

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Психологиялық қолдаудың өңірлік оқу-әдістемелік орталығы» КММ

**Білім алушылардың жеке қауіпсіздігі
мәдениетін қалыптастыру бойынша
әдістемелік ұсынымдар**



Қостанай қ., 2024 жыл

МАЗМҰНЫ

Кіріспе.....	4
Оқушыларға арналған «Қауіпсіз мінез-құлық» ұсынымдары.....	5
1. Бейтаныс адамдармен қарым - қатынас кезіндегі мінез- құлық ережелері.....	5
2. Алаяқтардың құрбаны болмау жолдары.....	8
Педагог-психологтарға, сынып жетекшілеріне, топ кураторларына стрессті жеңілдету үшін жаттығуларды пайдалану, қиын жағдайға тап болған оқушылардағы үрейлі жағдайы туралы ұсыныстар.....	9
1. Кернеуді жеңілдету жаттығулары.....	9
2. Тыныс алу жаттығулары.....	11
3. Арт-терапия жаттығулары.....	14
Білім беру психологтарына, сынып жетекшілеріне, топтық кураторларға нақты жағдайларды шешуге арналған технологияны қолдану бойынша ұсыныстар.....	17
Білім беру психологтарына, сынып жетекшілеріне, мектептегі қарулы шабуыл кезінде оқушыларға мінез-құлық тактикасын үйрету бойынша топ кураторларына ұсыныстар.....	19

Педагог-психологтарға, сынып жетекшілеріне, топтардың кураторларына бұқаралық іс-шаралар мен жаппай тәртіпсіздіктер жағдайында оқушыларды мінез-құлық тактикасына үйрету бойынша ұсыныстар.....20

Кіріспе

Жазғы демалыс жақындап келеді. Қиын оқу жылынан кейін балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі бос уақытын көшеде, саябақтарда өткізеді. Құқық қорғау органдарының статистикасы бойынша, бұл уақыт балалармен болған оқиғалар тұрғысынан ең қауіпті. Бір жағынан, ересектер сезімі және Тәуелсіздік қажеттілігі, екінші жағынан - объективті шындық.

Педагогтердің орталықтың әдістемелік ұсынымдарын пайдалануы және білім алушылардың тіршілік әрекеті ережелерін ұстануы балалардың өмірін қауіпсіз, ал олардың мінез-құлқын жауапты етуге көмектеседі.

Оқыту оқушыларға сабақтарда, сынып сағаттарында және басқа да іс-шараларда қызықты болатындай етіп ұйымдастырылуы керек, олар өздері жаңа білім алуға ұмтылуы керек, ал мұғалім оларды оқу материалын игеруге мәжбүрлемеуі керек.

Егер сіз даму сипатының әдістерін, өзін-өзі реттеудің психологиялық әдістерін, соның ішінде нақты жағдайларды шешу технологиясын қолдансаңыз, бұл мәселелерді шешуге болады.

Оқушыларға арналған «Қауіпсіз мінез-құлық»



1. Бейтаныс адамдармен қарым - қатынас кезіндегі мінез-құлық ережелері

Бейтаныс-бұл ата-аналары, ата-әжелері болмаған кезде қолайлы және сізбен сөйлесуге тырысатын кез-келген адам (кейде сізді атымен атайды).

Бейтаныс адаммен сөйлескен кезде:

- Ешқашан көшеде бейтаныс адаммен сөйлеспеңіз.
- Бейтаныс адаммен ешқайда баруға келіспеңіз, оған көлікке отырмаңыз. Ол сізді қалай көндірсе де, не ұсынса да.
- Егер ол сізге бірдеңе сатып алуға немесе беруге уәде берсе, ешқашан бейтаныс адамға сенбеңіз. Сізге ештеңе керек емес деп жауап беріңіз.
- Егер бейтаныс адам табанды болса, қолыңыздан ұстап немесе кетуге тырысса, сыртқа шығып, қашып кетіңіз, қатты айқайлаңыз, көмекке шақырыңыз, қырыңыз, тырналыңыз, тістеңіз.
- Сізбен болған кез келген осындай оқиға туралы ата-анаңа, мұғалімге және таныс ересектерге айт.
- Бөтен адам-бұл сізді немесе ата-анаңызды білетінін айтса да, сіз білмейтін адам.

