологической службы МЧС России.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Вводное занятие</b> .....	5
<b>Тема 1.</b> Особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях. Стресс. Стадии и внешние проявления стресса.....	7
<b>Тема 2.</b> Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Самопомощь в экстремальных ситуациях. Методы и приемы саморегуляции.....	12
<b>Тема 3.</b> Острые стрессовые реакции. Общие правила оказания психологической поддержки. Алгоритмы оказания экстренной допсихологической помощи.....	28
<b>Тема 4.</b> Организационные аспекты оказания психологической поддержки в чрезвычайных ситуациях.....	51
<b>Заключение</b> .....	57
<b>Приложение 1.</b> Примерная программа дисциплины «Оказание допсихологической помощи пострадавшим».....	58
<b>Приложение 2.</b> Тестовый материал к дисциплине «Оказание допсихологической помощи пострадавшим».....	62
<b>Приложение 3.</b> Некоторые методические аспекты проведения занятий по психологической поддержке с детьми.....	77

## **Введение**

Выработка единых подходов к формированию государственной политики в области безопасности жизнедеятельности, неотъемлемой частью которой выступает формирование культуры безопасности у различных групп населения Российской Федерации, является одной из приоритетных задач МЧС России. Данные методические рекомендации являются частью методического обеспечения психологической подготовки населения.

Методические сценарии составлены на основе принципов программированного, интерактивного и проблемного методов обучения. Кейсовый принцип организации сценариев позволяет гибко формировать программу курса психологической подготовки в соответствии с образовательной и психологической готовностью конкретной категории населения и в соответствии с особенностями учебной группы.

## **Методические сценарии учебных занятий по психологической подготовке населения.**

### **Вводное занятие.**

В процессе своей жизнедеятельности современный человек оказывается в самых разнообразных ситуациях. Какие-то из них вполне обыденны и предсказуемы, человек имеет знания и опыт действия в них, но иногда ситуации выходят за пределы привычного опыта, требуют от человека непривычных действий и зачастую воспринимаются как сложные и опасные. Такие ситуации принято относить к экстремальным. **Экстремальная ситуация** – это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая собственной жизни, здоровью, благополучию или угрожающая другим людям.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе рекомендуется задать несколько вопросов, опираясь на индивидуальный опыт участников:*

- *Сталкивались ли вы с такими ситуациями?*
- *Приведите примеры экстремальных ситуаций из своего опыта?*
- *Как вы себя чувствовали в этой ситуации?*

Несмотря на то, что экстремальная ситуация не обязательно связана с непосредственной угрозой жизни и здоровью, она требует от человека непривычной мобилизации физических и психических ресурсов, запускает в его организме механизмы, приводящие в том числе к возникновению специфических эмоциональных состояний. При этом в экстремальной ситуации могут изменяться особенности протекания мыслительных процессов, меняется поведение человека. Такие изменения являются реакцией организма на стрессовое воздействие. Стресс эволюционно возник как механизм приспособления организма к изменяющимся условиям, однако в тех случаях, когда человек испытывает слишком интенсивный стресс, это может затруднить его целесообразное поведение. В экстремальной ситуации это может быть опасно, и способствовать негативному ее исходу. В этом случае решающим фактором могут выступить действия окружающих,

находящихся в данный момент рядом с человеком: обратят ли они внимание на реакции и состояние человека, смогут ли правильно понять, в какой помощи он нуждается, готовы ли грамотно оказать необходимую помощь и поддержку, учитывают ли имеющиеся у них ресурсы. Такая поддержка призвана помочь человеку справиться с возникшими в связи с экстремальной ситуацией психологическими реакциями и состояниями.

В настоящий момент не вызывает сомнений польза овладения умениями и навыками оказания первой помощи людям, попавшим в беду. Способность граждан правильно оценить состояние пострадавшего, осуществить адекватные действия при остановке сердца, кровотечениях, травмах и иных состояниях неоднократно способствовали сохранению жизни и здоровья пострадавших до прибытия специалистов - медиков и спасателей. Точно также, оперативно оказанная психологическая поддержка человеку в экстремальной ситуации способна помочь ему с наименьшими потерями справиться со сложившимися обстоятельствами, а также снизить риск негативных последствий для его психического здоровья и благополучия в будущем.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе рекомендуется провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

- *В каких случаях, на ваш взгляд, человек может нуждаться в психологической поддержке?*
- *Как вы думаете, кто имеет право оказывать психологическую поддержку?*
- *Что необходимо знать и уметь человеку, оказывающему психологическую поддержку?*

**Психологическая поддержка** – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникающими в связи с ней. То есть, для оказания психологической поддержки не обязательно иметь психологическое

образование. Однако определенные требования к подготовке субъекта, оказывающего такую помощь, всё-таки есть. Человеку, оказывающему помощь, необходимо:

- обладать знаниями о специфике реакций и состояний, при которых человеку может потребоваться психологическая поддержка;
- знать алгоритмы действий по оказанию помощи с учетом особенностей реакций и состояний;
- владеть навыками отслеживания и регуляции своего эмоционального состояния;
- уметь адекватно оценивать свои ресурсы и возможности.

Формированию именно этих знаний и навыков посвящен данный курс. В ходе дальнейших занятий нами будут подробно рассмотрены и отработаны на практике такие темы, как «Особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях. Стресс. Стадии и внешние проявления стресса», «Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Самопомощь в экстремальных ситуациях. Методы и приемы саморегуляции», «Алгоритмы оказания экстренной допсихологической помощи», а также некоторые организационные и нормативные аспекты оказания психологической поддержки.

### **Тема 1. Особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях. Стресс. Стадии и внешние проявления стресса.**

Ранее было отмечено, что экстремальная ситуация оказывает сильное влияние на человека, попавшего в нее. В значительной степени это связано с некоторыми факторами, характеризующими экстремальную ситуацию:

- 1) внезапность ее возникновения.
- 2) наличие реальной или субъективно воспринимаемой угрозы для жизни, здоровья, личностной целостности и благополучия человека.

Довольно часто схожие реакции и состояния проявляются у людей, как в случае небольшого происшествия, так и в случае чрезвычайной ситуации, что указывает на существование некоторых единых механизмов реагирования на экстремальные ситуации в целом. Многие исследователи указывают на то, что у человека происходят временные нарушения способности продуктивно функционировать в сложившихся условиях, развиваются инстинктивные, «примитивные» формы поведения, которые сопровождаются сильными чувствами (преимущественно страхом), бессмысленными и порой неадекватными действиями, поступками и т.д. Как правило, у людей, оказавшихся в экстремальной ситуации, могут наблюдаться частичная или полная утрата способностей:

- к целенаправленной деятельности;
- к критической оценке окружающего и своего поведения;

Данный аспект особенно неблагоприятен, поскольку человек сложно адекватно оценить опасность обстановки, он может совершать потенциально-опасные действия.

- к вступлению в контакт с окружающими.

Как правило, экстремальные ситуации, в которые попадает человек, будь то пострадавший или очевидец, вызывают стрессовую реакцию. В наши дни много говорят о стрессе, связанном с тяжелой работой, физической нагрузкой, напряжением, утомлением, различными внутрисемейными и другими проблемами. Нередко термин «стресс» применяют весьма вольно при описании конфликта на работе, ссоры с детьми, неудачно сложившегося дня. Как следствие, в быту употребляется множество противоречивых трактовок этого понятия. В медицине же, физиологии и психологии **стресс** определяется как неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование. Неспецифическая реакция означает, что независимо от характера воздействия развивается реакция организма по одному механизму.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе рекомендуется задать несколько вопросов, опираясь на личный опыт участников:*

*- Испытывали ли Вы когда-нибудь стресс?*

*- Какие изменения происходили с вами в данном состоянии? Что Вы чувствовали и переживали? И о чем Вы думали?*

*- Наблюдали ли вы когда-нибудь человека, находящегося в состоянии стресса?*

*- По каким признакам вы определили, что это стресс?*

Стресс сформировался у человека как одно из важных и закономерных элементов механизма приспособления.

**Стресс возникает при комбинации стрессора и стрессовой реакции.**

Под стрессором понимается фактор (физический или психологический), воздействующий на человека, а под стрессовой реакцией – совокупность физиологических процессов, запускаемых под воздействием этого фактора. Без этих двух компонентов стресс не существует. Важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, возникновение стресс-реакции зависит от наших индивидуальных особенностей, актуального состояния, а также смыслов, которыми мы наделяем происходящее.

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется зачитать группе пример.*

*Вас в метро случайно толкнул проходящий мимо человек. Это бывало и ранее, но вы не заостряли на данном событии внимания, понимая, что вины человека в тесноте в метро нет. Но сегодня у вас плохое настроение, день не задался с самого утра, и в этот раз ситуация вас очень возмутила, вы стали испытывать сильные эмоции – раздражение, гнев, злость, мысли стали путаться, лицо покраснело, напряглись мышцы рук, ладони вспотели, дыхание стало прерывистым. Вы остановили прохожего и стали выяснять с ним отношения.*

При стрессе в организме человека происходят изменения, которые можно разделить на три стадии:

### **1 стадия – Общая реакция тревоги.**

Традиционно в стадии тревоги выделяют фазы шока и противошока. Как только организм воспринимает значимое изменение условий, в кровь в большом количестве выбрасываются гормоны тревоги, сердце бьётся быстрее, кровь от внутренних органов устремляется к тем частям тела, которым предстоит действовать (мышцы туловища, рук и ног), печень вырабатывает больше сахара, чтобы обеспечить мышцы энергией. Ресурсы организма мобилизуются. Эти, а также другие сложные изменения обычно возникают мгновенно и соответствуют фазе шока. Поскольку чрезмерный избыток гормонов и энергии, а также функционирование органов «на износ» могут стать опасными для организма, довольно быстро на смену шоковой фазе приходит фаза противошока, при которой активизируются механизмы, снижающие воздействие стресса. Таким образом, биологический смысл стадии тревоги заключается в максимальной мобилизации адаптационных ресурсов организма, быстром приведении человека в состояние напряжённой готовности – готовности бороться или бежать от опасности.

### **2 стадия – Повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям.**

Эта стадия наступает, если стрессогенный фактор (стрессор) слишком силён или продолжает своё действие на протяжении достаточно длительного промежутка времени. Задача данной стадии – приспособление к изменяющимся обстоятельствам. По сравнению с первой стадией активность физиологических процессов снижается, все ресурсы расходуются экономичнее – организм готов к длительной борьбе за жизнь, его устойчивость к различным воздействиям повышена. Все изменения, происходящие на этой стадии адаптационного синдрома, можно считать обратимыми, поскольку прекращение воздействия стрессора возвращает организм в состояние покоя.

### **3 стадия – Истощение.**

Происходит расстройство механизмов саморегуляции организма. На физиологическом уровне нарушаются обменные процессы, что приводит к снижению общей сопротивляемости организма и его способности к адаптации при неблагоприятных условиях.

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется зачитать группе пример, после чего проводится обсуждение.*

*Пример: Девушка, гуляя по парку, увидела, как к ней бежит большая собака. Девушка на большой скорости добежала до дерева и забралась на него, вцепившись в ветку высоко над землей. Стоит отметить, что она имела крайне плохую физическую подготовку, но это не помешало ей удерживать себя на ветке длительное время (даже после того, как собаку увели). Когда она, наконец, спустилась, то испытала такой упадок сил и усталость, что друзьям пришлось помочь ей добраться до дома.*

*Примерные вопросы для обсуждения:*

*- Можно ли сказать, что данная ситуация вызвала у девушки стресс-реакцию?*

*- Какие особенности в состоянии и поведении девушки проявлялись на каждой из стадий стресса?*

Стресс оказывает влияние и проявляется у человека в изменении:

- физиологического состояния;
- эмоционального состояния;
- особенностей мыслительной деятельности;
- поведения.

Так, на уровне тела это может проявляться в виде учащения сердцебиения, возникновения болей в области желудка, сердца, изменения дыхания, изменения температуры конечностей, мышечного напряжения (например, напряжение лицевых мышц, напряжение в области шеи и верхнего плечевого пояса, а также в области поясницы). Кроме того, могут возникать такие состояния и чувства, как раздражение, сильное нервное напряжение, злость, усталость, безразличие, беспомощность, страх.

Изменяются некоторые характеристики протекания мыслительных процессов: объем и концентрация внимания, скорость мышления, объем памяти. Может измениться характер взаимодействия с окружающими людьми.

Очевидно, в тех случаях, когда эти проявления становятся слишком интенсивными, человек может испытывать затруднения в выполнении той или иной деятельности, что зачастую характерно для людей, оказавшихся в экстремальной ситуации. Могут ухудшиться способности к прогнозированию возможных рисков, планированию собственной деятельности, возникать трудности с принятием адекватных ситуации решений. Причем, такие изменения могут в разной степени проявляться как у людей, нуждающихся в психологической поддержке, так и у тех, кто намерен оказать эту помощь. Для того чтобы оказываемая помощь была действительно эффективной, предлагаем рассмотреть основные принципы безопасного поведения в экстремальных ситуациях, а также базовые аспекты оказания психологической поддержки и самопомощи.

## **Тема 2. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.**

### **Самопомощь в экстремальных ситуациях. Методы и приемы саморегуляции.**

Описанные выше особенности состояния и поведения людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях, безусловно, обосновывают необходимость оказания людям психологической поддержки. Как уже говорилось ранее, субъект, оказывающий психологическую поддержку, должен обладать определенным набором знаний и навыков, не только в части оказания помощи окружающим людям, но и в первую очередь касающихся самопомощи в экстремальных ситуациях. Совершенно очевидно, что эффективную помощь другим людям возможно оказать в том случае, когда сам оказывающий помощь находится в оптимальном эмоциональном состоянии, соблюдает правила безопасного поведения в экстремальных

ситуациях, отслеживает свое собственное состояние и умеет успешно помочь самому себе. Именно формированию этих полезных знаний, умений и навыков посвящена данная тема курса.

### **Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.**

Частных примеров экстремальных ситуаций бесконечно много, и оптимальные правила поведения в каждой из них могут содержательно отличаться в зависимости от множества факторов. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях на дорогах отличаются от правил безопасного поведения при пожарах или землетрясениях, правила поведения на воде или в условиях массового скопления людей также обладают своей спецификой. Однако можно выделить некоторые общие рекомендации, соблюдение которых позволит создать для себя и окружающих более безопасные условия в экстремальной ситуации вне зависимости от ее характера.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе предлагается провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

- *Как вы думаете, какими могут быть эти общие правила?*
- *Каким образом соблюдение предложенного правила будет способствовать сохранению безопасности вашей и окружающих?*

*В ходе обсуждения ведущий фиксирует предложенные правила поведения на доске, после чего подводится итог, ведущий дополняет список теми правилами, которые не были предложены участниками, объединяет частные правила в более общие кластеры (категории).*

Таким образом, могут быть сформулированы следующие основные правила поведения в экстремальных ситуациях:

**1) Оценить свое эмоциональное состояние, постараться сохранять самообладание, при необходимости использовать приемы самопомощи.**

Если окружающие вас люди проявляют сильные эмоциональные реакции, риск поддаться эмоциональному заражению достаточно высок. Однако важно постараться критически оценить ситуацию перед тем, как предпринимать какие-либо действия. Зачастую экстремальная ситуация

сопряжена с реальной угрозой и развивается стремительно, при этом охваченные паникой люди, пытаясь спастись, практически теряют способность критически оценивать свое поведение и обстановку, вследствие чего действия в таком состоянии могут быть неадекватны ситуации и увеличивать угрозу. Поэтому, важно не только оценить ситуацию и отследить изменения в своем состоянии, но и вовремя оказать себе самопомощь.

## **2) Оценить окружающую обстановку на предмет возможных опасностей.**

Постарайтесь определить источник опасности, возможный прогноз дальнейшего развития ситуации, наиболее опасные и безопасные зоны в пространстве, оценить возможности и пути перемещения в безопасную зону. Следует помнить, что не всегда места, кажущиеся безопасными, в действительности таковыми являются. Например, в случае движущейся толпы в подземном переходе или на улице, опасно прятаться в ниши в стенах перехода, прижиматься к витринам, цепляться за столбы – в таких случаях лучше двигаться вместе с толпой, постепенно продвигаясь к ее периферии в направлении открытого пространства. Другой, многим известный пример: в случае грозы небезопасно искать укрытия под кронами высоких деревьев, даже если это наиболее сухое место – безопаснее укрыться под деревьями пониже во избежание поражения молнией.

В случаях, если кто-то из окружающих ведет себя агрессивно, важно не спорить, не вступать в конфронтацию и не выяснять отношения с таким человеком (или группой людей). Если существует реальная угроза вашей безопасности и безопасности окружающих, стоит найти способы переместиться на безопасное расстояние от источника угрозы, а также от агрессивно настроенных граждан, и вывести вместе с собой максимальное количество людей. Если вы оцениваете ситуацию как достаточно безопасную, можно оказать человеку с реакцией агрессии психологическую

поддержку, при условии, что у вас есть для этого ресурсы и вы уверены в правильности действий, которые собираетесь осуществить.

**3) В случае необходимости – вызвать экстренные оперативные службы.**

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе предлагается провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

- *Какие экстренные оперативные службы вам известны?*
- *В каких случаях, на ваш взгляд, необходимо вызывать экстренные службы?*
- *Как это можно сделать с мобильного телефона? Со стационарного?*
- *Что должно быть отражено в вашем сообщении?*

Постановлением Правительства РФ от 31 декабря 2004 года № 894 номер «112» назначен единым номером вызова экстренных оперативных служб на всей территории Российской Федерации. В перечень экстренных оперативных служб входят: пожарная охрана, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная служба газовой сети, служба «Антитеррор» и служба реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Система-112 предназначена для обеспечения оказания экстренной помощи населению при угрозах жизни и здоровью, для уменьшения материального ущерба при несчастных случаях, авариях, пожарах, нарушениях общественного порядка и при других происшествиях и чрезвычайных ситуациях

Вызов экстренных служб бесплатен. Экстренный вызов, как с мобильного, так и с городского (стационарного) телефона осуществляется по номеру 112. Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен при отсутствии денежных средств на вашем счете, при заблокированной SIM-карте, при отсутствии SIM-карты в телефоне.

Если вы приняли решение о необходимости вызова экстренных служб, после набора номера следует действовать по следующей схеме:

Сохраняйте спокойствие и говорите ясно. Оператор попросит вас ответить на вопросы. Постарайтесь ответить на все вопросы. Не вешайте трубку, пока оператор будет задавать вам вопросы или скажет «ждите», «оставайтесь на линии».

Сообщите о характере вашего вызова: нужна пожарная охрана, спасательная служба, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная служба газовой сети или служба «Антитеррор», а также о месте происшествия. Будьте готовы отвечать на вопросы оператора детально. В опасной для жизни ситуации, оператор будет продолжать задавать вопросы, в то время как службы экстренного реагирования уже отправятся к месту происшествия.

Вам зададут вопросы:

- точный адрес места происшествия и/или примерные ориентиры;
- схему проезда к месту происшествия;
- номер телефона, с которого вы звоните;
- ваше имя;
- подробную информацию о происшествии.

Таким образом, основополагающие правила поведения в экстремальных ситуациях включают действия по оценке сложившейся обстановки, по вызову экстренных оперативных служб, и по оценке и оптимизации своего собственного эмоционального состояния. Далее рассмотрим, каким же образом человек может оптимизировать свое эмоциональное состояние.

### **Методы и приемы саморегуляции**

Безусловно, внезапное столкновение с неожиданными обстоятельствами, в частности с экстремальными ситуациями, может вызвать волнение и растерянность даже у теоретически подкованного и замотивированного в оказании помощи человека. Опытные специалисты, чья деятельность протекает в экстремальных условиях, отмечают первостепенную важность навыков контроля собственного эмоционального

состояния и его оптимизации. Излишнее волнение может ухудшать способность действовать целесообразно и принимать адекватные ситуации решения. Поэтому очень полезно выработать устойчивый навык отслеживания внешних проявлений чрезмерных эмоций, предохраняющих развитие напряженности и стресса. Полезно периодически задавать себе следующие вопросы:

- Как моя мимика (нет ли внешнего выражения напряженности, например, статичности и скованности лицевых мышц, эффекта «маски»)?

