



Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера

Спокойствие и знание правил помогают выжить
в опасности.



Почему психология важна при угрозе

В первые минуты решают не только сила и скорость, но и состояние человека. Страх ухудшает внимание и память, а спокойствие помогает услышать сигнал, выполнить правила и не поддаться панике.



Что происходит с человеком при угрозе

1

При внезапной опасности организм включает стрессовую реакцию: сердце бьётся чаще, дыхание ускоряется, мышцы напрягаются, а мысли сосредотачиваются только на угрозе.

2

У детей 12–13 лет это часто выглядит как растерянность, повторные вопросы и желание держаться рядом со знакомым взрослым, который помогает почувствовать безопасность.

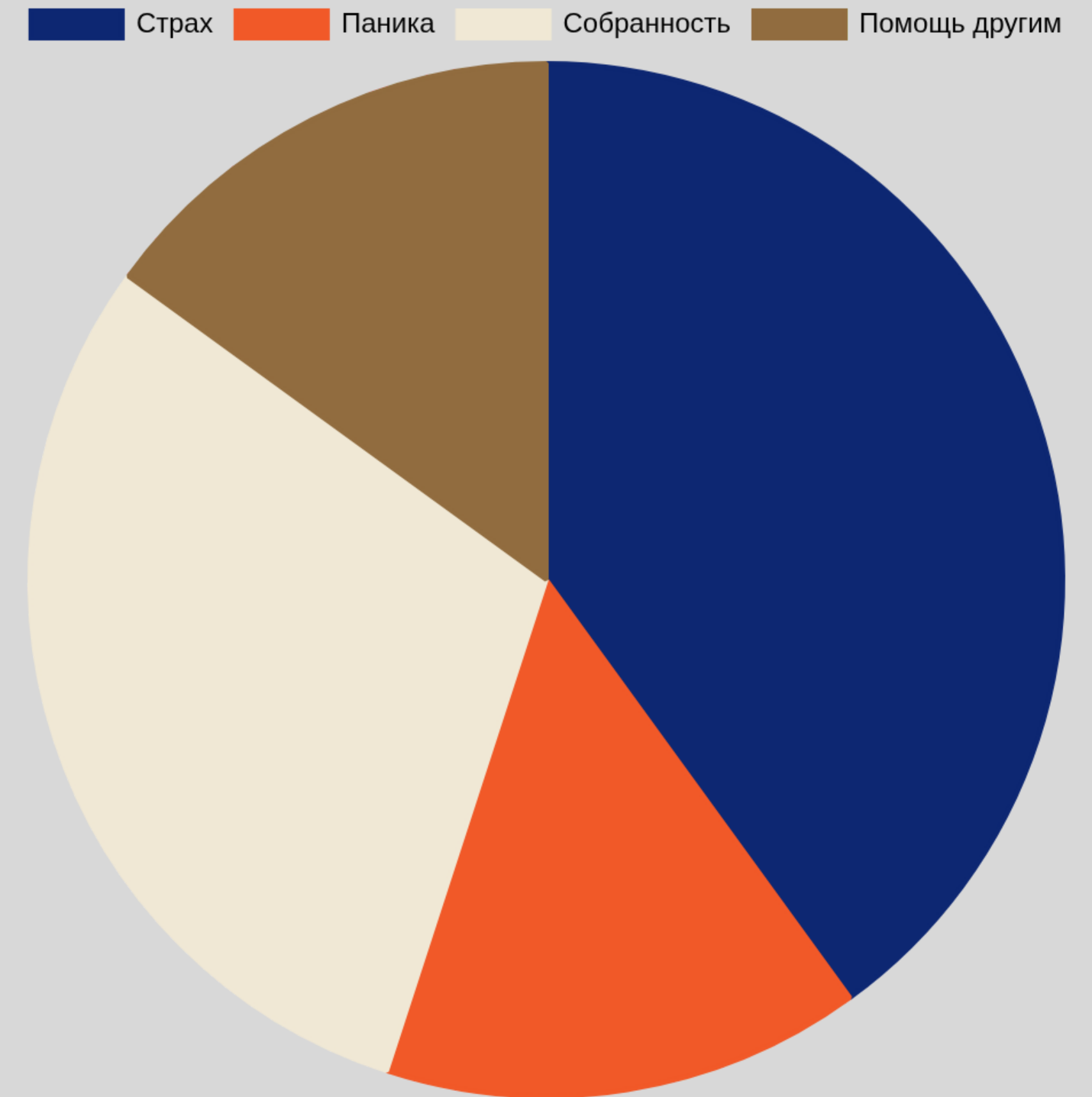
3

Простые действия — остановиться, осмотреться и дождаться команды — возвращают контроль над ситуацией и уменьшают риск неверного шага.

