

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Пехтерев Игорь Васильевич

инструктор первой помощи

ФГКУ «179 Спасательный центр МЧС России»

г. Москва

Гусева Евгения Олеговна

педагог-психолог

ГБОУ «Гимназия №1552»

аспирант

ГБОУ ВПО «Московский городской

психолого-педагогический университет»

г. Москва

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ОСНОВАМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ: АБСУРД ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ

***Аннотация:** в статье приводится обоснование необходимости обучения детей основам оказания первой помощи, в том числе и детей дошкольного возраста. Это обучение рассматривается в контексте нравственного воспитания ребенка и как психологическая подготовка к встрече с чрезвычайной ситуацией. Также приводится программа мини-занятия для детей «Первые шаги первой помощи».*

***Ключевые слова:** первая помощь, обучение первой помощи, алгоритм поведения, психологическая готовность, нравственное воспитание, ЧП.*

XXI век – это век высоких технологий, беспроводных коммуникаций и огромных скоростей. Но также это и век экстремизма, террористических акций, роста насилия и агрессии в мире, увеличения количества природных катаклизмов и различных экстремальных ситуаций. Также серьезное психологическое воздействие на человека оказывают и ситуации потенциальной угрозы, «характер-

ные тем, что объективные сложности, трудности, опасности выражены в них неявно, существуют в потенции, как скрытая угроза. Переход потенциальной угрозы в реальность зависит как от объективного развития событий, так и от действий самого человека» (например, в ситуации дорожного движения) [7].



Неизбежным последствием жизни в таких условиях является *нарушение базовой потребности человека – потребности в безопасности*. Стрессогенные условия, непрерывная тревога и постоянное ожидание каких-либо происшествий могут сделать жизнь современного человека невыносимой и гнетущей. В такой ситуации все усилия организма были бы направлены только на удовлетворение потребности в безопасности: поиск защищенности, стабильности, порядка и отсутствия страха, тревоги и хаоса. И это негативным образом отразилось бы на способности человека активно и продуктивно жить и работать, поскольку, согласно *А. Маслоу*, только удовлетворение «освобождает организм от господства

относительно более физиологической потребности, давая, таким образом, возможность появлению других, более социальных целей» [4].

Однако, несмотря на все угрозы, явные и скрытые, человек по-прежнему продолжает жить, работать и успешно взаимодействовать в социуме. Это возможно благодаря тому, что любой человек, независимо от уровня образования и социального положения, несмотря на получаемую информацию обо всех происходящих катаклизмах, *все равно верит, что с ним и с его близкими ничего подобного не произойдет*. Он верит во власть человека над собственной жизнью, поскольку только так человек может выжить в этом небезопасном мире и остаться работоспособным и психически здоровым. Однако рано иди поздно, практически каждый человек реально становится участником или свидетелем какой-либо чрезвычайной ситуации, и тогда привычное защитное поведение ломается. В этот момент психика подвергается двойному напряжению: во-первых, со стороны самой ситуации, во-вторых, от внутреннего ощущение невозможности, нереальности происходящего. В этом обнаруживается *острая проблема современности – неготовность человека к встрече с чрезвычайной ситуацией*.

Поведение человека в чрезвычайных ситуациях (ЧС) и экстренная психологическая помощь в кризисных ситуациях в последние два-три десятилетия привлекают особое внимание различных специалистов, в том числе психологов. Существует большое количество эмпирических данных об особенностях поведения человека в ЧС и о влиянии ЧС на его психику. Эти данные постепенно систематизируются, осмысливаются и становятся теоретической основой практической деятельности психологов экстренных служб. Они также служат для выработки рекомендаций по оказанию экстренной психологической помощи, по работе с посттравматическим стрессовым расстройством, по психологической подготовке к ЧС. Однако подавляющее большинство публикаций о психологической подготовке человека к экстремальным ситуациям описывают процесс подготовки спасателей и других специалистов, работающих в экстремальных условиях. Безусловно, психологическая подготовка спасателей – важное направление деятельности психологов, но спасатели составляют весьма незначительную

часть людей, подвергающихся воздействию экстремальных условий. В 2005 году, описывая результаты деятельности Центра психологии экстремальных ситуаций ПИРАО, *В.В. Рубцов* пишет: «Для того чтобы подойти к решению проблемы психологической безопасности необходима ... *разработка системы повышения психологической грамотности населения*» [6].