Бейтаныс адам есікке қоңырау шалады:

- Ешқашанда глазокка қарамай есікті ашпа. Егер есік артындағы адам сізге таныс болмаса және әр түрлі сылтаулармен есікті ашуды сұраса, көршілерге қоңырау шалып, бұл туралы хабарлаңыз.
- Бейтаныс адамдармен әңгімелеспе. Есіңізде болсын, пошташы, слесарь және т.б.ретінде зиянкестер пәтерге кіруге тырысады.
- Егер бейтаныс адам есікті ашуға тырысса, шұғыл түрде полицияға 102 телефонына қоңырау шалыңыз, қоңыраудың себебін және нақты мекен-жайын атаңыз, содан кейін балконнан немесе терезеден достарыңызды немесе көршілеріңізді көмекке шақырыңыз.

Есінде сақта! Ешқандай жағдайда бейтаныс адамға есік ашпаңыз, әсіресе егер сіз үйде жалғыз болсаңыз.

Үйдің кіреберісіндегі бейтаныс адам:

- Егер сіздің артыңыздан бейтаныс адам келе жатса, кіреберіске кірмеңіз. Сіз бір нәрсені ұмытып, кіреберісте тұрдыңыз деп ойлаңыз.
- Егер бейтаныс біреу кіреберісте болса, пәтерге жақындамаңыз және оны ашпаңыз. Кіреберістен шығып, бейтаныс адамның көшеге шығуын күтіңіз, содан кейін көршілерге қоңырау шалып, басқа қабаттарда бөтен адамдардың бар-жоғын тексеруді сұраңыз.
- Шабуыл қаупі төнген жағдайда шу көтеріп, көршілердің назарын аударт (ысқыру, шыныны сындыру, есікті тарсылдату, «Өрт!», «Көмектесіңдер!»), тырыс далаға шығуға тырсыңыз.

- Қауіпсіз болған кезде дереу полицияға хабарлаңыз, көршілеріңізге, ата-анаңызға айтыңыз.
- Назар аударыңыз және қырағылық танытыңыз. Ықтимал қауіпті байқап, оны болдырмауға тырысыңыз.

Лифттегі бейтаныс адам:

Егер сіз шақырған лифтте бейтаныс адам болса, кабинаға кірмеңіз. Лифттен алыстаңыз және біраз уақыттан кейін оны қайтадан шақырыңыз.

- Лифтте жолаушыға арқасымен тұрмаңыз, оның әрекеттерін бақылаңыз.
- Шабуыл жасауға тырысқанда, айқай, шу, лифт қабырғаларын қағып, өзіңізді кез-келген жолмен қорғаңыз. «Диспетчерді шақыру» батырмасын және кез келген қабатты басуға тырыс.
- Егер есіктер ашылса, қашуға тырысыңыз, көршілерді көмекке шақырыңыз.

Есінде сақта! Алаңда бөгде адамның жоқтығына көз жеткізіп, лифтке кір.



- **Көшедегі қауіпсіздік:**
- Үйге жарықта қайтуға тырысыңыз.

- Егер сіз кідірсеңіз, сізді қарсы алу үшін үйге қоңырау шалыңыз.
- Жарықтандырылған, адамдар көп жүретін көшелермен жүріңіз, жақсырақ адамдар тобында.
- • Бос орындардан, саябақтар, стадиондар, қараңғы аулалардан аулақ бол.
- Шабуыл қаупі төнген кезде шу көтеріп, айқайлап, көмекке шақырыңыз, сондай-ақ өзін-өзі қорғау құралдарын батыл қолданыңыз.
- Бөтен, таныс емес адамдардың шығарып салу, немесе апарарудан бас тарт.
- Егер сізді біреу сізді бақылап жатқанын байқасаңыз, көшенің екінші жағына өтіңіз; Егер болжам расталса – жарықтандырылған көше учаскесіне немесе адамдар бар жерге жүгіріңіз.

