

Поведение людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС)



**Попова Анастасия Николаевна,
Учитель-логопед МБОУ ООШ № 3 г.
Вяземского**

Введение

- Самопрезентация.
- Принципы работы тренинговых групп.
- Правила работы в группе.



Знакомство с группой

- Имя, рассказ о себе.
- Что такое, по-Вашему, чрезвычайная ситуация, чем она характеризуется?
- Приведите примеры таких ситуаций.
- Есть ли у Вас опыт пребывания в таких ситуациях?

Вывод: А) какие классы ситуаций и почему люди

считают чрезвычайными?

Б) каков опыт группы по переживанию чрезвычайных ситуаций?

Упражнение «Кто Я?»

Разделить лист на 2 столбика – «Кто я» и «Какой я в ЧС».

- Каждый задает себе вопрос «Кто Я?» и записывает все ответы, приходящие в голову.
- Каждый спрашивает себя «Какой я в чрезвычайной ситуации?» и записывает все приходящие в голову ответы.

Вывод: обсуждение полученных данных.

Понятие чрезвычайной ситуации

Чрезвычайная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, эпидемии, катастрофы, стихийного бедствия, применения современных средств поражения, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Основные признаки чрезвычайных ситуаций

- сфера (источник) возникновения;
- ведомственная принадлежность;
- масштаб возможных последствий.



Классификация чрезвычайных ситуаций

- Военные
- Природные
- Биолого-социальные
- Экологические
- Техногенные
- Социально – экономические



Работа в группах

- Приведите примеры каждого вида ЧС.



Классификация чрезвычайных ситуаций

- локальные;
- местные;
- территориальные;
- региональные;
- Федеральные;
- трансграничные.



- К **локальной** относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более 1 тыс. минимальных размеров оплаты на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения.
- К **местной** относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 10 человек, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100 человек, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тыс., но не более 5 тыс. минимальных размеров оплаты на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы населенного пункта, города, района.

- К **территориальной** относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 50 человек, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 300 человек, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 тыс., но не более 0,5 мил. минимальных размеров оплаты на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы субъекта Российской Федерации.
- К **региональной** относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 50 человек, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500 человек, но не более 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 мил., но не более 5 мил. минимальных размеров оплаты на день возникновения ЧС и зона ЧС охватывает территорию двух субъектов РФ.

- К **федеральной** относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 мил. минимальных размеров оплаты на день возникновения ЧС и зона ЧС выходит за пределы двух субъектов РФ
- К **трансрегиональной** относится чрезвычайная ситуация, поражающие факторы которой выходит за пределы РФ, либо ЧС, которая произошла за рубежом и затрагивает территорию РФ.

Статистические данные

- За 30 лет в мире от ЧС различного характера пострадало более 3 миллиардов человек, из них погибло более 4 миллионов человек.
- Прямой экономический ущерб составил свыше 337 млрд. долларов. Неприятная тенденция роста количества и масштабов последствий ЧС не обошла и Россию. Только за 1996-2001 гг. в России от ЧС регулярного характера (без учета аварий, катастроф на дороге и бытовых пожаров) пострадало 268 тысяч человек. Прямой экономический ущерб составил свыше 9 триллионов рублей.

Поведенческие техники срочной саморегуляции

- Упражнение «Ритмичное дыхание»:

Участники тренинга осваивают технику успокаивающего дыхания «под счет»: на счет 1, 2 – вдох, на счет 3,4 – пауза, на счет 5,6,7,8 – выдох, на счет 9,10 – пауза. В таком ритме под общий отсчет участники дышат 7 – 8 циклов, затем каждый – самостоятельно проделывает это еще 8 – 10 дыхательных циклов.

Во время выполнения упражнения звучит тихая спокойная музыка.

Поведенческие техники срочной саморегуляции

- Упражнение «Убежище»: участники представляют себе, что у каждого есть убежище, в котором он может укрыться, когда пожелает. Необходимо мысленно описать это место, прочувствовать все оттенки ощущений от пребывания в нем, подумать о том, что покой и комфорт этого места - всегда с вами.

