Тема 15: Экстремальные ситуации в учреждениях отдыха и оздоровления детей и особенности действия вожатого в них.

Экстремальная ситуация — это сочетание условий и обстоятельств, создающих определенную неблагоприятную или опасную обстановку, положение.

Совокупность экстремальных ситуаций можно разделить на несколько типов:

а) природные;

б) социальные;

в) внутриличностные.

Кратко охарактеризуем экстремальные ситуации каждого типа.

*Природные* — обычно возникают независимо от человека. Примерами таких ситуаций могут послужить землетрясения, наводнения, лесные пожары, человек, заблудившийся в лесу, в горах и т.п. В особую группу можно выделить ситуации, которые возникли по вине человека, например, экологическая катастрофа, возникшая в результате деятельности людей и оказывающая неблагоприятное влияние на них в зоне действия.

*Социальные* — это ситуации, возникновение которых связано главным образом с неблагоприятными социально-экономическими условиями, например, нестабильность в обществе, потеря работы, жилья; когда человек становится жертвой преступления; ограничение или лишение свободы и т.д.

*Внутриличностные* — обусловлены сложностью и многогранностью личности, внутренними конфликтами и кризисами, последствиями неудовлетворенных желаний. Примерами могут быть несчастная любовь, недовольство самим собой и т.п.

Конечно, это деление условно. Все три типа экстремальных ситуаций взаимосвязаны. И один тип ситуаций может явиться следствием другого, например, потеря работы может повлечь неудовлетворенность собой (социальная — внутриличностная).

Попадая в экстремальную ситуацию, человек приходит в состояние чрезвычайного эмоционального возбуждения и способен на необычные для него формы деятельности и на гигантские мышечные усилия. Например, летчик, покидая терпящий аварию самолет, руками разорвал шланг, соединяющий высотный костюм с бортовой аппаратурой. Позднее такой шланг, армированный толстой стальной спиралью, тщетно пытались разорвать четверо крепких парней. Как тут не вспомнить слова Наполеона: «Духовная сила человека относится к физической как три к одному». В данном случае эмоциональное возбуждение компенсировалось появлением сверхвозможностей. Но так происходит не всегда, а поскольку эмоциональное возбуждение должно быть скомпенсировано, то это происходит посредством плача, ярости, смеха и т.п. Однако арсенал используемых при этом средств достаточно скуден. Поэтому имеющееся напряжение может разрядиться в таких формах, как страх или паника, которые зачастую лишь усугубляют положение. Для того чтобы избежать этого и найти наиболее оптимальный выход из экстремальной ситуации, обратимся к сущности тех процессов, которые порождает такая ситуация.

Условно организм человека можно разделить на три уровня: I — ментальный уровень, или интеллект, ум, сознание; II — эмоциональный уровень — сердце, чувства; III — физический уровень — действия, конечности.

Экстремальная ситуация прежде всего воздействует на эмоциональный уровень (проявление страха, паники), который блокирует ментальный и физический уровни. В результате чего человека либо «парализует», либо он предается панике.

Основываясь на описанных выше процессах, можно выделить наиболее *рациональный* *выход из экстремальной ситуации:*

1. Полное, по возможности, выключение эмоций.

2. Осознание ситуации (анализ).

3. Проигрывание возможных решений.

4. Принятие решений (выбор).

5. Действие.

Следование этому алгоритму поможет вожатому при попадании вместе с детьми в экстремальную ситуацию (природную, социальную, внутриличностную) не растеряться, правильно повести себя и помочь детям выйти из нее без потерь, сохранив жизнь и здоровье.

Природные экстремальные ситуации и поведение в них

*Стихийные бедствия — это различные явления природы, вызывающие внезапные нарушения нормальной жизнедеятельности населения,* а также разрушения и уничтожение материальных ценностей. Они нередко оказывают отрицательное воздействие на окружающую природу.

К стихийным бедствиям обычно относятся землетрясения, наводнения, селевые потоки, оползни, снежные заносы, извержения вулканов, обвалы, засухи. К таким бедствиям в ряде случаев могут быть отнесены также пожары, особенно массовые лесные и торфяные.

Уверенно принять вызов бедствий могут только те, кто, зная, как действовать в той или иной обстановке, примет единственно правильное решение: спасет себя, окажет помощь другим, предотвратит, насколько сможет, разрушающее действие стихийных сил.

*Землетрясение* — это природное явление, возникающее в результате мощного проявления внутренних сил Земли. Освободившаяся при этом энергия распространяется в виде сейсмических волн, вызывая нарушения земной коры и разрушения на ее поверхности.

Землетрясения обычно охватывают обширные зоны и влекут за собой тяжелые последствия: разрушения зданий и сооружений, коммунально-энергетических сетей, транспортных коммуникаций и линий связи, порой человеческие жертвы. Когда землетрясения проходят под водой, образуются огромные волны — цунами (высотой более 60 м), вызывающие большие разрушения на суше.

Что необходимо делать, если существует вероятность землетрясения? Прежде всего, детально продумать порядок своих действий в различных условиях — дома, на работе, на улице, в общественных местах (магазине, театре). Заранее определить наиболее безопасные места в квартире, где можно переждать толчки. Это проемы капитальных стен, углы, образованные ими, места у колонн и под балконами каркаса здания.