Эмоции в чрезвычайной ситуации и их влияние на поведение

Даже при сильном волнении человек может перейти к правильным действиям, если рядом есть понятные инструкции и взрослый ориентир.

Собранность даёт наибольшую пользу: она снижает ошибки, помогает держаться группы и точнее выполнять команды.





Опора на взрослого и на группу

Когда рядом есть взрослый

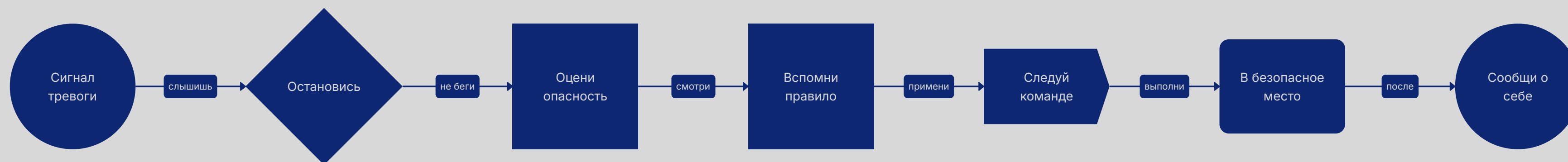
Голос учителя, спасателя или сотрудника МЧС задаёт понятный ориентир. Ребёнку легче сосредоточиться на команде, чем самостоятельно разбираться в шумной и тревожной обстановке.

Почему важна группа

В колонне проще сохранить порядок, проверить перекличкой, что никто не потерялся, и двигаться без лишних остановок. Группа уменьшает чувство одиночества и помогает действовать спокойнее.

Порядок действий в первые минуты

Последовательность основана на общих правилах безопасного поведения при природной чрезвычайной ситуации.



Заранее выученные правила уменьшают панику



Маршрут эвакуации

Если путь уже знаком, ребёнок быстрее начинает действовать и не тратит силы на поиск выхода в самый напряжённый момент.



Место сбора

Чётко известная точка встречи помогает не теряться и быстрее проверить, что все одноклассники и взрослые находятся рядом.



Экстренные телефоны

Запомненные номера позволяют быстро обратиться за помощью, если рядом нет взрослого, который может сделать это за тебя.



Сигналы тревоги

Понимание сигналов помогает отличить обычный шум от предупреждения и вовремя перейти к безопасным действиям без лишней суеты.

Чувства и действия: что делать при разных состояниях

Состояние человека может меняться, но безопасный порядок действий остаётся обязательным в любой опасной ситуации.

Разные эмоции требуют разного первого шага, но во всех случаях важно сохранять последовательность и не нарушать правила безопасности.

Состояние	Что делать
Страх	Вдох и выдох
Растерянность	Ищи взрослого
Паника	Действуй по шагам
Уверенность	Помоги младшим

Короткий счёт во время вдоха и более длинный выдох помогают удержать внимание, не спорить и не делать резких движений, когда нужно слушать команду.

