



ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

**Підготувала:
Фахівець цивільного захисту
Тетяна НАТЯГІНА**

ЗАВДАННЯ ТРЕНІНГУ

- ☐ формування психологічної готовності до дій в надзвичайних ситуаціях
- ☐ розвиток емоційної компетентності
- ☐ знайомство зі стратегіями та оволодіння техніками прийняття рішення в надзвичайних ситуаціях
- ☐ виконання вправ на поглиблення емоційного самоусвідомлення
- ☐ формування умінь управляти емоціями
- ☐ розвиток позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших
- ☐ розвиток готовності до кооперації і співтворчості

ЕМОЦІЇ – психічні стани, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе та до результатів своєї діяльності

ЕМОЦІЇ

Позитивні
задоволення
радість
захват

Негативні
невдоволення
туга
сум

Нейтральні
подив
цікавість
байдужість

Вправа

**«Емоції та їх прояви під час стресового
стану людини в надзвичайних
ситуаціях»**



ЗАВДАННЯ 1 :

Напишіть на стікерах емоції , які
Ви переживаєте під час
стресового стану
(Один стікер – одна емоція).



ЗАВДАННЯ 2. Напишіть на
стікерах прояви словесно-
тілесних реакцій під час
стресового стану в умовах
надзвичайних ситуацій
(Один стікер – одна реакція).



ОВОЛОДІННЯ ЕМОЦІЯМИ. «ПРАВИЛА 7 П»

1. Продихати



2. Попити



3. Порахувати



4. Переключитися



5. Прослухати



6. Проговорити



7. Промасажувати



Біологічно активні точки



Розуміння і підтримка в екстремальних ситуаціях

*Слухай, що говорять люди,
але розумій, що вони почувають
(Східна мудрість)*



СИТУАЦІЯ 1. Вибріть партнера і сядьте навпроти нього. На хвилину обидва закрийте очі, згадайте якусь емоцію пережитої стресової ситуації, а потім, відкривши очі, намагайтеся без слів зрозуміти стан партнера, висловити йому невербальною мовою своє позитивне ставлення, розуміння, підтримку.



СИТУАЦІЯ 2. Один з партнерів розповідає іншому про радісну подію, що сталася в його житті, а слухач повинен словами, поглядом, мімікою і жестами підтримувати оповідача, демонструвати свою зацікавленість, співчуття, згоду, підтримку. Через кілька хвилин партнери міняються ролями.



СИТУАЦІЯ 3.

Один з партнерів – оповідач, описує і відтворює приємну або неприємну ситуацію, а слухач висловлює свою повну байдужість, нерозуміння, неприйняття — аж до ігнорування партнера: може навіть відвернутися, закрити обличчя. Описати емоцію, яку відчуває оповідач.



*На людей впливають не
самі події, а те, як люди їх
сприймають*

(Епіктет).



МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПАНІЧНИХ РЕАКЦІЙ

- Теоретично опрацьовувати якусь конкретну ситуацію і знаходити розумну поведінку в аварійних та надзвичайних ситуаціях.
- Підготувати для себе алгоритм дій для своєї безпеки.

- Основним завданням у надзвичайних ситуаціях є збереження спокою і швидка розумна діяльність. Це досягається інформаційними засобами та прикладом дій інших осіб



**Стратегії прийняття рішень
Опитування - розповідь
«Оволодіння важкими життєвими
ситуаціями»**

<i>Питання</i>	<i>Важка життєва ситуація</i>	<i>Відповідь на питання</i>
1	До вас постійно застосовують дії, які Ви розцінюєте як насильство над Вами	
2	Ви опинилися єдиною живою людиною після корабельної аварії і перебуваєте посеред океану на безлюдному острові	
3	Місцевість, в якій Ви жили все життя, через технологічну аварію виявилася в зоні підвищеної радіації	

Шкала відповідей на питання

А. Я буду прикладати активні зусилля, щоб змінити ситуацію, виявляючи ворожість і гнів до того, що створило проблему (виявляє використання стратегії *протистояння*).

Б. Постараюся відокремити себе від проблеми, забути про неї (виявляє використання стратегії *дистанціювання*).

В. Візьму під контроль свої власні почуття і дії (виявляє використання стратегії *самоконтролю*).

