

Классный час для несовершеннолетних «Правила безопасного поведения»

**Не тот пропал, кто в беду попал,
а тот, кто духом упал**

Актуальность.

Экстремальные, опасные ситуации, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у каждого из нас сильную эмоциональную напряженность. От состояния беспокойства и тревоги до парализующего страха и паники – таким может быть наше психическое состояние в момент опасности. У каждого человека есть свои особенности нервной системы, и поэтому реакция в одних и тех же ситуациях будет разной. У одних проявится повышенная активность, мобилизация сил, человек начнет действовать четко и быстро. Другие в стандартной ситуации будут пассивны и даже заторможены, не смогут быстро сориентироваться. Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки, которая включает эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах, умение быстро оценивать обстановку и реагировать.

На данный момент актуальны знания и умения по защите своей жизни и имущества собственными силами. Оказывается, мы можем очень многое для этого сделать. Конечно, трудно противостоять тем, кто заранее готовится к совершению преступления. Однако, судя по статистике, большинство преступлений совершаются непрофессионалами и тщательно не планируются. Большая часть из них – это результат удобного случая. Соответственно, нужно лишить преступников удобного случая и сделать все возможное, чтобы предотвратить криминальную ситуацию.

Цель: обучение несовершеннолетних психологическим методам защиты.

Задачи:

1. Оказать помощь несовершеннолетним в преодолении сильных эмоциональных реакций на реальную угрозу жизни или здоровью.
2. Ознакомить со способами преодоления страха.
3. Ознакомить со способами преодоления негативных последствий страха.

Участники: учащиеся 5 – 11 классов.

Ведущий: педагог-психолог.

Продолжительность: 30 минут.

Карта занятия:

1. Психологические методы защиты. Как преодолеть страх. Пассивный тип поведения. Активный тип поведения. Разумный тип поведения.
2. Способы преодоления страха: психотерапия, дыхательные упражнения, анализ ситуации и выработка плана действий, мобилизация сознания и воли на активные действия.
3. Способы преодоления негативных последствий страха.
4. Как развить способность к мобилизации сил.

Дети отвечают на вопросы психолога:

1. К тебе в дверь постучал незнакомый человек и сказал, что является слесарем. Как ты поступишь?

2. По пути из школы тебя окликнул незнакомый человек. Он, выглянув из окна красивой машины, просит тебя сесть в неё и показать, где находится известное тебе место (банк, магазин, учебное заведение, больница). Какими будут твои действия?
3. Ты задержался у друга, уже темно. Каких мест, возвращаясь домой, ты будешь опасаться?
4. Тебе позвонили в отсутствие родителей и объявили, что сейчас приедут и привезут что-то по поручению отца или матери. Что ты ответишь незнакомцу?
5. Ты хочешь подняться на лифте на свой этаж. Но в лифт вошёл незнакомый тебе человек. Стоит ли опасаться?
6. Что ты знаешь о психологических методах защиты от опасности?

Психолог: я расскажу вам о психологических методах защиты от опасности.

1. Психологические методы защиты. Как преодолеть страх. Пассивный тип поведения. Активный тип поведения. Разумный тип поведения.

Страх – это естественная реакция на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью. Нельзя однозначно утверждать, что в аварийной ситуации страх только вредит или только приносит пользу. Одно и то же действие, совершенное под влиянием чувства страха, в одном случае можно спасти человека, в другом – ускорить его гибель.

Сильная эмоциональная реакция на опасность сопровождается такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение.

Эти ощущения могут быть интенсивными, что внезапный страх может привести к смерти. Это естественная реакция, и она свойственна каждому нормальному человеку. Именно страх за свою жизнь вызывает желания действовать во имя собственного спасения. Если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если человек понятия не имеет, что нужно предпринять, тогда страх может привести к стрессу – чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия. И человек оказывается беспомощным перед лицом опасности, если он позволил страху захватить его целиком, тогда он парализует волю, вводит в оцепенение тело, и не позволяет верно оценить ситуацию и принять правильное решение.