2. Алаяқтардың құрбаны болмау жолдары:

- Заттарыңызды бөтен адамдарға сенбеңіз.
- Сатып алу кезінде, ақшаны бермес бұрын, өнімді тағы бір рет қараңыз.
- Күмәнді жүлделер мен лотереяларға, әсіресе көшеде, өткелдерде, метрода, вокзалдарда, базарларда қатыспаңыз.
- Ешқашан достарыңызбен де құмар ойнамаңыз. Ережелері сізге жақсы таныс емес ойынға кірмеңіз.
- Этика мен заңды бұзуға ешқашан келіспеңіз.

Қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып, сіз қиын жағдайда дұрыс шешім қабылдай аласыз және қылмыскермен кездесуден аулақ бола аласыз.



Педагог-психологтарға, сынып жетекшілеріне, топ кураторларына стрессті жеңілдету үшін жаттығуларды пайдалану, қиын жағдайға тап болған оқушылардағы үрейлі жағдайы туралы ұсыныстар.

Релаксацияға және өзін-өзі реттеу (өзін-өзі бақылау) дағдыларын дамытуға бағытталған жаттығуларды орындау оқушыларға шиеленісті, мазасыздық деңгейін төмендетуге, сондай-ақ зейінді шоғырландыруға және жаңа күш беруге көмектеседі.

1. Кернеуді жеңілдету жаттығулары

Жаттығу «Лимон».

Нұсқаулық: ыңғайлы отырыңыз, қолыңызды тізеңізге еркін қойыңыз (алақаныңызды жоғары), иығыңыз бен басыңыз төмен, көздеріңіз жабық. Сіздің оң қолыңызда лимон бар деп ойлаңыз. Барлық шырын "сығылғанын" сезгенше оны баяу қыса бастаңыз. Демалыңыз. Өз сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Енді лимонның сол қолында екенін елестетіп көріңіз. Жаттығуды қайталаңыз. Тағы да демалып, сезімдерді есте сақтаңыз. Содан кейін-бір уақытта екі қолмен. Демалыңыз. Тыныштық күйінен ләззат алыңыз.

«Мұз» («Балмұздақ») жаттығуы

Нұсқаулық: тұрыңыз, көзіңізді жабыңыз. Қолыңызды жоғары көтеріңіз. Сіз мұз немесе балмұздақ екеніңізді елестетіп көріңіз. Денеңіздің барлық бұлшықеттерін қатайтыңыз. Осы сезімдерді есте сақтаңыз. Бұл позада 1-2 минут мұздатыңыз. Содан кейін күн жылуының әсерінен сіз баяу ери бастайсыз деп елестетіп көріңіз. Біртіндеп қолдарыңызды, содан кейін иық, мойын, дене, аяқ бұлшықеттерін және т.б. босаңсытыңыз. Оңтайлы психоэмоционалды күйге жеткенге дейін жаттығуды орындаңыз.

«Прогрессивті бұлшықет релаксациясы» жаттығуы

При помощи этой техники релаксации фокус на медленном напряжении, а затем расслабление каждой группы мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении.

Осы релаксация әдісімен баяу кернеуге назар аударыңыз, содан кейін әр бұлшықет тобын босаңсытыңыз. Техника көңіл-күйге жағымды әсер ететін кернеу мен релаксация арасындағы айырмашылықты көруге көмектеседі.

Нұсқаулық: денеңіздің келесі бөліктерін 10-20 секундқа созыңыз және босаңсытыңыз: иық, іш, аяқ, қол, маңдай, көз (қысылу), мойын.

Бұл техниканың көмегімен бұлшықет қысқыштары кетеді, сіз бүкіл денені толығымен демаласыз.



2. Тыныс алу жаттығулары.