Как вести себя во время землетрясения? Если первые толчки застали вас в здании, лучше всего быстро (в течение первых 15 — 20 секунд) выбежать на открытое место.

Если вам не удалось выбежать на улицу, укройтесь в заранее выбранном относительно безопасном месте — распахните дверь на лестничную клетку и встаньте в проеме. Как только толчки прекратятся, немедленно выйдите на улицу; спускаясь по лестнице с верхних этажей, будьте внимательны — могут быть повреждены не только ступени, но и лестничные марши.

Если подземные толчки застали вас на улице, отойдите подальше от зданий, линий электропередач. Остерегайтесь оборванных проводов.

Если вы в общественном транспорте, лучше оставайтесь в нем до конца колебаний почвы; не надо бить окна, рваться к дверям, тем самым создавая панику, опасность травмы и т.д. Водители автобусов, трамваев, троллейбусов сами остановят транспортное средство и будут держать двери открытыми.

После толчков по возможности скорее окажите нуждающимся первую медицинскую помощь, попавших в небольшие завалы постарайтесь освободить. Помните — после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы к этому. Они могут произойти через несколько часов, а иногда и суток. Большей частью повторные толчки слабее первых.

*Наводнение* — это временное затопление обширной местности водой в результате подъема уровня воды в реке, озере или море. Наводнения являются следствием сильных ливней, интенсивного таяния снега (ледников), разрушения гидротехнических сооружений, ветровых нагонов воды со стороны моря в устьях рек, а также цунами — морских волн сейсмического или вулканического происхождения. Как правило, наводнения прогнозируются, и население заранее оповещается. При наличии достаточного времени население эвакуируется из опасных районов. Прежде чем покинуть дом, следует перенести на верхние этажи и в другие незатапливаемые места все, что вода может испортить; выключить газ и электричество. Затем, взяв с собой документы и самые необходимые вещи, небольшой запас продуктов и воды, прибыть на место сбора. Эвакуация производится в большие населенные пункты, находящиеся вне зон затопления.

О внезапно начавшемся затоплении (разрушении гидротехнического сооружения) население предупреждается всеми имеющимися техническими средствами. В этом случае следует подняться на верхние этажи; если дом одноэтажный — занять чердачное помещение или выйти на крышу. Эвакуация населения в этом случае будет осуществляться на лодках, катерах, плотах и других плавающих средствах. Во время посадки на них необходимо соблюдать строгую дисциплину. В лодку следует спускаться по одному, ступая на середину настила; рассаживаться только по указанию старшего. Во время движения нельзя меняться местами, садиться на борт лодки. Ее нос следует держать перпендикулярно волне. После причаливания один из пассажиров выходит на берег и держит лодку за борт до тех пор, пока все люди не окажутся на суше.

Оказавшись во время наводнения в поле, лесу, нужно занять более возвышенное место, забраться на дерево.

Поиск людей на затопленной территории организуется и осуществляется немедленно, для этого привлекаются экипажи всех плавающих средств. К тонущему подходят на лодке против течения, а поднимают его с кормы. Если в воде оказалось несколько человек, в первую очередь берут на борт тех, кто нуждается в немедленной помощи, остальным подаются спасательные средства.

*Ураган* — это чрезвычайно быстрое, нередко катастрофическое движение воздуха или ветра. Ураган возникает вследствие циклонической деятельности в атмосфере и является одной из самых мощных сил стихии, и по своему пагубному воздействию может сравниться с землетрясением. Ураган, как правило, возникает внезапно. Разновидностью урагана является буря.

Ураган на суше разрушает строения, линии связи и электропередач, повреждает транспортные коммуникации и мосты, ломает и вырывает с корнями деревья, опустошает поля; при распространении над морем вызывает огромные волны высотой 10—12 м и более, повреждает суда или даже приводит к их гибели.

Современные методы прогноза погоды позволяют за несколько часов и даже суток предупредить население о надвигающемся урагане, о его направлении и скорости.

Получив сообщение о приближающемся урагане, закройте плотно двери, окна (ставни), чердачные (вентиляционные) люки. С крыш, лоджий, балконов уберите предметы, которые порывами ветра могут быть сброшены вниз и причинить людям травмы. Предметы, находящиеся во дворах, закрепите или занесите в помещение, потушите огонь в печах.

Если ураган застал вас на улице, укройтесь в ближайшем прочном здании, заглубленном помещении, естественном укрытии.

Находясь в здании, следует остерегаться ранений осколками выбитых стекол. Самые безопасные места во время урагана — защитное сооружение гражданской обороны (ГО), подвалы и внутренние помещения первых этажей кирпичных зданий.

Не выходите на улицу сразу же после ослабления ветра, так как через несколько минут порыв может повториться. Если выйти все же необходимо, то держитесь подальше от зданий и строений, высоких заборов, столбов, деревьев, мачт опор, проводов. Следует помнить, что чаще всего в таких условиях люди получают травмы от осколков стекол, шифера, черепицы, кусков кровельного железа, сорванных дорожных знаков, деталей отделки фасадов и карнизов, предметов, хранящихся на балконах и лоджиях.