4:6

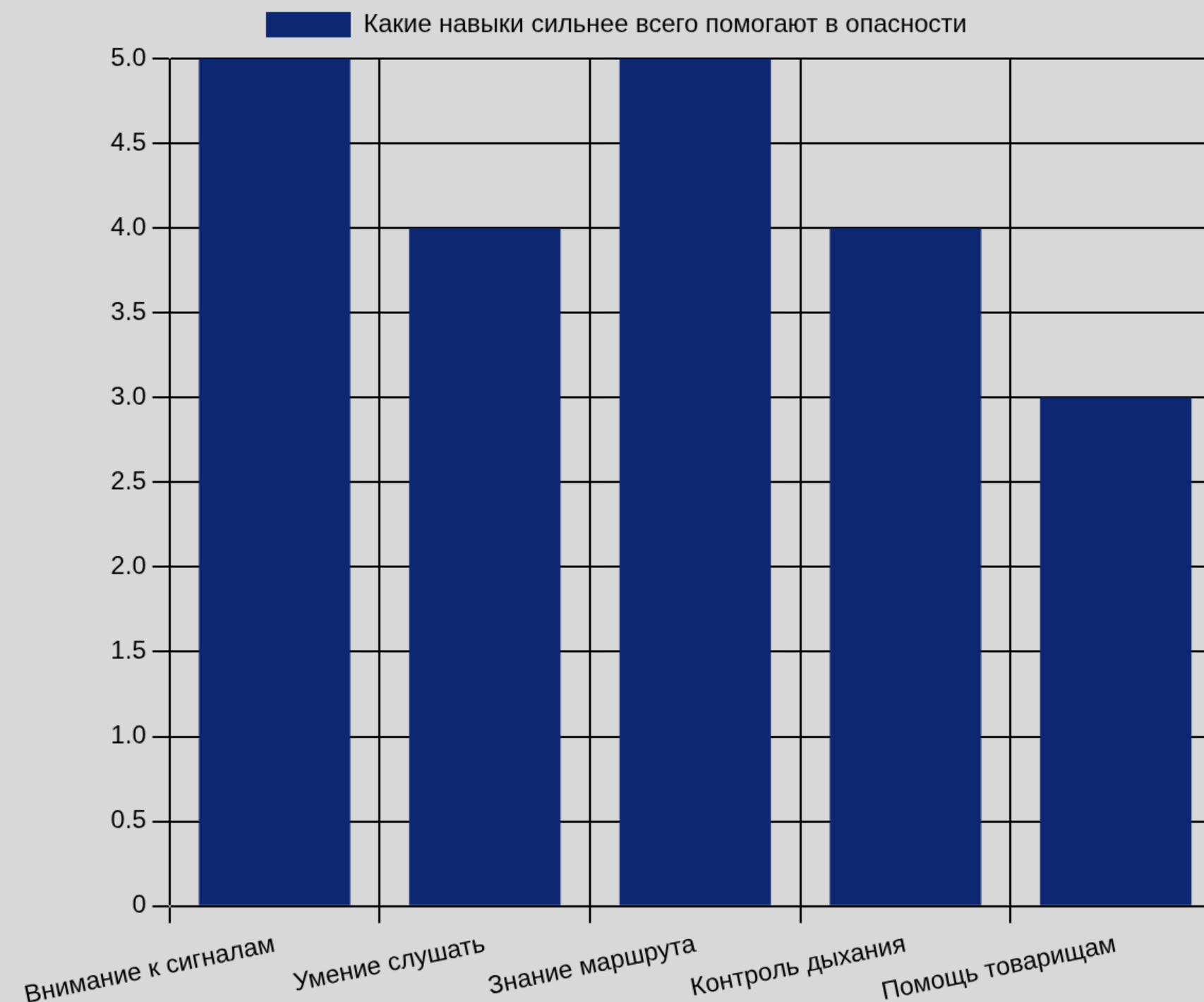
такой ритм помогает сделать дыхание ровнее и снизить напряжение

Приём дыхательной саморегуляции, используемый в обучении навыкам самоконтроля.

Навыки, которые сильнее всего помогают в опасности

Практика этих навыков на уроках и тренировках делает действия более уверенными и уменьшает число ошибок в стрессовой обстановке.

Наибольший эффект дают внимание и знание маршрута: они быстрее всего помогают избежать растерянности и сохранить безопасность.