Тогда под угрозой находится и сама жизнь. Для этого, чтобы успешно преодолевать страх, нужно знать, что это такое, так сказать, «знать врага в лицо».

Переживая страх, человек располагает чаще всего лишь вероятным прогнозом возможного неблагоприятия и действует на основе такого часто преувеличенного прогноза. Страх – это сигнальная система организма человека, говорящая: «Внимание! Опасность!». Чаще всего человек стремится убежать от опасности, но это не всегда является лучшим решением.

Страх как одна из форм эмоциональной реакции на опасность зависит не только и не столько от обстановки, в которой оказался человек, сколько от его волевых качеств, подготовленности и организованности, правильной оценки ситуации, уверенности в себе.

Представление о страхе всегда субъективно по сравнению с объективной ситуацией. Человек сам себе устанавливает степень опасности, которая может изменяться в зависимости от оценки, в большей или меньшей степени соответствующей действительности.

При возникновении опасности чувство страха может возникнуть мгновенно. Поведенческие реакции на опасность у каждого человека индивидуальны и в различных ситуациях могут проявляться по-разному. Для людей, оказавшихся в ситуации опасности, наиболее характерны несколько типов поведения.

Первый можно условно определить как **пассивный**. При встрече с опасностью человек испытывает чувство полной растерянности. Ясно осознавая опасность, он не знает, что предпринять в данный момент, чтобы не усугубить свое положение, и совершает беспорядочные, бессмысленные движения. В сознании мелькают десятки вариантов действия, но не один не кажется единственно верным. В такой критический момент многое зависит от руководителя группы. Бывает, достаточно громко и четко дать соответствующую команду, указать человеку его место, определить его действия – и растерянность проходит.

Мгновенный испуг (например, в результате взрыва, неожиданной встречи) в некоторых случаях может вызвать резкую двигательную или психическую заторможенность. Человек замирает в оцепенении, не в силах совершить ни одного целенаправленного действия. Такое состояние нередко заканчивается обмороком. Иногда пассивное поведение может оказаться даже полезным, например, при встрече со змеей, хищным животным. Но в большинстве случаев заторможенность в аварийной ситуации приводит к трагическим последствиям.

Другая крайность – такое опаснейшее проявление страха, как массовая паника. Паника опасна в первую очередь «ураганным нарастанием» коллективного страха, исключающего возможность рациональной оценки обстановки. В этом случае люди своими опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв, масса людей становится растерянной и безынициативной, а то и просто обезумевшей. Слово «паника» происходит от имени Пана, греческого бога пастухов. Часто пастухи становились свидетелями того, как из-за любого тревожного сигнала, особенно ночью, стада овец или коз, полностью выйдя из-под контроля, бросались в воду, в огонь, или прыгали в пропасть друг за другом. Пастухи объясняли это демоническое явление гневом Пана.

Другой тип реакции на опасность можно условно обозначить как **активный**. Такой тип поведения характеризуется мгновенным действием (импульсивное поведение). Человек отскакивает от нападающего человека, от падающего камня, убегает от пожара, отталкивает от себя предстоящий от источника опасности.

Схема действия в таком случае упрощена до безусловного рефлекса: как можно дальше быть от источника опасности.

При индивидуальном выживании такой тип поведения во многих случаях может себя оправдать. При групповом выживании обычно приводит к усугублению опасной ситуации.

Следующий тип поведения, который можно условно определить как **разумный**, в наибольшей степени свойственен людям, профессионально и психологически подготовленным к действиям в чрезвычайных ситуациях.

В зависимости от типа поведения и уровня подготовленности человека можно выбрать различные способы преодоления страха для того, чтобы уметь взять ситуацию под контроль.

2.Способы преодоления страха: психотерапия, дыхательные упражнения, анализ ситуации и выработка плана действий, мобилизация сознания и воли на активные действия.

Психотерапия. Если человек знаком с методикой аутотренинга, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет,

то мысли о чем-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься. Рекомендуется под руководством профессионального психолога освоить методику аутотренинга каждому ученику.

