



ЗАНЯТИЕ 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ШКОЛА ВОЖАТОГО СПО «ГРОТЕСК»/СПО «INFINITY»

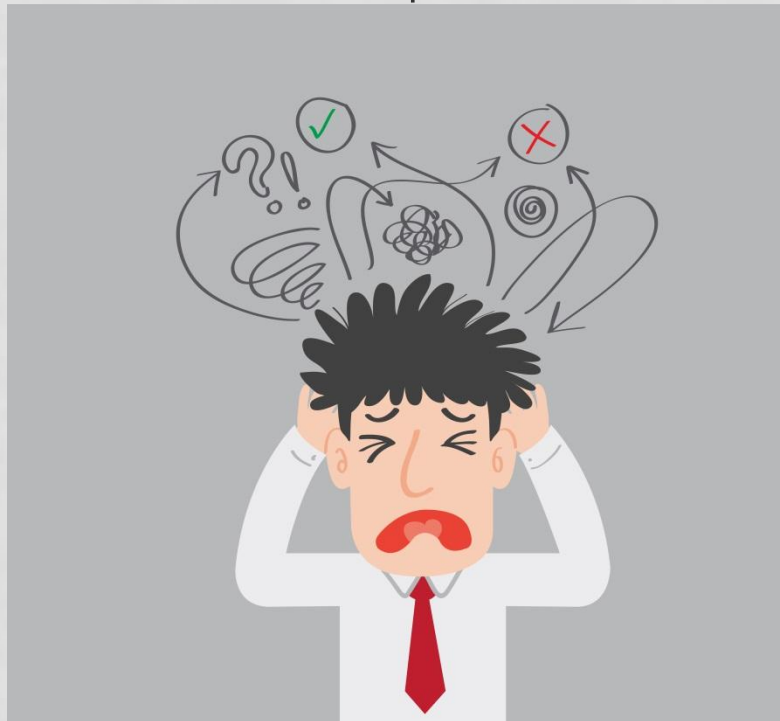


ПЛАН ЗАНЯТИЯ

- Понятие стресса.
- Причины стресса в ДОЛ.
- Нестандартные ситуации в ДОЛ.
- Эффективные способы выхода из стрессовых состояний.
- Повышение уровня стрессоустойчивости.
- Правила поведения в экстремальных ситуациях.

СТРЕСС

- Это особая форма переживания чувств и эмоций. По психологическим характеристикам стресс близок к аффекту, а по длительности к настроению. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к личности.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА В ДОЛ

- человеческие взаимоотношения;
- Нестандартные ситуации;
- то, что выводит из состояния комфорта;
- противоречия между представлениями (ожиданиями) водителя и реальностью;
- неумение обращаться со временем;
- чрезвычайная ситуация;
- переутомление от длительной работы;
- незаслуженное осуждение,
- ответственность за коллег,
- Ответственность за детей
- фрустрация,
- неадекватная самооценка.
- Эмоциональное выгорание

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.



ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЖАТОГО

- Продолжительная работа без должного отдыха.
- Сложные дети
- Конфликты с напарником/детьми.
- Личные проблемы, заглушенные работой.
- Слишком ответственный подход к делу.
- Потеря интереса к работе

СИМПТОМЫ СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ

- **Физические симптомы** – усталость, физическое утомление, истощение; уменьшенный или увеличенный вес; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья (в том числе по ощущениям); затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание; гипертензия (повышенное давление); язвы, нарывы; сердечные болезни.
- **Эмоциональные симптомы** – недостаток эмоций, не эмоциональность; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие и усталость; ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность; раздражительность, агрессивность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; нервные рыдания; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены); преобладает чувство одиночества.
- **Поведенческие симптомы** – во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть; безразличие к еде; стол скудный, без изысков; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т.д.); импульсивное эмоциональное поведение.
- **Интеллектуальное состояние** – уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе; уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем (например, в работе); увеличение скуки, тоски, апатии или недостаток куража, вкуса и интереса к жизни; увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам, нововведениям; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, образовании); формальное выполнение работы.
- **Социальные симптомы** – нет времени или энергии для социальной активности; уменьшение активности и интереса к досугу, хобби; социальные контакты ограничиваются работой; скудные взаимоотношения с другими; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны коллег.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ВЫГОРАНИЕМ