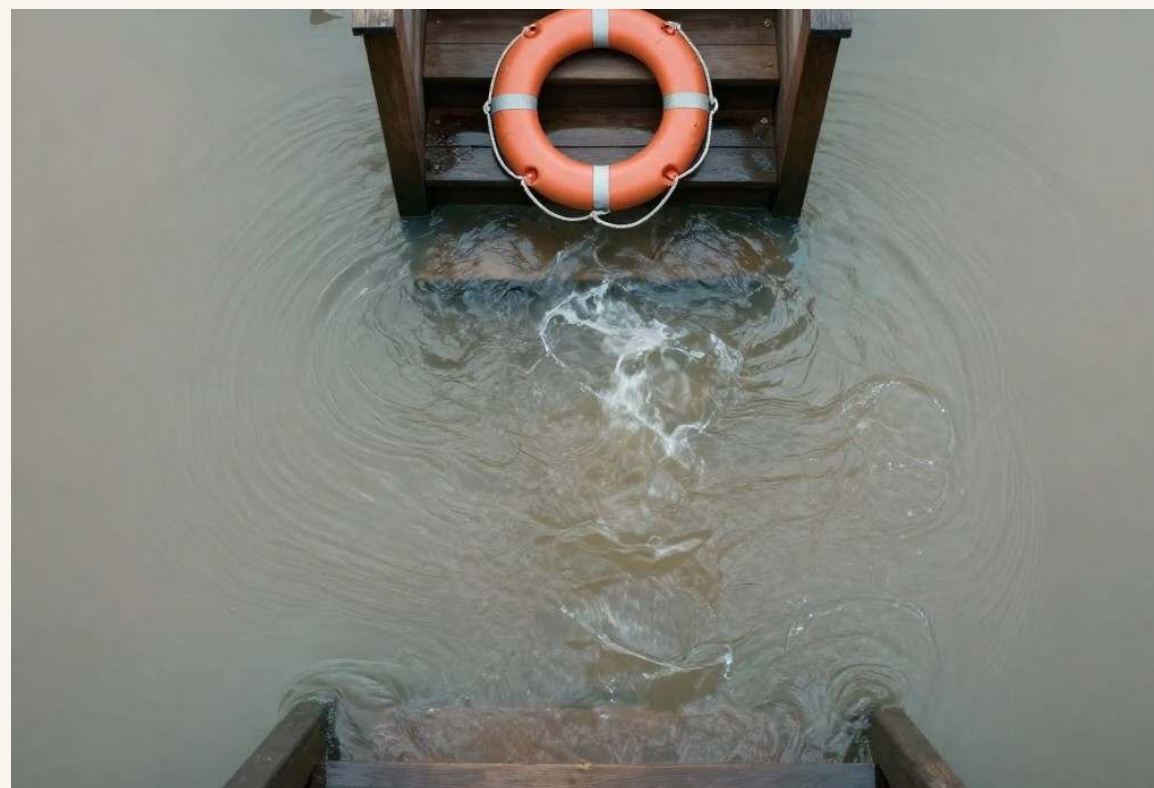


Психологические особенности разных природных угроз



Когда огонь требует мгновенной собранности

В школьном коридоре запах дыма сразу меняет поведение людей: кто-то замирает, кто-то спешит, а кто-то теряет ориентацию. При пожаре особенно важно быстро услышать команду, не идти в дым и не открывать горячие двери, потому что лишняя задержка может сделать путь опаснее.



Наводнение: терпение и ожидание помощи

Когда вода прибывает, спешка редко помогает. Человек должен подняться выше, держаться рядом со взрослыми и ждать указаний спасателей, даже если хочется немедленно что-то делать. Спокойное ожидание помогает не выбрать опасный путь и не потеряться в суматохе.



Землетрясение: защититься и не поддаваться страху

Во время толчков главное — защитить голову, отойти от стекла и сохранять спокойствие, пока движение не прекратится. В такой момент нельзя метаться по комнате: короткие, понятные действия помогают переждать опасность и потом выполнить следующую команду без лишних ошибок.

Вид угрозы и главное правило поведения

Угроза	Главное правило	Чего не делать
Пожар	Не идти в дым	Не открывать дверь
Наводнение	Подняться выше	Не идти к воде
Землетрясение	Защитить голову	Не подходить к стеклу
Буря	Отойти от окон	Не выходить без разрешения

У каждой природной угрозы своё главное действие, но спокойствие и дисциплина нужны всегда.

Конкретные действия зависят от угрозы, но общая логика одна: сначала защитить себя, затем выполнять команды взрослых и спасателей.

Что чувствует человек после опасности

1

После происшествия у ребёнка может появиться тревога, слёзы, усталость и трудность сосредоточиться. Это нормальная реакция организма на сильное напряжение, если она постепенно ослабевает.

2

Некоторые дети хуже спят, вздрагивают от громких звуков и чаще спрашивают, всё ли уже закончилось. Им особенно помогает рядом спокойный взрослый, который отвечает коротко и без лишнего страха.

3

Привычный режим дня, еда, сон и обычные школьные дела возвращают ощущение стабильности. Когда распорядок становится понятным, нервная система быстрее успокаивается и перестаёт ждать новой опасности.