Тыныс алу арқылы саналы жұмыс арқылы сіз өзіңізді тыныш, үйлесімді күйге келтіре аласыз. Гимнастика кезінде белгілі бір ырғақ пен тыныс алу тереңдігі шоғырлануға, тыныштандыруға көмектеседі. Сонымен қатар, тыныс алу – бұл саналы түрде басқаруға болатын дененің қызметі. Сонымен қатар, тыныс алу түрі тез және күшті, ал дем шығару баяу жүреді, орталық жүйке жүйесінің тонусының төмендеуіне, қан қысымын қалыпқа келтіруге және эмоционалды стрессті жеңілдетуге әкеледі.

Баяу тыныс алу және өткір дем шығару, керісінше, жүйке жүйесін сергітеді, оның жұмыс істеу деңгейін жоғарылатады, белгілі бір психикалық стрессті тудырады. Бұл үлгіні психикалық жағдайларды реттеу үшін пайдалану үшін келесі тыныштандыратын жаттығулар жасауға көмектесетін тиісті дағдыларды игеру ұсынылады.

Релаксацияға арналған қарапайым тыныс алу жаттығуы – бұл санау. Нұсқаулық: орындыққа жақсырақ артқы жағымен отырыңыз. Қолды, аяқты, мойынды босаңсытыңыз. Терең дем. Бастандар деп санауға дем алу және дем шығару. 10 – ға жету-алдымен бастаңыз.

Отырған немесе тұрған кезде, мүмкін болса, дененің бұлшықеттерін босаңсытуға тырысыңыз және тыныс алуға назар аударыңыз.

1-2-3-4 есебінен баяу терең тыныс алыңыз (асқазан алға қарай созылып, кеуде қозғалмайды);

- келесі төрт есеп бойынша тыныс алу кідірісі жүргізіледі;

- содан кейін 1-2-3-4-5-6 есебінен тегіс дем шығару;

- келесі дем алғанға дейін 1-2-3-4 есебімен кідіріс.

Осындай тыныс алудың 3-5 минутынан кейін психо-эмоционалды жағдай айтарлықтай тыныш және теңгерімді болады.

«Тыныс алу» жаттығуы

Қалыпты түрде бұл жаттығу дем алу және дем алмау ұсынылады, деміңізді мүмкіндігінше ұстап тұрыңыз.

Тыныштандыру үшін:

- терең дем шығару;

- деміңізді мүмкіндігінше ұзақ ұстаңыз;

- бірнеше терең тыныс алыңыз;

- қайтадан тынысыңызды ұстаңыз.

Тапсырманың ойын нұсқасы (балалар үшін) сүңгуірдің бейнесімен байланысты. Кәсіби інжу сүңгуірлер ұзақ уақыт бойы су астында дем ала алады. Кідіріс неғұрлым ұзақ болса, соғұрлым олар су астына түсіп, інжу қабықтарын таба алады! Баланы үлкен және әдемі інжу үшін суға түсетінін елестетіп көріңіз: тыныс алу – тыныс алу – біз суға түсіп, су астында жүзіп, Қазына табамыз деп елестетеміз – сіз қайтып ораласыз, дем аласыз! Осындай 3-4 елестетілген су асты саяхаттарын жасаңыз.

«Тыныштандыратын тыныс» жаттығуы

Нұсқаулық: бастапқы қалыпта, тұрып немесе отырғанда, толық дем алыңыз. Содан кейін деміңізді ұстап, шеңберді елестетіп, оған баяу дем шығарыңыз. Бұл әдісті төрт рет қайталаңыз. Содан кейін, сол сияқты, қиялдағы шаршыға екі рет дем шығарыңыз. Осы процедураларды орындағаннан кейін, тыныштандыру қажет.

«Шаршау» жаттығуы

Нұсқаулық: артқы жағыңызда жатып, демалыңыз, баяу және ырғақты тыныс алыңыз. Әрбір тыныс алу кезінде өкпені өмірлік күш толтырады, ал әрбір дем шығару кезінде шаршау шығады деп елестетіп көріңіз.