Хороший эффект дают и **дыхательные упражнения**. Нужно сделать несколько глубоких вдохов животом. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно – значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел или нет. Как правильно дышать? Животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Анализ ситуации и выработка плана действий.

Человек не может действовать успешно, если у него нет четкой цели и плана по её достижению. Иногда кажется, что профессиональные спасатели, летчики, военные в сложных ситуациях действуют, не задумываясь. Но это не так: просто у них есть готовый, зачастую уже проверенный план, а то и несколько вариантов.

Поначалу человеку может показаться, что он ничего не знает и ничего не может. Но стоит только разделить ситуацию и задачи на составные части, как окажется, что многое ему по силу.

Мобилизация сознания и воли на активные действия.

Вернейшим способом для преодоления страха и растерянности является организация планомерных действий по обеспечению выживания. Для этого человеку необходимо задать себе четкую установку на активные действия в сложившейся ситуации.

3. Способы преодоления негативных последствий страха.

Для того, чтобы преодолеть негативные последствия страха, необходимо:

1. Принять удобное положение, позволяющее расслабиться и обрести спокойствие. Например: сесть, отключиться от постороннего и медленно, прикрыв глаза, досчитать до 30.
2. Дышать глубоко.
3. Попытаться спокойно оценить обстановку, сосредоточившись только на ближайших целях. При этом надо обязательно верить во что-то или в самого себя. Это позволяет создать настолько сильную мотивацию поступков, что помогает преодолеть страх. Однако надо помнить о том, что переоценка своих возможностей, приведет к ошибочной оценке ситуации.
4. Осмотреть все, что в данной обстановке вас окружает.
5. Говорить с самим собой, чтобы обрести уверенность.
6. Спланировать последующие действия.
7. Заняться какой-либо физической работой, тогда душевное равновесие восстанавливается гораздо быстрее. Пусть она в данной ситуации будет даже бессмысленной.

Человек слаб, только пока не догадается, что силен, пока не откроет, как пустить в ход свою силу. Чтобы уменьшить чувство страха, следует в экстремальных ситуациях воспитывать волю, самообладание. Приобрести эти качества можно через сознательное, многократное повторение конкретных действий, выполнение необходимых для этого упражнений. Кроме этого, страх гораздо легче преодолевается в составе организованной группы. Самые сильные и активные всегда подадут пример, поднимая моральное состояние остальных.

5. Как развить способность к мобилизации сил.

1. «Готовь сани летом» - спокойное время на то и дается, чтобы готовиться к трудностям. Чем раньше научишься собой управлять, тем лучше это удастся в трудный момент, пускай и не в полной мере.

2. Даже в страшной панике можно нащупать в себе **струнку бесстрашия**, а через нее задействовать целый оркестр инструментов.
3. Если тебе удалось **освободить от страха** хотя бы мизинец, значит, удастся освободить и все остальное.
4. Попытки расслабиться вызывают у нас, напротив, напряжение. Потому что слишком хотим и при этом слабо верим. Если человек научится быстро расслабляться, значит, он может так же **быстро снимать напряжение**, обретать уверенность и устранять страх.
5. Необходимо научиться **снимать телесные зажимы** – выполняя различные физические упражнения, чувствуя тело, делая освобождающие движения. *Например:* на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все, что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги. Задержать в таком состоянии вдох, с выдохом отпустить свободно. Повторить, сколько потребуется.
6. **Свобода дыхания** – главный залог уверенности. Освобождая дыхание, мы освобождаем себя. Когда мы дышим глубоко, в полную силу, мы выбрасываем, выдыхаем из себя ненужное внутренне напряжение, и приходит ощущение наполненности, силы. Необходимо медленно, сильно и глубоко вдохнуть до предела, до раздувания всего тела. Потом задержать воздух на пике вдоха, почувствовать, как он упирается в диафрагму. Затем выдыхать так же полно, под конец выдоха сильно напрячь губы.

Пусть в вашей жизни никогда не произойдет опасных ситуаций. Запомните эти рекомендации и правила и берегите себя!