

Занятие с элементами тренинга «Моя психологическая безопасность»

Разработала Педагог-психолог
МБОУ лицея № 4
Гладких С.В.

В настоящее время одной из ключевых проблем, стоящих перед нашей страной и требующих решения, является обеспечение безопасности. Безопасности каждого из нас...

Согласно закону “О безопасности” (05.03.92г.) под безопасностью понимается “состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз”.

Сегодня понимание важности этой проблемы формируется на всех уровнях общества и государства, так как обеспечение безопасности населения является одним из главных элементов высокого уровня жизни. Культура не передаётся от родителей генетически, а приобретается человеком по ходу жизни. Культура безопасности – определённый уровень развития творческих сил и способностей человека к профилактике рисков, предупреждению и уменьшению вреда, причиняемого вредными и опасными факторами жизнедеятельности ему лично, а также ущерба другим людям и обществу в целом.

Реакция человека на опасности, благодаря его разуму, отличается от инстинктивных действий животных предвидением развития событий и оценкой впоследствии своих действий. Это позволяет ему найти необходимые меры безопасности и выбрать наиболее эффективный вариант или комбинацию этих мер.

Безопасная жизнедеятельность – это жизнедеятельность по законам безопасности: профилактика, минимизация, преодоление, устранение последствий вредных и опасных факторов.

Человек, обладающий культурой безопасности жизнедеятельности, проявляет её:

- в безопасном отношении к себе;
- в безопасном взаимодействии внутри социума, не становясь субъектом и объектом опасности для других;
- в безопасном взаимодействии с окружающей средой.

Психологическая устойчивость

Очень часто люди оказываются психологически неподготовленными к действиям в экстремальных ситуациях. А ведь психологическая устойчивость в опасных ситуациях является решающим фактором выживания.

В минуту опасности на людей действуют психотравмирующие обстоятельства – комплекс сверхсильных раздражителей, нарушающих нормальную психическую деятельность. По данным учёных, существует прямая зависимость между стрессом и работоспособностью, возможностью борьбы с опасностью.

Однако реально ли подготовить человека к адекватному поведению в случае возникновения непредвиденных ситуаций, связанных с угрозой для жизни, сформировать стрессоустойчивость, психологические качества, позволяющие

грамотно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения, не терять самообладания в опасных ситуациях, владеть собственными эмоциями? Да, реально. И занимаются решением этих проблем различные науки. Например, психология, виктимология. Виктимология представляет учение о жертве преступления, основным элементом её предмета является виктимность поведения. Под виктимным поведением понимается такое поведение, которое вводит человека в какую-либо или одновременно в несколько групп риска.

Согласно статистическим данным, от 70% до 90% всех преступлений провоцируются самой жертвой.

Хочу назвать вам несколько комплексов, которые могут быть свойственны виктимной личности.

Комплекс Красной Шапочки

Совершая определённые действия, жертва не предвидит возможной опасности и не ожидает наступления соответствующих последствий, хотя по обстоятельствам и при должной осмотрительности должна была бы её предвидеть. То есть такая вот форма “психической небрежности”.

Комплекс Икара

Более распространённый вариант комплекса Красной Шапочки.

Совершая определённые действия, жертва предвидит возможную опасность, предполагает возможность наступления нежелательных событий, но легкомысленно рассчитывает, что всё обойдётся. Тоже своего рода “психическая небрежность”.

Комплекс Голиафа

ГОЛИАФ, в Ветхом завете, великан-филистимлянин из города Гефа, убитый Давидом во время войны между филистимлянами и израильтянами. Голиаф и Давид были избраны своими соплеменниками для единоборства, которое должно было решить исход битвы: победивший в поединке завоёвывал победу своей стороне. Согласно библейскому описанию, Голиаф был шести локтей и пяди ростом (т.е. около 3 м). Давид, человек обычного роста, не облаченный в тяжёлые доспехи, использовал в поединке только пращу. Выпущенный им камень попал Голиафу в лоб, расколол ему череп и убил его.

