

## 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 или 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!», «Выходите 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 топать 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

статистику: до 70% погибших в ДТП в России не дождались 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.