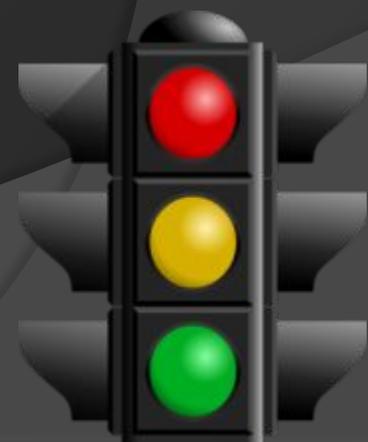




ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ НА ДОРОГЕ



ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ



НАВОДНЕНИЕ



СТАТЬ ЗАЛОЖНИКОМ



НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ



ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛЕСУ



ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ





АВАРИИ





МОПЕД
СТИЛЬНО, МОДНО И УДОБНО





 USED CARS.RU









пешеход прав
был...



**pluriferline
calmdog**

Because pets
have stress too

Formulated with a unique blend of herbs to calm the
nervous system and soothe pet stress.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- ◎ Особенности темперамента.
 - Стресс «Кролика»



- Стресс «Льва»



◎ **Неопытность, отсутствие необходимых умений и навыков, что порождает:**

- **Необходимость сознательного контроля**
- **Ошибочные действия**
- **Неуверенность**



◎ Неосторожность

◎ Утомление

◎ Стресс — это эмоциональное состояние человека, возникающее в ответ на экстремальные воздействия



КРИВАЯ СТРЕССА



АФФЕКТ -

- самая мощная эмоциональная реакция, сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением обстоятельств



СТРАХ -

- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, возникающее в ситуациях угрозы, опасности, направленной на человека



СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРАХОМ:

- ◎ Принять удобное положение, сесть , досчитать до 10-ти.
- ◎ Дышать глубоко.
- ◎ Попытаться спокойно оценить обстановку, сосредоточившись только на ближайших цепях. При этом обязательно верить во что-то или самого себя.
- ◎ Осмотреть все, что в данной обстановке вас окружает.
- ◎ Говорить с самим собой, чтобы обрести уверенность.
- ◎ Спланировать последующие действия.
- ◎ Заняться какой-либо физической работой, тогда душевное равновесие восстанавливается быстрее.



ПАНИКА-

-характеризуется неясностью суждений
и неспособностью к действиям,
перерастая в неуправляемый процесс



ЧЕРТЫ ПАНИКИ:

- ◎ Паническое бегство.
- ◎ Люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга.
- ◎ Человек плохо соображает, не имеет альтернативных решений и не видит деталей, не оценивает последствий принятого им решения.



СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ПАНИКОЙ:

- ◎ Убеждение (если есть время).
- ◎ Объяснение несущественности опасности (если есть время).
- ◎ Категорический приказ (громким командным голосом).
- ◎ Использование силы и даже нейтрализация наиболее злостных паникеров.



В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

ВАЖНО:

- ⦿ принимать быстрые решения;
- ⦿ уметь импровизировать;
- ⦿ постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- ⦿ уметь различать опасность и оценивать людей;
- ⦿ быть самостоятельным и решительным, когда потребуются, но уметь подчиняться, если это необходимо;
- ⦿ знать свои возможности и не падать духом;
- ⦿ в любой ситуации стараться найти выход;

ИТАК:

- ◎ Человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, находится в особом состоянии возбуждения, предельной мобилизованности духовных и физических сил либо в состоянии негативных переживаний, таких как чувство страха, тревоги, напряженности, выражающихся в форме физической и психической скованности. Все это самым непосредственным образом влияет на обеспечение безопасности человека.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА
ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!**