Жаттығу: «Әуе шары»

Нұсқаулық: тұрыңыз, көзіңізді жұмыңыз, қолыңызды жоғары көтеріңіз, ауа алыңыз. Сіз ауамен толтырылған үлкен шар екеніңізді елестетіп көріңіз. Бұл позада 30-40 секунд тұрыңыз, дененің барлық бұлшықеттерін қысыңыз. Содан кейін допта кішкене тесік пайда болғанын елестетіп көріңіз. Дененің бұлшықеттерін босаңсыта отырып, ауаны баяу босата бастаңыз: қолдар, содан кейін иық, мойын, дене, аяқ бұлшықеттері және т.б. релаксация жағдайындағы сезімдерді есте сақтаңыз. Оңтайлы психоэмоционалды күйге жеткенге дейін жаттығуды орындаңыз.

«Зевок» жаттығуы

Нұсқаулық: көзіңізді жұмыңыз, аузыңызды мүмкіндігінше кең ашыңыз, төмен созылған «у-у-у» сияқты ауыз қуысын тартыңыз. Бұл уақытта аузында қуыс пайда болады деп елестетіп көріңіз, оның түбі төмендейді. Аю бүкіл денені бір уақытта тарту арқылы жүзеге асырылады. Жұтқыншақтың тиімділігін арттыру күлімсіреуге ықпал етеді, бет бұлшықеттерінің релаксациясын жақсартады және оң эмоционалды импульс қалыптастырады. Жұтқыншақтан

кейін бет, ішек бұлшықеттері босаңсып, тыныштық сезімі пайда болады.

«Сорғы» жаттығуы

Бұл жаттығуда тыныс алу қимылдары қолдың қимылдарымен үйлеседі, ал тез тыныс алу баяу деммен ауыстырылады.

Нұсқаулар: бастапқы қалыпта қолдар төмен түсіріледі. Демді ішке тартқанда, алақаныңызды қолтығыңызға тез тартыңыз. Дем шығарған кезде, баяу қысу қимылымен қолыңызды дененің бойымен төмен түсіріңіз, алақаныңызды төмен түсіріңіз. Бұл жаттығуды 7-9 рет жасаңыз.

«Баспасөз» жаттығуы

Жаттығуды өзін-өзі бақылауды, өзіне сенімділікті, жағдайды саналы басқаруды қажет ететін кез-келген психологиялық стресстік жағдайда немесе қолайсыз эмоционалды жағдайдың басында орындау ұсынылады.

Нұсқаулық: өзіңіздің ішіңізде қуатты пресстеуді кеуде деңгейінде елестетіп көріңіз. Қысқа жігерлі тыныс алып, бұл қысымды көкірегіңізден сезіңіз, оның ауырлығы, күші. Баяу, ұзақ дем шығаруды басу, денеде жинақталған психикалық кернеуді, жағымсыз эмоцияларды қалай басатынын, ығыстыратындығын елестете отырып, баспасөзді ойша «төмендетіңіз». Жаттығу аяқталғаннан кейін «баспасөз» теріс тәжірибені жерге ығыстырады.

3. Арт-терапия жаттығулары.

Арт-терапияның мақсаты, кез-келген психотерапия сияқты, проблеманың не екенін түсінуге көмектесу және одан шығудың мүмкін нұсқаларын қарастыру, өзінен жақсысын таңдау.



«Көңіл-күйді қағазға ауыстыру» жаттығуы

Нұсқаулық: ақ парақ, түрлі-түсті қарындаштар немесе фломастерлер дайындаңыз. Бүгінгі көңіл-күйіңіздің абстрактілі сюжет түрінде қалай көрінуі мүмкін - сызықтар, түрлі-түсті дақтар, әртүрлі фигуралар. Сонымен қатар, өзіңіздің тәжірибеңізге толығымен еніп, түсін тандап, сызықтарды сіздің көңіл-күйіңізге толық сәйкес етіп көбірек қалауыңыз керек. Сіз өзіңіздің күйзелісіңізді немесе мазасыздығыңызды қағаз бетіне түсіріп, оларды толығымен, соңына дейін «шашыратуға» тырысып жатқаныңызды елестетіп көріңіз. Уақыт туралы ойламаңыз: сіз өзіңізді тыныш сезінгенше қанша қажет болса, сонша бояңыз. Содан кейін қағазды аударып, көңіл-күйіңізді көрсететін бірнеше сөз жазыңыз. Ұзақ уақытқа дейін қымсынбаңыз, сіздің сөздеріңіз сана жағынан ерекше бақылауға ие болмай, еркін түрде шығуы керек.