- Как мои мышцы (нет ли скованности, болевых ощущений, или вялости)?

- Как я дышу (нет ли учащенного дыхания с сокращенной фазой выдоха, больших пауз между циклами дыхания)?

Данная привычка может быть выработана в различных повседневных ситуациях и особенно пригодится в ситуациях экстремальных. При этом уже само это действие переключает внимание с негативных переживаний.

Если ответ хотя бы на один из этих вопросов указывает на возрастание напряжения, целесообразно предпринять действия по оптимизации своего состояния. Как правило, у каждого человека уже имеется свой набор способов воздействия на свое эмоциональное состояние. Зачастую мы интуитивно понимаем, что нужно сделать, чтобы помочь самому себе.

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется провести обсуждение.*

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- *Как в повседневной жизни вы справляетесь с нежелательными эмоциональными реакциями и состояниями?*

- *Какие из используемых приемов для вас наиболее эффективны?*

- *Могли бы вы использовать предложенные другими участниками приемы для себя?*

Методы саморегуляции включают приемы управления дыханием, мышечным тонусом, вниманием, воображением. Есть способы простые, есть

более сложные. Важно помнить, что овладеть сложными приемами можно только в том случае, если уже изучены и отработаны более простые приемы.

В рамках нашего занятия мы рассмотрим простые, базовые приемы саморегуляции, которые могут быть безопасно и эффективно использованы даже в экстремальных ситуациях. Это такие приемы, как регуляция дыхания, элементы нервно-мышечной релаксации и заземление, управление вниманием, визуализация, самовнушение.

### **Регуляция дыхания**

Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, при котором заполняются лишь верхушки легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять в том числе и на эмоциональное состояние.

Для начала можно освоить 2 вида дыхания:

- нижнее (брюшное);
- верхнее (ключичное).

*Нижнее дыхание (брюшное)* используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Алгоритм выполнения брюшного дыхания:

Проводится брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох. При этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета.

Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом, на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, которая не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется провести упражнение на отработку приема брюшного дыхания. Ведущий предлагает участникам сесть в удобное положение, так, чтобы руки и ноги не перекрещивались, а ступни плотно стояли на полу. При необходимости участникам предлагается ослабить брючные ремни и другие тугие детали гардероба, чтобы устранить препятствия для глубокого плавного дыхания. Далее группе предлагается применить прием брюшного дыхания (5 циклов), в то время как ведущий осуществляет вслух счет. Счет для одного цикла брюшного дыхания: 4 счета – вдох, 2 счета – пауза, 6 счетов – выдох, два счета – пауза.*

*Верхнее (ключичное) дыхание* применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.

Алгоритм выполнения ключичного дыхания:

Данный вид дыхания осуществляется энергичным глубоким вдохом через нос, с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких

пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после нескольких циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести и прилива бодрости. Однако следует помнить, что в случае возникновения головокружения необходимо прекратить выполнение приема во избежание гипервентиляции легких (гипервентиляция — интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде).

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется провести упражнение на отработку приема ключичного дыхания. Ведущий демонстрирует, а затем вместе с группой выполняет прием (15-20 циклов).*

### **Приемы концентрации внимания**

Умение концентрировать внимание является базовым во всех приемах саморегуляции. Если во время выполнения упражнения или приема ваше внимание будет постоянно переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы или отвлеченные мысли, его эффективность станет сомнительной. Поэтому необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон и так далее.

Произвольное переключение и концентрация внимания на определенных объектах, явлениях или процессах служит эффективным средством преодоления негативных психических состояний. Даже в самых сложных условиях, в моменты отдыха, когда позволяет ситуация, можно переключить внимание с того, что вызывает недовольство, страх, напряженность на то, что более приятно, что доставляет облегчение и даже удовольствие. Испытывая усталость или беспокойство за результат работы, можно в моменты перерыва переключить и сконцентрировать внимание на приятных вкусовых ощущениях, зрительных образах (например, звездное небо или облако), телесных ощущениях расслабления и покоя. Это позволит

быстрее восстановить силы и дольше работать без ощущения чрезмерной усталости. Или, например, мысли о возможном неблагоприятном исходе ответственного дела вытесняются, и внимание концентрируется на размышлениях о планировании и программировании необходимых шагов по реализации благоприятного исхода этого дела.

### **Управление тонусом скелетной мускулатуры**

Данный метод представляет собой систему упражнений, направленных на расслабление мышц тела и является базовым для сложных методов саморегуляции. Большую роль при этом играет внимание к дыханию: оно не должно задерживаться, необходимо дышать спокойно, ровно. Овладев этим методом, можно сформировать привычку отслеживать тонус мышц. Это важно, поскольку **осознание напряжения в мышцах может стать первым и самым надежным сигналом о возрастании вашего эмоционального напряжения и волнения.**

В ряде случаев в стрессовых ситуациях мы можем испытывать чрезмерное напряжение мышц в отдельных частях тела, вплоть до возникновения дрожи и тремора (к примеру, рук, ног или лицевых мышц). Помочь здесь может одна из разновидностей данного метода - прогрессивная мышечная релаксация, которая используется для снижения напряжения, стресса и тревоги. Метод заключается в упражнениях, направленных на напряжение и последующее расслабление мышц. Существует разница между желаемым мышечным напряжением и чрезмерным. Желаемое напряжение характеризуется слабым дискомфортным чувством сжатия в мышце. Не должно возникать боли в мышцах, суставах и связках, неконтролируемого дрожания мышц.

Данный метод имеет противопоказания: при наличии мышечных и нервно-мышечных расстройств (неврологические расстройства, повреждение мышц, костная патология), нельзя допускать их усугубления.

Предлагаем рассмотреть варианты упражнений прогрессивной нервно-мышечной релаксации, которые могут быть использованы в зависимости от того, в какой группе мышц ощущается напряжение и тремор.

**Рекомендации по ведению:** *Далее ведущему необходимо сопровождать описания упражнений их демонстрацией, а обучающимся предлагается повторять упражнения за ведущим.*

Если напряжены ноги: а) встаньте на мысочки, прочувствуйте напряжение в икрах и задней поверхности бедра, задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь; б) выполните присед, будто вы садитесь на невидимый стул (угол в коленях – 90 градусов, спина прямая), прочувствуйте напряжение в мышцах бедер, задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.

Если напряжены руки: а) крепко сожмите обе руки в кулаки, прижав их друг к другу. Прочувствуйте напряжение в руках, задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь; б) разведите пальцы в стороны настолько широко, насколько это возможно, задержитесь в этом положении, затем расслабьтесь.

Если напряжены плечи, необходимо поднять плечи как можно выше к ушам, задержаться в этом положении, и расслабиться;

В случае, если напряжены или дрожат мышцы лица (к примеру, «дергается» веко, дрожат губы), целесообразны следующие упражнения: а) улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно, задержитесь в этом положении, расслабьтесь; б) крепко зажмурьте глаза, будто в них попал шампунь, задержитесь в этом положении, расслабьтесь; в) с закрытыми глазами поднимите брови вверх, задержите, расслабьтесь.

Каждое упражнение можно повторять несколько раз, до возникновения положительного эффекта.

Еще одно направление работы с тонусом скелетной мускулатуры – **психогимнастика**.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, хорошо расслабляют мышцы, улучшают снабжение мышц кислородом, питательными веществами, способствуют выведению молочной кислоты. Развитая подвижность и гибкость суставов и связок значительно снижает риск получения травм. Выполнение комплекса на развитие гибкости, способствует более быстрому и полному восстановлению после физических и эмоциональных нагрузок.

Выполняя упражнения на растяжку, следует очень внимательно следить за своими ощущениями. При правильно выполняемых упражнениях возникает ощущение приятного растяжения, как будто вы с усилием растягиваете тугую резинку; покалывания, ощущения тепла или прохлады. В любом случае ощущения должны быть если не приятными, то терпимыми. Острая, резкая боль при растяжке недопустима. Важно обращать внимание на дыхание. При выполнении трудных упражнений, как правило, изменяется дыхание, становится прерывистым, поверхностным. Контролируйте свое дыхание, возвращайтесь к глубокому, ровному дыханию во время выполнения упражнения. Количество повторений упражнений может быть произвольным. Следует правую и левую сторону нагружать одинаково. Если наблюдается сильная асимметрия при растяжке, рекомендуется увеличить количество подходов упражнения к менее растянутой стороне. Это позволит со временем уменьшить асимметрию.

Еще одним приемом против тревоги и излишнего волнения является специальная зарядка для глаз. Она осуществляется следующим образом.

**Рекомендации по ведению:** *Далее ведущему необходимо сопровождать описания упражнений их демонстрацией, а обучающимся предлагается повторять упражнения за ведущим.*

- По возможности найдите в пространстве наиболее комфортное для вас положение;

- Обратите внимание на положение своей головы – голова должна чувствовать себя комфортно, при этом следует избегать слишком сильного наклона вперед или назад;
- Не меняя положения головы, поднимите взгляд максимально вверх и мысленно отметьте верхнюю точку зрительного поля;
- Не меняя положения головы, опустите взгляд вниз, мысленно отметьте нижнюю точку зрительного поля;
- Совершайте глазами движения вверх-вниз с максимальной скоростью, позволяющей отслеживать верхнюю и нижнюю точки зрительного поля;
- Количество циклов должно быть кратно 12, один цикл – одно движение «вверх-вниз»;
- Если позволяет время или присутствует необходимость в усилении эффекта, можно продолжить зарядку, добавив по тому же принципу движения «вправо-влево», движения по верхней дуге из стороны в сторону.

Для достижения максимального эффекта полезно выполнять приемы управления тонусом мускулатуры на фоне плавного дыхания и максимального заземления, которое будет рассмотрено далее.

### **Заземление.**

Заземление представляет собой работу с телесными опорами. Сама по себе опора – это возможность плотно стоять на ногах, ощущение уверенности, базовое доверие к миру. Все, к чему мы прикасаемся, с той же силой прикасается к нам, поэтому, чем тверже мы стоим на ногах, тем большую опору дает нам земля. Чтобы «земля не уходила из-под ног» и в любой ситуации с вами прибывала уверенность и чувство безопасности, где бы вы ни находились и что бы ни делали, следует чувствовать земное притяжение всем телом и опорой под ногами.

**Рекомендации по ведению:** *Далее ведущему необходимо сопровождать описания упражнений их демонстрацией, а обучающимся предлагается повторять упражнения за ведущим.*

Для того, чтобы почувствовать эффект заземления, существует множество техник. Самые простые заключаются в увеличении контакта поверхностей тела с другими поверхностями, такими как пол, стены, мебель (в случае положения сидя). В первую очередь необходимо плотно встать на обе ноги, отследить, чтобы вес равномерно распределялся по поверхности стоп и в ногах. Можно слегка согнуть ноги в коленях и «попружинить», такое положение тела наиболее устойчиво. Для усиления эффекта полезно подключать воображение – представить, будто ваши стопы, точно корни огромного дерева, прорастают глубоко в почву, удерживая вас на месте и одновременно питая. Должно появиться ощущение, словно ваше тело становится крепким, упругим и твердым, словно дерево. Кроме того, можно добавить дыхательные техники – осуществляя глубокое брюшное дыхание, представьте, что вы вдыхаете через стопы, а выдыхаете через макушку, а затем наоборот – вдох через макушку, выдох через стопы. Результатом применения такого упражнения станет более целостное и заземленное ощущение тела, и, как следствие, эмоциональное состояние оптимизируется и вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее.

### **Визуализация**

Визуализация является важной составляющей психической саморегуляции, которая представляет собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках). Прочувствовать эффект влияния образов на состояние достаточно просто.

**Рекомендации по ведению:** *Участникам группы предлагается выполнить упражнение, направленное на формирование практических навыков визуализации.*

#### *Упражнение 1.*

*Инструкция:* Как можно ярче представьте себе, что у Вас в руках свежесрезанный ломтик лимона. Вы ясно ощущаете его запах, видите капельку янтарного сока, кладете ломтик на язык и ощущаете его пронзительно кислый вкус. Чем ярче и точнее образ, тем больше будет эффект.

– *Какие у вас возникли ощущения в ходе выполнения упражнения?*

Скорее всего, уже представляя образ лимона, вы почувствовали, что усилилось слюноотделение. Если образ лимона ассоциируется с определенным состоянием, например бодростью, то, скорее всего, изменится и психическое состояние. Не у всех это может получиться с первого раза, но при регулярной тренировке можно достичь значительных результатов. Данный пример показал нам, насколько тесно связано наше тело с нашей психикой. Точно так же, как тело среагировало на представления о лимоне, словно он действительно был у нас на языке, оно соответствующим образом откликнется на любое яркое представление. Данную связь тела и психики можно использовать для регуляции собственного состояния. Так, например, если вы чувствуете, что находитесь в неблагоприятном состоянии, вы можете как можно более ярко и подробно представить ситуацию, в которой вы испытывали покой, расслабление и другие эмоции, которые вам необходимы в данный момент. В том случае, если вам удалось сформировать максимально четкий и полный образ, ваше тело примет сигнал и поможет вам достичь желаемого состояния. При визуализации важно помнить, что желательно усиливать зрительный образ другими деталями, например: звуками и запахами.

### **Самовнушение**

Самовнушение – прием, который не требует усилий по анализу и разрешению трудной ситуации, а чаще всего внушает уверенность в своих возможностях: «Я сделаю это! Это ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к этому!».

**Рекомендации по ведению:** Участникам предлагается задать следующие вопросы для обсуждения:

- *Используете ли вы формулы самовнушения для регуляции своего состояния?*

- *Если да, то в каких случаях?*

- *Насколько эффективен этот прием для вас?*

- *Учитываете ли вы какие-то дополнительные условия, для того, чтобы прием был более эффективным? Какие?*

Казалось бы, этот простой способ саморегуляции не требует специальной подготовки. Однако существует ряд условий, оказывающих существенное влияние на эффективность использования этого приема:

1. самовнушение эффективнее, если его проводить на фоне мышечного расслабления;

2. формула должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе;

3. формулы самовнушения должны отвечать следующим требованиям:

- в формуле должна быть четко определена цель, которую нужно достичь во время самовнушения;

- в формуле самовнушения должна быть отражена цель, достижение которой зависит только от самого человека;

- в формуле самовнушения должна быть отражена реалистичная цель;

- формула должна быть четкой, короткой и отражать самую суть;

- формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;

- хорошо, если формула носит несколько иронично-веселый характер или зарифмована.

Одной из наиболее полезных модификаций самовнушения является самоподкрепление. Часто накоплению усталости и стресса способствует неумение человека позитивно относиться к самому себе, к своим целям, к своим успехам и неудачам. В этом случае функция поощрения или порицания

делегируется внешним субъектам: руководителю, наставнику, организации, отцу и т.д., и совершенно не зависит от самого человека, совершающего те или иные поступки. В тоже время только сам человек может оценить, сколько ресурсов, усилий потребовалось ему для достижения цели.

Необходимо учиться самоподкреплению, которое состоит из многих элементов общения с собой: самостоятельной оценки собственных достижений, внутреннего проговаривания похвалы или порицания, умения подкрепить себя тем, что приносит удовольствие и т.д.

Таким образом, мы рассмотрели основные принципы поведения в экстремальных ситуациях и те приемы, которые позволят оптимизировать свое эмоциональное состояние. Научившись оказывать помощь самому себе, можно приступать к изучению способов оказания помощи другим. Поэтому, далее предлагаем перейти к следующей важной части нашего курса – алгоритмам оказания допсихологической помощи людям с острыми стрессовыми реакциями.

### **Тема 3. Острые стрессовые реакции. Общие правила оказания психологической поддержки. Алгоритмы оказания экстренной допсихологической помощи.**

**Острые стрессовые реакции** (далее **ОСР**) – это кратковременные выраженные изменения в когнитивной (познавательной), эмоциональной, поведенческой и соматической (телесной) сферах человека, в ответ на воздействие физических или психологических стрессоров, носящие адаптивный характер.

Были выделены характерные признаки острых стрессовых реакций (Психология экстремальных ситуаций, 2009):

1. При ОСР отмечаются следующие явления:
  - состояние оглушенности (сужение сознания, вследствие чего затруднено восприятие происходящих событий и информации, затруднен их анализ и реагирование на них);

- гипоактивное (со снижением активности) или гиперактивное (с увеличением активности) поведение;

- крайние проявления таких чувств, как тревога, гнев, страх, отчаяние;

- вегетативные реакции (изменение частоты сердечных сокращений, изменение глубины и частоты дыхания, повышенная потливость, ощущения дискомфорта в области желудочно-кишечного тракта, сердца и т.д.).

2. Данные явления носят временный и обратимый характер (как правило, они проходят быстро: от нескольких минут до 2-3 суток).

3. Присутствует четкая временная связь между воздействием экстремальной ситуации и возникшими явлениями (во время, вслед или через несколько минут после ее возникновения).

В таких случаях человек нуждается в экстренной допсихологической помощи. Ведь находясь в таком состоянии, он не только испытывает болезненные переживания, но и может причинить вред себе и окружающим, мешать оказывать помощь другим нуждающимся. Допсихологическая помощь представляет собой психологическую поддержку людям с острыми стрессовыми реакциями. Для оказания экстренной допсихологической помощи человеку важно учитывать следующие основные аспекты:

1. Психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличается от повседневного.

2. Существуют ключевые моменты, которые необходимо соблюсти, перед тем как оказывать психологическую поддержку (допсихологическую помощь).

Общие принципы общения с пострадавшими:

- Как уже говорилось, следует позаботиться о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.

- Окажите первую помощь (если она требуется). При необходимости позвоните врача или вызовите скорую помощь.

- Если вы чувствуете, что не можете оказать человеку помощь, - воздержитесь от этого. Основным принципом оказания психологической поддержки – «не навреди». В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) или испытываете чувство страха в данной ситуации, то не стоит предпринимать какие-либо действия, а лучше оповестите о состоянии человека других или обратитесь за помощью к профильным специалистам (психологам, медикам, спасателям). Подобное поведение будет безопаснее как для вас, так и для пострадавшего.

- Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.

- Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:

- говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении;

- в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;

- если вы хотите побудить человека к выполнению того или иного действия, формулируйте фразы без частицы «не» (лучше сказать «Стой!», чем «Не беги!»), а также исключите такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п;

- не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд. Не манипулируйте человеком или ситуацией с целью получения какой-то выгоды.

- При общении с пострадавшим важно создать такую ситуацию, которая бы способствовала нахождению для него психологического ресурса. Ресурс можно найти в любой, даже в самой тяжелой ситуации. Ресурс - не представляет собой решение самой проблемы. Это то, что может помочь человеку в конкретной ситуации, что поможет ему найти силы для того, чтобы справиться с ней. Важно помнить, что один и тот же ресурс может

быть актуальным для одного пострадавшего и не актуальным для другого. Например, для одного человека наличие семьи и детей является мощнейшим ресурсом, ради которого есть смысл продолжать жизнь, а для другого – работа, карьера и социальный статус имеют большее значение.