Тихая светлая музыка.

Чрезвычайная ситуация опасна для жизни и здоровья, неблагоприятна для функционирования психики человека. Факторы, порождающие психическую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное мобилизующее влияние на человека, а в других – отрицательное, дезорганизирующее воздействие.



Работа в группах

Подумайте, какое положительное и какое отрицательное воздействие оказывает ЧС на человека



Положительное влияние ЧС

- - снижение порогов ощущений, ускорение чувствительных и двигательных реакций. Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, быстро реагирует на все изменения условий окружающей обстановки;
- - понижение утомляемости, исчезновение или притупление чувства усталости. У человека повышается выносливость и работоспособность, проявляется неприхотливость в дискомфортных ситуативных условиях;
- - повышение готовности к решительным и смелым действиям. Проявляются волевые качества, этап принятия решения сокращается, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здоровым риском;

- - активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека возникает деловое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно;
- - активизация познавательной деятельности. Человек проявляет остроту восприятия, активно включает резервы оперативной и долговременной памяти. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений. Широко применяется интуиция.
- - проявление интереса, энтузиазма. В решении задач человеком мобилизуются его психологические возможности и специальные способности.

Возможность противостоять чрезвычайной ситуации включает три составляющие:

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

Отрицательное влияние ЧС

- Тяжёлая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.
- Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.

- У неподготовленных психологически, не закалённых людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевают или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

- Такое состояние бывает довольно продолжительным - от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий землетрясений и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам.
- Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого п...



Упражнение «Аспекты осознания».

Участники представляют себя в одной из ЧС. Им необходимо ответить на вопросы:

- Что хорошего, что плохого для меня в этой ситуации?
- Достаточно ли одного осознания для разрешения ситуации?



Методы профилактики паники при ЧС

- Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).
- Профотбор лиц для работы на опасных видах труда.
- Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях.

- Человек, работающий на опасных производствах должен: знать свои обязанности по профилактике ЧС и нести ответственность не только за возникновение несчастных случаев, но и за характер своих действий при руководстве массами при пожарах и других ЧС; иметь психологическую готовность к действиям в ЧС, сознавать, что взрыв, пожар или другие явления — это реальная опасность, и быть готовым не только для профилактики или остановки катастрофического процесса, но и для руководства массами людей; знать графики работы смен и схемы действий в критических ситуациях; участвовать не только в деловых играх, но и в аварийных играх, что способствует познанию проблемы и формированию автоматизма действий в ЧС.
- Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Люди должны знать и

Упражнение «Черты толерантной личности»

Каждый участник получает бланк с 15 характеристиками толерантной к чрезвычайным ситуациям личности. Сначала в колонке А ставится + напротив тех черт, которые у него наиболее выражены; 0 – напротив наименее выраженных; В колонке В ставится + напротив черт, наиболее характерных для толерантной к чрезвычайным ситуациям личности.

Затем ведущий на доске заполняет бланк общей информации. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество, заносит число ответивших, и т.д. Те три качества, которые наберут наибольшее количество баллов, являются с точки зрения группы, ядром толерантной к чрезвычайным ситуациям личности.

Правила поведения в ЧС

- 1 – землетрясение (вы находитесь в доме),
- 2 – наводнение (вы находитесь в доме),
- 3 – пожар (вы находитесь в доме),
- 4 – обнаружение предмета в автобусе, похожего на взрывоопасный,
- 5 – химическая атака (вы- в очаге заражения).



Упражнение «Экстремальная картинка»

- Техника арт-терапии. Каждому ученику дается лист бумаги. Все рисуют состояние человека в ЧС и передают лист дальше. Следующий участник рисует какой-нибудь элемент к этой картине и передает далее. В конце получается количество рисунков, равное числу участников. Каждый анализирует свой рисунок, что хотел изобразить, что в итоге получилось.

Итог занятия

