

## **ДОПОВІДЬ**

**«Важливість самоорганізації педагога у надзвичайних ситуаціях»**

до методичної наради

**«Дії педагогічних працівників під час виникнення  
надзвичайної ситуації природного або техногенного характеру»**

*Практичний психолог*

*Іванова Євгені В'ячеславівна*

Кривий Ріг

2020

## ПЛАН

1. Поняття надзвичайної ситуації.
2. Негативні наслідки впливу надзвичайної ситуації на людину
3. Поняття самоорганізації, її складові
4. Самоорганізація педагога під час виникнення ЧС

## I. Поняття надзвичайної ситуації.

У наш складний та повний різноманітних подій час, мабуть жодна людина не залишається байдужою до оточуючих її перетворень та змін. Це стосується людей багатьох країн, рас, релігій, віку, професій. Ми намагаємось пристосуватись до нових умов, набути нових знань, освоїти нові технології, підвищити власний життєвий та професійний розвиток і таким чином «увійти у колію» та продовжити створювати приємливі та комфортні для нас умови існування.

Але нажаль не завжди ми можемо реалізувати прогнозовані та розраховані нами кроки, які ми планували зробити наприклад завтра або післязавтра. Природна стихія, або результати творінь людської цивілізації можуть стати нашим планам та очікуванням на заваді. Річ де про той випадок, коли людина не в змозі підготуватися заздалегідь та спрогнозувати де, коли, що, саме зараз станеться у її житті та житті її оточуючих. Це той самий випадок коли ми говоримо про так звану надзвичайну ситуацію. Пропоную визначитися з цим терміном.

Надзвичайна ситуація – це спеціальний тимчасовий правовий режим, що виникає через порушення нормальних, звичних умов життя і діяльності людей через аварію, катастрофу, стихійне лихо чи епідемію. Розділяють такі її основні види.

Надзвичайна ситуація природного характеру - це небезпечні перш за все для людини наслідки геологічних, метеорологічних, природно-пожежних, водних, інфекційних та інших чинників, що мають негативний вплив на звичні умови та розклад життя людини.

Надзвичайна ситуація техногенного характеру – так само небезпечна перш за все для людського здоров'я та життя ситуація, яка виникає в наслідок аварії (катастрофи), вибуху, аварії з викиданням або загрозою викидання небезпечних хімічних речовин, аварії в електроенергетичних та інших системах, гідродинамічних аварій, раптового руйнування споруд та інше.

## II. Негативні наслідки впливу надзвичайної ситуації на людину

Сучасний динамізм життя, режим постійних змін, напруженості та невизначеності у професії педагога сьогодення, вимагають від нього постійно освоювати нові знання, вміння, розвивати професійні навички, безперервно саморозвиватися. Регулярний контакт педагогічного працівника з колегами, батьками, дітьми, потребують від нього перш за все самоконтролю,

самовитримки, самокритики та самоаналізу власних слів, вчинків, почуттів та емоцій, а також вміння зібрати до купи власні сили, тверезо оцінити будь-яку нетипову ситуацію, та діяти згідно з логічними, послідовними умозаключеннями, а не піддаватися спонтанно виниклим емоціям.

Нажаль не завжди людина, навіть якщо вона отримала освіту педагога та має знання з психології, може швидко зорієнтуватися, проаналізувати ситуацію та продуктивно діяти. Людські психіці властиво по-різному реагувати на ті чи інші події які заплановано, а особливо не заплановано трапляються у житті. Серед основних негативних, але нажаль більш типових реакцій людини на виникнення надзвичайної ситуації можна виділити такі:

- Заціпеніння (закляклість)
- Стрес
- Панічна атака

Заціпеніння (закляклість) – психологічний та фізичний стан людини, при якому блокується рухова активність та тимчасово втрачається контроль над власним тілом взагалі або окремими його частинами. При такому стані у людини може спостерігатися так зване «задеревеніння» кінцівок, нерухомість «застигання» м'язів обличчя, людина не рухається, не реагує на звернення. Частіше за все є супроводом чи наслідком шокового стану.