- **Сохраняйте самообладание.** Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Самое главное в этих случаях – сохранять спокойствие и четко осознавать цель собственных действий. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

Общий алгоритм первоочередных действий при оказании психологической поддержки может быть представлен в виде следующей схемы:

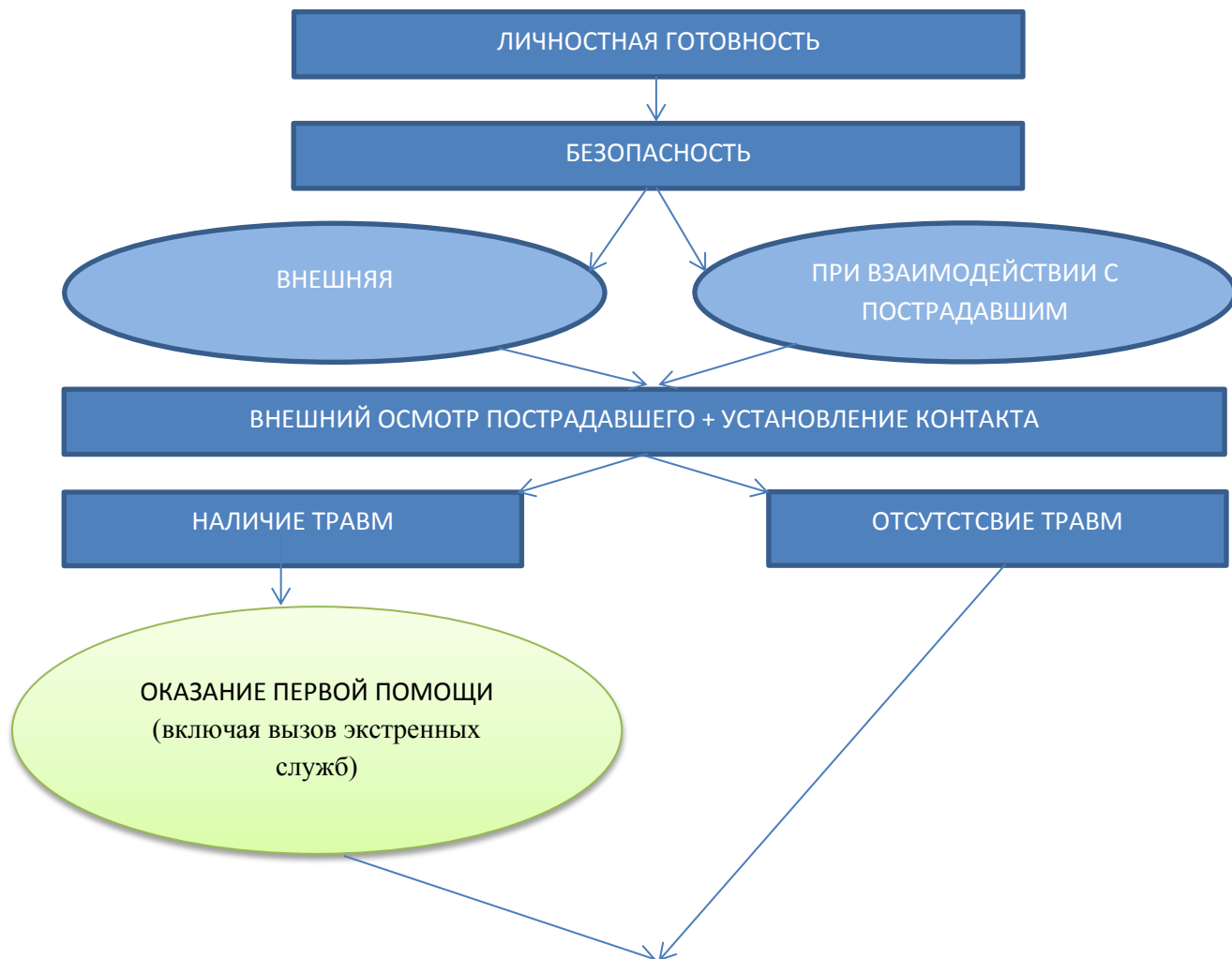




Рисунок – 1. Общий алгоритм оказания психологической поддержки

3. Существуют приемы оказания допсихологической помощи в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего.

Рассмотрим основные виды реакций, которые довольно сильно друг от друга отличаются. То, что более заметно при внешнем наблюдении отмечаются – характер активности: некоторые реакции характеризуются повышением активности, некоторые – понижением активности.

Наиболее часто у людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях, наблюдаются следующие реакции: истероидная реакция, агрессивная реакция, апатия, страх, тревога, плач. Далее предлагаем подробно рассмотреть признаки каждой реакции, алгоритмы оказания допсихологической помощи и самопомощи.

## **Истероидная реакция (истерика).**

### ***Признаки***

- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- крики, рыдания.

Необходимо отметить, что довольно часто в разных источниках можно встретить информацию о том, что истероидная реакция не отражает истинных переживаний человека, а является симуляцией или грубой формой манипуляции, направленной на привлечение к себе внимания окружающих. В связи с этим человек не нуждается в помощи. Подобная точка зрения является некорректной. Действительно, человек для достижения своих целей может в некоторых случаях демонстрировать поведение, наблюдающееся при истероидной реакции. Но в данном случае, он делает это осознанно, целенаправленно, в отличие от истинной истероидной реакции.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе предлагается провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

- *Есть ли у вас опыт наблюдения подобной реакции?*
- *Может ли данная реакция быть опасна для человека, окружающих?*
- *Как можно помочь человеку, демонстрирующему данную реакцию?*

### ***Допсихологическая помощь при истероидной реакции:***

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе;
- сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите);
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном, обращайтесь к человеку по имени;

– не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;

– после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям;

– помните – истероидная реакция – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

### ***Самопомощь при истероидной реакции***

– возникновение мысли о необходимости прекратить истерику – уже первый шаг на пути к ее прекращению;

– следует уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному;

– умойтесь холодной водой;

– используйте приемы саморегуляции: брюшное дыхание, формулы самовнушения, элементы нервно-мышечной релаксации.

### ***Недопустимые действия***

– не следует совершать неожиданных и резких действий (трясти, бить по щекам и т.п.);

– избегайте активного диалога по поводу высказываний человека, не спорьте с ним;

– избегайте в речи шаблонных фраз («возьми себя в руки», «так нельзя»).

### **Агрессивная реакция.**

#### ***Признаки***

- повышенное возбуждение;
- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);

- повышенное мышечное напряжение;

- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;

- словесные оскорбления, брань.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе предлагается провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

- *Есть ли у вас опыт наблюдения подобной реакции?*
- *Может ли данная реакция быть опасна для человека, окружающих?*
- *Как можно помочь человеку, демонстрирующему данную реакцию?*

***Допсихологическая помощь при агрессивной реакции:***

– четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности. Если вы оценили ситуацию как небезопасную для себя и окружающих, нужно обратиться за помощью к специалистам, в том числе, к сотрудникам правоохранительных органов;

– 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;

– демонстрируйте благожелательность;

– сохраняйте спокойствие;

– воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;

– говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи – необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, испытывающий эту реакцию;

– обращаясь 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?»;

– если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться;

***Самопомощь при агрессивной реакции:***

- важно направить агрессивную энергию в конструктивное русло, выразив ее в социально приемлемой и безопасной форме (например, физическая работа);

– постарайтесь высказать свои чувства другому человеку;

- используйте приемы саморегуляции: брюшное дыхание, формулы самовнушения, элементы нервно-мышечной релаксации.

### ***Недопустимые действия***

– не нужно считать, что человек, выражающий агрессивную реакцию, по характеру злой;

– не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ;

– избегайте угроз и не запугивайте пострадавшего.

### ***Апатия.***

Апатия – это реакция, характеризующаяся снижением общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека.

### ***Апатию характеризуют:***

- непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;

- равнодушие к происходящему;

- отсутствие каких бы то ни было выраженных эмоциональных проявлений;

- заторможенность;

- снижение темпа речи или полное ее отсутствие;

### ***Допсихологическая помощь при апатии:***

– создайте для человека условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, почувствовал себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться);

– говорите мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи;

– постепенно задавайте вопросы, на которые он может ответить развернуто («как тебя зовут?», «как ты себя чувствуешь?»);

– если по каким-то причинам нет возможности предложить человеку отдохнуть, то необходимо помочь ему мягко выйти из этого состояния. Для этого предложите ему самомассаж (или помогите ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук;

– предложите пострадавшему какую-либо незначительную умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность;

– сообщите человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

Когда мы даем реакции состояться, то это позволяет человеку в комфортном для него режиме осознать произошедшее. В случае, если человеку необходимо активно действовать, основная задача - помочь ему прийти в рабочее состояние щадящим способом.

### ***Самопомощь при апатии***

– 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;

– выпейте чашку некрепкого сладкого чая, однако не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние;

– 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 большое количество биологически активных точек;

– поощряйте каждое свое действие (например, такими фразами: «Хорошо!», «Молодец!»);

- сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе;
- выполняйте необходимую работу в среднем темпе, стараясь сохранять силы;
- не беритесь за несколько дел сразу;
- постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

### ***Недопустимые действия.***

- не следует «выдергивать» человека из этого состояния и мешать данной реакции состояться без крайней на то нужды;
- избегайте призывов собраться, «взять себя в руки», апеллируя к моральным нормам, а также высказываний по типу «так нельзя», «ты сейчас должен».

### **Страх.**

#### ***Признаки***

Страх характеризуется:

- напряжением мышц (особенно лицевых);
- сильным сердцебиением;
- учащенным поверхностным дыханием;
- сниженным контролем собственного поведения.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе предлагается провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

*- Как вы считаете, существуют ли случаи, когда страх может стать опасным для человека?*

*- Какие это случаи?*

Страх – это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Переживание чувства страха знакомо каждому человеку.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он:

- не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник);

- настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать.

Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, прятаться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации. При этом он плохо контролирует свои действия и не осознает происходящее вокруг, что уже опасно для самого пострадавшего и окружающих его людей. Велика вероятность эмоционального заражения паникой.

#### **Допсихологическая помощь при страхе:**

– необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве;

– если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие, например отнимать от 100 по 7 (этот прием основан на том, что страх – эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность));

– когда интенсивность страха начинает снижаться, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным);

– предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, если вы понимаете, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (недостаток информации о происходящем провоцирует усиление страха).

### ***Самопомощь при реакции страха:***

- используйте приемы саморегуляции, например брюшное дыхание, формулы самовнушения, элементы нервно-мышечной релаксации;
- сосредоточьтесь свое внимание на каком-либо простом интеллектуальном действии (например, обратный счет от 100 по 7).
- сформулируйте про себя, а затем проговорите вслух, что вызывает страх;
- если есть возможность поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.

### ***Недопустимые действия:***

- даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить человека в этом фразами «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости». Когда человек находится в этом 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, а при тревоге человек не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Зачастую источником тревоги является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для экстремальных ситуаций.

### ***Признаки:***

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- учащенное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;

### **Допсихологическая помощь при тревоге:**

- постарайтесь разговаривать человека и помочь понять, что именно его тревожит. В таком случае, возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх, с которым справиться проще, чем с тревогой;

– тревога возникает часто тогда, когда у человека не хватает информации о происходящих событиях. Необходимо проанализировать, в какой информации человек нуждается, и предоставить ее;

– полезно предложить человеку сделать несколько активных движений или физических упражнений, так как самым мучительным в состоянии тревоги является невозможность расслабиться;

– предложите человеку выполнить какую-либо продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Состояние тревоги – одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека все силы и энергию, лишая его возможности отдыха, поэтому важно оказать человеку помощь в таком состоянии.

#### ***Самопомощь при тревоге:***

– для помощи самому себе можно использовать те же приемы, что и для помощи другим.

#### ***Недопустимые действия:***

– не оставляйте человека одного;

– не убеждайте его, что тревожиться не о чем, 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.

#### ***Плач.***

Плач считается наиболее полезной и продуктивной реакцией. Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, что может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.

#### ***Признаки:***

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности.

**Рекомендации по ведению:** *На данном этапе предлагается провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

- *Есть ли у вас опыт наблюдения подобной реакции?*

- *Может ли данная реакция быть опасна для человека, окружающих?*

### ***Допсихологическая помощь при плаче:***

– по возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек;

– поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один);

– дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;

– если реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

### ***Самопомощь при плаче***

– если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться;

– если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

### ***Недопустимые действия:***

– воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего;

– не пытайтесь остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить не плакать;

– не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

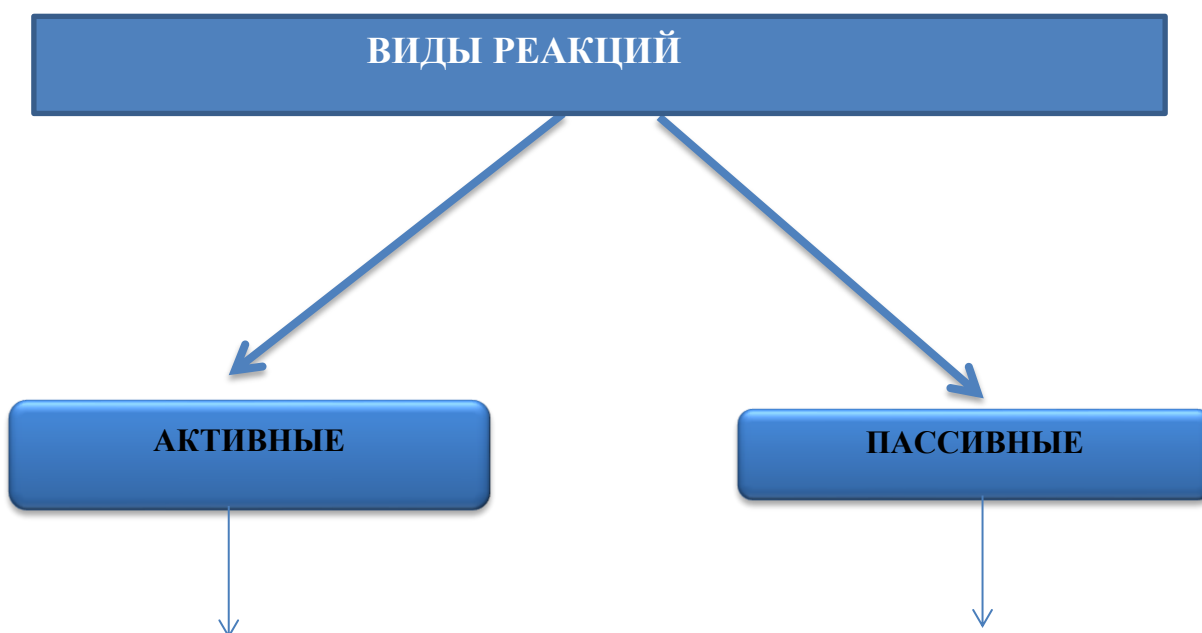
Стоит отметить, что, как правило, в первую очередь целесообразно оказывать помощь пострадавшим с активными, яркими эмоциональными реакциями, такими как агрессия, истероидная реакция, а также с реакцией страха. Это связано с тем, что данные реакции опасны эмоциональным

заражением, легко передаются окружающим и могут представлять опасность, как для пострадавшего, так и для окружающих.

Таким образом, общий алгоритм оказания допсихологической помощи при острых стрессовых реакциях, может быть представлен в виде схемы (рис. 2).

Вне зависимости от вида реакции, при передаче пострадавшего специалистам либо близким людям не следует резко и без объяснений прерывать с ним контакт. Кратко опишите специалистам (близким), что произошло и какая помощь была оказана, проинформируйте человека о том, что далее с ним будут работать специалисты (либо, что с ним останутся его близкие) и попрощайтесь.

Важно помнить, что существуют и другие реакции, которые могут возникнуть у человека в экстремальной ситуации. Например, реакции с выраженным двигательным возбуждением или, наоборот, застыванием в какой-либо позе. Порой описанные выше реакции могут по-разному проявляться в зависимости от внешних обстоятельств и индивидуальных особенностей человека. Иногда могут наблюдаться одновременно несколько реакций или могут встречаться случаи, когда одна реакция перетекает в другую. В независимости от всех этих особенностей, всегда необходимо следовать общим правилам и ключевым моментам оказания психологической поддержки.



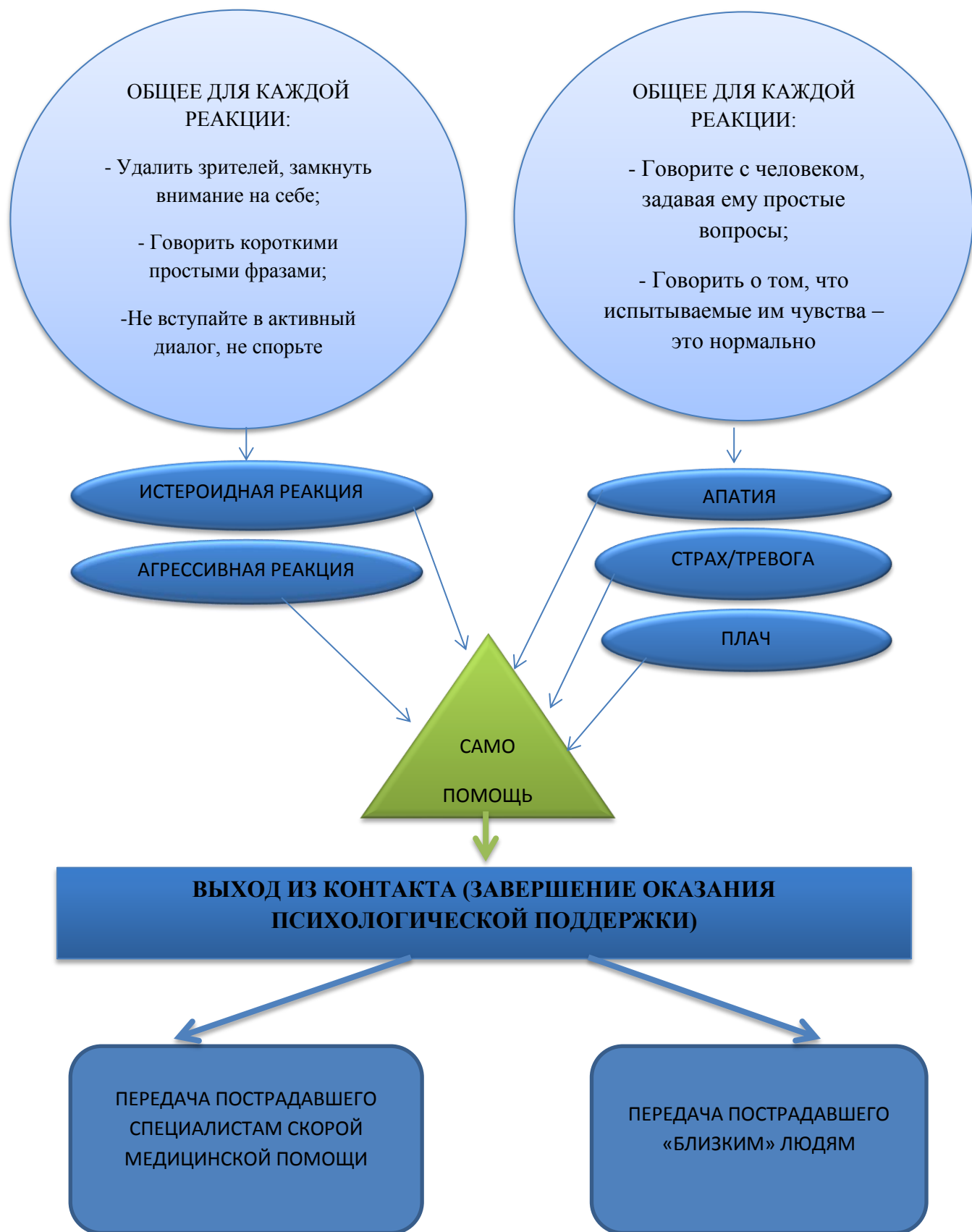


Рисунок – 2. Алгоритм оказания допсихологической помощи при острых стрессовых реакциях.

**Рекомендации по ведению:** Далее рекомендуется перейти к практической отработке алгоритмов оказания допсихологической помощи при каждой из описанных реакций у пострадавших. Для этого ведущие последовательно демонстрируют каждую из реакций, обучающиеся определяют вид реакции и оказывают допсихологическую помощь.

**Легенды с реакциями для ведущих:**

**Реакция истерики:** соседи сверху затопили квартиру водой.

**Реакция агрессии:** в очереди в поликлинике человек проявляет возмущение.

**Страх:** человек испугался незнакомцев на темной улице.

**Тревога:** студент перед важным экзаменом.

**Апатия:** коллега по работе расстался(лась) с любимой (мым) человеком или переживает расставание или развод, пришел на работу подавленный и сидит в своем кабинете, работать не может, от помощи отказывается.

**Плач:** человек оплакивает смерть домашнего питомца.

**Рекомендации по ведению:** После работы с каждой реакцией проводится обсуждение.

*Примерные вопросы к тому, кто оказывал поддержку:*

- По каким признакам вы определили вид реакции?
- Какие действия были вами предприняты для оказания помощи?
- Испытывали ли вы трудности при оказании помощи, в чем они заключались?
- Как вы себя чувствовали при оказании помощи?