Если ураган застал вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке: лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле.

Пожарная безопасность

Неконтролируемый, стихийно развивающийся процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей и создающий опасность для жизни людей, называется пожаром.

Наиболее доступными средствами тушения загорания и пожаров являются вода, песок или грунт, ручные огнетушители, покрывала из плотной ткани и даже ветви деревьев и одежда.

Общим правилом борьбы с пожаром является тушение его в местах наиболее интенсивного горения, при этом огнегасящим средством необходимо действовать не на пламя, а на горящую поверхность. При тушении пожара следует прежде всего остановить распространение огня.

Чрезвычайно опасными являются лесные пожары. Причинами возникновения таких пожаров являются: неосторожное обращение с огнем, нарушение правил пожарной безопасности, самовозгорание сухой растительности и торфа, а также разряд атмосферного электричества.

Лесные пожары воздействуют на людей своим сильным психологическим эффектом. Известно, что паника среди людей даже при небольших пожарах служит причиной значительного числа жертв. Зная правила поведения, человек, застигнутый этим бедствием, в любой обстановке сможет не только выстоять, спасти свою жизнь, но и оказать помощь при спасении других людей.

*При лесном пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности, падения подгоревших деревьев и провалов в прогоревший грунт.*

В случае если пожар застиг вас в лесу или степи, не следует принимать поспешное, порой неосознанное решение. Обычно люди, испугавшись быстро надвигающегося огня, стараются бежать в противоположную сторону, не оценивая скорости его движения. Обнаружив рядом с собой, к примеру, степной или лесной низовой пожар, преодолевайте кромку огня против ветра, укрыв голову и лицо верхней одеждой. Если на вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбивайте пламя; бежать нельзя — это еще больше раздует пламя. При небольших участках горящей одежды огонь может быть погашен путем сбивания его курткой, головным убором, веткой. Не исключено, что в некоторых случаях люди в горящей одежде попытаются бежать; необходимо остановить их, накинуть на них куртку, какое-либо полотнище, плотно прижать к телу пострадавшего. Это остановит приток воздуха к месту горения и самогорение. Выходить из зоны любого лесного пожара, скорость распространения которого невелика, надо в наветренную сторону, используя открытые пространства (поляны, просеки, дороги, реки, ручьи и т.д.), а также участки лиственного леса.

*Первая помощь пострадавшему в случае пожара:*

- наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку и ждать прихода врача;

- при ожоге глаз сделать холодные примочки из чая и вызвать врача.

*Чего никогда не нужно делать при сильных ожогах:*

- обрабатывать кожу спиртом, одеколоном;

- прокалывать образовавшиеся пузырьки;

- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки;

- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;

- прикасаться к телу рукой;

- разрешать пострадавшему двигаться;

- обливать образовавшиеся пузырьки и обугленную кожу водой.

*Как вести себя в лесу*

Прежде всего ни в коем случае нельзя гулять в одиночку по незнакомому лесу.

Даже в хорошо знакомый лес не следует далеко углубляться: увлекшись, можно зайти дальше, чем собирался, и вдруг обнаружить, что в лесу, оказывается, есть неизведанные уголки. И куда идти дальше — непонятно.

Если необходимо свернуть в сторону с тропинки — нужно следить, чтобы не потерять тропу из виду. Если тропа разветвляется или, наоборот, сливается с другой, можно положить у развилки на видное место какой-нибудь хорошо заметный предмет (например, сучок затейливой формы). Причем положить именно с той стороны, куда (или откуда) свернул. Потом, при возвращении, этот самодельный «дорожный указатель» покажет, как вернуться домой.

Вернуться обратно помогут речка или ручей, текущие в лесу: если шли «туда» по течению, то возвращаться надо против течения, и наоборот.

Некоторые местные приметы могут служить компасом, хотя и довольно грубым. Известно, например, что мхи и лишайники «любят» северную сторону камней и стволов деревьев. Смола на елях и соснах обильнее выступает на южной стороне ствола. Муравейник почти всегда расположен к югу от ближайшего дерева или кустарника, причем южный склон муравейника более пологий, чем северный.

*В лесу дети могут встретить людей, имеющих преступные намерения.* Необходимо, чтобы дети знали простые правила:

- посторонние в лагере, и особенно вне его, в лесу, — это люди, кого дети не знают, даже если те говорят, что знакомы с ребенком. С ними не следует вступать в контакт. Лучше быстро уходить (убегать), как можно скорее позвать знакомых взрослых и товарищей;

- никогда не следует садиться в машину к посторонним людям;

- никогда не брать у посторонних деньги, конфеты, жвачку — это может быть уловка;

- никуда никогда не следует ходить с посторонними людьми, даже если те просят о помощи; не следует вообще вступать в разговоры с посторонними;

- не позволять дотрагиваться до себя чужим людям, осматривать себя, раздевать;

- не ходить играть в места свалок, пустырей, места, отдаленные от лагеря, особенно вечером;

- если кто-то применяет силу — без страха кричать, кусаться, брыкаться, звать на помощь;

- знать телефоны лагеря, милиции, дома, знакомых, соседей.