Совершая определённые действия, жертва предвидит возможную опасность, предполагает возможность наступления нежелательных событий, но рассчитывает без достаточных оснований, что с ситуацией справится; поведение жертвы отличается излишней самоуверенностью, бравадой и переоценкой собственных сил. Такая вот “психическая самонадеянность”.

Комплекс Ивана Сусанина

Совершая определённые действия, жертва уверена в наступлении неблагоприятных для себя последствий, и даже делает всё возможное, чтобы они наступили, но относится к ним безразлично. Так, Иван Сусанин отнюдь не был самоубийцей, хотя и сделал всё для наступления столь печального для себя результата.

И, наконец, последний комплекс.

Комплекс де Голля

Жертва действует осмысленно, выверяет свои планы, учитывая возможные негативные последствия. Трезво оценивает изменяющуюся обстановку, быстро и адекватно реагирует на изменения. Расчёт преобладает над эмоциями, присутствует способность при необходимости поступиться чем-то, чтобы сохранить главное. Невинное поведение.

Конечно, не существует математически точного замера уровней виктимности, но условно можно определить их таким образом:

- комплексы Красной Шапочки и Ивана Сусанина – уровень виктимности очень высокий; комплекс Икара – от высокого до очень высокого;
- комплекс Голиафа – от повышенного до высокого;
- и комплекс де Голля – уровень виктимности нормальный.

Виктимная личность воспринимает окружающий мир как враждебный, полный непредсказуемых и неуправляемых опасностей, она рассматривает себя как реальную и потенциальную жертву этих опасностей, которые беспрестанно причиняют ущерб, угрожают жизни и, в конечном итоге, приведут к неминусимой гибели. Такая личность уверена, что в жизни от самого человека мало что зависит. Виктимная личность допускает опрометчивые поступки, ошибаясь или совершая провокационные действия, которые действительно приводят к несчастным случаям, болезням, травмам. Мировоззрение виктимной личности может быть условно выражено в поговорке “Чему быть, того не миновать”.

Проявления виктимности условно подразделяют на несколько видов:

1. Виктимность предметов:

- засохшие цветы на подоконнике, переполненный почтовый ящик в подъезде – знаки того, что хозяев давно нет дома;
- открытая форточка на первом или последнем этаже;
- шикарная, в отличие от других, входная дверь в подъезде;
- обилие дорогих украшений (человек в одиночку вечером возвращается домой).

2. Виктимность жестов и поведения:

- ощупывание кармана в день зарплаты указывает, где деньги;
- тщательное прятание чего-то с оглядыванием вокруг себя;
- резкие движения, когда вокруг террористы;
- вопросы к первому встречному в чужом городе;
- демонстрация крупной суммы денег при расплате за покупку;
- согласие пойти куда-либо с незнакомым человеком.

– Назовите проявления виктимности, известные вам.

(Ответы учащихся.)

Безопасная личность знает о существовании различных источников опасности, но уверена, что в мире есть возможности для предупреждения и преодоления опасных ситуаций; рассматривает себя как активного субъекта, способного предотвратить или преодолеть многие опасные ситуации без ущерба для себя и окружающих людей. Безопасная личность уверена, что наряду с внешними предпосылками к безопасности существует внутренняя готовность к тому, чтобы избежать опасности при помощи целенаправленной деятельности с учётом законов безопасного поведения.

Стать безопасной личностью возможно лишь при соответствующем обучении безопасному поведению. Обучение, основанное только на ограниченном наборе правил, преимущественно запретительного характера (не впускай в квартиру, не отвечай на вопросы, не садись в машину и т. д.), не даёт возможности усвоить богатый арсенал средств безопасности. Иначе говоря,

лишь человек, обученный конструктивным способам безопасного поведения, может быть способен к обеспечению своей личной безопасности.