*Примерные вопросы к наблюдателям:*

- Какие дополнительные варианты оказания помощи можно было бы предложить?

**Рекомендации по ведению:** Далее рекомендуется выполнить упражнение. Обучающимся, оказывавшим помощь в предыдущем

упражнении, выдаются карточки с реакциями. Оставшиеся участники выступают в качестве оказывающих помощь и наблюдателей.

**Карточки с реакциями для обучающихся:**

**Реакция истерики:** у человека украли сумку на вокзале.

**Реакция агрессии:** в метро человек агрессивен.

**Страх:** в самолете человек боится лететь.

**Тревога:** родитель не может дозвониться до сына-подростка.

**Апатия:** человека уволили с работы.

**Плач:** человек не прошел собеседование на желанную должность.

**Рекомендации по ведению:** После работы с каждой реакцией проводится обсуждение.

*Примерные вопросы к тому, кто оказывал поддержку:*

- По каким признакам вы определили вид реакции?

- Какие действия были вами предприняты для оказания помощи?

- Испытывали ли вы трудности при оказании помощи, в чем они заключались?

- Как вы себя чувствовали при оказании помощи?

*Примерные вопросы к участнику, демонстрировавшему реакцию:*

- Как вы себя чувствовали в этой роли?

- Какие действия со стороны оказывающего помощь снизили интенсивность реакции?

- Были ли какие-то действия, которые усугубляли ваше состояние?

*Примерные вопросы к наблюдателям:*

- Какие дополнительные варианты оказания помощи можно было бы предложить?

**Рекомендации по ведению:** Далее рекомендуется провести ролевую игру «Оказание психологической поддержки пострадавшим».

**Ролевая игра «Оказание психологической поддержки пострадавшим»**

Для того чтобы обобщить полученные в рамках данного курса знания и навыки, вам предлагается принять участие в ролевой игре. Вам будет представлена легенда с описанием возникшей экстремальной ситуации. Часть из вас будут выступать в роли оказывающих помощь, часть – в роли пострадавших, оставшиеся участники – в роли наблюдателей.

Задача участников, которые будут оказывать помощь – применить на практике общий алгоритм оказания психологической поддержки. Помните, что оказание помощи всегда начинается с оценки собственного состояния, личностной готовности к оказанию помощи и имеющихся ресурсов. В случае, если вы испытываете волнение и неуверенность – используйте приемы саморегуляции. Далее необходимо оценить обстановку на предмет возможных угроз и позаботиться о собственной безопасности, осуществить оценку состояния пострадавших, приступить к оказанию психологической поддержки и допсихологической помощи с учетом общих принципов взаимодействия с пострадавшими и особенностей возникших реакций. Завершается работа передачей пострадавшего близким людям или специалистам и выходом из контакта. Если в ходе оказания помощи вы испытываете значительные затруднения - обратитесь за помощью к участникам, выполняющим роль наблюдателей.

Задача участников, выполняющих роль условных пострадавших – придумать себе имя и как можно реалистичней продемонстрировать указанную в карточке реакцию и действовать в соответствии с описанной легендой. В случае, если действия лиц, оказывающих помощь, усугубляют ваше состояние, или вы чувствуете, что совершаемые действие провоцируют переход одной реакции в другую – вы можете это продемонстрировать.

Тем не менее, помните, что это игровая ситуация, и все действия, совершаемые участниками по отношению друг к другу в рамках ролевой игры, относятся не лично к вам, а к выполняемой вами роли.

Задача наблюдателей – внимательно отслеживать действия всех участников, чтобы по завершении игры предоставить качественную

обратную связь. В случае, если к вам обратились за помощью участники, оказывающие помощь – вы берете на себя роль оказывающего помощь, применяя описанный выше алгоритм оказания психологической поддержки. Кроме того, в заключительной части игры по сигналу ведущего вам будет предложена роль прибывших родственников пострадавших или специалистов.

**Рекомендации по ведению:** *Далее ведущий распределяет роли между участниками: 6 человек – условные пострадавшие, 6 – лица, оказывающие помощь, остальные наблюдатели. Желательно предоставить роль лиц, оказывающих помощь, тем участникам, которые ранее были мало задействованы в этом качестве. После того, как роли распределены, ведущий зачитывает легенду, а затем раздает условным пострадавшим карточки с описанием их реакций.*

### **Легенда**

*Несколько минут назад на втором этаже в двухэтажном торговом центре (ТЦ) возле автовокзала произошло возгорание. На территории ТЦ находилось несколько частных торговых точек. Посетители и работники ТЦ самостоятельно эвакуировались с его территории. На данный момент многие находятся на площадке возле ТЦ.*

### **Карточки для пострадавших**

#### **Карточка 1. Истероидная реакция**

*Вы – владелец зоомагазина, располагающегося на втором этаже ТЦ. При появлении задымления вы немедленно эвакуировались, успев прихватить личные вещи. Однако питомцы вашего магазина (хомяки и черепахи) остались в клетках на территории ТЦ. Вы очень переживаете за магазин вообще и за питомцев в частности, кричите «СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ! ТАМ ЖЕ ЖИВОТНЫЕ! ОНИ ПОГИБНУТ! ПОМОГИТЕ!»*

#### **Карточка 2. Агрессивная реакция**

*Вы – покупатель магазина бытовой техники. Только что вы оплатили покупку дорогой стиральной машины, после чего были вынуждены*

*экстренно эвакуироваться. Деньги уже заплачены, однако покупка так и осталась в горящем здании. Вы возмущены, так как долго копили на эту покупку, ругаетесь, периодически подходите к окружающим, предполагая, что это работники магазина, требуете возместить ущерб.*

### ***Карточка 3. Страх***

*Вы – продавец магазина, в котором и произошло возгорание. В страхе вы растерялись, не предприняв каких-либо действий по тушению, и экстренно покинули здание ТЦ. Сидите, крепко схватившись за столб, плохо понимаете, что произошло. Кроме того, вам очень страшно от мысли о том, как отреагирует владелец магазина на происходящее, что он будет винить вас, вы потеряете работу и будете вынуждены возмещать ему убытки.*

### ***Карточка 4. Тревога***

*Вы пришли к зданию ТЦ на встречу, предполагаемое время которой совпало с происшествием. Вы звоните своему другу, с которым планировали встретиться, но его телефон не доступен. Вы нервничаете, испытываете смутные опасения, продолжаете периодически набирать номер друга.*

### ***Карточка 5. Апатия***

*Вы – владелец цветочной лавки. Недавно вы приобрели крупную партию свежих редких цветов, на условиях оплаты после получения прибыли. Вы понимаете, что прибыль вы не получите и не сможете расплатиться с поставщиком. Считаете, что ваш бизнес не спасти. Сидите на бордюре, подавлены. Чувствуете, будто у вас нет ни на что сил.*

### ***Карточка 6. Плач***

*Вы – подросток, были в зоомагазине на момент происшествия. Экстренно эвакуировались. Переживаете. Вам очень жалко животных, оставшихся внутри здания. Стоите, смотрите на здание ТЦ и плачете.*

**Рекомендации по ведению:** *Далее ведущий обозначает, где в пространстве находится условный ТЦ, а также площадка, на которой*

*находятся пострадавшие. Участников, выполняющих роль лиц, оказывающих помощь, желательно временно удалить за пределы помещения, в котором будет разворачиваться игра. Ведущий помогает условным пострадавшим занять свои места в пространстве, при необходимости отвечает на вопросы по поводу особенностей исполняемых ролей. Когда условные пострадавшие будут готовы, ведущий дает сигнал о начале игры и приглашает участников, которые будут оказывать помощь, в помещение.*

*В течение всего процесса игры ведущий внимательно отслеживает работу участников. После того, как психологическая поддержка будет оказана всем условным пострадавшим, ведущий просит наблюдателей взять роли прибывших пожарных и работников скорой медицинской помощи, которым будут переданы пострадавшие.*

**Рекомендации по ведению:** *По завершению игры проводится обсуждение.*

*Примерные вопросы к участникам, оказывавшим психологическую поддержку:*

*- Как принималось решение о готовности к оказанию психологической поддержки?*

*- Возникла ли потребность в оптимизации своего актуального состояния, и, если да, что было вами предпринято для решения этой задачи?*

*- Какие особенности обстановки вы оценивали и учитывали перед тем, как приступить к оказанию помощи?*

*- Какие реакции наблюдались у пострадавших?*

*- По каким признакам вы определили вид реакции?*

*- Какие действия были вами предприняты для оказания помощи?*

*- По каким признакам вы оценивали изменения в состоянии пострадавших?*

- Испытывали ли вы трудности при оказании помощи, в чем они заключались?

- Как вы себя чувствовали при оказании помощи?

*Примерные вопросы к участникам, демонстрировавшим реакции:*

- Как вы себя чувствовали в этой роли?

- Какие действия со стороны оказывающего помощь снизили интенсивность реакции?

- Были ли какие-то действия, которые усугубляли ваше состояние?

*Примерные вопросы к наблюдателям:*

- Соблюдался ли алгоритм оказания психологической поддержки?

- Какие дополнительные варианты оказания помощи можно было бы предложить?

#### **Тема 4. Организационные аспекты оказания психологической поддержки в чрезвычайных ситуациях.**

**Рекомендации по ведению:** Данная тема является дополнительной и не включена в основную программу психологической подготовки населения. Освещение организационных аспектов оказания психологической поддержки в чрезвычайных ситуациях целесообразно при проведении занятий с представителями добровольческих и волонтерских организаций, принимающих участие в оказании той или иной помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

Ранее мы рассматривали важнейшие аспекты, связанные с оказанием психологической поддержки. Они касались, в том числе, экстремальных ситуаций, в которых может оказаться каждый человек в повседневной жизни. Однако, в ряде случаев люди, обладающие навыками оказания первой помощи и психологической поддержки, могут применить свои знания и навыки для оказания помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях в качестве добровольцев.

**Чрезвычайная ситуация** — это обстановка, сложившаяся на определенной территории или акватории в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Учитывая то, что в чрезвычайных ситуациях и так существует огромное количество факторов, которые могут оказать влияние на состояние и поведение добровольцев, необходимо сделать все возможное, для того чтобы максимально снизить те последствия, которые можно прогнозировать заранее. Для того чтобы участие добровольцев было эффективным и безопасным, их деятельность должна быть скоординирована со службами, ответственными за оказание помощи в ЧС.

Как правило, после возникновения любой ЧС (например, обрушение многоэтажного дома, наводнение, пожар), информация о происшествии распространяется средствами массовой информации и представителями администрации. Случается также, что люди, оказавшиеся невольными свидетелями ЧС, направляются самостоятельно на помощь пострадавшим, информируя по телефону соответствующие службы и своих близких и знакомых о том, что произошло. Так появляется первая информация о произошедшей чрезвычайной ситуации. После прибытия представителей компетентных структур (МЧС, МВД, администрация), ситуация берется под их контроль. Впоследствии у них может возникать запрос на добровольную помощь в определенном объеме. На этот запрос реагируют добровольцы:

1. организованные в добровольные волонтерские сообщества;
2. не организованные (жители соседних домов, желающие помочь, очевидцы и т.д.).

Добровольцу, желающему принять участие в оказании помощи пострадавшим в ЧС, в первую очередь нужно быть готовым к тому, что будет необходимо выполнять достаточно разнообразный спектр работ (участвовать

в разгрузке машин с гуманитарной помощью, в раздаче гуманитарной помощи, сортировке вещей, уборке мусора, уборке участков после ЧС, а также взаимодействовать с пострадавшими). Важно определить для самого себя, к выполнению какой работы доброволец готов, по возможности заранее собрать информацию о вероятном спектре задач.

На эти вопросы необходимо ответить честно, объективно оценивая свои возможности, свои знания и умения. Работа с пострадавшими – ответственный шаг, осуществление которого должно быть продумано.

Обширный опыт работы в различных чрезвычайных ситуациях показывает то, насколько необходимы четкие правила работы добровольцев в рамках ЧС. Необходимость разработки подобных правил обусловлена не стремлением ограничить добровольца жесткими рамками, а стремлением создать оптимальные условия, позволяющие квалифицированно оказывать поддержку и помощь нуждающимся людям. Соблюдение правил позволяет сохранить психологическое и физическое здоровье добровольца, а также оказать эффективную помощь пострадавшим.

#### **Первое правило:**

*Работа добровольцев должна быть четко структурирована и управляема.* В условиях чрезвычайной ситуации, эмоциональной и физической нагрузки, скопления людей, находящихся в особом эмоциональном состоянии, четкая координация в отношении работающих добровольцев является залогом эффективной помощи, следствием чего является удовлетворенность проделанной работой.

#### **Второе правило:**

Задачи по координации людей, оказывающих психологическую поддержку, чаще всего «ложатся на плечи» психологов МЧС России, а в отсутствии психологов на руководство (модераторов и координаторов) волонтерских и добровольческих движений, администрацию и органы социальной опеки, находящиеся на месте ЧС. Психологи МЧС России обладают теоретическим и практическим опытом работы с населением.

Волонтерские движения зачастую также имеют опыт работы во внештатных ситуациях. *При работе в ЧС все люди, оказывающие психологическую поддержку, должны работать в тесном контакте со службами, ответственными за организацию и оказание помощи, и ориентироваться на их запросы.*

Работа добровольцев в ЧС можно представить в виде схемы:



Рисунок – 3. Схема взаимодействия при участии добровольцев в оказании помощи пострадавшим в ЧС.

Работа добровольцев, прошедших курсы первой помощи и психологической поддержки, до приезда психологов МЧС России координируется со стороны администрации и координаторов организованных волонтерских движений. Администрация в ЧС представляет официальную власть, а координаторы - организованные волонтерские движения. Добровольцы также взаимодействуют с органами социальной защиты, которые осуществляют необходимое гуманитарное обеспечение.

Координатор «распределяет силы», которые будут задействованы в работе, и контролирует работу волонтеров по отчетам, которые получает от них. Это нужно, например, во избежание таких случаев, когда в пункте временного размещения пострадавших (ПВР) без необходимости скапливается большое количество неволево привлеченных в данный момент и в данном месте добровольцев, которые нужны для оказания помощи на других местах. В ПВР же они мешают проведению работ и могут оказывать негативное влияние на пострадавших.

После завершения работы волонтеров важен отчет от координатора о проделанной работе перед волонтерами организации, перед общественностью и администрацией. Подведение итогов дает возможность волонтерам проследить, что удалось сделать, что не удалось. Координатор определяет дальнейшую стратегию участия волонтеров, направления дальнейшего развития и дополнительной подготовки. Поэтому от того, как координатором организована работа волонтеров, напрямую зависит результат и эффективность оказанной помощи.

**Третье правило:**

*Добровольцу важно быть честным с собой и ясно понимать, когда ситуация в работе с пострадавшим выходит за пределы его компетенции и возможностей.* Необходимо уметь распознавать усложнение ситуации и знать, как и куда перенаправить запрос пострадавшего, что целесообразно обговаривать на подготовительном этапе работы в ЧС. Одно из важнейших правил добровольца, работающего с пострадавшими людьми, - никогда не оставлять пострадавшего одного с его вопросом или проблемой.

**Четвертое правило:**

*Работа добровольца на месте ЧС, всегда развивается поэтапно.* На каждом этапе работы добровольцев существуют свои задачи, которые необходимо выполнить.

Кроме вышеперечисленных правил, существуют важные аспекты деятельности добровольцев, касающиеся правил поведения не только непосредственно при работе в ЧС, но и во время отдыха.

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

*- Как вы считаете, должны быть какие-либо ограничения в поведении добровольцев во время их отдыха?*

*- Какие это ограничения?*

Во время отдыха, после выполнения работы, или во время временного бездействия по причине отсутствия запроса со стороны администрации добровольцам важно соблюдать некоторые правила поведения в ПВР:

- Во время отдыха не рекомендуется собираться в большие группы в ПВР. Собираясь в большие группы, добровольцы могут занимать коридоры, проходы и мешать работе специалистов, работающих в ПВР.

- Сбор добровольцев в большом количестве в душных, небольших или плохо проветриваемых помещениях, в которых находится большое число пострадавших, их родственников, представителей различных служб и ведомств, может негативно сказаться как на самочувствии самих добровольцев, так и на состоянии окружающих людей, которые долгое время по характеру своей работы находятся в помещении.

- Стоит помнить, что, кроме добровольцев, в ПВР находятся пострадавшие и их родственники, представители администрации, психологи, следственный комитет, средства массовой информации, которые также осуществляют свою работу. Поведение добровольцев, их высказывания могут оказывать влияние на пострадавших людей!

*Приведем пример: Стоя на крыльце школы, где организован ПВР, восемь добровольцев, перегораживая вход в школу, курят и обсуждают компьютерную игру: кто, сколько убил врагов и какие призы получил за это.*

**Рекомендации по ведению:** *Далее рекомендуется провести обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:*

*- Как вы считаете, с какими рисками сопряжено подобное поведение добровольцев на ЧС? Почему?*

Со стороны пострадавших, родственников и остального окружения такое поведение может справедливо восприниматься как несоответствующее ситуации, а если эти же добровольцы будут непосредственно взаимодействовать с пострадавшими, то возможны и негативные реакции в их сторону.

- При возможном присутствии пострадавших не стоит обсуждать проведенную работу. Этим можно спровоцировать тревогу, негативное отношение пострадавших и пристальное внимание со стороны окружения, администрации и специалистов, работающих с пострадавшими.

Таким образом, участие в оказании добровольной помощи пострадавшим в ЧС это не только полезная и заслуживающая уважения деятельность, но и высокая ответственность, предъявляющая особые требования к уровню подготовки и поведению добровольцев.

### **Заключение**

В рамках данного курса были рассмотрены базовые аспекты, связанные с оказанием психологической поддержки людям, оказавшимся в экстремальных, чрезвычайных и иных кризисных ситуациях. Были изучены особенности состояния и поведения людей в этих ситуациях, правила поведения, алгоритмы оказания помощи самому себе и другим людям, некоторые аспекты организации добровольческой помощи в ЧС.

Освоение этой программы позволяет быть более подготовленным к экстремальным ситуациям и эффективно действовать даже в случае возникновения неблагоприятных обстоятельств, что в свою очередь способствует формированию культуры безопасности среди населения Российской Федерации.

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ «ОКАЗАНИЕ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ПОСТРАДАВШИМ»**

**II. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Таблица 1

№	Наименования тем	Количество часов		
		Всего	в том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основные понятия. Требования к уровню подготовки субъекта, оказывающего допсихологическую помощь.	1	1	
2.	Особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях. Стресс. Острые стрессовые реакции.	1	1	
3.	Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Самопомощь в экстремальных ситуациях. Методы и приемы саморегуляции.	2	1	1
4.	Оказание экстренной допсихологической помощи	3	1	2
5.	Решение ситуационных задач (экзамен)*.	1		1
	Итого:	8	4	4

\* Решение ситуационных задач в режиме реального времени по оказанию допсихологической помощи пострадавшим с различными острыми реакциями на стресс. В процессе решения задач преподаватель (инструктор) оценивает качество теоретических знаний и практических навыков у обучающихся.

### III. ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Основные понятия. Требования к уровню подготовки субъекта, оказывающего допсихологическую помощь.

Теоретическое занятие по теме 1.

Экстремальные ситуации. Чрезвычайные ситуации. Допсихологическая помощь. Требования к подготовке субъекта, оказывающего допсихологическую помощь.

Тема 2. Особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях. Стресс. Острые стрессовые реакции.

Теоретическое занятие по теме 2.

Особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях. Понятие «Стресс». Стадии развития стресса. Внешние проявления (субсиндромы) стресса.

Острые стрессовые реакции. Виды ОСР. Признаки ОСР. Очередность оказания допсихологической помощи пострадавшим с различными видами ОСР.

Тема 3. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Самопомощь в экстремальных ситуациях. Методы и приемы саморегуляции.

Теоретическое занятие по теме 3.

Культура безопасного поведения. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Безопасное поведение в толпе.

Практическое занятие по теме 3.

Самопомощь в экстремальных ситуациях. Методы и приемы саморегуляции. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Психогимнастика. Визуализация. Самовнушение, самоподкрепление.