Опасности в быту.

Ребят следует учить безопасности. Беду могут нести детям в летнем лагере вода, огонь, электричество, молния, взрывчатые предметы и вещества, деревья, ядовитые растения, грибы и, конечно, люди.

*Вода.* Необходимо приучить детей пить только кипяченую воду или воду из-под крана, если это разрешено врачом. Родниковую воду можно пить с разрешения инструктора или вожатого. Воду из водоемов (река, озеро, болото) следует дезинфицировать (несколько капель йода, кристаллы марганцовки) или кипятить. Купаться можно только в тщательно проверенных местах и в присутствии взрослых. В банях и душевых следует особенно осторожно пользоваться горячей водой.

*Огонь.* Костры, огневища можно разводить лишь в безлесных и безветренных (или защищенных от ветра) местах и только для дела. Нельзя разрешать детям поджигать сухую траву, пух тополей и других деревьев. Костер обязательно надо залить водой или засыпать землей.

*Электричество.* В палатах, где живут дети, не должно быть розеток и внешней проводки. Распределительные щиты в лагере обязательно должны быть закрыты ящиками с замками. Места кинозалов, дискотек следует проверить специалистам-электрикам.

*Молния.* В походах палатки нельзя ставить под деревьями и у опор электропередачи. На всех лесных домиках должны быть установлены молниеотводы.

*Деревья.* Дети любят лазать по деревьям. Следует объяснить им, что самыми «хрупкими» деревьями являются тополь, ель, сосна, осина. Особенно опасны сухие деревья.

Социальные экстремальные ситуации и действия в них

Большое скопление народа, агрессивная толпа представляет опасность. Главные признаки «взрывоопасной» толпы, из которой лучше всего поскорее выбраться: 1) одинаковые, как под копирку, жесты и движения у большинства людей; 2) в «стоячей толпе» перемещение людей исключительно из центра к краю и наоборот; 3) наличие лидера или оратора.

Алгоритм выживания.

1. *Отделитесь от толпы.* Толпа стирает все индивидуальные и личностные особенности человека. Каждый ее член становится простым «винтиком» в общем потоке. Это обычное действие механизма заражения. Не допускайте, чтобы толпа вами руководила. Держите все под контролем. Чтобы выйти из толпы, нужно, прежде всего, освободиться от навязанного вам поведения. Постоянно спрашивайте себя: «Что я чувствую? Что я делаю? Я двигаюсь или стою? Я выражаю свое состояние голосом? А как я его выражаю?» Такие вопросы помогут вам выбраться из психологической ловушки толпы.

2. *Управляйте другими.* Чтобы поддерживать спокойствие в толпе, нужно всего 1,5—2% спокойных, непричастных к общему поведению людей. Правда, чтобы держать всю толпу под контролем, эти 2% должны быть психологами-специалистами. Но для вашей безопасности достаточно найти общий язык со своими ближайшими соседями, а потому необходимо попытаться призвать к спокойствию прежде всего именно их.

3. *Держитесь общего потока.* Толпа течет, как вода. Остановить ее движение невозможно. Она обогнет практически любые естественные препятствия — угол дома или бетонную клумбу, даже если ради этого придется пожертвовать несколькими людьми. Поэтому самое опасное место в толпе — это края.

4*. Выбирайтесь по диагонали.* Выбираться из толпы нужно строго по диагонали, плавно перемещаясь из центра толпы к краю. Но при этом следите за тем, чтобы не оказаться на самом краю. Если есть возможность — отделитесь от основного потока в близлежащие переулки, улочки, магазины и кафе. Можно попытаться влезть на крышу газетных киосков; трамваев, подъездных козырьков.

5. *Выкиньте ключи.* В давке любой предмет с более или менее острыми краями может стать причиной смерти. Поэтому, как только вы попали в толпу, сразу же и без сожаления распрощайтесь с содержимым карманов. Выбросьте все твердые предметы — мелочь, ключи, ручки, расчески и т.д., не говоря уже о бутылках и складных ножах. Попытайтесь прижать руки к груди и держите их в таком положении, этим вы защитите грудь от возможных травм.

6. *Постройте «лодочку».* Если выбраться из толпы собственными силами никак не удается, скооперируйтесь с соседями и постройте «лодочку». Выглядит она следующим образом: мужчины образуют четырехугольник и встают по его сторонам. Внутри «лодочки» находятся более слабые — женщины, дети, старики. Соответственно нужно выбрать и «капитана», который будет рулить «судном» и указывать более безопасные места.

***Как не стать жертвой преступления на улице***

- Изучите возможные варианты дорог в учебное заведение, к друзьям и пр. Почаще меняйте привычные маршруты. Запоминайте местонахождения отделов милиции и опорных пунктов охраны порядка, работающих в вечернее и ночное время ресторанов и кафе, учреждений и предприятий. Вы должны также знать места молодежных «тусовок», аллеи и неосвещенные участки улиц.