Тест “Моё благоразумие”

Благоразумные люди любят комфорт. Прежде чем что-то сделать, они “семь раз отмерят”. Другие мчатся по жизни, сломя голову: им всё нипочем! Они способны рискнуть всем, даже если успех предприятия не гарантирован. А к какой группе относитесь вы? Чтобы это узнать, ответьте на вопросы несложного теста. Поставьте себе одно очко за каждый положительный ответ на вопросы 2 и 10, и одно очко за отрицательный ответ на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12.

1. Выходите ли вы из себя по малейшему поводу?
2. Бойтесь ли вы разозлить человека, который заведомо физически сильнее вас?
3. Начинаете ли вы скандалить, чтобы на вас обратили внимание?
4. Любите ли вы ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?
5. Увлекаетесь ли вы лекарствами, когда заболите?
6. Пойдёте ли вы на всё, чтобы получить то, что вам очень хочется?
7. Любите ли вы больших собак?
8. Любите ли вы сидеть часами на солнце?
9. Уверены ли вы, что когда-нибудь станете знаменитостью?
10. Умеете ли вы вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете проигрывать?
11. Привыкли ли вы много есть, даже если не голодны?
12. Нравится ли вам знать заранее, что вам подарят?

А теперь подсчитаем.

Больше 8 очков. Вы – сама мудрость. Вы благоразумны, потребности ваши умеренны. Вы не ждёте разочарования. Но, наверное, можно быть немного подинамичнее. Это облегчит общение с людьми и сделает жизнь немного проще...

От 4 до 8 очков. Золотая середина. У вас есть прекрасное чувство меры. Вы точно знаете свои возможности и не пытаетесь поймать журавля в небе. Хотя в вас есть и немного сумасбродства, которое придаёт людям такое очарование!

Меньше 4 очков. Можно сказать одно: вы абсолютно безрассудны. Вам всего всегда мало. Вы часто чувствуете себя несчастным из-за этой кажущейся неудовлетворенности. Наш совет: научитесь радоваться приятным мелочам, которых в жизни не так уж мало. Это поможет стать вам спокойнее и рассудительнее.

Известны психологические механизмы поведения людей, способствующие большей безопасности.

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним, скорее всего, не случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность;
- уметь распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- быть твёрдым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь! Ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства. *Думайте!* Пока никто и ничто не угрожает вашей драгоценной жизни, думайте. Потому что потом думать будет и некогда, и поздно.

Потому мысленно моделируйте возможные экстремальные ситуации. Тренируйте образную память. Делайте это для того, чтобы в трудные минуты ваше поведение было автоматическим.

Психические проблемы в критических ситуациях

Апатия

При неожиданной катастрофе, когда гибель представляется неизбежной, единственная стопроцентная опасность состоит в том, что Вы можете впасть в состояние апатии – как заглатываемый удавом кролик. История крупных аварий изобилует примерами, когда люди гибли лишь от того, что слишком быстро потеряли надежду и ничего не предпринимали для своего спасения. Спасение состоит в том, чтобы заранее настроиться на восприятие критической ситуации как Вашего собственного долгожданного шанса стать героем. Вы должны испытывать душевный подъём. Ведите себя так, чтобы потом не стыдно было вспоминать.

Изоляция

Недостаток информации угнетает психику. Одинокaя камера – сильнейшее наказание для заключённого. Но ситуация вовсе не безнадёжна для интеллектуала. Воспользуйтесь покоем для приведения в порядок знаний, идей, самоорганизации. Займитесь йогой. Если еды хватает – тренируйте мускулы. Заведите себе домашнее животное, например, паука. Наблюдайте за ним, дрессируйте, ставьте эксперименты. Вы откроете для себя кое-что небесполезное. Сознательно начинайте думать вслух. Это когда-нибудь начнётся само собой, но Вы опередите события для профилактики психических нарушений. Невозможность писать – хороший повод начать серьёзную тренировку памяти. Потенции у памяти колоссальные. Можно отлично удерживать в голове не одну большую теорию.