Г. Постараюся знайти інформацію, матеріальну і моральну підтримку і допомогу (виявляє використання стратегії *пошуку соціальної підтримки*).

Д. Визнаю свою поразку в цій ситуації і постараюся надалі не допускати таких помилок (виявляє використання стратегії *прийняття відповідальності*).

Е. Я заздалегідь продумаю своє життя так, щоб такої ситуації не виникало (виявляє використання стратегії *уникнення*).

Ж. Виберу план дій і буду йому слідувати (виявляє використання стратегії *планового вирішення проблеми*).

К. Постараюся оцінити ситуацію з позитивної точки зору, знайти в тому, що відбувається щось хороше (виявляє використання стратегії *позитивної переоцінки ситуації*).

Вправа «Білий ведмідь»

Техніки прийняття рішень в нестандартних ситуаціях



Одного разу до зоопарку привезли білого ведмедя. Але призначена для нього велика клітка з басейном виявилася не готова, і звіра довелося помістити в маленьку тісну клітку: всього шість кроків у довжину. За три тижні, проведені в ній, ведмідь звик ходити лише на ці шість кроків. Минув час, ведмедя перемістили в нову велику клітку, але він продовжував рухатися тільки в рамках звичних шести кроків.

Ваше завдання— допомогти ведмедю подолати стереотип, вийти за ці рамки, просунутися вперед, освоїти весь простір клітки

Правила першої психологічної
допомоги в надзвичайних
ситуаціях
(рекомендації)

1. У кризовій ситуації потерпілий завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально. Оптимальним є середній рівень збудження. Відразу скажіть потерпілому, що ви очікуєте від спілкування і як скоро можна очікувати успіху.
2. Не приступайте до дій відразу. Озирніться і вирішіть, яка допомога (крім психологічної) вимагається, хто з постраждалих найбільшою мірою її потребує.
3. Точно скажіть, хто ви і які функції виконуєте. Взнайте імена людей, які потребують допомоги. Скажіть постраждалим, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.
4. Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим. Візьміть потерпілого за руку або поплескайте по плечу. Доторкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною.
5. Ніколи не звинувачуйте потерпілого. Розкажіть, які заходи потрібно вжити для надання допомоги в його випадку.

6. Професійна компетентність заспокоює. Розкажіть про вашу кваліфікацію та досвід.
7. Дайте потерпілому повірити в його власну компетентність. Дайте йому доручення, з яким він впорається. Використовуйте цей факт, щоб переконати його в його власних здібностях, щоб у потерпілого виникло почуття самоконтролю.
8. Дайте потерпілому виговоритися. Слухайте його активно, будьте уважні до його почуттів і думок. Переказуйте позитивне.
9. Скажіть потерпілому, що ви залишитеся з ним. При розставанні знайдіть собі заступника та проінструктуйте його про те, що потрібно робити з потерпілим.
10. Залучайте людей з найближчого оточення потерпілого для надання допомоги. Проінструктуйте їх і давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати у кого-небудь почуття провини.
11. Постарайтеся убезпечити потерпілого від зайвої уваги і розпитувань. Давайте цікавим особам конкретні завдання.

Притча «Іспит»

Настав час Майстру перевірити своїх учнів. Він покликав трьох з них, узяв білий аркуш паперу, крапнув на нього чорнило і запитав:

- Що ви бачите?

Перший відповів – «Чорна пляма»,
другий – «Клякса»,
третій – «Чорнило».

Розчарований Майстер мовчки пішов до своєї келії.

Пізніше учні запитали:

- Чому Ви засмутилися?

Майстер відповів:

- Ніхто з вас не побачив білого аркуша.

Що у вашому житті є «білим аркушем», а що «чорнилом», «кляксою» або «чорною плямою»?

Однією з емоційних компетенцій є вміння мислити позитивно, тобто звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні.



**ПОЗИТИВНЕ НАЛАШТУВАННЯ
ВІДКРИВАЄ МОЖЛИВОСТІ
КОНСТРУКТИВНОГО ВПЛИВУ НА
ЖИТТЯ**



**БАЖАЄМО ВАМ
ПОЗИТИВНОГО
НАЛАШТУВАННЯ НА
ЖИТТЯ І ВСЬОГО
НАЙКРАЩОГО !**