Стрес – це психо-емоційний стан особистості, при якому вона отримує за допомогою зовнішніх негативних подразників сильний імпульс, який перевищує захисні рамки організму людини, внаслідок чого вона перенасичується сильними емоціями та не спроможна відреагувати адекватно ситуації. Стрес розрізняють за силою (від легкого до сильного) та за часом протікання (від короткотривалого до затяжного).

Панічна атака це - швидкий приступ сильного жаху людини, яка потрапила у надзвичайну, незрозумілу, незвичну та неприємну ситуацію, під час виникнення якої у неї різко послабилися навички самоконтролю. Основними ознаками панічної атаки можна виділити такі:

- сильний страх та відчуття смерті, що невинно наступає
- прискорене серцебиття
- підвищене потовиділення
- відчуття задухи
- підвищений тиск
- дезорганізація (людина на розуміє де вона знаходиться)
- деперсоналізація (людина може не назвати власне ім'я, вік, місце проживання, посаду, тощо)
- нудота
- запаморочення свідомості та інше

Як ми можемо побачити з усього вище згаданого, на потрапляння у надзвичайну ситуацію, в незалежності з причини її виникнення, людина може відреагувати шоком, панікою, заляккістю, навіть втратити свідомість від сильних негативних переживань. Це все очікувано призведе до втрати контролю над ситуацією, ймовірним нанесенням шкоди власному здоров'ю і здоров'ю оточуючих та навіть призвести до загибелі. Людині а особливо педагогу, який несе персональну відповідальність за своїх вихованців, необхідно мати в своєму особистісному та професійному багажу вміння швидко взяти себе до рук, та зуміти вчасно та правильно діяти в умовах небезпеки. Саме таке вміння, яке у числі іншого, надає змогу після оцінки, аналізу, та висновку (з урахуванням особливостей оточуючих умов) обрати найефективнішу послідовність власних дій, називають самоорганізацією.

### III. Поняття самоорганізації, її складові

На жаль мабуть жодна людина в світі не застрахована на сто відсотків від наслідків, які передбачає виникнення надзвичайної ситуації, тому дуже важливо перш за все у цьому випадку не піддаватися паніці, а з холодним розумом та критичним поглядом вміти (на скільки це можливо у даному конкретному випадку) оцінити ситуацію та намагатися діяти у ній як найбільш ефективніше. І найважливішим фактором який має ключовий вплив на результати подальших дій особистості стає її самоорганізація. Перш за все надамо визначення цьому терміну.

Самоорганізація - це вміння людини таким чином організувати свою діяльність, щоб найповніше реалізувати свій особистий потенціал за умов відповідної ситуації. Головною ознакою самоорганізації є вміння людини налаштуватися на діяльність і підтримувати власну працездатність протягом часу необхідного для вирішення тих чи інших задач котрі потребують тривалого часу без застосування власних вольових зусиль.

Самоорганізація має такі основні складові:

- самоменеджмент
- самонавчання
- мотивація
- самоконтроль

Усі ці складові тісно пов'язані одна з одною, та мають декілька однакових рис, але для більш детального розуміння важливості самоорганізації як професійного вміння, педагога пропонуємо розглянути їх більш детально.