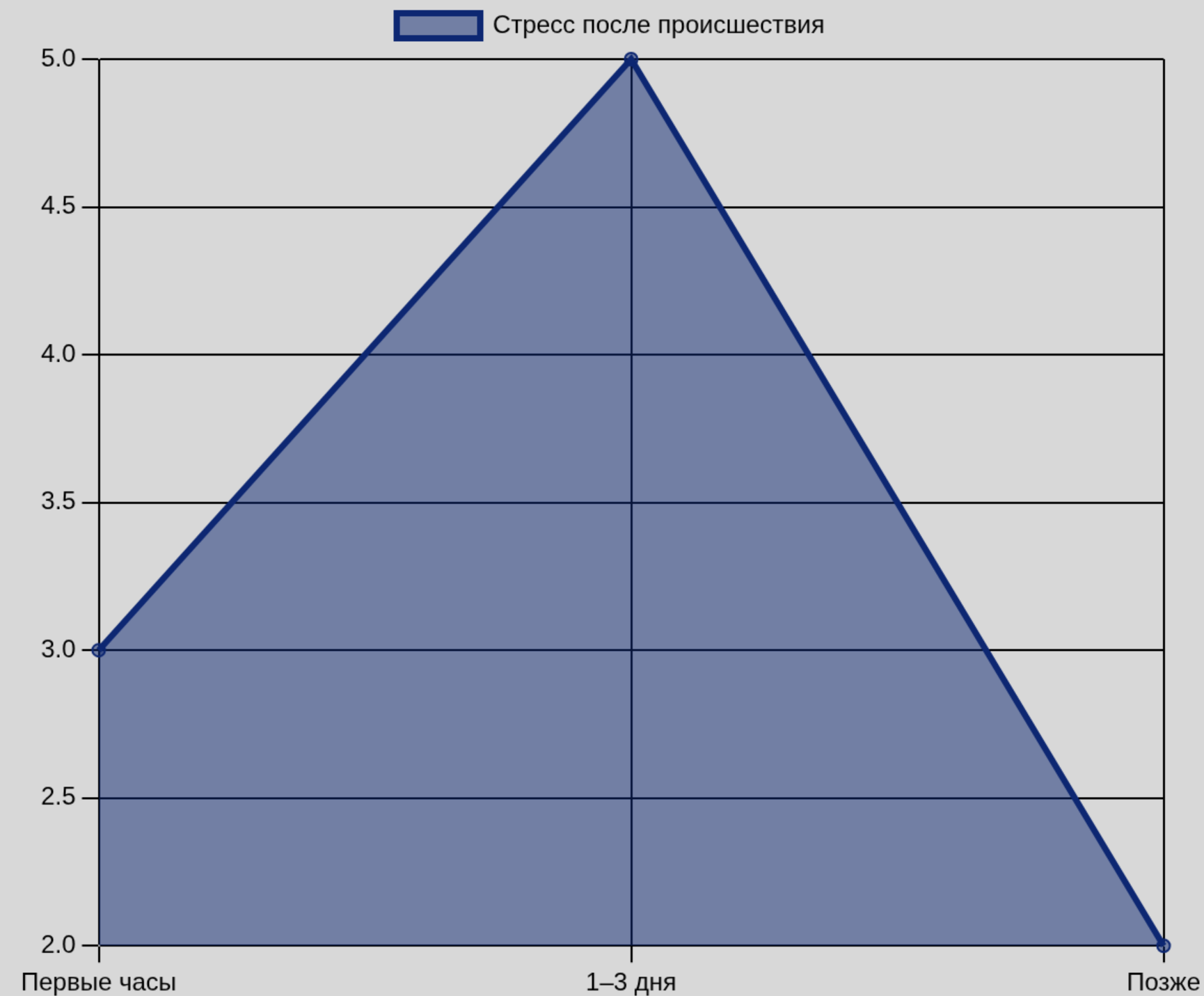
4

Постепенное возвращение интереса к играм, общению и учёбе показывает, что человек восстанавливается. Если неприятные чувства долго не проходят, нужна поддержка семьи, школьного психолога или врача.

Признаки сильного стресса после происшествия

Показатели на графике условные и отражают порядок изменений, а не точный диагноз.

Сильные реакции обычно заметны сразу, затем постепенно уменьшаются. Если тревога и бессонница не проходят долго, нужна помощь взрослых и специалиста.



