**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ**

**В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ НА ДОРОГЕ.**

**Цель урока:** формирование у учащихся пони­мания решающей роли воздействия психологичес­ких факторов на способность человека успешно действовать в экстремальных ситуациях на дорогах.

**Задача:** познакомить ребенка с различными психологическими особенностями человека, которые ответственны за его поведение в экстремальных ситуациях.

Никто из нас не застрахован от того, что может оказаться в экстремальной ситуации. Это может быть природная катастрофа (землетрясение, наводнение), захват заложников, оказаться одному (необитаемый остров, дрейфующий плот или льдина, заблудиться в лесу, в горах). Все это может произойти с вами, даже если вероятность этого очень мала. Но мы не задумываемся о том, что оказываемся в экстремальной ситуации каждый день, выходя из дома и попадая на дорогу.

Чем же так опасна дорога?

Для кого она опасна?

Она опасна для вас и в том случае если вы являетесь пешеходом и в том случае если вы являетесь водителем.

Аварии. Это очень страшно. Для того чтобы в них не попадать, как это не банально звучит люди придумали правила дорожного движения. Есть такое утверждение, что все эти правила написаны кровью. Почему?

Соблюдение правил дорожного движения снижают вероятность того, что вы попадете в аварию, но все же не сводят ее к нулю. Бывает так, что даже соблюдая правила вы можете оказаться в экстремальной ситуации или, говоря по другому, попасть в аварию.

Опасные экстремальные ситуации, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напря­женность. От состояния беспокойства, тревоги до страха и паники - таков диапазон психического состояния личности

Какие же наши психологические факторы могут влиять на адекватность выбора нашего поведения в экстремальной ситуации?

**1. Особенности темперамента**. У каждого чело­века имеются свои особенности нервной системы и поэтому реакция на одинаковые психологические нагрузки будет разной. У одних наблюдается повышенная активность, мобилизация сил, повы­шение эффективности деятельности. Это так назы­ваемый «стресс льва» - сильная, уравновешенная нервная система. У других такие нагрузки вызывают дезорганизацию деятельности, резкое па­дение ее эффективности, пассивность - «стресс кро­лика» - слабая неуравновешенная нервная система.

**2. Неопытность, отсутствие необходимых умений и навыков,** что порождает:

а) *необходимость сознательного контроля* за большинством своих действий. А это мешает распределению внимания, возникает вероятность нерациональных поступков;

б) *ошибочные действия* из-за незнания;

в) *неуверенность.* Опасение совершить ошибку требует повышенного внимания к каждому действию, что ведет к быстрому утомлению, потере концентрации.

**3. Неосторожность.** Частой ошибкой в данном случае является недооценка возникшей ситуации, приуменьшение ее опасности и переоценке своих возможностей В резуль­тате меры, принимаемые для выхода из такой си­туации, оказываются недостаточными.

**4. Утомление.** Понятно, что утомление пони­жает работоспособность, внимание, снижается уровень защитных реакций.

**5. Стресс.** Стресс - это эмоциональное состоя­ние человека, возникающее в ответ на экстремаль­ные воздействия. Различные неблагоприятные факторы - усталость, страх, холод, боль и др. вы­зывают в организме однотипную реакцию вне за­висимости от того, какой именно раздражитель действует в данный момент. При этом человек реагирует не только на действующую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

В разви­тии стресса можно выделить три этапа:

1) *Реакция тревоги,* когда мобилизуются защит­ные силы организма, повышается устойчивость

к травмирующим воздействиям. При этом проис­ходит перераспределение ресурсов организма: ре­шение главной задачи обеспечивается за счет вто­ростепенных задач.

2) *Этап стабилизации,* когда все параметры организма, выведенные из равновесия в первой  
фазе, закрепляются на новом уровне. В этот момент внешнее поведение человека мало чем отличается от нормы, но внутренне идет перерасход адапта­ционных резервов.

3) *При дальнейшем сохранении стрессовой ситуации наступает истощение,* что может привести к ухудшению самочувствия, заболеванию и даже к смерти.

Я хотела бы сейчас провести с вами небольшой тест на вашу подверженность стрессу.

Тест **"Стресс" на оценку стрессоустойчивости.**

Данный **тест на оценку стрессоустойчивости** был разработан ученым - психологом Медицинского центра Университета Бостона.  Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

– Да, почти всегда – 1;

– часто – 2;

– иногда – 3;

– почти никогда – 4;

– Нет, никогда – 5.

1.  Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.

2.  Вы спите  7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.

3.  Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.

4.  В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.

5.  Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.

6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день или вы не курите.

7.  За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков или вы не употребляете спиртных напитков.

8.  Ваш вес соответствует Вашему росту.

9.  Вам хватает денег для удовлетворения Ваших основные потребностей.

10. Вас поддерживает Ваша вера.

11. Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью.

12. У Вас много друзей и знакомых.

13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.

14. Вы здоровы.

15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.

16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.

17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.

18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.

19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.

20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

**Ключ:**

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни  – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт  – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

**Аффект -** самая мощная эмоциональная реакция, сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением обсто­ятельств. Иногда он может проявляться в напря­женной скованности движений, позы, речи или в форме ужаса, отчаяния. Аффект возникает обыч­но внезапно, резко, в виде вспышки, порыва. При этом у человека изменяются основные характе­ристики внимания, он удерживает во внимании только то, что вызвало аффект. Все остальное осознаётся недостаточно, и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием. Таким образом, отличительная черта аффекта - ослабление сознательного конт­роля. Аффект заканчи­вается упадком сил, усталостью и даже ступором.