НЕСТАНДАРТНЫЕ СИТУАЦИИ В ДОЛ

Ситуация	Действия вожатого
Проблемы сна	Во-первых, может появиться хождение во время сна (лунатизм). Во-вторых, могут возникнуть ночные кошмары, если для них имеются предпосылки. Вожатый должен особенно внимательно следить за такими детьми и сообщить об этом врачу.
Гиперактивность	Гиперактивный ребенок импульсивен, невнимателен и излишне активен, редко занимается одним занятием или делом, старается охватить все сразу. Роль вожатого – защитить ребенка от его собственных действий. Необходимо, чтобы непоседа участвовал в обычной деятельности оздоровительного лагеря. Это требует значительного контроля. Некоторые дети в таком состоянии требуют вмешательства врача, поэтому вожатый должен быть постоянно внимателен к ним.
Ребенок заболел	Ни в коем случае нельзя давать по своему усмотрению лекарственные препараты. В любом случае доставить ребенка к врачу, либо врача пригласить к ребенку.
Энурез	Роль вожатого заключается в том, чтобы избавить ребенка от смущения и унижения со стороны сверстников. Процедура смены белья должна быть проработана так, чтобы вожатые справлялись с ней тихо и аккуратно.
Дети с различными комплексами, физическими недостатками, хроническими неинфекционными заболеваниями	<ul style="list-style-type: none">• акцентировать внимание на достоинствах ребенка;• давать ребенку жить полноценной жизнью в коллективе;• вести индивидуальные беседы как в отряде, так и с самим ребенком;• замечать, когда ребенку трудно, не упускать его из поля зрения
Пропажа ребенка	<ol style="list-style-type: none">1) проверить на месте ли личные вещи ребенка;2) опросить детей, кто и когда его видел в последний раз;3) обойти все возможные места пребывания ребенка на территории лагеря4) поставить в известность администрацию лагеря;5) вместе с уполномоченными сотрудниками начать поиски за территорией лагеря.

НЕСТАНДАРТНЫЕ СИТУАЦИИ В ДОЛ

ситуация	Действия вожатого
Суицидальное поведение	Первым признаком является надвигающаяся депрессия. Могут помочь разговоры «по душам», какая-либо деятельность, какой-то толчок. Угостите ребенка шоколадом. Если есть в лагере психолог, обязательно обратитесь к нему за помощью. Поставьте в известность руководство лагеря. Любая попытка суицида доводится до администрации и психолога.
Вандализм	Необходимо действовать так, чтобы не только помочь детям обрести понимание тяжести их вины, но и привлечь их к участию в восстановлении поврежденных или замене уничтоженных вещей. Для профилактики заранее проговаривать с детьми юридическую ответственность за вандализм.
Химическое отравление	Необходимо принимать все меры к предотвращению распространения и употребления спиртных напитков, наркотиков. обнаружении употребления детьми алкоголя и наркотических средств необходимо немедленно сообщить администрации и медицинским работникам.
Оскорбление, сопровождающ ееся нанесением телесных повреждений	Это должно стать предметом обсуждения с медицинской сестрой или с директором оздоровительного лагеря. Следует не допускать бесконтрольных обсуждений в коллективе, с друзьями – как своими, так и с друзьями ребенка. Необходимо провести на собрании отряда беседу о правомерности такого поведения и к каким последствиям оно может привести. Возможно обсудить способы другого (мирного) решения конфликта.
Сексуальное оскорбление	Не обсуждаем с коллективом. Доводим информацию до администрации лагеря. При необходимости настаиваем на привлечении правоохранительных органов и психолога.
Воровство	Если известно, что именно этот ребенок украл что-либо, провести с ним индивидуальную беседу, убедить в необходимости вернуть предмет и помочь ему вернуть похищенное. Не требовать от ребенка публичных извинений, чтобы не перевести его в разряд «изгоев». Если вор неизвестен. Можно в присутствии всего отряда провести беседу о происшествии (в зависимости от возраста это может быть и вечерняя свечка на тему «Что такое воровство?» или «Могу ли я украсть?»). Затем предлагается ребенку анонимно вернуть на место украденную вещь, либо отдать ее вожатому, при условии, что личность ребенка не будет раскрыта без его согласия.