Тема 4. Оказания экстренной допсихологической помощи.

Теоретическое занятие по теме 4.

Организационные и нормативные аспекты оказания экстренной допсихологической помощи. Организационные аспекты оказания допсихологической помощи добровольцами и волонтерами при участии в оказании помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Правила взаимодействия со службами, задействованными в оказании помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.

Общая последовательность действий при оказании экстренной допсихологической помощи. Соблюдение правил личной безопасности и обеспечение безопасных условий для оказания допсихологической помощи.

Общие принципы общения с пострадавшими. Понятие психологического ресурса.

Практическое занятие по теме 4.

Алгоритмы оказания экстренной допсихологической помощи

пострадавшим с различными реакциями на стрессовую ситуацию. Практика оказания помощи при различных ОСР.

Тема 5. Решение ситуационных задач.

Практическое занятие по теме 5.

Решение ситуационных задач с использованием условных пострадавших.

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения Примерной программы обучающиеся должны знать:

- определения экстремальной и чрезвычайной ситуаций;
- определение допсихологической помощи;
- требования, предъявляемые к уровню подготовки субъекта, оказывающего допсихологическую помощь;
- особенности состояния и поведения людей в экстремальных ситуациях;
- понятие «Стресс». Стадии развития стресса. Внешние проявления (субсиндромы) стресса;
- острые стрессовые реакции. Виды ОСР. Признаки ОСР;
- очередность оказания допсихологической помощи пострадавшим с различными видами ОСР;
- алгоритмы оказания допсихологической помощи пострадавшим с различными реакциями на стрессовую ситуацию;
- правила безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
- правила безопасного поведения в толпе;
- методы и приемы самопомощи в экстремальных ситуациях;
- организационные и нормативные аспекты оказания экстренной допсихологической помощи;
- организационные аспекты оказания допсихологической помощи добровольцами и волонтерами при участии в оказании помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- правила взаимодействия со службами, задействованными в оказании помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- общую последовательность действий при оказании экстренной допсихологической помощи;
- правила личной безопасности и способы обеспечения безопасных условий для оказания допсихологической помощи;
- общие принципы общения с пострадавшими. Понятие психологического ресурса;

В результате освоения Примерной программы обучающиеся должны уметь:

- применять методы и приемы саморегуляции (управление дыханием, приемы концентрации внимания, нервно-мышечную релаксацию, психогимнастику, визуализацию, самовнушение, самоподкрепление);
- определять очередность оказания допсихологической помощи пострадавшим;
- Соблюдать правила личной безопасности и обеспечивать безопасные условия для оказания допсихологической помощи;
- применять алгоритмы оказания экстренной допсихологической помощи пострадавшим с различными реакциями на стрессовую ситуацию;
- передавать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать помощь пострадавшим.

**ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ К ДИСЦИПЛИНЕ «ОКАЗАНИЕ  
ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ»**

**Вопросник множественного выбора**

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**1. При оказании помощи человеку, испытывающему сильные эмоциональные реакции, в первую очередь необходимо:**

- а) позаботиться о собственной безопасности, оценить состояние пострадавшего, в случае необходимости оказать ему первую помощь, использовать адекватные приемы оказания психологической поддержки;
- б) оценить состояние пострадавшего, в случае необходимости оказать ему первую помощь, использовать адекватные приемы оказания психологической поддержки;
- в) вызвать скорую медицинскую помощь и наблюдать за пострадавшим до ее прибытия;
- г) немедленно приступить к оказанию психологической поддержки, ориентируясь на состояние пострадавшего.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**2. Если вы стали свидетелем неотложной ситуации и готовы помочь, в первую очередь необходимо:**

- а) осмотреть пострадавшего на предмет опасных для жизни состояний;
- б) позвать помощника;
- в) вызвать экстренные службы;
- г) осмотреть место происшествия на предмет имеющейся опасности для Вас и пострадавшего.

*Инструкция: выберите несколько правильных ответов.*

**3. К основным правилам оказания психологической поддержки относятся:**

- а) наличие необходимых ресурсов для оказания психологической поддержки и обеспечение собственной безопасности;
- б) руководство принципом «не навреди» и контроль за собственным эмоциональным состоянием;
- в) знание психологии на уровне программы высшего профессионального образования;
- г) передача пострадавшего специалистам - медикам, психологам - при первой возможности.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**4. Реакция, признаками которой являются подрагивание губ, ощущение подавленности:**

- а) плач;
- б) агрессия;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

*Инструкция: выберите один правильный ответ*

**5. Реакция, признаками которой являются чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, эмоционально насыщенная, быстрая речь, крики, рыдания:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**6. Реакция, признаками которой являются мышечное напряжение, раздражение, недовольство, гнев, словесные оскорбления, брань:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**7. Реакция, признаками которой являются непреодолимая усталость, полное равнодушие и безразличие, медленная речь с большими паузами, вялость и заторможенность поведения:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**8. Реакция апатии у пострадавших опасна:**

- а) вероятностью возникновения у людей паники;
- б) утратой способности удовлетворять жизненно важные потребности в еде, воде, тепле и т.д.;
- в) вероятностью летального исхода;
- г) вероятностью развития психиатрических заболеваний.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**9. Реакция, признаками которой являются напряжение мышц (особенно лицевых), учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения, сильное волнение и беспокойство, связанное с конкретной ситуацией:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**10. Реакция, при которой человек испытывает сильное волнение и беспокойство, и не может объяснить, чем оно вызвано:**

- е) плач;
- ж) агрессивная реакция;
- з) страх;
- и) истероидная реакция;
- к) апатия;
- л) тревога.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**11. Самой адаптивной эмоциональной реакцией на экстремальную ситуацию, позволяющей отреагировать негативные эмоции, является:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) тревога;
- д) истероидная реакция;
- е) апатия.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**12. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией плача заключаются в том, чтобы:**

- а) дать человеку поддержку на словесном и телесном уровне;
- б) оставить пострадавшего побыть наедине со своими переживаниями;
- в) выслушать пострадавшего, обеспечить возможность «выхода» эмоций, воздерживаясь от советов;
- г) задавать вопросы;
- д) совершить любое неожиданное для человека действие;
- е) предложить выпить стакан воды, сконцентрировать свое внимание на глубоком и ровном дыхании, занять каким-нибудь полезным делом, в случае если реакция плача затянулась.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**13. Какие мероприятия следует исключить при оказании психологической поддержки пострадавшему с реакцией плача:**

- а) предлагать человеку успокоительные препараты;
- б) предлагать человеку сделать несколько глубоких и плавных вдохов и выдохов;
- в) давать пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- г) строго просить человека прекратить плакать, взять себя в руки;
- д) поддерживать телесный контакт;
- е) говорить человеку фразы по типу «все будет хорошо».

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов**

**14. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с истероидной реакцией:**

- а) «удалить» зрителей, по возможности замкнув внимание пострадавшего на себе;
- б) стать самым внимательным слушателем пострадавшего, обращаться по имени (если оно известно);
- в) предложить легкий массаж наиболее напряженных мышц тела;
- г) взять пострадавшего за плечи и потрясти в течение 10-15 секунд;
- д) предоставить пострадавшему в случае необходимости возможность отдохнуть, до прибытия специалистов наблюдать за состоянием пострадавшего.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**15. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией агрессии:**

- а) не противоречить пострадавшему, соглашаться с его суждениями;
- б) направить энергию человека в нужное русло, поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой;
- в) резко потрясти пострадавшего в течение минуты, чтобы он «пришел в себя»;
- г) обратиться к сотруднику правоохранительных органов и обратить его внимание на данного пострадавшего;
- д) говорить спокойно, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- е) объяснить пострадавшему, что его поведение является недопустимым;
- ж) отойти с пострадавшим от окружающих и дать ему возможность выговориться.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**16. Для оказания психологической поддержки человеку, испытывающему гнев, агрессию в экстремальной ситуации, необходимо:**

- а) позаботиться о собственной безопасности, постараться уменьшить количество зрителей, не вступать с человеком в спор; при необходимости – привлечь сотрудников правоохранительных органов;
- б) постараться доказать человеку, что он неправ; если человек не успокоится - применить физическую силу;
- в) постараться привлечь к человеку максимальное количество зрителей - ему станет стыдно либо страшно и реакция пройдет;
- г) предложить человеку успокоительные препараты.

***Инструкция: выберите несколько правильных ответов.***

**17. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией апатии:**

- а) завести разговор с пострадавшим: говорить спокойно, мягко, слегка ускоряя темп речи, установить физический контакт;
- б) обеспечить пострадавшему возможность отдохнуть, почувствовать себя в безопасности;
- в) постараться развеселить пострадавшего;
- г) если нет возможности отдохнуть, разговаривая с пострадавшим, вовлечь его в деятельность, требующую от человека умеренных физических усилий (например, прогуляться, сделать несколько простых физических упражнений);
- д) порекомендовать человеку сделать активную зарядку, чтобы быстро взбодриться и набраться сил.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**18. Оказывая психологическую поддержку человеку, испытывающему состояние апатии, следует общаться с ним следующим образом:**

- а) говорить громким голосом, в побудительном наклонении, задавать только простые вопросы;
- б) подстроится к человеку по громкости и скорости речи, и говорить с пострадавшим таким образом в течение всего разговора, задавать только вопросы, требующие развернутого ответа.
- в) говорить более тихим и медленным голосом, чем пострадавший, задавать сначала простые вопросы, затем вопросы, требующие развернутого ответа;
- г) подстроится к человеку по громкости и скорости речи, постепенно ускоряя темп речи и увеличивая громкость голоса, говорить мягко и спокойно, задавать сначала простые вопросы, затем вопросы, требующие развернутого ответа.

***Инструкция: выберите несколько правильных ответов.***

**19. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией страха:**

- а) предложить массаж наиболее напряженных мышц тела;
- б) изолировать пострадавшего от окружающих;
- в) говорить с человеком о том, чего он боится;
- г) предложить использовать простые приемы саморегуляции;
- д) не оставлять пострадавшего одного;
- е) привлечь человека к деятельности, связанной с высокой физической нагрузкой.

*Инструкция: выберите несколько правильных ответов.*

**20. Для оказания психологической поддержки человеку с реакцией страха, следует взаимодействовать с ним следующим образом:**

- а) сделать акцент на формировании чувства безопасности;
- б) «пассивно» слушать человека, ничего не отвечая;
- в) убеждать человека, что его страх неоправданный;
- г) описать те шаги, которые вы предпримите для того, чтобы помочь человеку;
- д) сообщить человеку достоверную информацию об актуальной ситуации;
- е) убеждать человека, что «все будет хорошо»;
- ж) говорить с человеком о том, чего он боится;
- з) предложить человеку выполнить несколько простых упражнений.

*Инструкция: выберите несколько правильных ответов.*

**21. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией тревоги:**

- а) вступить в контакт с человеком, разговорить его и понять, что его тревожит;
- б) предоставить человеку необходимую ему информацию о происходящих событиях;
- в) убедить человека, что его переживания необоснованы, и тревожиться не о чем;
- г) дать пострадавшему возможность побыть наедине с его переживаниями;
- д) рекомендовать пострадавшему сделать несколько активных движений или вовлечь его в продуктивную деятельность.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**22. Оказать психологическую поддержку пострадавшему в ДТП, зажатому в автомобиле, до приезда специальных служб можно следующим образом:**

- а) постараться извлечь пострадавшего, после чего приступить к оказанию психологической поддержки;
- б) вообще не следует вступать в какой-либо контакт с пострадавшим;
- в) окружить человека толпой зрителей, чтобы он не чувствовал себя покинутым;
- г) информировать пострадавшего о том, что не следует предпринимать самостоятельных попыток эвакуации, помощь уже в пути.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**23. Если вы испытываете сильные эмоции в экстремальной ситуации, наиболее безопасно оказать себе помощь можно:**

- а) употребив сильнодействующий успокоительный препарат;
- б) постаравшись дышать плавно и медленно, так, чтобы выдох был длиннее вдоха;
- в) постаравшись дышать плавно и медленно, так, чтобы выдох был короче вдоха;
- г) выплеснув негативные эмоции на окружающих.

*Инструкция: выберите несколько правильных ответов.*

**24. В случае сильного страха человек может помочь сам себе следующим образом:**

- а) спрятаться в тихом месте;

- б) выполнить несколько простых дыхательных упражнений;
- в) использовать успокоительные;
- г) удалиться от окружающих, побыть в одиночестве;
- д) по возможности, поделиться своими переживаниями с близкими.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**25. Чрезвычайные ситуации - это ситуации, при которых:**

- а) обстоятельства выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта;
- б) обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей;
- в) обстановка выходит за пределы жизненного опыта личности, приводит к ухудшению внутренней самоидентичности, осложняет адекватное отражение действительности в результате экспозиции страданий, а иногда и смерти, значительных материальных потерь изменении условий жизнедеятельности людей;
- г) радикально или внезапно изменяется обстановка, возникает высокая проблемность, невозможность реализации целесообразной деятельности в данных условиях;
- д) человек подвергается воздействию различных экстремальных факторов, связанных с опасностью, со сменой обстановки, с ухудшением жизненных условий, высокой «ценой ошибки» и ответственностью за результат деятельности, дефицитом времени и переизбытком информации для выполнения профессиональных задач.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**26. Психологическая поддержка – это:**

- а) это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникающими в связи с ней;
- б) это целостная система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события;
- в) это система однозначных алгоритмов, не поддающихся видоизменению, направленная на улучшение состояния человека, оказавшегося в экстремальной ситуации.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**27. Оказывать психологическую поддержку может:**

- а) любой человек, вне зависимости от внешних обстоятельств;
- б) человек, обладающий соответствующими знаниями и умениями;
- в) человек, имеющий психологическое образование;
- г) только человек, имеющий медицинское образование.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**28. Сильные эмоциональные реакции у человека, оказавшегося в экстремальной ситуации – это:**

- а) симптомы психической болезни, возникающей вследствие переживания психической травмы;
- б) физиологическая реакция человека при возникновении экстремальной ситуации;
- в) нормальная реакция человека на ненормальные для него события;
- г) реакция человека, оказавшегося в экстремальной ситуации, требующая немедленного привлечения медицинского персонала.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**29. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая собственной жизни, здоровью, благополучию или угрожающая другим людям, называется:**

- а) чрезвычайной;
- б) экстремистской;
- в) экстремальной;
- г) чрезмерной.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**30. Если человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, испытывает сильные эмоциональные реакции, то он:**

- а) нуждается в первой помощи;
- б) нуждается в медицинской помощи;
- в) не нуждается в помощи;
- г) нуждается в психологической поддержке.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**31. В кафе Вы стали свидетелем того, как за соседнем столиком мужчина начал хвататься за горло, не может вдохнуть, лицо его стало синеть. Женщина, сидящая рядом с мужчиной, начала громко кричать, звать на помощь, хватать его за плечи и трясти. В такой ситуации необходимо:**

- а) сначала оказать психологическую поддержку женщине, так как ее состоянием могут заразиться окружающие люди, а мужчина может откашляться самостоятельно;
- б) не обращая на кричащую женщину внимания, быстро оказать пострадавшему первую помощь, применив прием Геймлиха;
- в) строго попросить женщину перестать кричать, так как ее состоянием могут заразиться окружающие люди, оказать пострадавшему первую помощь, применив прием Геймлиха;
- г) сказать, что вы можете помочь мужчине, оказать пострадавшему первую помощь, применив прием Геймлиха, после оказать психологическую поддержку мужчине и женщине;
- д) попросить кого-то из окружающих людей оказать мужчине первую помощь, используя прием Геймлиха, быстро объяснив, как он делается, самому оказать психологическую поддержку женщине.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**32. На автобусной остановке сидит юноша, почти не двигается, смотрит в одну точку. На правом рукаве его рубашки видно пятно темно-красного цвета. В такой ситуации последовательность действий будет следующей:**

- а) оценить обстановку, вызвать скорую помощь, подойти к юноше, осмотреть его и отслеживать состояние до приезда медиков;
- б) оценить обстановку, вызвать скорую помощь, постараться установить контакт с пострадавшим, наложить давящую повязку, оказать психологическую поддержку, отслеживать состояние пострадавшего до приезда медиков;
- в) вызвать скорую помощь, наложить давящую повязку, оказать психологическую поддержку, отслеживать состояние пострадавшего до приезда медиков;
- г) постараться установить контакт с пострадавшим, наложить давящую повязку, вызвать скорую помощь, отслеживать состояние пострадавшего до приезда медиков.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**33. В переходе метро на полу лежит девушка. Над ней склонился юноша, который начинает громко кричать, ругаться, трясти девушку за плечи, звать на помощь. В данной ситуации необходимо сделать следующее:**

- а) оценить обстановку, обращаясь к юноше, сказать, что будете оказывать первую помощь и попросить его вызвать скорую помощь, проверить у девушки наличие дыхания и сердцебиения, при их наличии придать пострадавшей устойчивое боковое положение. При отсутствии дыхания и сердцебиения приступить к сердечно-легочной реанимации;
- б) сразу вызвать скорую помощь, строго сказать юноше взять себя в руки, так как его состоянием могут заразиться окружающие люди, приступить к оказанию сердечно-легочной реанимации;
- в) оценить обстановку, вызвать скорую помощь, придать пострадавшей устойчивое боковое положение, оказать психологическую поддержку юноше;
- г) вызвать скорую помощь, сказать, что будете оказывать первую помощь, проверить у девушки наличие дыхания и сердцебиения, при их наличии придать пострадавшей устойчивое боковое положение. При отсутствии дыхания и сердцебиения попросить приступить к сердечно-легочной реанимации.

### **Оценочная схема к вопроснику множественного выбора**

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**1. При оказании помощи человеку, испытывающему сильные эмоциональные реакции, в первую очередь необходимо:**

- а) позаботиться о собственной безопасности, оценить состояние пострадавшего, в случае необходимости оказать ему первую помощь, использовать адекватные приемы оказания психологической поддержки;
- б) оценить состояние пострадавшего, в случае необходимости оказать ему первую помощь, использовать адекватные приемы оказания психологической поддержки;
- в) вызвать скорую медицинскую помощь и наблюдать за пострадавшим до ее прибытия;
- г) немедленно приступить к оказанию психологической поддержки, ориентируясь на состояние пострадавшего.

**2. Если вы стали свидетелем неотложной ситуации и готовы помочь, в первую очередь необходимо:**

- а) осмотреть пострадавшего на предмет опасных для жизни состояний;
- б) позвать помощника;
- в) вызвать экстренные службы;
- г) осмотреть место происшествия на предмет имеющейся опасности для Вас и пострадавшего.

***Инструкция: выберите несколько правильных ответов.***

**3. К основным правилам оказания психологической поддержки относятся:**

- а) наличие необходимых ресурсов для оказания психологической поддержки и обеспечение собственной безопасности;
- б) руководство принципом «не навреди» и контроль за собственным эмоциональным состоянием;
- в) знание психологии на уровне программы высшего профессионального образования;
- г) передача пострадавшего специалистам - медикам, психологам - при первой возможности.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**4. Реакция, признаками которой являются подрагивание губ, ощущение подавленности:**

- ж) плач;
- з) агрессия;
- и) страх;
- к) истероидная реакция;
- л) апатия;
- м) тревога.

*Инструкция: выберите один правильный ответ*

**5. Реакция, признаками которой являются чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, эмоционально насыщенная, быстрая речь, крики, рыдания:**

- ж) плач;
- з) агрессивная реакция;
- и) страх;
- к) истероидная реакция;
- л) апатия;
- м) тревога.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**6. Реакция, признаками которой являются мышечное напряжение, раздражение, недовольство, гнев, словесные оскорбления, брань:**

- ж) плач;
- з) агрессивная реакция;
- и) страх;
- к) истероидная реакция;
- л) апатия;
- м) тревога.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**7. Реакция, признаками которой являются непреодолимая усталость, полное равнодушие и безразличие, медленная речь с большими паузами, вялость и заторможенность поведения:**

- ж) плач;
- з) агрессивная реакция;
- и) страх;
- к) истероидная реакция;
- л) апатия;
- м) тревога.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**8. Реакция апатии у пострадавших опасна:**

- д) вероятностью возникновения у людей паники;
- е) утратой способности удовлетворять жизненно важные потребности в еде, воде, тепле и т.д.;
- ж) вероятностью летального исхода;
- з) вероятностью развития психиатрических заболеваний.

