

Памятка по эмоциональной саморегуляции:

Каждый человек, в напряжённой эмоциональной ситуации ведёт себя по-разному: кто-то замирает и не может ничего сделать, а кто-то напротив, начинает суетиться. Вы согласитесь, чтобы эффективно действовать в таких ситуациях, необходимо начать рационально думать, а для этого необходимо привести свои мысли и чувства в порядок. Предлагаю несколько простых способов:

1. **Умыться или брызнуть в лицо водой.** Прохладная вода очень хорошо приводит в чувство и помогает переключиться на рациональное мышление.
2. **Выпить воды.** Когда вы концентрируетесь на определённом процессе, вы автоматически переключаетесь с паники и уже спокойней можете оценить ситуацию и свои действия в ней.
3. **Физиологическое воздействие** (ущипнуть, пощёчина, резко хлопнуть в ладоши перед лицом и т.д.). Этот способ особенно хорошо применять, когда человек в ступоре или в истерике. Резкая смена состояния автоматически переключает эмоциональное состояние.
4. **Дыхание.** Далеко не всегда в сложной ситуации есть возможность применить выше перечисленные способы. В этом случае очень хорошо помогает концентрация на процессе своего дыхания. Вам необходимо сделать медленный вдох на пять счётов, затем задержать дыхание на пять счётов и медленный выдох на пять счётов. Если у Вас получается, то делать цикл дыхания на 10 счётов. Для достижения необходимого результата, сделайте несколько таких циклов дыхания.

В случае, когда Вы оказались в ситуации, в которой вам угрожают, необходимо следовать по следующему алгоритму:

1. По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте;
2. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега; - если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;
3. Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию;
4. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей;
5. Переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
6. Не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти всегда бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекрыть голос совести, могут пойти на жесткие и неадекватные действия;

7. Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия; - на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;

8. Если Вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого! Ошибка может стоить вам жизни;

9. Постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.;

10. Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови. При длительном нахождении в положении заложника:

11. Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.

12. Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.

13. Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте, уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения.

14. Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке. Для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита, и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

Сохранение психологической устойчивости — одно из важнейших условий спасения заложника. Здесь хороши любые приемы и методы, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мыслей, адекватную оценку ситуации.

Полезно усвоить следующие правила:

1. Делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела;

2. Очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, они помогут держать свою психику под контролем;

3. Вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш ум должен работать. Верующие могут искать утешение в молитвах;

4. Если есть такая возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если текст совершенно вам не интересен. Можно также писать, несмотря

на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;

5. Старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия — три Ваших главных врага, все они — внутри Вас.

Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

1. Лежите по полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
2. Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять Вас за преступника;
3. Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей, окон и самих похитителей, т. е. местах большей безопасности;
4. Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб;
5. Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами;
6. Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.

Материал подготовили:

1. Социальный педагог отделения ЭРТС БПОУ ОО «Омавиат» С. В. Цыганкова;
2. Педагог-психолог отделения ППСЗ БПОУ ОО «Омавиат» Е. Б. Петрова.