Дети являются наиболее уязвимой категорией населения, поскольку они менее всего подготовлены к встрече с чрезвычайными ситуациями. «Существует ошибочное мнение относительно того, что маленькие дети практически ничего не понимают в том, что происходит с ними, и соответственно их реакция будет существенно отличаться от реакции взрослых, которые с целью ограждения ребенка от неприятностей стараются скрыть реально существующее положение дел» [5]. По этой же причине взрослые, столкнувшись с чрезвычайной ситуацией, отстраняют детей, изолируют их, что также является неверным, т. к. отстраненный ребенок не получает информацию о происходящем. Поскольку наиболее значимым фактором, определяющим степень психической травматизации ребенка, выступает *восприятие ребенком чрезвычайной ситуации* [5], особенно важно не оставлять ребенка один на один с ней, а объяснить причины происходящего и указать на необходимые действия.

Сегодня в системе школьного образования предусмотрена подготовка детей к встрече с ЧС и обучение правилам поведения в экстренных ситуациях в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Однако преподавание этого предмета начинается только в 6–7 классах, и дети более раннего возраста остаются без необходимых навыков поведения. Ни для кого не секрет, что маленькие дети, столкнувшись с чрезвычайной ситуацией и не понимая происходящего, в попытке спастись прячутся по темным углам (в шкафах, под кроватями и т. д.). Однако такое поведение лишь увеличивает опасность для них, поэтому детей необходимо заранее готовить к наиболее вероятным трудным и чрезвычайным ситуациям, четко объясняя им, что нужно сделать, чтобы не пострадать. К тому же, в такой ситуации дети могут стать помощниками. С того момента, когда ребенок выучил цифры, он уже может вызвать службы спасения и

тем самым спасти кому-то жизнь. В работе служб спасения известны такие случаи, когда удавалось спасти жизни людей благодаря звонку маленького ребенка, который смог позвонить в «01» и сказать лишь одно слово: «Огонь».

Опираясь на эти постулаты, мы считаем, что детей можно и *нужно* обучать первой помощи, чтобы обезопасить их самих, обучив правильному поведению при ЧС, и чтобы дать им возможность помочь другому человеку, если тому стало плохо, даже когда других взрослых рядом не оказалось. Для этой цели на основе программы «Первой помощи» Российского Красного Креста [1] нами было разработано мини-занятие «Первые шаги первой помощи».

Наиболее важной задачей этого занятия мы считаем *дать детям механизм для борьбы со ступором и страхом*. Во многих учебниках и руководствах по экстренной психологической помощи и работе в зоне ЧС ступор описывается как одна из возможных реакций человека на чрезвычайную ситуацию. Но это не совсем так: *ступор всегда является ПЕРВОЙ реакцией любого человека на любую неожиданную ситуацию, в том числе и чрезвычайную*. Ступор – это состояние, противоположное возбуждению, которое характеризуется уменьшением мышечного тонуса, «оцепенение» (Большой психологический словарь, 2006). Но это также и эмоциональное, и часто интеллектуальное оцепенение. Ступор возникает у любого человека, столкнувшегося с чем-то неожиданным, но его длительность может быть различной: от 0,5 секунды до получаса, и даже дольше, и это зависит от самых разных факторов: пол, возраст, характер, эмоциональный фон, опыт переживания подобных ситуаций и т. д. Поскольку ступор – защитная реакция организма, избежать его невозможно, а значит надо научиться его преодолевать. Всем известны советы специалистов: «Постарайтесь успокоиться!», «Не паникуйте!», «Остановитесь!», «Выйдите из ступора!». Но как это сделать, если в состоянии ступора сознание человека сужается, что не дает ему ясно мыслить?



Благодаря многолетней практике работы с детьми и обучения людей первой помощи мы выявили следующую закономерность: состояние ступора – это неосознанное бездействие, противопоставить которому можно только осознанное действие, а самый простой способ осознанно действовать – это выполнить команду. Мы выработали простой механизм для выхода из состояния ступора, который заключается всего в одном слове: «СТОЙ!». Безусловно, в состоянии ступора человек итак обездвижен, но слово «Стой» в данном случае является *командой к осознанному действию* – остановиться. На своих занятиях мы используем это слово в связке «СТОЙ! Раз, два!» и тренируем людей осознанно останавливаться, заставляя их топтать ногами под счет «раз, два» для самоконтроля. Такое простое действие способствует сосредоточению человека на самом себе и своих ощущениях, после чего он может переключить внимание на понимание происходящего вокруг и оценку опасности. Каждый наш тренинг или занятие по первой помощи начинается именно с отработки команды «СТОЙ!», и мини-занятие для детей не стало исключением, т. к. этот механизм легок и понятен даже детям.

