

*Артемяева Жанна Ивановна*

методист

Колледж инфраструктурных технологий ФГАОУ ВО «Северо-Восточный  
федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПАМЯТКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ КАК ОСНОВА УМЕНЬШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТРАДАНИЙ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ, ПОПАВШИХ В ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ СИТУАЦИЮ**

*Аннотация:* главная необходимость статьи заключается в том, что новая постиндустриальная эпоха не только принесла человечеству научно-технический прогресс, но и увеличила число опасностей. В настоящее время учеными создается теория безопасности и риска, внедряются в практику современные технологии в области защиты и предупреждения ЧС.

*Ключевые слова:* пожары в помещениях, глобальная безопасность, пожарные сигнализации.

Как и во все времена и во всех регионах России самой большой опасностью в общественных местах, где скапливается большое количество являются пожары в помещениях. Особенно пожары в помещениях являются опасными в школах, поэтому в данной статье мы постараемся расширенно рассмотреть вопрос возникновения пожаров в школьных помещениях и разъясним как спасать детей от огня. В XXI веке перед всем человечеством серьезно встала задача обеспечения безопасности жизнедеятельности. Как показывает хроника последних лет, очень много различных ЧС зафиксировано во всем мире: начиная с терактов в США до наших пожаров в поселках Сыдыбыл Вилюйского улуса и Ожулун, Чурапчинского района унесших много человеческих жизней. Есть серьезные основания полагать, что масштабность влияния бедствий и катастроф на социальные, экономические, политические и другие процессы современного общества и их драматизм уже превысили тот уровень, который позволял отно-

ситься к ним как к локальным сбоям в размеренном функционировании государственных и общественных структур.

Перед человеком и обществом все более отчетливо вырисовывается новая цель – глобальная безопасность. Достижение этой цели требует изменения мировоззрения человека, системы ценностей, индивидуальной и общественной культуры. Необходимы новые выводы в сохранении цивилизации, обеспечении ее устойчивого развития, принципиально новые подходы в достижении комплексной безопасности. При этом весьма важным является то, что в обеспечении безопасности не должно быть доминирующих проблем, так как их последовательное решение не может привести к успеху. Решать проблемы безопасности можно только комплексно.

В Республике Саха (Якутия) на современном этапе развития образования актуальной проблемой является обеспечение пожарной безопасности школ. В настоящее время из 1788 школьных зданий, типовые каменные здания – 233, т. е. всего 13%, 9,5% школ находятся в аварийном состоянии. Для обеспечения безопасности в образовательных и детских учреждениях Правительством РС(Я) принимаются ряд программ.

1. Отраслевая программа «Обеспечение пожарной безопасности объектов учреждений системы общего образования Республики Саха (Якутия) до 2008г.». Утверждена 9.09.2004г.

2. Ведомственная целевая программа «Безопасность образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) на 2007–2009 годы». Утверждена 15.06.2006 г.

Намеченные Республиканские программные мероприятия позволяют:

- создать и контролировать эффективную координированную систему пожарной безопасности буквально во всех школах Республики;
- повышение уровня противопожарной безопасности образовательных учреждений, не считаясь что они малокомплектные или находятся в глубинке;
- повышения компетентности руководителей образовательных учреждений, педагогов и обучающихся в условиях ЧС;

– плановое снижение рисков возникновения пожаров, аварийных ситуаций, травматизма и гибели людей.

Памятка для добровольных помощников после чрезвычайных ситуаций.

Как помогать пережившим травму и попавшим в экстремальную ситуацию.

1. Для пострадавших, особенно детей, в первую очередь очень нужна помощь психолога, поощряйте человека к рассказу вам о чувствах.

2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина и этим не создайте конкурентную атмосферу.

3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли и страданиям.

4. Напоминайте, что переживания человека нормальны и сильно не старайтесь их успокоить, ни в коем случае с ними вместе плачьте, не забудьте, что вы должны ему помогать, а не страдать вместе.

5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.

6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось, пытайтесь мало говорить о случившемся.

7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ними.

8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.

9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.

10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.

11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи – например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.

12. Постарайтесь не проецировать собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по-своему.

13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой, но старайтесь не задавать вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее – следовать за ним.

14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

Как помочь ребенку?

Рекомендации родственникам, родителям ребенка:

– разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства;

– не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

– дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще – прикосновения очень важны для ребенка в этот период. Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его;

– не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым;

– не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Что ты все время такой грустный? У меня же сердце от этого болит»;

– не представляйте ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать;

– в вашем общении с ребенком создавайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

Рекомендации педагогам, воспитателям, социальным работникам:

– создавайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может делиться своими чувствами, без риска получить повторную травму;

– внимательно следите за тем, чтобы не смешивать собственные потребности и потребности ребенка. Чувство беспомощности перед травмой, которая может возникнуть у вас, не должно передаваться ребенку;

– принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка;

– стресс, испытываемый ребенком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции;

– помните, что многие дети имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.

Самая главная помощь – это заранее подготовленная и безупречно работающая любая сигнализация.

Это заранее подготовленные к любым экстремальным ситуациям педагогический персонал и ходы, и выходы эвакуации из любого помещения, а не нарисованные бог знает когда красные стрелки, к которым при ЧС никто не обращает внимание.

### ***Список литературы***

1. Ведомственная целевая программа «Безопасность образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) на 2007–2009 годы». – Якутск, 2006.

2. Власов Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях / Власов [и др.]. – М., 1999. – С. 97–101.