- Перед выходом из дома спланируйте ваш будущий маршрут. Мысленно представьте самый короткий и безопасный путь к пункту следования. Сообщите родителям лично или оставьте записку о том, куда вы идете и когда вернетесь.

- Если вам случится возвращаться домой вечером, то лучше заранее продумать свой путь. Избегайте короткой дороги, пролегающей через дворы, свалки, кладбища, пустыри, плохо освещенные улицы, а также участки, поросшие лесом или плотным кустарником. Лучше удлинить маршрут, но идти через людные места. В темных и плохо освещенных кварталах ходите по середине улицы.

- Идите по тротуару всегда навстречу направлению уличного движения и ближе к дорожной бровке: в этом случае никто не сможет подъехать к вам на машине сзади, оставаясь незамеченным; вы также уменьшите риск внезапного нападения со стороны преступника, прячущегося за углом, в темной арке, подворотне.

- В случае если на улице к вам подъехала машина и водитель стал вести себя агрессивно, закричите и убегайте в направлении, противоположном движению автомобиля. Это позволит выиграть жизненно важные секунды, чтобы убежать, и, кроме того, затруднит водителю преследование. Никогда не пользуйтесь услугами попутных машин с незнакомыми водителями и не соглашайтесь на предложение «подвезти».

- Избегайте подходить вплотную к стоящим автомобилям. Остерегайтесь стоящих автомашин с работающим двигателем и сидящими внутри людьми. Если машина тормозит, а пассажиры просят показать им дорогу (особенно с наступлением темноты), говорите с ними, стоя на безопасном расстоянии. Не подходите к автомобилю на расстояние вытянутой руки. Если вы надели шарф, заправьте оба конца под пальто. Проверьте, чтобы они не свисали на спину: в противном случае нападающий может схватить за них, чтобы задушить.

- Не слушайте на улице аудиоплейер: в наушниках невозможно распознать звуки, предостерегающие об опасности (например, шаги за спиной, шум в кустах и др.).

- Через плохо освещенные тоннели ходите осторожно. Лучше не проходить через них в одиночку, воспользуйтесь обществом других людей, идущих в том же направлении (они будут вас охранять, сами того не подозревая). Увидев впереди шумную группу подростков, когда поблизости нет других людей, лучше перейдите на другую сторону улицы или поверните назад. Никогда не стесняйтесь повернуться и проверить ваши подозрения, если чувствуете, что кто-то преследует вас. Осторожность — не малодушие и не трусость. При этом попытайтесь изменить темп ходьбы или перейти улицу «туда и обратно». Если ваши опасения оправдались, поищите безопасное людное место.

- Если в опасной ситуации вы решились бежать, то делайте это как можно быстрее и внезапнее, при этом зовите на помощь. Если же бежать некуда, вы можете попытаться предотвратить нападение или, по крайней мере, не оказаться застигнутым врасплох. Оставаясь спокойным и собранным, под внешним благовидным предлогом (например, необходимость поправить обувь) отойдите в сторону, остановитесь и пропустите преследователя вперед. Все время удерживайте его в поле зрения. Тем самым вы заставите действовать этого человека в ситуации, к которой он внутренне еще не успел подготовиться. Не очень решительный человек может растеряться и даже отказаться от своих преступных намерений.

- Или другой вариант — развернитесь и решительно идите навстречу преследователю, смело глядя ему в глаза. Но пройти лучше в 2—3 метрах от незнакомца. Приближайтесь к нему по возможности со стороны источника света. Будьте готовы отразить возможную атаку. Уклоняйтесь от разговора с этим человеком, не позволяйте ему ни в коем случае подойти к вам на близкое расстояние.

- Если же избежать контакта не удалось и вы видите, что вряд ли с ним справитесь, сделайте попытку оказать психический нажим на нападающего. С учетом складывающейся ситуации попробуйте, например, поговорить с ним о цели нападения, «поторгуйтесь». Или, наоборот, действуйте напористо и смело. Скажите, что в этом месте ждете знакомого. А то и просто сыграйте «под дурака». Эта пауза обычно «охлаждает» нападающего и способствует изменению его поведения. Не теряйте надежды на помощь окружающих и на изменение обстановки к лучшему. В любом случае, нужно быть готовым к нападению.

- В случае нападения кусайтесь, царапайтесь, смело применяйте приемы самозащиты. В некоторых случаях даже ваша попытка оказать сопротивление резко снижает желание преступника продолжать нападение. Нападающий рассчитывает найти в вас всего лишь пассивную жертву, поэтому любое сопротивление с вашей стороны застанет преступника врасплох и может привести его в замешательство.

В конечном итоге выбор стратегии поведения в высшей мере индивидуален, одним жертвам может помочь одно, другим — другое. Действуйте по обстоятельствам, привлекая в помощники свой ум и смекалку. При этом никогда не провоцируйте своего противника на обострение конфликта, не отвечайте грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление. Это может явиться той последней каплей, которая толкнет его к агрессивным действиям. Запомните: самая большая ваша победа будет та, когда в конфликтной ситуации вы избежите физического контакта.