Самоменеджмент, або особистісна організація – це вміння людини ефективно організувати та розподілити власний час. Він включає в себе:

- планування та організація власного робочого часу, дня, тижня, року, тощо.;
- організацію та підтримку особистої гігієни, повноцінного харчування, сну та часу на відпочинок;
- ведення записів справ та подій які заплановано з відмітками про виконання чи не виконання
- рефлексія (самоаналіз) власних дій, вчинків, мотивів
- постанову реальних задач з ідеями та думками яким чином їх можна реалізувати найефективніше
- розуміння та прийняття власних особливостей, урахування своїх переваг та недоліків
- критичність мислення
- вміння відчувати власне тіло у просторі, вміння «прислухатися» до власних відчуттів, потреб емоцій, бажань, тощо
- володіння хоча б декількома способами зняття напруги, приступів злості, паніки, страху (самонавіювання, аутогенне тренування, медитація, дихальна гімнастика, мантра, тощо)

Самонавчання - це особистісне прагнення людини до власного вдосконалення. Самонавчання спирається на потребу людини в інформації, нових знаннях та спілкуванні. Самонавчання здійснюється за рахунок використання власного вільного часу і ресурсів. Воно може проводитися в різних формах громадського навчання (вища, середня і професійна освіта) на базі державних та приватних освітніх установ, а також самостійно. Самонавчання також є наслідком практики людини, його власного життєвого досвіду, а також досвіду оточуючих його людей і організацій, суспільства взагалі.

Мотивація це – потреба людини поставити перед собою, а потім досягти певної цілі, або цілей. Це стимул, який змушує людину діяти відповідно до поставлених нею самою задач, аби отримати позитивний результат. Мотивація формує більшість аспектів людської поведінки та безпосередньо впливає на вчинки, які здійснює людина. Мотивація буває двох видів:

- внутрішня мотивація
- зовнішня мотивація

Під внутрішньою мотивацією розуміють власні прагнення та інтереси особистості у досягненні цілі, яка принесе людині задоволення. Такою

мотивацією може стати наприклад кар'єрний зріст, спортивні перемоги, досягнення бажаного соціального статусу, отримання влади, тощо.

Зовнішня мотивація, на противагу внутрішній має інший стимул, який змушує людину діяти так чи інакше. Це може бути наприклад, грошова винагорода (або загроза її не отримати), страх звільнення, загроза покарання, тобто ті всі фактори, які впливають на прийняття рішень людиною зовні, відповідно до оточуючих обставин та людей.

Самоконтроль – це вміння особистості розуміючи та приймаючи власні емоції та почуття, за допомогою вольових якостей впливати на власну поведінку тим чи іншим шляхом. Це оцінка особистою внутрішніх відчуттів що виникають в результаті виконуваних або вже виконаних дій. Особистість може оцінювати іншу людину або людей, рідних та друзів, свій колектив, організацію, суспільство взагалі. Внутрішні відчуття при самоконтролі зазвичай базуються на морально-етичних уявленнях особистості, прийнятих у власному оточенні нормах, традиціях, своїх уявленнях. Самоконтроль надає змогу людині неформально оцінити власну діяльність, виявити свої можливості для покращення діяльності, переконатися у відповідності або невідповідності роботи своїм можливостям та знанням. В процесі самоконтролю людина використовує самоаналіз, самозвіт, самооцінку та інше. Результати самоконтролю можуть чи повністю збігатися з результатами формалізованого контролю, чи навпаки бути завищеними, або заниженими.

#### **IV. Самоорганізація педагога під час виникнення надзвичайної ситуації**

Одним з найважливіших вмінь людини та педагога зокрема, під час виникнення надзвичайної ситуації, є вміння не втратити контроль над власними почуттями та емоціями, зберігати критичність мислення аби оперативно і якісно спланувати свої подальші кроки та дії. Педагогу завжди варто пам'ятати про те, що саме він несе відповідальність не лише за своє здоров'я та життя, а перш за все за здоров'я та життя довірених йому дітей. Саме тому **надважливо у ситуації, коли виникає природна або техногенна загроза вміти максимально швидко і адекватно відреагувати на неї.** У разі коли виникла гостра потреба швидко зорієнтуватися та почати діяти відповідно до умов що склалися, правильна самоорганізація педагога буде тим позитивним фактором який в значній мірі допоможе:

- швидко впоратися з раптово виниклими почуттями переляку, страху, тривоги
- обрати найоптимальніший вибір своїх подальших дій
- правильно організувати та заспокоїти дітей, відповідно до умов ситуації що виникла, надати вихованцям найвірогідніше безпечних умов перебування
- швидко пригадати алгоритм дій у залежності від типу надзвичайної ситуації
- якісно та послідовно виконувати рекомендовані для даного типу виниклої надзвичайної ситуації дії
- за потреби допомогти з координацією своїх дій помічнику вихователя або іншим педагогам
- швидко сфокусуватися на важливих аспектах змін які відбулися у навколишньому середовищі (тріснула стіна, розбилось вікно, у повітрі стало відчутно запах хлору, аміаку або гарі) та максимально швидко нейтралізувати або мінімалізувати наслідки даних факторів які несуть загрозу здоров'ю чи життю вихованців
- як найшвидше оцінити (хоча б «на око» ) масштаби наслідків що спричинив стан надзвичайної ситуації
- взяти під контроль власні відчуття, реакцію на події, що вже відбулись, або відбуваються зараз, власним прикладом демонструвати дітям спокій та врівноваженість
- за можливості та потреби надати психологічну або консультативну експрес-допомогу батькам дітей (наприклад по телефону)
- оперативно зв'язатися з адміністрацією закладу, або екстреною службою, надати максимально чіткої, детальної інформації про поточний стан ситуації та скоординувати з ними свої подальші дії.

Звісно, що вміння педагога правильно організувати себе, свій час та свої справи допомагають йому не тільки у стані виникнення надзвичайної ситуації. Самоорганізація - це систематичний, регулюємий самою людиною складний процес. Самоорганізація – це мистецтво, яке надає змогу індивіду самому контролювати маже всі аспекти особистого та професійного життя.

Людина не народжується з високим рівнем саморегуляції. Звичайно існують і вроджені фактори, такі як наприклад тип ЦНС, вроджені організаторські здібності, умови виховання, котрі в подальшому допомагають людині максимально оптимізувати планування свого часу та ефективно використовувати власні ресурси, але у більшості випадків якісна самоорганізація - це результат багаторічної кропіткої праці.



Людина в якій сформований високий рівень самоорганізації має такі основні ознаки:

- високий рівень свідомості
- відповідальність
- акуратність, навіть у дрібницях
- високий рівень домагань
- чітку побудову цілі, та конкретизацію необхідних для її реалізації задач
- креативність
- високий рівень розвитку моральних якостей
- тактичність
- послідовність
- цілеспрямованість
- наполегливість
- чітке уявлення про власні сильні та слабкі сторони
- працьовитість

Всі вищезазначені якості можна при бажанні тренувати, але це вимагатиме від людини, зокрема педагога докладання великих зусиль. Не одразу можна буде навчитися ефективно планувати використання свого часу з максимальною продуктивністю та мінімальними затратами. Особливо це стосується сьогодення, непростого часу, коли темп життя зростає у геометричній прогресії, де регулярно з'являються його нові та нові вимоги (в тому числі до професійної діяльності). Сучасні педагоги мають велике навантаження (в їх числі і емоційне) і часто у багатьох випадках їм банально не вистачає часу аби впоратися з всезростаючим об'ємом вимог та поставлених завдань. Саме тому на мою думку все таки варто приділити особливу увагу способу, який допоможе розподілити та оптимізувати особистий час і час трудової діяльності відповідно до умов сьогодення.

Тренування педагогом персональної самоорганізації є корисною особовою та професійною навичкою, котра як зазначалось вище може максимально допомогти у вирішенні багатьох задач. Різноманітні, часом непередбачувані події (такі як виникнення надзвичайної ситуації), що можуть трапитись на нашому життєвому шляху звісно мають не аби який вплив на наш психологічний стан, але варто пам'ятати про те що у будь якій ситуації ми як педагоги, освідченні люди, повинні зберігати ясність розуму та самоконтроль особливо під час виконання безпосередніх посадових обов'язків. Задля допомоги пропоную декілька рекомендацій щодо запобігання паніці під час виникнення надзвичайної ситуації.

