

Конспект беседы с обучающимися о правилах поведения в опасных ситуациях

Педагог-психолог Романова О.А.

2021 год

Цель: обучить детей правилам поведения в экстремальных ситуациях.

Ход беседы:

Если тебя захватили в качестве заложника:

- возьми себя в руки, успокойся и не паникуй;
- если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;
- не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;
- запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров;
- подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;
- по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;
- по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;
- в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями:

- с самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей;
- займи позицию пассивного сотрудничества;
- говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
- не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия;
- при наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям;
- не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься;
- веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника:

- не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства;
- мысленно готовь себя к будущим испытаниям;
- помни, что шансы на освобождение растут со временем;
- сохраняй умственную активность, не дай ослабеть своему сознанию.

Постоянно тренируй память: вспоминай исторические даты, фамилии знакомых, номера телефонов и т.п.

- постоянно находи себе какое-либо занятие, занимайся физическими упражнениями насколько позволяют силы и пространство;
- если есть возможность, обязательно соблюдай правила личной гигиены;
- для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;
- думай и вспоминай о приятных вещах;

- будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем:

На вопросы отвечай кратко.

Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно контролируй свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.

Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.

Контролируй свое настроение.

Не принимай сторону похитителей.

Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени.

Подумай, какими качествами надо обладать, чтобы остаться победителем в этом случае.

Если ты оказался под обломками конструкций здания:

- постарайся не падать духом. Успокойся.

- дыши глубоко и ровно;

- настройся на то, что спасатели тебя найдут;

- голосом и стуком привлекай внимание людей.

Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!

ТЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!!!