*Дополнительные советы девушкам*

- Уходя из дома, позаботьтесь о том, чтобы родители знали, куда вы направляетесь и как с вами можно связаться в случае необходимости. По возможности находитесь на улице в компании друзей.

- Приходя в гости, осмотритесь, запомните расположение комнат, дверей, устройство замков, местонахождение телефона, наличие соседей, так как вы должны быть готовы в любой момент покинуть квартиру.

- Не стесняйтесь попросить у хозяев квартиры, где вы гостите,⎫ разрешения позвонить по телефону и сообщить родителям, что вы направляетесь домой.

- Отвечайте отказом на предложение случайного знакомого подвезти вас домой.

- Когда незнакомец на улице приглашает вас зайти к нему в дом, под самым благовидным предлогом вежливо откажитесь и быстро уходите.

- Будьте осмотрительны, не бойтесь показаться «белой вороной» в подростковой компании, уклоняйтесь от употребления спиртного — в пьяных компаниях чаще всего совершаются грабежи, изнасилования и убийства. В случае опасности под любым предлогом (выйти попить, поправить одежду, в туалет) постарайтесь незаметно уйти из квартиры. На улице стремитесь быстрее затеряться в толпе. Позвоните родителям, чтобы вас встретили. При подходе к своему дому будьте внимательны и осторожны. Разрядите ситуацию, объяснив на следующий день членам компании свой уход плохим самочувствием или другими причинами.

**Заложники и их безопасность**

В последние годы в стране участились случаи таких ранее неизвестных посягательств, как захват заложников по мотивам национальной вражды или с целью получения выкупа. Эти преступления, как правило, сопровождаются оскорблением чести и достоинства захваченных граждан, причинением им моральных и физических страданий, телесных повреждений или даже смертью.

Если вы захвачены преступниками в качестве заложника и ваша жизнь и здоровье подвергаются опасности, помните о следующем:

- не подвергайте себя излишнему риску; будьте покладисты, спокойны и по возможности миролюбивы;

- если преступники находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, постарайтесь ограничить с ними всякие контакты, так как действия их могут быть непредсказуемыми;

- не следует усиливать агрессивность преступников неповиновением, бранью, оказанием сопротивления и т.п. — как правило, перевес сил в таких случаях складывается явно не в пользу заложников;

- при первой же возможности постарайтесь сообщить о своем местонахождении родным или в милицию;

- если вы достаточно длительное время пребываете совместно с преступниками, постарайтесь установить с ними контакт, вызвать гуманные чувства и завести разговор, не наводя их на мысль, что вы хотите что-либо узнать;

- не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах и желаниях, проблемах, встречающихся в жизни. Находясь под стражей, очень важно соблюдать личную гигиену и чистоту, насколько позволяет ситуация, делать гимнастику, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, читать различные тексты, выполнять упражнения для ума, решать воображаемые проблемы, стараться вспомнить стихотворения, — все это является наиболее эффективной защитой от апатии и депрессии;

- внимательно следите за поведением преступников и их намерениями. При первой же удобной и безопасной возможности будьте готовы спасаться бегством.

Внутриличностные экстремальные ситуации

Чаще всего мы говорим об этом в связи с такими явлениями психики, как *стресс* и *депрессия.*

Современная психология понимает *стресс* (от англ. stress — давление, нажим, напряжение) как психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях; неспецифическая реакция организма на резко изменившиеся условия среды. Стресс может оказывать как положительное, оптимизирующее влияние на деятельность, так и отрицательное, вплоть до полной дезорганизации (дистресс). Психический стресс делят на информационный и эмоциональный (ситуация угрозы, обиды, опасности, усталости).

А *депрессия* (от греч. depressio — подавление, угнетение) — аффективное состояние личности, заключающееся в подавленности, состояние безысходности и общей пассивности поведения.

Психологи утверждают, что легче овладевают стрессом, переводя его в полезное русло, люди, успешные на работе и в личной жизни, умеющие себя контролировать в стрессе. Они избегают кого-либо обвинять, а стремятся овладеть собой и своим поведением в самом начале напряженной ситуации. Эти люди стремятся перевести стрессовую энергию в другие формы деятельности и используют безопасные способы ее «сбрасывания» — не на других и не на себя.

Чтобы *справиться с депрессией*, нужно помнить следующее:

- Депрессию переживают все люди. Это нормально.

- Депрессия обязательно проходит! После плохого настроения обязательно будет радость!

- «Сбрасывать» свое плохое настроение на других нельзя. Другой человек выступает для нас в качестве своеобразного «костыля» — и мы утрачиваем навыки самоуправления, хватаясь за эти «подпорки».

- Стараться «не застревать» на плохих мыслях и настроениях, расширять свое видение мира. «Главное, что я умею быть счастливой. У меня есть волшебный ластик, которым я стираю из жизни плохие дни, воспоминания, разочарования и иду дальше» (Алла Пугачева).

- Чаще вспоминать русскую пословицу «Утро вечера мудренее».

- И, конечно, искать и искать — себя самого и то хорошее иϖ светлое, что есть в жизни каждого из нас. Стремиться видеть не пустую половину в стакане, наполовину наполненном водой, а именно наполненную часть.