*Инструкция: выберите один правильный ответ.*

**9. Реакция, признаками которой являются напряжение мышц (особенно лицевых), учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения, сильное волнение и беспокойство, связанное с конкретной ситуацией:**

- м) плач;
- н) агрессивная реакция;
- о) страх;
- п) истероидная реакция;
- р) апатия.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**10. Реакция, при которой человек испытывает сильное волнение и беспокойство, и не может объяснить, чем оно вызвано:**

- с) плач;
- т) агрессивная реакция;
- у) страх;
- ф) истероидная реакция;
- х) апатия;
- ц) тревога.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**11. Самой адаптивной эмоциональной реакцией на экстремальную ситуацию, позволяющей отреагировать негативные эмоции, является:**

- ж) плач;
- з) агрессивная реакция;
- и) страх;
- к) тревога;
- л) истероидная реакция;
- м) апатия.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**12. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией плача заключаются в том, чтобы:**

- а) дать человеку поддержку на словесном и телесном уровне;
- б) оставить пострадавшего побыть наедине со своими переживаниями;
- в) выслушать пострадавшего, обеспечить возможность «выхода» эмоций, воздерживаясь от советов;
- г) задавать вопросы;
- д) совершить любое неожиданное для человека действие;
- е) предложить выпить стакан воды, сконцентрировать свое внимание на глубоком и ровном дыхании, занять каким-нибудь полезным делом, в случае если реакция плача затянется.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**13. Какие мероприятия следует исключить при оказании психологической поддержки пострадавшему с реакцией плача:**

- а) предлагать человеку успокоительные препараты;
- б) предлагать человеку сделать несколько глубоких и плавных вдохов и выдохов;
- в) давать пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- г) строго просить человека прекратить плакать, взять себя в руки;
- д) поддерживать телесный контакт;
- е) говорить человеку фразы по типу «все будет хорошо».

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов**

**14. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с истероидной реакцией:**

- а) «удалить» зрителей, по возможности замкнув внимание пострадавшего на себе;
- б) стать самым внимательным слушателем пострадавшего, обращаться по имени (если оно известно);
- в) предложить легкий массаж наиболее напряженных мышц тела;
- г) взять пострадавшего за плечи и потрясти в течение 10-15 секунд;
- д) предоставить пострадавшему в случае необходимости возможность отдохнуть, до прибытия специалистов наблюдать за состоянием пострадавшего.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**15. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией агрессии:**

- а) не противоречить пострадавшему, соглашаться с его суждениями;
- б) направить энергию человека в нужное русло, поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой;
- в) резко потрясти пострадавшего в течение минуты, чтобы он «пришел в себя»;
- г) обратиться к сотруднику правоохранительных органов и обратить его внимание на данного пострадавшего;
- д) говорить спокойно, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- е) объяснить пострадавшему, что его поведение является недопустимым;
- ж) отойти с пострадавшим от окружающих и дать ему возможность выговориться.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**16. Для оказания психологической поддержки человеку, испытывающему гнев, агрессию в экстремальной ситуации, необходимо:**

- а) позаботиться о собственной безопасности, постараться уменьшить количество зрителей, не вступать с человеком в спор; при необходимости – привлечь сотрудников правоохранительных органов;
- б) постараться доказать человеку, что он неправ; если человек не успокоится - применить физическую силу;
- в) постараться привлечь к человеку максимальное количество зрителей - ему станет стыдно либо страшно и реакция пройдет;
- г) предложить человеку успокоительные препараты.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**17. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией апатии:**

- а) завести разговор с пострадавшим: говорить спокойно, мягко, слегка ускоряя темп речи, установить физический контакт;
- б) обеспечить пострадавшему возможность отдохнуть, почувствовать себя в безопасности;
- в) постараться развеселить пострадавшего;
- г) если нет возможности отдохнуть, разговаривая с пострадавшим, вовлечь его в деятельность, требующую от человека умеренных физических усилий (например, прогуляться, сделать несколько простых физических упражнений);
- д) порекомендовать человеку сделать активную зарядку, чтобы быстро взбодриться и набраться сил.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**18. Оказывая психологическую поддержку человеку, испытывающему состояние апатии, следует общаться с ним следующим образом:**

- а) говорить громким голосом, в побудительном наклонении, задавать только простые вопросы;
- б) подстроится к человеку по громкости и скорости речи, и говорить с пострадавшим таким образом в течение всего разговора, задавать только вопросы, требующие развернутого ответа.
- в) говорить более тихим и медленным голосом, чем пострадавший, задавать сначала простые вопросы, затем вопросы, требующие развернутого ответа;
- г) подстроится к человеку по громкости и скорости речи, постепенно ускоряя темп речи и увеличивая громкость голоса, говорить мягко и спокойно, задавать сначала простые вопросы, затем вопросы, требующие развернутого ответа.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**19. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией страха:**

- а) предложить массаж наиболее напряженных мышц тела;
- б) изолировать пострадавшего от окружающих;
- в) говорить с человеком о том, чего он боится;
- г) предложить использовать простые приемы саморегуляции;
- д) не оставлять пострадавшего одного;
- ж) привлечь человека к деятельности, связанной с высокой физической нагрузкой.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**20. Для оказания психологической поддержки человеку с реакцией страха, следует взаимодействовать с ним следующим образом:**

- и) сделать акцент на формировании чувства безопасности;
- к) «пассивно» слушать человека, ничего не отвечая;
- л) убеждать человека, что его страх неоправданный;
- м) описать те шаги, которые вы предпримите для того, чтобы помочь человеку;
- н) сообщить человеку достоверную информацию об актуальной ситуации;
- о) убеждать человека, что «все будет хорошо»;
- п) говорить с человеком о том, чего он боится;
- р) предложить человеку выполнить несколько простых упражнений.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**21. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией тревоги:**

- а) вступить в контакт с человеком, разговорить его и помочь понять, что его тревожит;
- б) предоставить человеку необходимую ему информацию о происходящих событиях;
- в) убедить человека, что его переживания необоснованы, и тревожиться не о чем;
- г) дать пострадавшему возможность побыть наедине с его переживаниями;
- д) рекомендовать пострадавшему сделать несколько активных движений или вовлечь его в продуктивную деятельность.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**22. Оказать психологическую поддержку пострадавшему в ДТП, зажатому в автомобиле, до приезда специальных служб можно следующим образом:**

- а) постараться извлечь пострадавшего, после чего приступить к оказанию психологической поддержки;
- б) вообще не следует вступать в какой-либо контакт с пострадавшим;
- в) окружить человека толпой зрителей, чтобы он не чувствовал себя покинутым;
- г) информировать пострадавшего о том, что не следует предпринимать самостоятельных попыток эвакуации, помощь уже в пути.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**23. Если вы испытываете сильные эмоции в экстремальной ситуации, наиболее безопасно оказать себе помощь можно:**

- а) употребив сильнодействующий успокоительный препарат;
- б) постаравшись дышать плавно и медленно, так, чтобы выдох был длиннее вдоха;
- в) постаравшись дышать плавно и медленно, так, чтобы выдох был короче вдоха;
- г) выплеснув негативные эмоции на окружающих.

**Инструкция: выберите несколько правильных ответов.**

**24. В случае сильного страха человек может помочь сам себе следующим образом:**

- а) спрятаться в тихом месте;
- б) выполнить несколько простых дыхательных упражнений;
- в) использовать успокоительные;
- г) удалиться от окружающих, побыть в одиночестве;
- д) по возможности, поделиться своими переживаниями с близкими.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**25. Чрезвычайные ситуации - это ситуации, при которых:**

- а) обстоятельства выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта;
- б) обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей;
- в) обстановка выходит за пределы жизненного опыта личности, приводит к ухудшению внутренней самоидентичности, осложняет адекватное отражение действительности в результате экспозиции страданий, а иногда и смерти, значительных материальных потерь изменении условий жизнедеятельности людей;
- г) радикально или внезапно изменяется обстановка, возникает высокая проблемность, невозможность реализации целесообразной деятельности в данных условиях;
- д) человек подвергается воздействию различных экстремальных факторов, связанных с опасностью, со сменой обстановки, с ухудшением жизненных условий, высокой «ценой ошибки» и ответственностью за результат деятельности, дефицитом времени и переизбытком информации для выполнения профессиональных задач.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**26. Психологическая поддержка – это:**

- г) это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникающими в связи с ней;
- д) это целостная система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события;
- е) это система однозначных алгоритмов, не поддающихся видоизменению, направленная на улучшение состояния человека, оказавшегося в экстремальной ситуации.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**27. Оказывать психологическую поддержку может:**

- а) любой человек, вне зависимости от внешних обстоятельств;
- б) человек, обладающий соответствующими знаниями и умениями;
- в) человек, имеющий психологическое образование;

г) только человек, имеющий медицинское образование.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**28. Сильные эмоциональные реакции у человека, оказавшегося в экстремальной ситуации – это:**

- а) симптомы психической болезни, возникающей вследствие переживания психической травмы;
- б) физиологическая реакция человека при возникновении экстремальной ситуации;
- в) нормальная реакция человека на ненормальные для него события;
- г) реакция человека, оказавшегося в экстремальной ситуации, требующая немедленного привлечения медицинского персонала.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**29. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая собственной жизни, здоровью, благополучию или угрожающая другим людям, называется:**

- а) чрезвычайной;
- б) экстремистской;
- в) экстремальной;
- г) чрезмерной.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**30. Если человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, испытывает сильные эмоциональные реакции, то он:**

- а) нуждается в первой помощи;
- б) нуждается в медицинской помощи;
- в) не нуждается в помощи;
- г) нуждается в психологической поддержке.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**31. В кафе Вы стали свидетелем того, как за соседнем столиком мужчина начал хвататься за горло, не может вдохнуть, лицо его стало синеть. Женщина, сидящая рядом с мужчиной, начала громко кричать, звать на помощь, хватать его за плечи и трясти. В такой ситуации необходимо:**

- а) сначала оказать психологическую поддержку женщине, так как ее состоянием могут заразиться окружающие люди, а мужчина может откашляться самостоятельно;
- б) не обращая на кричащую женщину внимания, быстро оказать пострадавшему первую помощь, применив прием Геймлиха;
- в) строго попросить женщину перестать кричать, так как ее состоянием могут заразиться окружающие люди, оказать пострадавшему первую помощь, применив прием Геймлиха;
- г) сказать, что вы можете помочь мужчине, оказать пострадавшему первую помощь, применив прием Геймлиха, после оказать психологическую поддержку мужчине и женщине;
- д) попросить кого-то из окружающих людей оказать мужчине первую помощь, используя прием Геймлиха, быстро объяснив, как он делается, самому оказать психологическую поддержку женщине.

**Инструкция: выберите один правильный ответ.**

**32. На автобусной остановке сидит юноша, почти не двигается, смотрит в одну точку. На правом рукаве его рубашки видно пятно темно-красного цвета. В такой ситуации последовательность действий будет следующая:**

- а) оценить обстановку, вызвать скорую помощь, подойти к юноше, осмотреть его и отслеживать состояние до приезда медиков;
- б) оценить обстановку, вызвать скорую помощь, постараться установить контакт с пострадавшим, наложить давящую повязку, оказать психологическую поддержку, отслеживать состояние пострадавшего до приезда медиков;
- в) вызвать скорую помощь, наложить давящую повязку, оказать психологическую поддержку, отслеживать состояние пострадавшего до приезда медиков;
- г) постараться установить контакт с пострадавшим, наложить давящую повязку, вызвать скорую помощь, отслеживать состояние пострадавшего до приезда медиков.

***Инструкция: выберите один правильный ответ.***

**33. В переходе метро на полу лежит девушка. Над ней склонился юноша, который начинает громко кричать, ругаться, трясти девушку за плечи, звать на помощь. В данной ситуации необходимо сделать следующее:**

- а) оценить обстановку, обращаясь к юноше, сказать, что будете оказывать первую помощь и попросить его вызвать скорую помощь, проверить у девушки наличие дыхания и сердцебиения, при их наличии придать пострадавшей устойчивое боковое положение. При отсутствии дыхания и сердцебиения приступить к сердечно-легочной реанимации;
- б) сразу вызвать скорую помощь, строго сказать юноше взять себя в руки, так как его состоянием могут заразиться окружающие люди, приступить к оказанию сердечно-легочной реанимации;
- в) оценить обстановку, вызвать скорую помощь, придать пострадавшей устойчивое боковое положение, оказать психологическую поддержку юноше;
- г) вызвать скорую помощь, сказать, что будете оказывать первую помощь, проверить у девушки наличие дыхания и сердцебиения, при их наличии придать пострадавшей устойчивое боковое положение. При отсутствии дыхания и сердцебиения попросить приступить к сердечно-легочной реанимации.

**Некоторые методические аспекты проведения занятий по  
психологической поддержке с детьми**

Представленный выше учебно-методический комплекс соответствует примерной программе дисциплины «Оказание допсихологической помощи пострадавшим», разработанной для осуществления мероприятий по психологической подготовке населения. Данная программа ориентирована на взрослое население, и с учетом особенностей этой категории обучающихся осуществлялся выбор содержания, форм и методов обучения, нашедших своё воплощение в учебно-методическом комплексе.

Однако, практика показывает, что в ряде случаев возникает необходимость решать задачи по психологической подготовке не только взрослого населения, но и других категорий, в частности детей. Подобные задачи, как правило, направлены на формирование культуры безопасного поведения у детей. В этом случае важно понимать, что специфика подготовки данной категории обучающихся отличается от таковой у взрослых. На разных этапах развития у обучающихся детей наблюдаются качественные различия в динамике протекания психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи), различны особенности мотивации и волевых процессов. Физические возможности обучающихся детей также отличаются в зависимости от возрастной группы, и в целом иные, нежели у взрослых. В контексте психологической подготовки эти различия находят свое отражение в том, какие режимы и формы обучения наиболее предпочтительны для каждой из возрастных групп, какое содержание занятий будет для них оптимальным. Безусловно, было бы неразумным и нецелесообразным требовать от детей освоения полного «взрослого» объема знаний, умений и навыков в области оказания психологической поддержки. Всё это предъявляет особые требования к содержанию занятий по психологической поддержке для детей, методическим особенностям

проведения занятий и вопросам безопасности участников, как физической, так и психологической.

На наш взгляд, в первую очередь важно четко определить, какова цель обучения детей психологической поддержке, и какие знания, умения и навыки действительно будут полезны детям в этой области. Ответ на данный вопрос определяет содержательный аспект занятий и может быть сформулирован следующим образом. В результате участия в занятиях по психологической подготовке ребенок должен:

- уметь распознать угрожающую безопасности ситуацию, понимать, какие действия необходимо предпринять, чтобы максимально себя обезопасить, и к кому и как следует обратиться за помощью;
- в части оказания психологической поддержки иметь представление о внешних проявлениях наиболее часто встречающихся острых стрессовых реакций;
- знать и уметь применять самые простые приемы самопомощи;
- знать, при каких условиях можно попытаться оказать человеку психологическую поддержку, а в каких случаях следует воздержаться от взаимодействия и обратиться за помощью.
- уметь конструктивно общаться с людьми, переживающими ту или иную эмоциональную реакцию при условии, если отсутствует риск опасности такого взаимодействия для ребенка.

При подготовке занятий следует принять во внимание особенности ведущей деятельности и актуальные потребности детей различных возрастов. Эти аспекты обуславливают выбор формы проведения занятий: занятия с включением сюжетно-ролевых игр, тренингов с элементами сказки будут наиболее доступными и интересными для детей.

При адаптации методических материалов необходимо учитывать основные правила разработки учебных занятий. Все занятия должны иметь единую структуру, включающую три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть решает определенную задачу. Так вводная

часть необходима для установления контакта с участниками, создания атмосферы безопасности и настроения на работу, что осуществляется посредством различных психогимнастических упражнений, обсуждения правил, необходимых для продуктивной работы на занятии, а также упражнений, направленных на знакомство. В основной части целесообразен теоретический блок, в котором участников знакомят с теми или иными правилами безопасного поведения или приемами оказания психологической поддержки и самопомощи, а также практический блок, в котором эти правила и приемы отрабатываются. Теоретический блок предполагает использование таких терминов и оборотов речи, чтобы они могли быть поняты и усвоены детьми. В заключительной части происходит подведение итогов занятия, собирается обратная связь от участников, что дает информацию о том, какой результат получен после проведения занятия. Для сохранения логической целостности тренинга важную роль играют плавные переходы от одного упражнения к другому.

Следующий важный аспект касается вопросов физической и психологической безопасности мероприятий по психологической подготовке с детьми. Под физической безопасностью подразумевается, что все игры и упражнения в приведенных занятиях, исключают ситуации, где участники, увлекшись игрой, могут случайно травмироваться. Психологическая безопасность обеспечивается за счет специального подбора игр, упражнений и демонстрационного материала, где, с одной стороны, для участника моделируется трудная ситуация, которая может произойти в реальной жизни, где ему необходимо действовать согласно правилам безопасного поведения, с другой стороны, не происходит идентификация участника с его игровой ролью, то есть с пострадавшим. Также в ходе занятия ни в коей мере не следует транслировать участникам психотравмирующую информацию (фотографии или видеоматериалы с ЧС, изображения погибших и раненых и т.д.). Кроме того, при подготовке занятий следует исключить примеры потенциально опасных действий, акцент делается исключительно на моделях

безопасного поведения. Данные требования к безопасности являются первостепенными, и на них необходимо опираться при адаптации методических материалов.

В качестве примера занятий по безопасному поведению и психологической поддержке для детей дошкольного и младшего школьного возраста, вашему вниманию предлагаются три занятия, разработанных добровольцами студенческих психологических добровольческих отрядов филиалов ФКУ ЦЭПП МЧС России. Эти работы победили в конкурсе среди членов студенческих психологических добровольческих отрядов (СПДО) «Доброволец - 2015». При разработке занятий добровольцы стремились соблюсти вышеописанные содержательные и методические аспекты психологической подготовки детей. Представленные материалы не являются целостным комплексом по психологической подготовке детей, однако могут быть рассмотрены как примеры отдельных занятий, направленных на формирование знаний и умений в области культуры безопасности и психологической поддержки, и использованы специалистами психологической службы МЧС России.

**ТРЕНИНГ-ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ:  
«СТРАНА ЧУДЕС, СТРАНА ПОДДЕРЖКИ»**

*(Гусева Е.А., СПДО Крымского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России)*

Цель: формирование у детей теоретических знаний об оказании допсихологической помощи при проявлении острых стрессовых реакций «истерика», «агрессия» и «плач»

Задачи:

1. В игровой форме продемонстрировать участникам группы поведение человека, находящегося в острой стрессовой реакции.
2. Ознакомить участников группы с основными правилами оказания допсихологической помощи.

Количество участников: 8-10 человек (Тренинг предназначен для детей младшего и среднего школьного возраста (4-6 класс)).

Время проведения: 45 минут.

Необходимый материал:

Костюмы: Маленького принца, Розы и Короля, носовой платочек, стакан воды, 5 пар ленточек 5 разных цветов, 10 листов, карандаши и фломастеры.

Действующие лица:

- Ведущий
- Маленький принц
- Роза
- Король

### **Введение**

**Ведущий:** *Здравствуйте, ребята. Мы добровольцы студенческого психологического отряда / специалисты / психологи \*\*\*\*\* филиала МЧС России. Сегодня у нас будет необычное занятие. Необычно оно тем, что мы с Вами побываем в одной сказке. В какой именно, расскажу после того, как мы познакомимся друг с другом поближе.*

### **Упражнение на знакомство**

Цель упражнения: Знакомство с учащимися, выявление психоэмоционального состояния участников тренинга, настройка на рабочий лад.