Сіз өзіңіздің көңіл-күйіңізді салып, оны сөзбен жеткізгеннен кейін, рахатпен қағазды эмоционалды түрде жыртып, қоқыс жәшігіне тастаңыз. Енді сіздің барлық күйзелістеріңіз бен қобалжуларыңыз қоқыс жәшігінде қалды деп елестетіп көріңіз. Барлық уайымыңыз сізден қағазға қалай өткенін сезіп, шиеленіскен күйден арылдыңыз!

«Қараға ақ түс» жаттығуы

Нұсқаулық: қара қағаз парағын алыңыз және оған ақ гуашьпен салыңыз. Сіз кез-келген тақырып бойынша кез-келген нәрсені сала аласыз, сондықтан қорқыныш пен белгісіздік қараңғылығынан жаңа, жарқын, таза болашақ шығады.

«Екі сурет» жаттығуы

Ол үшін фломастерлер (маркерлер) мен қағаз қажет. Нұсқаулық: бос парақты алыңыз, оны тік сызықпен екі жартыға бөліңіз. Сол жақта, «қараңғы» жартысында, сіздің басыңыз бен сезімдеріңізді толтыратын жағымсыз ойларды жазыңыз. Сіздің жағдайыңыздың бейнесін нақты зат түрінде немесе абстрактілі фигуралар жиынтығында салыңыз.

Енді екінші (жеңіл) жартысына өтіп, стресспен байланысты мағыналарына қарама-қарсы мәлімдемелер жасауға кірісіңіз. Өзіңіздің оптимистік сөз тіркестеріңізді қағаздың оң жағына жазыңыз. Ойыңызға келетін жағымды бейнені салыңыз.

Содан кейін қағазды бөлу сызығы бойынша кесіңіз. Сіз оның сол жартысынан құтылуыңыз керек. Сіз жай ғана қағазды ұсақтап, қоқыс жәшігіне тастай аласыз. Парақтың оң жақ жартысын сақтап, өзіңіздің барлық оң ойлар тізбеңізді жаттаңыз. Сіз тапқан бұл сөздер - өмірді растайтын көзқарас тудыратын тұжырымдар сіз үшін стрессті жеңуге мүмкіндік береді.

«Өсімдік» жаттығуы

Онда ағаштың бейнесі біз үшін маңызды, ол жаңа жерде тамыр жайып - тамыр жайып, жерге үйреніп, жапырақтарын түзеп, күш алады. Сіз саяхатқа шыққан тұқым туралы, басқа кастрюльге отырғызылған гүл туралы, орманда тамыр

жайған ағаш туралы ертегі құрастыра аласыз, бұл ертегіні пластилин кейіпкерлерімен бірге жандандырыңыз.

Баладан сұрайық: ағаш қалай сезінеді? Сіз оған қалай көмектесе аласыз? Содан кейін біз оның айналасына әдемі және сенімді қоршау саламыз, оның қасында Феяны орналастырамыз немесе ағашты қорғайтын Ересек Досымыздың мүсінін жасаймыз.



Білім беру психологтарына, сынып жетекшілеріне, топтық кураторларға нақты жағдайларды шешуге арналған технологияны қолдану бойынша ұсыныстар.

Жағдаяттарды модельдеу процесінде студент белгілі бір жағдаяттарды ойнатады және қауіпсіздік пен салдарды азайту тұрғысынан мәселелерді шешуге тырысады.

Жеке тұлғаның қауіпсіз типін қалыптастыру үшін нақты жағдайларды шешу технологиясында қатаң регламенттелген тәртіп ережелері, сценарийлер мен бағалау критерийлері жоқ. Сабақты өткізу кезінде көп нәрсе мұғалімнің шығармашылық тұлғасына және оқушылардың белсенділігіне байланысты.