Однако неверно думать, что аффект полнос­тью неуправляем. Если на конечных его этапах человек полностью теряет контроль над собой, то в начале контролировать его может любой нормальный человек, хотя это требует огромных волевых усилий. «Затушить» эффектную вспыш­ку, сдержать себя, не терять власть над своим поведением - для этого нужно иметь сильную волю, которая воспитывается, совершенствует­ся постоянными тренировками в течение жизни.

**Еще мне хотелось бы поговорить о двух психических состояниях которые могут сопровождать вас в экстремальных ситуациях**

**Это Страх и паника.**

**Страх как острое психическое состояние в экстремальных ситуациях**

Чувство страха знакомо каждому человеку, его можно расценить как острое психическое состоя­ние, возникающее в опасных ситуациях.

*Страх* - эмоциональное состо­яние, возникающее в ситуациях угрозы, опасности, направленной на человека. Ощущение страха - это естественное проявление инстинкта самосохране­ния. Контролируемый страх мобилизует физичес­кие силы, убыстряет работу интеллекта, концент­рирует внимание, помогает выходить из тупико­вых ситуаций. Чувствовать страх - это так естественно и логично для нормального человека, что его отсутствие предполагает наличие какой-то аномалии в психике.

Страх - это, по сути, 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 него самого. Таким образом, человек сам себе устанавливает степень опасности. И в этой ситуации особенно важно, что представляет из себя сам человек, его волевые качества, подготовленность и организованность, правильная оценка ситуации, уверенность в себе.

Что же делать нам в экстремальной ситуации, когда у нас преобладает эмоция страха?

Для того, чтобы перебороть негативные послед­ствия страха, надо:

1. Принять удобное положение, позволяющее расслабиться и обрести спокойствие. Например: сесть, отключиться от постороннего и медленно, прикрыв глаза, досчитать до 10.
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 возможных в такой ситуации ошибках:

*♦* *переоценке своих возможностей,* ведущей к ошибочной оценке ситуации;

*•* *проявлении неуверенности.* Человек, про­являющий такое качество - уже потенциальная жертва.

4. Осмотреть все, что в данной обстановке вас окружает.

1. Говорить с самим собой, чтобы обрести уве­ренность.
2. Спланировать последующие действия.
3. Заняться какой-либо физической работой, тогда душевное равновесие восстанавливается го­раздо быстрее. Пусть она в данной ситуации будет даже бессмысленной.

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.

Страх гораздо легче преодолевается в составе группы. Самые сильные и активные всегда подадут пример, поднимая моральное состояние остальных.

**Паника, способы борьбы с ней**

Чувство страха может перерасти в панику. Она характеризуется неясностью суждений и неспо­собностью к действиям, перерастая в неуправля­емый процесс. В состоянии паники люди утрачи­вают все те моральные нормы, которым обычно следуют в обществе, теряют свою индивидуаль­ность, становятся частью разрушительной силы, неспособной контролировать себя и не поддающей­ся контролю. Наступает отчаяние с таким стремле­нием к выживанию, при котором не остается места для проявления солидарности и помощи. Особенно опасна толпа, в которой возникла паника. В этих случаях она становится опаснее стихийного бед­ствия или аварии, которые ее вызвали.

**Характерными чертами поведения паничес­ки настроенной толпы являются:**

* *паническое бегство* всегда в сторону от опас­ности (не делается даже попытка как-то повлиять на ее наступление);
* *люди становятся неожиданным источни­ком опасности* друг для друга;
* *человек плохо соображает,* не имеет альтер­нативных решений и не видит деталей и послед­ствий принятого им решения (типичный случай при пожаре: прыжок в окно со смертельно боль­шой высоты).

В таких условиях всегда найдется слабая лич­ность - паникер. Ему даже незначительная опас­ность представляется огромной.

Возникшую панику надо решительно пресекать, и как можно раньше. Если паникой охвачен толь­ко один человек, надо стараться, чтобы его состо­яние не передалось другим. Для этого в первую очередь следует отвлекать, хотя бы на непродол­жительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Попытаться взять управление на себя, стараться переключить вни­мание с действий «лидера» паникеров на человека трезвомыслящего. Если это возможно, попытать­ся изолировать паникера, успокоить его, помешать его крикам, побрызгать на него холодной водой, дать пощечину. Затем постараться вовлечь всех в борьбу с опасностью. Если паника охватила большую группу людей, надо постараться разде­лить ее на мелкие группы, с каждой из которых справиться будет гораздо легче.

**Меры для приостановки паники должны быть самые решительные:**

* убеждение (если позволяет время и обста­новка),
* объяснение несущественности опасности (опять же - при наличии времени),
* категорический приказ (громким командным голосом),
* использование силы и даже нейтрализация наиболее злостных паникеров.

**В чрезвычайной ситуации важно, чтобы чело­век был в состоянии:**

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

Итак, человек, находящийся в опасной экстре­мальной ситуации или готовящийся преодолевать ее, 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.

**В чрезвычайной ситуации важно, чтобы чело­век был в состоянии:**

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

Итак, человек, находящийся в опасной экстре­мальной ситуации или готовящийся преодолевать ее, 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.