Продолжительность: 7 минут

Проведение: Участники по очереди представляются, называя свое имя, после чего называют одного любимого персонажа из сказки и объясняют, почему им нравится этот персонаж. Начать лучше психологу. Повторяться не рекомендуется. Упражнение проводится по кругу. Затем психолог обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

Инструкция: *«Ребята, сейчас каждому из вас, по очереди, надо назвать свое имя, а затем персонажа из сказки, который нравится вам больше всего, но это еще не все. Вам надо сказать, почему он вам нравится. Будем стараться не повторяться. Я начну: «Меня зовут Лена, мой любимый сказочный персонаж – Буратино, мне он нравится, потому что он веселый!»*

### **Основная часть**

**Ведущий:** *Молодцы! Теперь у нас с Вами царит настоящая сказочная атмосфера. Сегодня к нам в гости должен прийти один человек: его родная планета- стероид Б-612 вся-то величиной с дом, он носит белый костюмчик, синюю накидку и маленькую корону. Вы знаете этого мальчика? Конечно, это Маленький Принц. И сегодня он прилетел не один, а вместе со своими друзьями. Обратите внимание на то, как будут вести себя герои сказки и как Маленький принц будет с ними общаться.*

*(Входит Маленький принц)*

**Маленький Принц:** *Здравствуйте ребята! Вы меня узнали? Я - Маленький принц, прилетел к Вам со своей крошечной планеты. Но прилетел я к Вам не просто повидаться, а попросить совета. Дело в том, что в последнее время жизнь на моей планете стала совсем несносной. Моя любимая Роза ведет себя крайне скверно. Она стала очень вспыльчивой, капризной.*

*(Входит Роза)*

**Роза:** *Это я вспыльчива, я капризна!?* (размахивает руками) *Ах ты негодный мальчишка! Да я самая несчастная Роза в мире!! Я позволяю тебе любоваться собой каждый день, а ты позволяешь себе такие выражения. Что обо мне подумают дети! Боже мой, что обо мне подумают жители соседних планет, если услышат подобное!! Это ужасно!! Это катастрофа!!* (кричит, размахивает руками, жесты и движения обращены к аудитории) *Ах...(театрально закатывает глаза и падает на руки Маленького принца), это просто невозможно! Я...я сейчас упаду в обморок!!*

В это время Маленький принц внимательно слушает её, кивает головой в такт монологу Розы, старается отвести от детей и сконцентрировать её внимание на себе. Применяет приёмы активного слушания - проявляет уважение, внимание и сопереживание, Маленький принц в процессе разговора отражает чувства Розы и демонстрирует абсолютную эмпатию по отношению к ним.

**Маленький принц:** *Дорогая, милая Роза! Присядь. Отдохни. Выпей чистой ключевой воды.* (Роза постепенно начинает успокаиваться и выполнять просьбы Маленького принца, реакция должна сойти на «нет».)

**Роза:** *Ох... что – то я совсем устала...* (Роза демонстрирует состояние упадка сил и усталости).

**Маленький принц:** *Пойдем, милая Роза, тебе надо отдохнуть после дороги.*

**Роза:** *И правда...ох...пойду я ребята. Маленький принц, проводите меня...До свидания!* (в деловой манере, но с усталостью)

(Маленький Принц и Роза удаляются из комнаты)

**Ведущий:** *Да...тяжело живётся Маленькому принцу с такой капризной Розой. Ребята, что Вы заметили особенно в поведении Розы? Как она себя вела? (кричала, скандалила) А что делал Маленький принц, для того, чтобы успокоить Розу? Как разговаривал, что особенно было в его поведении? (он разговаривал спокойно и тихо, отвел в сторону) А в жизни Вы встречали людей, которые вели себя подобным образом? Давайте вместе попробуем сформулировать то, как Вам следует вести себя, если рядом с Вами находится человек с истерикой.*

*Иногда человек, который кричит и скандалит, может быть опасным для окружающих. Так что нужно позаботиться о собственной безопасности – отойти подальше от него, не начинать с ним общаться.*

*Если вы можете оказать помощь такому человеку, например, если это ребенок, и это будет безопасно для вас, то сделайте следующее:*

- постарайтесь увести ребенка от зрителей, как это сделал Маленький принц и обратить все его внимание на себя;

- постарайтесь отвлечь его внимание на что-нибудь интересное или необычное;

- когда он успокоится, ему важно дать отдохнуть, потому что, переживая это состояние, он сильно устает, тратит очень много сил и энергии. Так что ему нужно будет восстановить силы.

*А Вы когда-нибудь вели себя так? (Да) А что старались сделать для того, чтобы успокоиться? (Обсуждение) Сейчас я расскажу Вам, что делать, если чувствуете, что начинаете себя вести как наша Роза:*

- *Надо умыться холодной водой и сделать дыхательные упражнения. Это поможет организму справиться с сильными эмоциями и прийти в норму. Давайте сейчас мы вместе с Вами научимся правильно делать дыхательные упражнения. Это очень полезное упражнение, которое поможет Вам справиться с подобными состояниями.*

### **Упражнение « Вдох/выдох, я спокоен»**

Цель упражнения: отработка навыка саморегуляции при собственном переживании острой стрессовой реакции «истерика».

Проведение: Участники вместе с тренером выполняют следующую комбинацию: глубокий вдох, задержка дыхания на 1-2 сек, медленный выдох через нос, повторный глубокий вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох. Повторить 3 раза.

Продолжительность: 3 минуты

Инструкция: «Сейчас, вместе со мной делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды, медленно выдыхаем через нос, и опять задерживаем дыхание на 1-2 секунды, медленно выдыхаем. Повторим еще раз...» Ведущий демонстрирует и делает вместе с детьми.

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Теперь Вы знаете, как правильно вести себя, если рядом с Вами находится человек, похожий на нашу Розу и самое

*главное, сможете самостоятельно справиться с подобным состоянием, случись оно у Вас.*

*(Маленький принц возвращается весь взъерошенный и потрепанный, оглядывается назад в сторону двери и тяжело дышит.)*

**Ведущий:** *Маленький принц, что с тобой? Что случилось?*

**Маленький принц:** *(с отдышкой) Сейчас, когда я провожал Розу, услышал громкий и величественный голос Короля. Я очень боюсь его, когда он в гневе. И сейчас он направляется сюда...*

**Ведущий:** *ну что ж, мы с ребятами встретим его так, как положено встречать важных персон! Внимательно смотрите на то, как ведет себя Король, и как Маленький принц будет общаться с ним. Потом я буду задавать Вам вопросы.*

*(Входит Король, Маленький принц прячется за спину тренера.)*

**Король:** *Здравствуйте ребята! А вот и мой подданный!*

**Маленький принц:** *Да никакой я вам не подданный! (подаваясь вперед, немного с вызовом из-за спины тренера)*

**Король:** *(приходя в ярость) Ах ты, козявка! Ты еще перечить мне будешь?! Да ты знаешь кто я?! Мне надо повиноваться сиюсекундно и беспрекословно! Да я тебе знаешь, что сделаю?! Да я тебе шоколад перестану давать! Да я интернет на твоей планете отключу! Вы у меня все тут попляшете! Ишь, слушаться меня они не будут! Заставлю, как миленькие будете мои приказы выполнять!! (в это время Король демонстрирует агрессивную реакцию, размахивает руками, речь произносит громко и властно).*

**Ведущий:** *(помня про главное правило – соблюдение собственной безопасности!)* *(речь спокойная, постепенно темп снижается, громкость речи так же постепенно снижается. Тренер отводит Короля в сторону, но дети должны при этом видеть и слышать героев) Ваше Величество, чем Вы так взволнованны?*

**Король:** *Эта козявка не желает мне подчиняться! Я - Король, и все подданные должны меня слушаться и уважать!!!*

**Ведущий:** *Вы правы, Ваше Величество, но разве Маленький принц Ваш подданный? Ведь он даже живет на другой планете и там у него есть свое маленькое королевство.*

**Король:** *Да...я как-то не подумал об этом. Но все равно, я старше и главнее, а значит, он должен мне подчиняться!!*

**Ведущий:** *Ваше Величество, именно это я и имел ввиду. Вы старше, мудрее и, кроме этого, Вы славитесь как добрый и честный Король, так зачем Вам вообще нужны подданные?*

*Любой из нас выполнит Ваши приказания с большим удовольствием, если Вы просто попросите об этом.*

**Король:** *Хм...Я как-то не подумал об этом. Наверное, ты прав, подданный...кхм, то есть ты прав Добрый человек (ведущий)...да...так, пожалуй, лучше. Что ж, ребята, мне надо бы хорошенько подумать над своим поведением и, пожалуй, извиниться перед парой-тройкой своих подданных...кхм, парой тройкой своих друзей... До свидания, ребята!*

**Маленький принц:** *Я провожу Вас, Ваше Величество! (удаляется вместе с Королем)*

**Ведущий:** *Ох, и испугал меня этот Король...а Вас ребята? Как Вы думаете, какое поведение было сейчас у Короля? (он кричал, угрожал Маленькому принцу, злился, агрессивно себя вел) Правильно, Король сейчас очень сильно злился. А что особенного вы заметили в том, как я разговаривал с Королем? (говорил «Ваше Величество», говорил спокойно, сказал, что он добрый и т.д.) Давайте сейчас вместе проговорим и запомним правила, которые надо помнить, когда рядом с Вами находится человек в агрессивном состоянии:*

*- в первую очередь, вы должны помнить, что человек, проявляющий агрессию, может быть опасен;*

*- отойдите на безопасное расстояние от него и позовите взрослых;*

- расскажите взрослым, как ведет себя этот человек; Взрослые помогут такому человеку справиться с агрессией и успокоиться, так как это сделал ведущий;

- помните, что человек, который ведет себя в данный момент времени враждебно, в обычной жизни может быть совершенно другим - добрым и безобидным.

Кстати, наверняка, кто-то из Вас сам испытывал подобные чувства. Как Вы справлялись с таким состоянием? (ответы детей) На самом деле, совет, который я Вам дам, чтобы самому грамотно справиться с такой ситуацией – это просто высказать свои чувства и мысли другому человеку, этого будет вполне достаточно, чтобы успокоиться и перестать злиться. Ну а пока наш Маленький Принц провожает Короля в обратный путь, мы с Вами выполним одно интересное упражнение.

### **Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

Цель упражнения: снятие мышечного напряжения.

Продолжительность: 5-7 минут

Инструкция: «Ребята, давайте сейчас мы все встанем так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Теперь полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (ведущий показывает). А теперь наклонитесь вперед и опустите руки, чтобы они болтались, как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (ведущий показывает). Слегка согните колени, покачайтесь из стороны в сторону, как будто вас колышет ветер. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Теперь станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Потрясите ручками, сбрасывая напряжение». Ведущий повторяет с детьми 2-3 цикла.

(Маленький принц возвращается грустный и понурый).

**Ведущий:** *Маленький принц, что случилось? Почему ты такой грустный?*

**Маленький принц:** (Вздыхает) *Ах...я так несчастен. Я чувствую себя таким одиноким.* (Маленький принц садится и плачет).

**Ведущий:** (приобнимая, маленького принца, сочувствующим тоном) *Дорогой Маленький принц, разве ты одинок?*

**Маленький принц:** *Да..., Роза всегда думает только о себе, Король только приказывает и обижает меня. У меня совсем нет друзей. Я так одинок...*

**Ведущий:** *Сегодня у тебя появилось столько новых друзей. Правда, ребята? Ты можешь прилетать к нам в гости, когда захочешь, играть и отдыхать вместе с нами.* (Подает Маленькому принцу салфеточку)

**Маленький принц:** (вытирает слезы салфеточкой, всхлипывая) *Правда?*

**Ведущий:** *Конечно.*

**Маленький принц:** *спасибо Вам большое, ребята! И, правда, мы сегодня с Вами так подружились! Теперь я буду прилетать к Вам в гости. Ох, совсем забыл о моей Розе, её нужно вовремя полить, иначе она может засохнуть. Спасибо Вам, ребята, за Ваше гостеприимство! До новых встреч!* (Маленький принц прощается с детьми и уходит).

**Ведущий:** *До свидания Маленький принц!* (Маленький принц уходит) *Ребята, что Вы заметили особенного в поведении Маленького Принца (он плакал), а когда я разговаривал с Маленьким принцем? Как Вы будете себя вести, если с Вами рядом плачет человек? (обсуждение) Надо постараться показать ему, что вы понимаете его и жалеете. Послушайте то, что он расскажет Вам о своих чувствах, и, если он будет долго плакать, дайте ему попить водички.*

*Ну что ж, ребята, мы славно с Вами поработали сегодня. Познакомились с Маленьким принцем, узнали, как правильно вести себя при проявлении таких реакций, как истерика, агрессия (злость) и плач.*

## **Заключительная часть**

**Ведущий:** *И перед тем, как завершить наше сегодняшнее занятие, давайте выполним еще одно интересное упражнение.*

### **Упражнение «Открытка»**

Цель упражнения: Завершение тренинга. Обобщение полученных знаний.

Продолжительность: 10 минут

Проведение: Каждому участнику тренинга выдается лист бумаги и карандаши. Он должен изобразить на листе бумаги то, что больше всего запомнилось из проведенного занятия. После этого каждый участник представляет свой рисунок и кратко рассказывает о нем, демонстрируя «открытку» аудитории. Рекомендуется обсудить рисунок каждого участника для повторного закрепления изученного материала.

Инструкция: *«Ребята, сейчас каждый из Вас нарисует на память открытку. В ней Вы должны нарисовать то, что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия. Потом каждый из Вас расскажет о том, что он нарисовал»*

**Ведущий:** *Ну, вот наше занятие и подошло к концу. Понравилась Вам наша сказка? Спасибо Вам ребята, мне тоже было очень интересно с Вами! Помните, что чудеса бывают не только в сказках, мы сами можем творить волшебство в обычной жизни. До новых встреч!*

## **СКАЗКА ПО ПРАВИЛАМ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ И САМОПОМОЩИ В РАМКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МОДУЛЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6- 10 ЛЕТ**

### **«ЛЕСНАЯ СКАЗКА»**

*(Буздова З.Х., СПДО Северо-Кавказского филиала*

*ФКУ ЦЭПП МЧС России)*

Цель: ознакомление детей начальных классов с различными эмоциональными состояниями при стрессе и методами действий в ситуации их возникновения в формате сказки.

Задачи:

1. рассказать детям о том, какие реакции могут появляться у людей в трудной ситуации;
2. на конкретных примерах разобрать возможные действия в случаях возникновения таких реакций;
3. актуализировать у детей имеющиеся знания по правилам безопасного поведения при пожаре;
4. информировать детей о правилах безопасного поведения при пожаре.

Группа: учащиеся начальных классов.

Количество участников: 20-30 человек (один учебный класс).

Количество ведущих: 2 человека.

Время проведения: 40-45 минут.

Формат проведения: интерактивное занятие-сказка, при наличии необходимого реквизита можно провести в формате кукольного театра.

Реквизит: при желании можно использовать декорации и куклы (медведь, медведица, медвежонок, 2 зайца, волк, лиса).

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Знакомство**

Цель: установление контакта с группой.

Продолжительность: **5 минут.**

Процедура проведения: Дети рассажены в зале или в классе.

**Доброволец 1:** Здравствуйте ребята! Нас зовут \*\*\*\*\* и \*\*\*\*\* . Мы добровольцы студенческого психологического отряда / специалисты / психологи \*\*\*\*\* филиала МЧС России.

**Доброволец 2:** Сегодня мы расскажем вам замечательную сказку, которую вы ещё не слышали. Любите сказки? *(Ответы детей)* А что больше всего в сказках нравится? *(Ответы детей)*

**Доброволец 1:** А если бы вы были героем какой-либо сказки, то кем бы вы хотели быть? *(Ответы детей)*

**Доброволец 2:** Готовы начать? *(Ответы детей)*

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Сказка

Цель: рассказать детям в доступной форме о различных эмоциональных состояниях при стрессе и о том, как взаимодействовать с людьми, которые испытывают эти состояния.

Продолжительность: 25-35 минут

**Доброволец 1:** В одном лесу жили-были звери, самые разные, но жили они очень дружно и хорошо. Все были счастливы! Но однажды в лесу случилось беда. У семьи медведей случился пожар. Медвежата играли со спичками. Скажите ребята, можно ли играть со спичками? *(Ответы детей)*.

**Доброволец 2:** Правильно спички – это не игрушки! Нельзя трогать спички, зажигалки и другие предметы, которые могут загореться. А наша сказка продолжается...дом медведей стал гореть, но вся семья успела уйти в безопасное место. Вокруг столпилось много жителей леса, и кто-то из них вызвал пожарных. Скажите, а вы знаете по какому номеру нужно звонить, когда случается пожар? *(Ответы детей)* Правильно, мы звоним как с мобильного, так и с домашнего телефона 101 или в службу 112.

**Доброволец 1:** Все звери хотели помочь. И кто-то даже вызвал скорую помощь. По какому номеру мы звоним, чтобы вызвать скорую? *(Ответы ребят)* Правильно мы звоним 103 или опять же в службу 112. Через толпу зверей пробрались зайцы, которые, было уже, кинулись помогать, но их остановил старый мудрый волк, который сказал: «Там опасно! Сначала вы должны убедиться, что вам самим ничего не угрожает и только потом бежать

на помощь!». Скажите ребята, вы согласны с волком? Почему? *(Ответы детей)* Совершенно верно! Сначала мы должны подумать о собственной безопасности!

**Доброволец 2:** А наша сказка продолжается. Зайцы послушали мудрого волка. Тут мимо них пронеслась мама – медведица, которая кричала, размахивала руками, одновременно плакала, просила у всех помощи, хотя пожарные уже приехали: «Ну, кто-нибудь! Ну, помогите! Потушите! Вот что вы просто так стоите?!». Это увидели зайчата, и бросились искать взрослых, чтобы позвать на помощь. Они подошли к волку и всё ему рассказали, он похвалил их за правильные действия и побежал на помощь.

**Доброволец 1:.** Старый мудрый волк остановился и осмотрелся, затем посмотрел на медведицу, собрался с силами и подошёл. Встал прямо перед ней и чётко, громким голосом сказал: «Голубушка, посмотрите на меня! Я хочу вам помочь!» Медведица посмотрела на него внимательно и замолчала, мудрый волк обнял её за плечи и увёл подальше от людей. Пока они шли, он рассказал, что ей нужно сделать, чтобы прийти в себя. Для начала умыться холодной водой, а затем подышать особым способом.

**Доброволец 2:** Давайте и мы сейчас попробуем подышать особым способом. Делаем медленный глубокий вдох через носик на 4 счёта, я буду считать...раз...два...три...четыре, теперь задерживаем дыхание на 2 счёта ...раз...два и медленно выдыхаем через носик на 6 счётов...раз...два...три...четыре...пять...шесть, опять задерживаем дыхание...раз...два и снова повторяем и так несколько раз *(дети вместе с ведущими выполняют несколько дыхательных циклов)*. Молодцы! У всех получилось? *(ответы детей)* Вот и медведица постепенно успокоилась. *(Кол-во счетов можно соответственно уменьшить – вдох на 3, а выдох на 5 счетов, - в случае, если детям будет трудно дышать таким образом\*)*

**Доброволец 1:** А события тем временем продолжались. Когда волк вернулся обратно, то увидел, как рядом с лисами – пожарными стоял папа – медведь и громко на них кричал, размахивая кулаками, обвинял, что дом сторел из-за

них и что они слишком долго ехали и вообще лесная служба МЧС – это одни лодыри и тунеядцы, которые ничем не занимаются! Зверята, увидев это, сначала отошли в безопасное место и стали просить помощи у взрослых. Старый мудрый волк поспешил к папе-медведю и спокойным, уверенным голосом, постепенно снижая громкость, сказал медведю: «Как вы считаете, уважаемый, что будет лучше стоять тут и кричат или помочь разобрать завалы и успокоить своих детей?».

**Доброволец 2:** Папа – медведь перестал кричать, и, задумавшись, ушёл искать своих медвежат. Ребята, а давайте мы с вами попробуем разыграть, как в таком случае вы будете просить помощи у взрослых дядь и тётъ? Я буду взрослым, а вы будете по очереди подбегать ко мне и просить помочь. Кто хочет попробовать? *(дети по желанию по очереди подходят к добровольцу и просят о помощи)* Вы все молодцы! Все правильно говорили.