Нақты жағдайларды қолданудың 3 деңгейі:

I деңгей - мұғалім факт немесе мысал ретінде нақты жағдайды ұсынады, оны шешуді ұсынады. Оқушылар шешім іздеуді белсенді түрде бастайды, мұғалім берілген жағдайды талдауға көмектеседі және өзінше ұсынады, яғни. дұрыс оңтайлы шешім.

II деңгей - мұғалім нақты жағдайды енгізеді, сонымен қатар оны жеке шешуге шақырады. Рефлексияға біраз уақыт беріледі, содан кейін 2-3 оқушының рұқсатымен тыңдалады. Осыдан кейін мұғалім алынған деректерді талдайды және шешімдердің қайсысы жеткілікті және / немесе жеткіліксіз болғанын және не үшін екенін түсіндіреді. Егер ұсынылған жауаптардың арасында дұрыс шешім болмаса, ол өзі - оңтайлы жауап береді. Бірақ жағдайды шешуге әрекет жасалды.

III деңгей - нақты жағдайларды қолданудағы ең жоғарғы деңгей, егер мұғалім оқушылардың мүмкіндіктерін толық біліп, нақты оқушының оңтайлы жауап беретініне сенімді болған жағдайда ғана мүмкін болады. Сондықтан, ол фамилияны шақырады және сонымен бірге аталған бала дұрыс шешім шығарады дейді.

Білім беру психологтарына, сынып жетекшілеріне, мектептегі қарулы шабуыл кезінде оқушыларға мінез-құлық тактикасын үйрету бойынша топ кураторларына ұсыныстар.

Қазіргі заманғы шындық - қарулы шабуыл жасау мүмкіндігін толығымен алып тастау мүмкін емес - бұл мектепте, клубта, тіпті көшеде болуы мүмкін. Мұндай жағдайда ең бастысы үрейленбеу керек.

Тірі қалу ережелері

1. Назар аудармаңыз

Балаларға қарулы шабуыл жағдайында мектепте қару қолданған жасөспірім (ересек адам) қазіргі уақытта өзін-өзі сақтау, өзін-өзі бақылау инстинктінен айырылған адам ретінде қабылдануы керек екенін түсіндіру қажет. жалпы ақыл. Бұрын онымен достық қарым-қатынас немесе тіпті достық қарым-қатынас болған болса да, енді бұл маңызды емес. Шабуылдаушымен пікірлесуге, онымен келіссөз жүргізуге және жалпы сөйлесуге тырысудың қажеті жоқ. Мұндай жағдайда шабуылдаушы «бейтаныс» қауіпті адам болып табылады, оған жүгінудің, оның көзіне қараудың, дауласудың және жалпы қандай да бір түрде оны арандатудың қажеті жоқ. Елеусіз қалу, кенеттен қимылдар жасамау, оның талаптарын орындау және мүмкіндігінше барынша төмен ұстау - еденге отыру немесе жату маңызды.

2. Жалғыз әрекет етіңіз

Балалар мен жасөспірімдердің ұжымдық сезімдерге бейімділігі және төтенше жағдайлар кезінде басқалар сияқты жиі әрекет ететіндігін ескере отырып, оқушыларға «бәріміз бірге жүгірейік» немесе «қарсы тұрайық» идеялары мен әрекеттері зиян келтіру мүмкіндігін арттыратынын түсіндіру маңызды. .. Сіз кенеттен қимыл жасай алмайсыз, шабуылдаушы қаруды қолданады.

3. Жағдайды бағалап, тактикасын таңдаңыз

Қарулы шабуыл жағдайында дүрбелең немесе есеңгіреу өте оңай, бірақ сіз еш ойлана алмайсыз. Қорқынышқа қарамастан, студент өзін тартып, әрекет етуі керек: жүгіру, жасыру.

