



## **Памятка для педагогов** **КАК ПОМОЧЬ УЧАЩИМСЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ**

Чрезвычайные ситуации получают в современных социально-политических условиях все более широкое распространение. Все чаще дети и взрослые попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий, подвергаются насилию, становятся заложниками. Понятия экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не беря во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек, так или иначе, психологически вовлечен в экстремальную ситуацию: как ее жертва или как очевидец.

***Безопасность детей в момент возникновения чрезвычайной ситуации в образовательном учреждении является приоритетной целью.***

Педагогу необходимо знать о том, что любой человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, проходит **ряд этапов** в своем психологическом состоянии. А так же ему (педагогу) необходимо уметь помочь ученикам либо предупредить определенные ситуации.

**1 ЭТАП - острый эмоциональный шок.** Длится 3-5 часов. Он характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии.

В данной ситуации учитель должен быть готов к тому, что дети могут начать плакать, кричать, бегать по помещению. Необходимо как можно быстрее остановить процесс паники детей. Позовите всех подойти к Вам, проявите настойчивость – дети должны понимать, что при правильных совместных действиях, Вам удастся покинуть здание, затратив минимум времени.

**2 ЭТАП - психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями.** Длительность до трех суток.

Постарайтесь отвлечь детей разговорами на различные темы, задавайте вопросы, вспоминайте приятные случаи из жизни.

**3 ЭТАП – разрешение, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограничены.**

На данном этапе детям необходима поддержка и понимание, что они в безопасности. Учитель должен уделить внимание каждому, говоря о том, что в жизни человека встречаются различные ситуации и, если он преодолевает их, значит, становится сильнее, учится правильно действовать в нужную минуту. Опора на положительные качества ребенка помогает снизить уровень тревожности.

**4 ЭТАП - восстановление,** когда активизируется межличностное общение. На данном, заключительном этапе, ребенку необходима поддержка, понимание взрослых, друзей, родителей.

***Рекомендации, которые необходимо давать ученикам в момент чрезвычайной ситуации:***

1. Окружающий мир идет к нам на помощь и делается все, чтобы это произошло как можно быстрее.
2. Сохраняйте полное спокойствие, т.к. это одно из главных средств к их спасению.



3. Максимально экономьте свои силы.

4. Дышите медленно, неглубоко и через нос, что позволит экономить влагу и кислород в организме, и кислород в окружающем воздухе.

5. Мысленно повторяйте фразу: «Я совершенно спокоен» 5–6 раз, чередуя эти самовнушения с периодами счета до 15–20, что позволит снять внутреннее напряжение и добиться нормализации пульса и артериального давления, а также самодисциплины.

Если у кого-нибудь из учеников наблюдается ухудшение эмоционального состояния:

- дайте знать, что вы рядом и что уже принимаются меры по спасению;
- постарайтесь избавить его от посторонних взглядов (любопытные взгляды очень неприятны человеку в кризисной ситуации);
- осторожно устанавливайте телесный контакт. Легкий телесный контакт обычно успокаивает. Поэтому возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и ребенок;
- говорите и внимательно слушайте, не перебивайте, будьте терпеливы, выполняя свои обязанности.

***ПОМНИТЕ!***

***Только сохраняя спокойствие,  
можно помочь другому человеку.***

Информация взята с сайта:

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/05/kak-pomoch-uchashchimsya-v-chrezvychaynoy-situatsii>