Необъятность работы

Интеллектуалы плохо переносят монотонную физическую работу. Предположим, Вам необходимо пройти огромное расстояние или перевернуть лопатой огромное количество земли. Это очень скучное занятие, но оно позволяет думать о постороннем. Займите голову приведением в порядок прошлых впечатлений: вспоминайте приятные эпизоды, фильмы, книги. Анализируйте свою жизнь. Этого развлечения хватит надолго.

Ещё можно мечтать – о том, как хорошо всё когда-нибудь будет. Ищите выгоду в сложившемся положении. Она может состоять, например, в тренировке мускулов, в развитии некоторых психических качеств.

Депрессия

Депрессия наступает в результате большой неудачи или большой потери. К депрессии может привести совокупность мелких неприятностей, отсутствие успеха – когда “всё плохо”. В таком состоянии может сформироваться суицидальное настроение, то есть навязчивая мысль о самоубийстве. Установите для себя правило: всегда по возможности оттягивать принятие решений. Утро - вечера мудренее. Появятся новые идеи, изменятся обстоятельства, придёт хороший совет. Учитывайте: любая тяжёлая потеря эмоционально переживается только первые три дня. Потом человек ко всему привыкает. Наберитесь сил на три дня. Если не хочется жить, проведите ревизию тех радостей, которые для Вас ещё доступны. Их может набраться достаточно, чтобы оправдать Ваше существование. Если у Вас есть враги, подумайте, как они будут обрадованы. Вашим бездарным концом. Если Вы всю жизнь не отваживались на какой-то решительный поступок, совершите его “под занавес”. Это может вернуть Вам волю.

Наркотики

Категорически не пробуйте наркотики. Для здоровья, возможно, и не будет вреда от одного раза, но Вы навсегда сломаете в себе барьер, и поддастся соблазну второй раз будет гораздо легче. Вообще, лучший способ уберечься от опасных соблазнов – не пробовать. Личный опыт – чепуховое достижение по сравнению с риском распада личности и разрушением здоровья. Праведность нынче не в моде. Но если Вы – сильная личность, или хотите ей быть, зачем Вам мода слабых, заурядных людей? К тому же, волевые качества существенно прибавляют Вам ценность при деловом знакомстве, при устройстве на работу в солидную фирму.

Паника

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению – нет и паники. Путь есть, но кажется, что поезд уходит, – тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и стариков. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

Надежда

В трудностях помогает держаться надежда на лучшее. Солдат мечтает о “дембеле”, Робинзон – о парусе на горизонте. Имейте запасные мечты на случай провала основной. Не ставьте всё на одну карту: двигайтесь в нескольких направлениях (но бойтесь разбрасываться). Смотрите фильмы с хорошим концом. Верьте в то, что из любого неприятного положения выход существует в принципе. Проблема лишь в том, достаточно ли Вы умны, чтобы отыскать его.

– Спасибо, ребята! Ну и закончить наше сегодняшнее мероприятие мне хотелось бы вот такими замечательными словами:

- “Там, где все прочие условия равны, победителем выходит более мужественный” (*Плутарх, древнегреческий философ*)
- “Мы ответственны не только за то, что делаем, но и за то, чего не делаем” (*Ж. Мольер*)

- “Умеющих плавать поддерживает вода, а умеющих жить поддерживает сама жизнь”(*Народная мудрость*)
- Будьте мужественными, ответственными и, конечно, не забывайте о своей безопасности.

Литература:

1. *Малкина-Пых*. Психология поведения жертвы. – ЭКСМО, 2009.
2. *Франк Л.В.* Виктимология и виктимность. – Душанбе, 1997.
3. <http://www.gm-legal.com>
4. <http://www.ex-jure.ru>.