Егер шабуылдаушының атыс қаруы болса, онда бірінші кезекте еденге отыру немесе жату керек, сіз өзіңізді - үстелдің немесе үстелдің астында, шкафтың жанында немесе сөрелер арасында жасырынуға немесе қоршауға

тырысуыңыз керек. Тапсырма шабуылдаушының назарын аудармау және от астында тұрған жерлерде - терезелер, есіктер жанында, бөлменің ортасында, егер шабуыл жасалса, сіз жарақат алуы мүмкін.



Педагог-психологтарға, сынып жетекшілеріне, топтардың кураторларына бұқаралық іс-шаралар мен жаппай тәртіпсіздіктер жағдайында оқушыларды мінез-құлық тактикасына үйрету бойынша ұсыныстар:

- ✓ көп адамдар жиналған жерден сақ болыңыз;
- ✓ қауіпті аймақты білдіретін қоршаудың артына кірмеңіз;
- ✓ болып жатқан оқиғаларға қанша қарағыңыз келсе де, көпшілікке қосылмаңыз;
- ✓ қызығушылық үшін митингіге қосылмаңыз. Митингке рұқсат етілгенін, сөйлейтін адамдар не үшін үгіттейтінін біліңіз, тіркелмеген ұйымдардың іс-шараларына қатысу қылмыстық немесе әкімшілік жазаға әкелуі мүмкін екенін есте сақтаңыз;

- ✓ жаппай тәртіпсіздіктер кезінде қатысушылардың да, көрермендердің де тобына кірмеуге тырысыңыз. Сіз арнайы күштердің жауынгерлерінің әрекеттеріне түсе аласыз;
- ✓ адамдар көп жиналатын бөлмеге кіргеннен кейін, төтенше жағдай туындаған кезде қандай орындар ең қауіпті екенін алдын-ала анықтаңыз (стадиондағы секторлар арасындағы өткелдер, концерт залдарындағы әйнек есіктер мен бөлімдер және т.б.), қосалқы және апаттық шығуларға назар аударыңыз, оларға жол жасаңыз. Есіңізде болсын, залдың бұрыштарында немесе қабырғалардың жанында көпшіліктен жасырыну оңай, бірақ ол жерден шығуға жету қиынырақ; егер сіз көпшіліктің арасында болсаңыз, ол сізді алып жүрсін. Мүмкіндігінше одан шығуға тырысыңыз;
- ✓ көпшілікте терең дем алыңыз және кеуде қуысы қысылмауы үшін шынтағыңызға бүгілген қолдарыңызды сәл жағына жайыңыз;
- ✓ ұзын және ірі адамдардан, көлемді заттары мен үлкен сөмкелері бар адамдардан алыста болуға тырысыңыз;
- ✓ кез келген тәсілмен аяғыңызда тұруға тырысыңыз; қолыңызды қалтаңызда ұстамаңыз;
- ✓ қозғалғанда, аяғыңызды мүмкіндігінше жоғары көтеріңіз, аяғыңызды толық аяққа қойыңыз, аяндап жүрмеңіз, аяқтың ұшына көтерілмеңіз;
- ✓ егер қарбалас қауіпті сипатқа ие болса, бірден ойланбастан, кез-келген жүктен, ең алдымен ұзын белбеу сөмкеден және шарфтан құтылыңыз;

- ✓ егер бірдеңе түсіріп алсаңыз, оны көтеру үшін еңкеймеңіз;
- ✓ егер құлап қалсаңыз, аяғыңызға мүмкіндігінше тез көтерілуге тырысыңыз. тірек тапқаннан кейін, аяғыңызбен жерден күрт итеріп тұрыңыз;
- ✓ егер тұра алмасаңыз, допқа оралыңыз, басыңызды білектеріңізбен қорғаңыз, алақаныңызбен бастың артқы жағын жабыңыз.

Кез-келген төтенше жағдайда дүрбелеңге түспеуге тырысыңыз және ашуланбаңыз. Сіз тап болған жағдайды талдаңыз. Тыныштануға тырысыңыз, дүрбелең мен ойланбаған әрекеттерге жол бермеңіз. Қалыптасқан жағдайға байланысты мінез-құлық тактикасын анықтаңыз.