Проектируя это занятие, мы преследовали еще одну цель – духовно-нравственное воспитание. К сожалению, на сегодняшний день мы имеем печальную

Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития

статистику: до 70% погибших в ДТП в России не дождалось скорой медицинской помощи лишь по той причине, что рядом не оказалось человека, готового помочь. Сегодня нам всем не хватает духовности, толерантности, гражданской ответственности и инициативности. С.А. Макаренко отмечал, что ребенок должен правильно поступать не потому, что он сел и подумал, а потому, что у него сформированы привычки нравственного поведения, поэтому определяющей в системе воспитания является организация разнообразной деятельности ребенка, закрепляющей нравственные навыки [2, с. 140]. Мы считаем, что целенаправленный, организованный образовательным учреждением процесс воспитания должен стимулировать непрерывный внутренний процесс воспитания личности школьника (и дошкольника), формируя у него социально ценные качества и приобщая к социальным ценностям общества [3, с. 120]. Помимо обучения поведению в ЧС разработанное нами занятие учит детей не проходить мимо случившейся беды, показывая, насколько легко помочь другому человеку.



Мини-занятие для детей по основам оказания первой помощи

«Первые шаги первой помощи»

Занятие подготовлено таким образом, чтобы проводить работу с детьми от 4-х лет, поскольку не требует от детей больших физических затрат, каких-либо предварительных знаний или заучивания большого количества материала. Занятие проводится в игровой форме, что облегчает процесс запоминания детьми *алгоритма поведения при возникновении ЧС*. Также это занятие подходит для проведения «поточным методом», когда необходимо в короткие сроки обучить большое количество детей (например, в детском лагере, в саду или школе и т. д.), а также для проведения открытых занятий, праздников и других мероприятий.



Цели занятия:

1. Показать детям, что оказание первой помощи – дело не трудное и под силу даже 4-летнему ребенку.
2. Усвоить с детьми, что первая помощь начинается с команды «СТОЙ!»: главное – безопасность для самого себя (!).

3. Запомнить с детьми алгоритм действий при возникновении ЧС.

4. Отработать навык укладывания человека в боковое безопасное положение.

5. Определить, какую информацию необходимо сообщить в службу спасения.

Форма проведения: занятие проводится в подгруппах 6–12 детей от 4 до 14 лет; с одной группой работает один инструктор и два помощника.

Продолжительность: 20–25 минут.

Оборудование на одну группу: стулья по количеству детей; 2–4 коврика, имеющие дорожную разметку, наклеенную скотчем так, чтобы выглядеть как участок дороги с двумя тротуарами (либо другой инвентарь, позволяющий смоделировать проезжую часть), два телефона.

Программа занятия.

Тема 1. Действия ребенка при возникновении Чрезвычайной ситуации.

Общая последовательность действий ребенка на месте происшествия. Соблюдение правил личной безопасности (возможные факторы риска, их устранение).

Отработка навыка «как правильно привлечь внимание и позвать на помощь». Основные правила вызова скорой медицинской помощи и других специальных служб (только 112).



Тема 2. Алгоритм оказания первой помощи (сокращенный).

Опасность. Сознание.

Основные признаки жизни у пострадавшего. Способы проверки сознания у пострадавшего. Поворот в безопасное боковое положение.

Практика: пострадавший на спине. Оценка обстановки на месте происшествия. Проверка сознания. Безопасное боковое положение. Вызов служб.

Примечание. Для проведения этого занятия педагогам необходимо предварительно самим пройти обучение первой помощи.

Список литературы

1. Базовый курс «Первая помощь» Российского Красного Креста (от 28 мая 2014 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.redcross.ru/?pid=265> (дата обращения: 25.09.2015).

2. Ковров В.В. Духовно-нравственное воспитание как фактор обеспечения психологического здоровья личности современного школьника в безопасной образовательной среде / В.В. Ковров // Вестник ВятГГУ. – 2012. – Т. 3. – №3. – С. 139–142.
3. Ковров В.В. Воспитательная работа в общеобразовательной организации как ресурс обеспечения психологической безопасности / В.В. Ковров // Вестник ВятГГУ. – 2014. – №7. – С. 116–125.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб: Питер, 2008. – С. 60–65.
5. Онищенко Н.В. Ребенок в очаге чрезвычайной ситуации: оценка состояния и психологическая помощь / Н.В. Онищенко // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2013. – №1 (23). – С. 45–52.
6. Рубцов В.В. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях / В.В. Рубцов // Вестник практической психологии образования. – М.: МГППУ. – 2005. – №3. – С. 112–116.
7. Энциклопедия юридической психологии / Под общ. ред. проф. А.М. Столяренко. – М.: Юнити-Дана, 2003.