Сводная схема типичных реакций на стресс после чрезвычайной ситуации

Как действует команда при эвакуации и спасении

1. Сигнал и сбор

После сигнала тревоги группа быстро собирается в одном месте. Короткие команды помогают не терять время на лишние вопросы и сразу перейти к организованным действиям.

2. Движение по ролям

Один взрослый ведёт группу, другой проверяет, все ли на месте, третий помогает отстающим и поддерживает связь. Чёткие роли уменьшают хаос и риск потерять кого-то по пути.

3. Переключка на пункте сбора

После выхода в безопасное место проводится переключка. Это позволяет убедиться, что никто не отстал, и вовремя сообщить о тех, кому нужна дополнительная помощь.

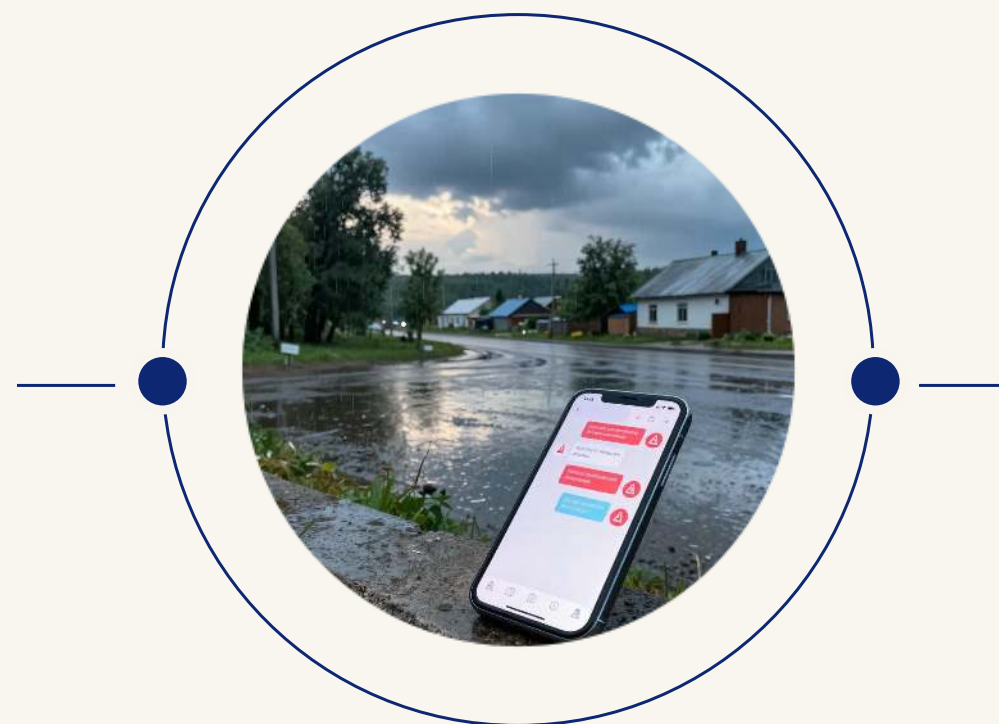
Как помочь другу, если он сильно испугался

Алгоритм основан на спокойной поддержке, коротких действиях и обращении к взрослым, а не на попытке справиться одному.



Слухи и недостоверная информация усиливают страх

Во время чрезвычайной ситуации неподтверждённые сообщения быстро передаются от человека к человеку и заставляют думать, что опасность больше или ближе, чем на самом деле. Это мешает слышать важные команды и делает поведение менее собранным.