Эти правила следует помнить вожатому для организации жизни детей.

Есть множество конкретных *способов и приемов достижения гармонии души, тела и разума*, способствующей душевному здоровью детей и взрослых. Они просты и знакомы каждому. Все дело — в их осознанном использовании в воспитательной работе вожатого с детьми:

- рефлексия (самоуглубление для анализа своего эмоционального состояния, настроения и выбора путей по гармонизации, улучшения);

- релаксация (использование природы, музыки, поэзии, общения с приятными людьми для снятия напряжения, расслабления, создания состояния катарсиса — очищения);

- вдыхание приятных ароматов (ароматерапия);

- поездки по стране, путешествия, экскурсии (перемена мест, яркие впечатления, удивление, восторг);

- разведение пламени огня (печь, камин, костер на природе, свеча как ритуал, «согревание души и тела»);

- общение с маленькими детьми (их богатое мировосприятие, мажор, оптимизм, открытость оказывает благотворное влияние; такое общение учит удивляться, радоваться, пробуждает нравственность, чистоту помыслов);

- разного рода закаливающие процедуры: контрастный душ, холодное обтирание или обливание, купание в снегу или в проруби (моржевание), баня или сауна в сочетании с холодными (водными или снежными) процедурами;

- общение с животными (кормление, уход, поглаживание, прогулки, «разговор», наблюдение);

- пение (вслух и «про себя») мелодий и песен, которые соответствуют настроению и поднимают его;

- танцы, ритмические движения, физические упражнения (под звучащую музыку, под собственные напевы, лучше — на свежем воздухе, на природе);

- продуктивные позитивные действия (отрядные дела, работы в саду и огороде, что-то любимое по работе или хобби; дела на благо близких и любимых людей);

- чтение (художественной литературы, публицистики, мудрых мыслей и афоризмов на волнующую тему, стихов, писем и т.д.);

- решение интеллектуальных задач (в любом виде: связанных с работой или хобби, головоломок, кроссвордов, загадок);

- ведение дневника, написание стихов и рассказов, писем самому себе и кому-то (может быть, без отправки);

- шитье, вязание, конструирование;

- занятие своим хобби;

- письменный анализ плюсов и минусов сложившейся жизненной ситуации, поиск путей выхода из нее (с возможным уничтожением впоследствии этих записей);

- «балование себя» (от конфетки до покупки более крупных вещей как материального, так и духовного назначения).

Все эти приемы способствуют восстановлению и накоплению духовных сил человека, а значит, душевному оздоровлению как взрослых, так и детей, вожатого и его воспитанников.

В детском оздоровительном лагере могут возникать самые различные ***медико-психолого-педагогические проблемы***, знания о которых помогут вожатому избежать неприятных последствий, сложностей со здоровьем и воспитанием детей.

*Энурез.* Это неприятное явление часто встречается в оздоровительном лагере: дети мочатся в кровать. Роль воспитателя (вожатого) заключается в том, чтобы избавить ребенка от смущения и унижения со стороны сверстников. Столкнувшись с такой ситуацией, вожатому необходимо сохранять спокойствие и принять это. Спокойно попросить ребенка снять постельное белье и заменить его. Взять для этого ребенка клеенку. Можно около 24 часов разбудить ребенка, чтобы он сходил в туалет. Как правило, этого вполне достаточно.

*Гиперактивность.* Гиперактивный ребенок импульсивен, невнимателен и излишне активен, много бегает, двигается, редко занимается одним делом. Роль воспитателя (вожатого) состоит в том, чтобы защитить ребенка от его собственных действий. Нужно постараться привлечь ребенка к участию в обычной деятельности оздоровительного лагеря. Это потребует значительного контроля. Некоторые дети в таком состоянии требуют вмешательства врача, поэтому воспитатель (вожатый) должен быть особо внимателен с ними.

*Стресс.* Роль воспитателя (вожатого) оздоровительного лагеря заключается в том, чтобы освобождать детей от стрессов и самому не создавать стрессовых ситуаций.

Если в отряде есть дети с различными комплексами, физическими недостатками, хроническими неинфекционными заболеваниями, то необходимо помочь им адаптироваться в новой обстановке, *следуя определенным правилам*:

- не выделять недостаток ребенка ни прямо, ни косвенно;

- не опекать чрезмерно ребенка, давать ему жить полноценной жизнью в коллективе;

- вести индивидуальные беседы как в отряде, так и с самим ребенком;

- замечать, когда ребенку трудно, не упускать его из поля зрения.

*Суицидальное поведение.* Воспитателям (вожатым) следует научиться распознавать надвигающиеся признаки депрессии, улавливать симптомы поведения, которые часто предшествуют такому явлению. Любая попытка суицида должна рассматриваться со всей серьезностью и вместе с тем осторожно, и не только вожатым, но и психологом, врачом, административным персоналом.