**Доброволец 1:** Папа – медведь отправился искать сыновей. Одного медвежонок он нашёл за ёлкой. Он стоял, обхватив лапами дерево, и почти не двигался... Медведь испугался и побежал за мудрым волком. Волк сказал: «Он очень напуган! Нельзя оставлять его одного!» и они побежали к медвежонку. Мудрый волк сказал папе-медведю: «Спросите у сына страшно ли ему?». Папа наклонился и спросил: «Тебе страшно?». Медвежонок кивнул. Затем, продолжил волк: «Пусть малыш сделает глубокий вдох и задержит дыхание, а потом вместе с вами подышит спокойно». Папа-медведь сказал сыну: «Глубоко вдохни и задержи дыхание, насколько сможешь» - медвежонок так и сделал. «А теперь дыши вместе со мной...», - и медведь стал спокойно и медленно дышать. После чего медвежонку стало заметно лучше.

Ребята, давайте мы с вами вместе попробуем вспомнить какие еще слова можно сказать человеку, который испугался (ответы детей) Молодцы!

**Доброволец 2:** «Скажи, а ты цифры уже знаешь?», - спросил волк у малыша, тот утвердительно кивнул. «Ну, тогда скажи, сколько будет семь плюс пять», - недолго подумав, медвежонок негромко сказал: «двенадцать» и тем самым он

немного отвлекся от своих страхов. «Молодец!» - похвалил волк, после чего малыш улыбнулся. «Ну, а теперь расскажи нам, чего ты боишься? А мы постараемся помочь» - продолжил волк. И медвежонок стал всё рассказывать, и ему стало гораздо легче. Если вам очень страшно нужно сделать дыхательные упражнения, которые мы с вами попробовали сделать, порешать примеры или сделать небольшую зарядку, а также очень важно рассказать взрослым чего именно вы боитесь. Всё поняли? Давайте ещё раз скажем, что нужно делать, если сильно страшно? (Ответы детей) Правильно!

**Доброволец 1:** Пока папа-медведь остался с малышом, мудрый волк стал искать второго медвежонка. И нашёл его плачущим возле пожарной машины. Следом за ним к машине подбежала мама-медведица. Она испугалась, что её малыш плачет, но волк её успокоил, он сказал, что нет ничего страшного, просто он испугался. «Он сейчас поплачет и успокоится, а вы главное просто побудьте с ним рядом, обнимите, возьмите за руку, дайте стакан воды». Мама-медведица так и сделала.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

### **Обратная связь**

Цель: сбор впечатлений о проведённом занятии, оценка усвоенной информации

Продолжительность: **10 минут**

**Доброволец 2:** Скажите, вот когда вы плачете и мама, папа, бабушка или дедушка с вами рядом, обнимают, вы перестаёте плакать? *(Ответ детей)*

Вот так случилось и с нашими героями сказки. Несмотря на то, что у них случилась беда, кто-то из них слишком переволновался, кто-то разозлился, кто-то очень испугался, а кто-то даже заплакал, всё закончилось хорошо, благодаря старому мудрому волку. Он знал, что нужно делать в таких ситуациях и научил этому остальных. Ведь, несмотря на всё, главное, что все были живы и здоровы! Вот и сказке конец, а кто слушал молодец!

**Доброволец 1:** Скажите, вам понравилась сказка? *(Ответы детей)* А что вам больше всего понравилось? *(Ответы детей)* Вы теперь знаете как себя вести в похожей ситуации? *(Ответы детей)* Вы будете слушать советы старого мудрого волка? *(Ответы детей)* Какие молодцы! Давайте мы тогда повторим всё то, что сегодня узнали!

- По какому номеру нужно звонить, когда случается пожар? *(Ответы детей)*
- По какому номеру нужно звонить, для того, чтобы вызвать скорую помощь? *(Ответы детей)*
- Что вы будете делать, если увидите кричащего, размахивающего руками, одновременно плачущего, и просящего у всех помощи человека? *(Ответы детей)* + комментарии добровольцев *(Добровольцы говорят, что сказано правильно, что не правильно. Если ответ не правильный или не совсем точный, подводят к верному ответу. Важно сказать о том, что в первую очередь, необходимо позаботиться о собственной безопасности, позвать на помощь взрослых.)*
- Что вы будете делать, если увидите человека, который громко кричит на кого-то, размахивает кулаками, обвиняет, ругается? *(Ответы детей)* + комментарии добровольцев *(Добровольцы говорят, что сказано правильно, что не правильно. Если ответ не правильный или не совсем точный, подводят к верному ответу. Важно сказать о том, что в первую очередь, необходимо позаботиться о собственной безопасности, позвать на помощь взрослых.)*
- Что вы будете делать, если увидите, кто-то чего-то очень сильно испугался? *(Ответы детей)* + комментарии добровольцев *(Добровольцы говорят, что сказано правильно, что не правильно. Если ответ не правильный или не совсем точный, подводят к верному ответу. Важно позвать на помощь взрослых. Не оставлять человека одного.)*

- Что вы будете делать, если увидите, что кто-то плачет (*Ответы детей*)  
+ комментарии добровольцев (*Добровольцы говорят, что сказано правильно, что не правильно. Если ответ не правильный или не совсем точный, подводят к верному ответу. Постараться позвать на помощь взрослых, пока их нет просто побыть с человеком рядом, если человек позволяет, можно взять его за руку или обнять*)

**Доброволец 2:** Все запомнили? (*Ответы детей*) Ну тогда на этом наше занятие закончилось. До скорой встречи!

**ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ СКАЗКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА  
ПО ТЕМЕ: «ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ НА ЗЕМЛЕ ВИННИ-ПУХА»  
(Голомидова Т.М., СПДО Крымского филиала  
ФКУ ЦЭПП МЧС России)**

Форма проведения: занятие с элементами сказки.

Цель: ознакомить участников с различными эмоциональными состояниями при стрессе и со способами конструктивного реагирования в ситуации их возникновения в формате сказки.

Задачи:

- познакомить участников с принципами общения с людьми, оказавшимися в сложной ситуации;
- продемонстрировать реакции, которые могут наблюдаться у данных людей;
- познакомить участников со способами оказания психологической поддержки в подобных ситуациях;

Возрастная категория: дошкольный возраст и младший школьный возраст.

Количество участников: 15-20 человек

Время проведения: 40 минут

- Вводная часть – 5 минут
- Основная часть – 30 минут
- Заключение – 5 минут

Необходимый материал:

- Костюм Пятачка: розовые (или голубые) брюки и водолазка, на голову – маска поросенка (Пятачка) или нарисованное изображение Пятачка на картоне.
- Костюм Кролика: белые брюки и водолазка, на голову – маска кролика или нарисованное изображение Кролика на картоне, очки, морковка.
- Костюм ослика Иа-Иа: серые брюки и серая водолазка, на голову – маска осла (Иа-Иа) или нарисованное изображение Иа-Иа на картоне, хвост – веревочка с синим бантиком.
- Костюм Винни-Пуха: коричневые брюки и водолазка, на голову – маска Винни-Пуха или нарисованное его изображение на картоне.

При необходимости костюмы можно упростить до масок, или их изображений на картоне.

-Костюмы спасателей и психологов: одеты в стандартную форму.

-Домик Кролика: 5-6 стульев ставятся в круг, вешается табличка «Домик Кролика», рядом с домиком находятся грядки: несколько цветочных горшков, морковка.

-Озеро: 5-6 стульев ставятся в круг. Повесить табличку «Озеро».

-Домик Пятачка: ставится стол, накрывается тканью, на столе выставляется пластиковая посуда. Под столом находится подвал. На домике висит табличка «Домик Пятачка».

-Горшочек для меда.

-Воздушный шарик

Действующие лица:

- ведущий,
- Пятачок,
- Кролик,
- Иа-Иа,
- Винни-Пух,
- 2 спасателя.

### **Вводная часть:**

*Перед сказкой выставляются декорации: домик Кролика и грядки, после сценки с Кроликом, его домик превращается в озеро, домик Пятачка.*

Ведущий: Здравствуйте, ребята, мы добровольцы студенческого психологического отряда / специалисты / психологи \*\*\*\*\* филиала МЧС России. Сегодня мы расскажем и покажем вам, как ведут себя люди в трудных ситуациях. А помогут нам в этом наши главные герои из одной очень интересной сказки, которую вы все знаете.

### **Основная часть:**

Ведущий: Однажды ранним утром Винни-Пух, как обычно, прогуливался с Пятачком (*гуляют*).

Винни-Пух: Пятачок, а Пятачок, чем бы нам с тобой сегодня заняться? (*задумался*) Может быть, мы пойдем к кому-нибудь в гости!

Пятачок: Давай, а к кому же мы в гости пойдем?

Винни-Пух: Пятачок, а пойдем к тебе в гости!

Пятачок: Пойдем!

*Идут в гости к Пятачку.*

Винни-Пух: Пятачок, может быть, мы сократим путь, и пройдем мимо домика Кролика (*указывает на домик*).

Пятачок: Пойдем.

*Проходят мимо домика Кролика. Он бежит вокруг своих грядок, и проявляет недовольство.*

Пятачок: Кролик, что случилось?

Кролик: Посмотрите на мои грядки! Вся морковка выкопана. Ох, этот крот, надоел он мне уже (*Кролик активно размахивает руками, в одной из них он держит морковку. Кричит, проявляет раздражение и недовольство*).

Винни-Пух: Кролик, посади морковку еще раз (*говорит тише, медленнее и спокойнее, чем кролик*).

Кролик: Я не хочу больше сажать морковку! Я уже целых два раза ее сажал, а крот выкапывал (*продолжает кричать и размахивать морковкой*).

Пятачок: Так давай мы перенесем твои грядки воон туда (*указывает*). Может быть, на этой территории крот роет ходы, ведь недалеко отсюда его домик (*говорит тише, медленнее и спокойнее, чем кролик*).

Кролик: Ой, так я же порчу его ходы, как и он, мои грядки (*говорит слегка раздраженно*).

Винни-Пух: Кролик, давай мы тебе поможем снова посадить морковку.

Кролик: Я сейчас принесу семена (*говорит спокойно*).

*Все вместе идут сажать морковку. После посадки Кролик говорит:*

Кролик: Спасибо вам друзья, без вас бы я не закончил до самого вечера.

*Герои идут дальше к домику Пятачка.*

Ведущий: Ребята, а вы заметили, как Винни-Пух и Пятачок помогли справиться Кролику с его недовольством? Они с ним разговаривали тихо, медленно и спокойно, дали ему сказать, все, что он хотел, не перебивали его. Обращались к нему по имени. Не начали злиться вместе с кроликом, не сердились, а наоборот были доброжелательны. Ой, смотрите, пока мы с вами разговаривали наши герои подошли к озеру, где сидит ослик Иа.

Пятачок: Привет, Иа (*радостно*).

*Иа не отвечает и смотрит в озеро.*

Винни-Пух: Привет, Иа. А что ты тут делаешь?

Иа: (*поднимает голову и монотонно отвечает*) Я потерял свой шарик (*начинает всхлипывать*).

Пятачок: Тот самый шарик? (*встревожено*).

Иа: Да, мой любимый шарик, который приносил мне удачу (*плачет*).

Винни - Пух: Но как это произошло?

Иа: Сегодня утром я вышел на прогулку, и когда я подошёл к озеру подул сильный ветер... И я не смог его удержать. Что мне теперь делать? Мне очень грустно (*плачет*).

Винни - Пух: Иа, но ведь это волшебный шарик, он улетел помогать другим.

Иа: Ты правда так думаешь? (*всхлипывает*).

Пятачок: Конечно! Он наверняка сможет ещё кого-то осчастливить (*гладит Иа по плечу*).

Иа: Но мне всё равно очень грустно.

Пятачок: Иа, а Расскажи, как ты его нашёл?

Иа: Ещё давно, когда я был маленьким, возвращаясь со школы, увидел, как он застрял на дереве, я снял его и с тех пор мы не разлучались. Он всегда меня выручал, когда у меня не было настроения, когда на улице была непогода, он умело делал день ярче (*тихонько плачет*).

Винни – Пух: Как же это здорово, что у тебя был такой друг. И не один, ведь у тебя есть мы!

Иа: И вправду, ребята, спасибо за то, что вы у меня есть (*перестает плакать*).

Пятачок: А пойдёмте пить чай!

Иа: Да хорошая идея, у меня бабушка, как раз сегодня варит моё любимое абрикосовое варенье. Я сейчас мигом к ней и присоединюсь к вам.

Пятачок: Отлично, мы будем ждать тебя у меня!

Иа: Спасибо, вам друзья, что поддержали меня в трудную минуту. Теперь я знаю, что я не один (*весёлым голосом*).

Ведущий: Ребята, вы видели, как плакал Иа? Ему было очень грустно из-за того, что он потерял шарик. Но рядом оказались верные друзья, которые смогли ему помочь. Они не говорили ему "не плачь", а наоборот дали ему возможность выплакаться и сказать все, что он хотел и всячески поддерживали его, рассказали о том, что шарик может сделать ещё много хорошего. Они гладили Иа по плечу, чтобы он не чувствовал себя одиноко.

*А тем временем Винни-Пух и Пятачок подошли к домику.*

Пятачок: Винни, заходи и садись за стол, а я пока мёду принесу.

*Пятачок полез доставать мёд, подходит к столу и отдает бочонок Винни-Пуху. Он начинает есть, съев весь бочонок спрашивает:*

Винни-Пух: Пятачок, а у тебя есть еще мёд?

Пятачок: Есть немного, но он в подвале, можешь сходить поискать его.

*Винни-Пух уходит в подвал.*

Винни-Пух: Ой, как тут темно в подвале. А вот и мёд (*начинает есть его прямо в подвале, громко чавкая*).

*Съев весь мёд Винни-Пух начал выходить из подвала, но дверь захлопнуло ветром, а ключ Винни-Пух потерял. Он начинает звать на помощь.*

Винни-Пух: Помогите! Помогите! Я в подвале. Я тут. Спасите.

*Пятачок услышав крики побежал к подвалу.*

Пятачок: Ой, это же Винни зовет на помощь (*тревожно*).

*Подбежав к подвалу, начинает разговаривать с Винни-Пухом.*

Пятачок: Винни, Винни, ты тут?

Винни-Пух: Да, Пятачок, я в подвале. Я кушал мёд. А тут подул сильный ветер и дверь захлопнулась. Открой ее (*говорит дрожащим голосом*).

Пятачок: Винни, я сейчас найду ключ и открою дверь.

Винни-Пух: Пятачок, только быстрее ищи его, а то здесь темно и страшно, не бросай меня (*говорит дрожащим голосом*).

Пятачок: Я никуда не уйду, а ты пока покушай мед.

*Пятачок поискал в карманах ключ, и не смог найти его.*

Пятачок: У меня нет ключа, я сейчас попробую толкнуть дверь, может, она откроется (*пытается открыть дверь, но у него не получается*). Винни, я не могу открыть дверь! (*тревожно*) Что же делать? Что же делать? (*бегает около двери подвала и размахивает руками*).

Винни-Пух: Пятачок, а спроси у ребят, может они знают? (*встревожено*).

*Ребята, а вы знаете, что нужно делать (дети отвечают: нужно позвонить в МЧС по номеру 101 или 112, сказать, как тебя зовут, назвать адрес, где произошло происшествие, что произошло, и сколько человек в беде, Пятачок им подсказывает).*

*Спасибо вам, ребята! (делает вид, что звонит по телефону, набирает номер, проговаривая его).*

Спасатель 1: Здравствуйте, служба МЧС слушает вас.

Пятачок: Здравствуйте, это звонит Пятачок, на земле Винни-Пуха в подвале «Домика Пятачка» захлопнулась дверь, а в нем был Винни и теперь он не может выйти, помогите нам, пожалуйста.

Спасатель 1: Хорошо, мы сейчас выезжаем.

*Пятачок бегаёт возле входа в подвал.*

Пятачок: Винни, я позвонил спасателям, и они скоро приедут, и помогут тебе выйти.

Винни-Пух: Это хорошо, я уже хочу выйти отсюда, мне страшно (*тревожно*).

*Приходят спасатели.*

Спасатель 1: Показывайте, где подвал! (*обращается к Пятачку*).

Пятачок: Вот он, а вот и дверь в него (*указывает на подвал и вход в него*). Дяденька спасатель, а вы откроете дверь? (*говорит тревожно и с неуверенностью*)

Спасатель 2: Сейчас мы сделаем все возможное для того, чтобы открыть дверь и ваш друг мог спокойно выйти.

*Спасатели идут открывать дверь в подвал, где сидит Винни-Пух.*

Спасатель 1: Здравствуйте, Винни! Мы спасатели МЧС. Пришли, чтобы помочь выйти Вам из подвала. Вы нас слышите?

Винни-Пух: Да! Выйти бы отсюда поскорее. Здесь так темно и страшно.

Спасатель 2: Потерпите еще минуточку, Винни! Сейчас мы уже открываем дверь, и через пару мгновений Вы сможете выйти наружу. Пятачок уже готовит для вас чай и сладости.

Винни-Пух: Это хорошо! Спасибо вам! (*говорит с облегчением*)

*Пока спасатели открывают дверь, Пятачок заваривает чай для Винни-Пуха. У него с трудом получается это сделать, так как дрожат руки.*

Пятачок: (*Сам себе*) Моего Винни скоро спасут, и все вместе мы сядем пить вкусный чай. Так что нужно перестать волноваться. Для этого я знаю хорошее упражнение, которому меня научила мудрая сова. Нужно подышать особым образом.

*Пятачок начинает глубоко и медленно дышать.*

Ведущий: Ребята, а вы знаете, что если вы волнуетесь и переживаете, то вам поможет успокоиться ваше дыхание? Давайте мы сейчас подышим вместе с Пятачком. Для этого мы сделаем глубокий вдох через нос, так, чтобы наши животики надулись. Затем задержим дыхание на одну-две секунды и сделаем

медленный выдох через носик. Готовы? *(ведущий просчитывает ритм дыхания, например, вдох 1, 2, 3 задержка, выдох 1, 2, 3, 4, 5; выполняет с детьми 3-4 цикла дыхания).*

Пятачок: Как хорошо! Теперь я совсем спокоен. А вот и Винни!

*Спасатели приводят Винни-Пуха к месту, где находится Пятачок.*

Спасатель: А вот и ваш друг *(обращается к Пятачку)*. Присоединяйтесь к вашему другу и угощайтесь чаем и мёдом *(обращается к Винни-Пуху)*.

Пятачок: Спасибо, вам, за то, что вы нам помогли *(обращается к спасателям)*.

Ведущий: Ребята, вы заметили, что Винни-Пуху стало страшно, когда захлопнулась дверь. А Пятачок в это время с ним разговаривал, вызвал службу МЧС. А еще Пятачок начал беспокоиться, когда он не смог найти ключ. Спасатели помогли справиться Винни-Пуху со страхом, они рассказывали ему обо всем, что они делают для того, чтобы его спасти. И подняли ему настроение, рассказав про сладости, которые он так любит. А Пятачок смог успокоиться сам, подышав особым образом.

### **Заключение:**

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами посмотрели интересную сказку про Винни-Пуха и его друзей.

Вам понравилась эта сказка? *(Ответы детей)*

А что вам понравилось больше всего? *(Ответы детей)*

А вы запомнили, как реагировали наши герои в трудных ситуациях? *(Кролик возмущался и злился, Иа плакал, Винни-Пух был напуган, Пятачок проявлял беспокойство).*

А как Винни-Пух с Пятачком и спасатели помогали справляться с этими состояниями? *(С агрессивно настроенным Кроликом наши герои разговаривали тихо, медленно и спокойно, дали ему сказать, все, что он хотел, не перебивали его. Обращались к нему по имени. Не вели себя агрессивно, а наоборот были доброжелательны. При плаче Винни-Пуха и Пятачок не говорили Иа "не плачь", а наоборот дали ему выплакаться и сказать все, что он хотел, пытались поддержать его и утешить его. А когда Винни-Пуху было страшно, то Пятачок был рядом с ним, и разговаривал. Спасатели всячески ободряли Винни-Пуха и говорили ему о*

*том, что скоро его спасут. Пятачок справился с собственным волнением при помощи дыхания).*

*Обратная связь по итогам занятия. Обсуждение с детьми возникших вопросов.*

Ведущий: На этом наше занятие подходит к концу, мы были очень рады вас видеть. До новых встреч!