- ❖ Урегулювання дихання. Під час паніки (панічної атаки) людині притаманна тимчасова втрата контролю над власними думками та діями. У такому стані людина не в змозі адекватно оцінити ситуацію, обдумати та розрахувати свої подальші дії щодо усунення або мінімізації ризиків. З боку фізіології це трапляється з причини різкого викиду у кров так званого «гормону активних дій» - адреналіну. Значне перевищення нормального змісту адреналіну у крові звужує кров'яні судини і зменшує постачання кисню у мозок порушуючи таким чином його нормальне функціонування. Саме тому найпершим та найважливішим кроком до повернення здатності адекватно мислити та ефективно діяти є урегулювання власного дихання. Підконтрольне людині рівномірне, спокійне дихання знімає надмірну емоційну напругу з нервової системи, розширює судини та збагачує мозок киснем.

Однім з найпопулярніших, простих та легких у виконанні методів зниження рівню адреналіну така послідовність дій: зробити один дуже глибокій повільний вдих носом, при цьому піднявши руки догори та стаючи навшпиньки, потім так само повільно видихнути ротом при цьому поступово опускаючи руки та повертаючи положення ніг у вихідне. Процедуру повторити. Також популярною у використанні є вправа «6-4-8» яка виконується так: зупинитися на місці, (за змоги можна сісти) зробити один глибокий вдих носом протягом 6 секунд, затримати подих на 4 секунди, повільно видихати ротом протягом 8 секунд. Процедуру повторити.

Нормалізувавши таким чином процес мислення, можна буде за потреби використовувати інші дії, задля власного заспокоєння та урегулювання свого емоційного стану. Найпоширенішими з них ми можемо виділити такі:

- поступове розслаблення м'язів (шия-плечі-руки-тулуб-стегна-коліна-голені-стопи)
- повторювання про себе задалегідь підготовлену мантру (невелику мотивуючу фразу)
- випити стакан води
- умити обличчя та руки холодною водою
- зробити декілька простих фізичних вправ

- ❖ Якщо важко зосередитися, аби спокійно обрати подальшу стратегію дій, можна виконати вправу «Я зараз бачу». Суть вправи полягає

у тому, що потрібно на декілька секунд зосередити свою увагу на якомусь одному предметі, наприклад шафі, стільці, або ковдрі і намагатися як можна уважніше роздивитися всі деталі та пригадати характеристики цього предмету (це-ковдра, вона зеленого кольору, вона велика, м'яка, я придбала її у магазину перед святами, вона тоненька, але дуже тепла ...). Користь цієї вправи в тім, що у збудливому стані, (який викликаний у даному випадку виникненням надзвичайної ситуації) мозок людини від перенасичення великою кількістю збудливої інформації не може якісно обробити водночас усі поступаючі стимули, щоб зробити висновки про ситуацію яка трапилась. Концентруючи свою увагу на якомусь одному стимулі (об'єкті) ми «полегшуємо» мозку задачу, надаючи таким чином «відпочити», щоб він мав змогу активізуватися для пошуку рішення проблеми у подальшому.

Виходячи з усього вищезазначеного можна зробити висновок, що у нашій сучасній реальності, з її непростими вимогами та стрімким ритмом життя, вміння педагога правильно до ефективної самоорганізації, (враховуючи при цьому усі аспекти що мають вплив на якість продуктивності діяльності від власної внутрішньої мотивації до чіткого розуміння своїх недоліків та переваг) має велике значення не лише для зменшення кількості стресових ситуацій повсякденній педагогічній діяльності але і є вагомим захисним інструментом вихователя чи вузького спеціаліста під час виникнення надзвичайної ситуації.