*Оскорбление и нанесение телесных повреждений.* В лагере часто у детей проявляется такое поведение, которое было скрытым в домашней обстановке. Признаки жестокого обращения может заметить воспитатель (вожатый), например, необычные синяки или шрамы и т.д. при осмотре детей, при смене одежды или в душевой. Это должно стать предметом обсуждения с медицинской сестрой или с директором оздоровительного лагеря. Нельзя допускать таких обсуждений в коллективе, со своими друзьями и друзьями ребенка.

*Побег.* Иногда дети убегают или пытаются убежать из лагеря. Как правило, побег совершают дети, склонные к подобным действиям и зачастую уже имеющие такой опыт. Возможно, этого ребенка в лагерь заставили поехать родители против его воли. Задача вожатого в такой ситуации — сообщить об этом администрации лагеря. Профилактикой побега могут следующие быть действия вожатого: в начале смены собирает списки детей с адресами и телефонами, четко соблюдает все инструкции, отслеживает состояние детей, всегда знает, все ли дети с ним. Следует стремиться заинтересовать детей лагерной жизнью, не претендовать на их свободу. Если попытка побега произошла в первый раз, необходимо предупредить детей о последствиях побега и сообщить о случившемся директору детского лагеря. В случае повторения подобного необходимо доложить директору письменно для принятия мер.

*Лунатизм.* Вожатый должен особенно внимательно следить за детьми, склонными к лунатизму. Действия педагога могут быть следующими:

- не будить ребенка во время его ночных прогулок и не давать никаких приказаний;

- уменьшить освещенность детской кровати ночью, поместив ее подальше от окна;

- подложить под ноги движущегося ребенка во время его ночной прогулки мокрую холодную тряпку, это способствует самостоятельному медленному пробуждению ребенка и избавляет его от испуга.

*Воровство.* Случаи воровства происходят практически в каждую смену. Когда обнаруживается, что ребенок украл что-то, с ним следует поговорить и указать на необходимость вернуть предмет и извиниться. Можно предложить ему поддержку и отправиться вместе с ним, при этом роль вожатого — молчаливое физическое присутствие. Следует обсудить этот поступок в отряде. Руководить этим обсуждением должен вожатый. Необходимо напомнить детям, что администрация лагеря просит не привозить дорогие вещи, а деньги сдавать в сейф. Каждый человек сам несет ответственность за свои вещи, если же он этого не делает, он провоцирует других на воровство.

*Плачущие дети.* В младших отрядах особенно в начале смены некоторые дети плачут. Основное объяснение их плача: «Хочу домой, к маме». Плачущему ребенку необходимо уделить внимание, спокойно его послушать, не отговаривать, соглашаться с ним по принципу: «Да, я тоже хочу домой, к маме». Если вожатый не может выяснить причину слез, то стоит на некоторое время оставить ребенка одного, не приставать к нему с расспросами, дать ему возможность успокоиться, занять интересным делом. Ребенок сам расскажет о причинах слез, если сочтет нужным.

*Сексуальное поведение.* Старшие дети иногда находят лагерь местом, удобным для проявления сексуального поведения, потому что они находятся в постоянном контакте со сверстниками. Такое поведение может быть агрессивным, явным или скрытым. Вожатый не должен провоцировать детей своим открытым поведением с партнером (объятия, поцелуи при всех). Важно говорить об отношении полов откровенно, без нарочитого морализма, но и тактично, деликатно.

*Влюбленность в вожатого.* Если ребенок значительно младше по возрасту, вожатому необходимо особенно бережно отнестись к его чувствам, чтобы не нанести непоправимую травму, т.к. неосторожное оскорбление чувств (насмешка, явное пренебрежение) может привести к серьезным негативным последствиям, даже к суициду.

*Химические отравления.* Лагерь не изолирован от возможности принести туда спиртные напитки, табак или наркотики. На территории лагеря строго запрещено всем, в том числе и вожатым, употреблять спиртные напитки, наркотики и курить. Если это делает вожатый, он провоцирует детей. Если дети замечены в состоянии химического отравления, необходимо поговорить с ним, в зависимости от его состояния обратиться к врачу или оказать ему помощь. Нельзя оставляйте детей одних в таком состоянии. Обо всех случаях употребления детьми наркотиков должны немедленно узнать администрация и медицинские работники. Необходимо принимать все меры к предотвращению распространения и употребления спиртных напитков, наркотиков.

*Вандализм.* Когда личная или лагерная собственность уничтожается детьми, это признак более глубоких проблем. С детьми следует прямо обсудить это, с тем чтобы помочь им обрести понимание серьезных последствий такого поведения, а также привлечь их к участию в восстановлении и замене разрушенной собственности. Этот вопрос решает администрация лагеря. Задача вожатого — составить докладную записку по этому случаю.

*Поражение отряда.* Случается, что отряд проигрывает в общелагерном мероприятии. В таких случаях дети могут возмущаться. Младшие часто плачут. Вожатому следует помочь детям достойно принять поражение. Сначала нужно дать возможность детям выплеснуть свои эмоции. Затем объяснить, что проигрыш — это всего лишь одна из ступенек к победе, и надо концентрироваться не на том, что сделали не так, а на том, что надо было сделать, чтобы выиграть, или что позволило соперникам выиграть. После этого вместе с детьми подводятся итоги: что следует делать, чтобы выиграть