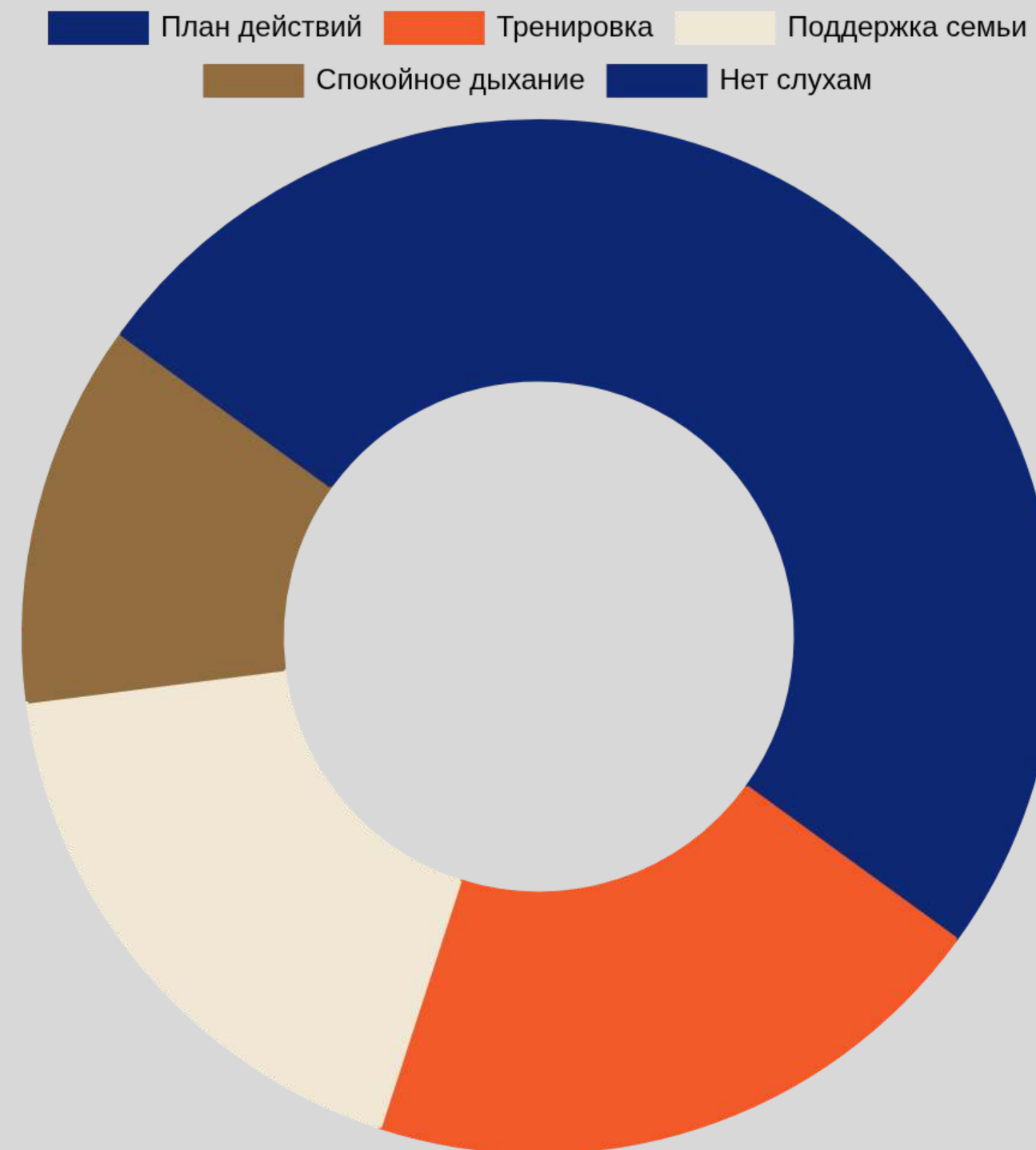


Надёжнее всего ориентироваться на сообщения спасателей, школы, местных властей и официальных служб. Перед тем как пересылать информацию другим, важно проверить её источник, иначе ошибка может усилить панику и сбить людей с правильных действий.

Что снижает тревогу сильнее всего

Чем яснее порядок действий, тем меньше человек тратит силы на догадки и страх ожидания.

Главный источник спокойствия — понятный план. Остальные факторы усиливают его эффект и помогают удержаться от паники.



Учебная модель факторов снижения тревоги при чрезвычайной ситуации

Тренировка делает правильные действия привычными

1

Учебные эвакуации помогают заранее увидеть путь движения, место сбора и сигналы, которые подаются в школе. Когда маршрут знаком, человек меньше пугается и быстрее начинает действовать.

2

Повторение правил превращает их в привычку, а привычка экономит время в опасный момент. Вместо долгих раздумий остаётся больше сил на то, чтобы слушать взрослых и не совершать лишних движений.

3

Разбор ошибок после тренировки особенно полезен: он показывает, где люди теряются, и помогает исправить это заранее. Так в настоящей чрезвычайной ситуации остаётся меньше поводов для паники и больше уверенности.

Главный вывод: спокойствие тоже спасает

Выживание в природной чрезвычайной ситуации зависит не только от силы, но и от умения сохранять собранность. Знание правил, тренировка и поддержка окружающих помогают действовать правильно и без паники.