***Действия вожатого в экстремальных ситуациях***

В этот раздел мы отнесли не только действительно экстремальные ситуации, но и те, которые требуют особого внимания, чтобы не переросли в экстремальные.

***Купание.***

Следующие рекомендации основаны на многолетнем опыте работы в детских лагерях и составлены согласно письма ВЦСПС № 332 от 14 июня 1982 г «Рекомендации по профилактике детского травматизма, предупреждению несчастных случаев с детьми в пионерских, спортивно-оздоровительных лагерях и лагерях труда и отдыха».

1. Купание детей в реке, водоеме, бассейне проводится в присутствии директора лагеря или старшего воспитателя, вожатых отрядов, ' медицинского работника, инструкторов по физкультуре и плаванию. Главный на пляже Спасатель – только по его команде заводим детей в воду.

2. Не разрешайте купаться натощак, вскоре после еды и физических упражнений с большой нагрузкой

3. Заранее определите детей, которые не умеют плавать.

4. Детей, которые не умеют плавать обучает инструктор по плаванию (команда-про).

5. Перед входом в воду и при выходе из воды проверяйте наличие детей.

6. Одновременно купайте не более 10 детей. Большее количество невозможно удержать в поле зрения.

7. Во время купания один вожатый находится у знаков ограждения в водоеме, другой наблюдает с берега за не купающимися детьми. Относитесь к купанию как можно более серьезно. Помните, в нашей работе мелочей не бывает!

***Выход за территорию.***

Важно твердо следовать правилу, по которому выход за территорию лагеря осуществляется только с разрешения директора лагеря, в его отсутствие — старшего воспитателя или старшего вожатого. Кроме этого, вожатому необходимо помнить о следующем:

• Выход за территорию планируется заранее, не менее чем за сутки, о чем ставится в известность директор оздоровительного лагеря или лицо, его заменяющее.

• Готовя детей, не забудьте об ослабленных детях, проверьте, у кого какая ноша. Если погода солнечная, не забудьте, во-первых, про головные уборы (в случае их отсутствия, сделайте панамки из подручных материалов, например, из газет), во-вторых, про питьевую воду.

• в зависимости от целей похода, экскурсии, расскажите детям о возможных опасностях; позаботьтесь, чтобы они твердо усвоили следующее: нужно идти по дороге в колонну по одному, навстречу движущемуся транспорту (помните, что ваша колонна должна быть «обозначена» флажками), что в лесу необходимо придерживать встречные ветки; что нельзя есть незнакомые ягоды, траву; что нельзя пить из неизвестных источников; что при купании надо соблюдать правила (и какие).

• Задумайтесь над тем, чем будете заниматься с детьми. Захватите необходимый инвентарь.

• Возвратившись, доложите о своем возвращении директору оздоровительного лагеря. Выйдя за территорию лагеря, вожатый должен помнить, какие особо опасные объекты расположены вблизи лагеря (заводы, железнодорожные пути, очистные сооружения, дамбы, автомобильные трассы, лес и т. д.) и как необходимо поступать, куда обращаться в случае аварии или неполадок на этих объектах.

***Медицинские советы***

***Первая помощь, которую обязан уметь оказать вожатый при кровотечении***

• При сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко- красный цвет), наложите выше раны жгут, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения.

• Подложите под жгут записку с указанием времени его наложения (не более чем на 1-1,5 ч).

• Жгут нельзя закрывать повязками, одеждой.

• При венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) — для временной остановки кровотечения конечность поднимают вверх и на рану накладывают давящую повязку.

***При носовом кровотечении***

• Не запрокидывать голову назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнуть воротник и пояс.

• Высморкаться. Прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше проделать это под струёй воды.

• Зажать ноздри пальцами, большим и указательным минут на десять.

• Положить холодный компресс на нос и затылок.

• Можно вложить в нос ватный или марлевый тампон.

• Если спустя 5-7 мин кровотечение продолжается, зажмите ноздри опять и вызывайте врача.

**При солнечном ударе**

• При легком перегревании выведите больного в прохладное проветриваемое место, расстегните воротник, ремень, снимите обувь.

• Смочите ему лицо и голову холодной водой.

• Дайте выпить немного минеральной или слегка подсоленной воды.

• Уложите больного, приподняв ему голову; дайте холодное питье и разденьте.

• Положите на голову смоченное холодной водой полотенце и наложите холодные примочки на область шеи.

•До прибытия врача охлаждайте тело холодными примочками, пить давайте только после того, как больной придет в себя. При укусе змеи

• Не давайте пострадавшему двигаться.

• Успокойте укушенного: паника и возбуждение ускоряют кровоток.

• Зафиксируйте с помощью шины укушенную конечность.

• Приложите к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника.

• Давайте обильное питье.

• Не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.

***При ужалении насекомыми (осами, пчелами и др.)***

•При ужалении 1-2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями мало вместе с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до извлечения жала).

• На место отека положите пузырь со льдом.

• Боль и воспаление облегчают: спиртовой компресс, примочки из тертого сырого картофеля, растирание ужаленного места свежим ломтиком чеснока.

• Если оса случайно попала в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду.

• Зуд от укуса комаров, пчелы (после вытаскивания жала) можно устранить, натерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), или разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, или млечным соком одуванчика.

***При ушибе***

• Обеспечить пострадавшему полный покой.

• Наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный холодный платок, полотенце) или пузырь со льдом. После термического или электрического ожога

• Ликвидируйте воздействие на тело человека опасного фактора.

• Нецелесообразно поливать обожженные поверхности кожи водой.

• Наложите на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку.

• При ожоге глаза, сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

• Что никогда не нужно делать при сильных ожогах: — обрабатывать кожу спиртом, одеколоном; — прокалывать образовавшиеся пузыри; — смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки; — срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к нему рукой; — разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться; — поливать пузыри и обугленную кожу водой. При отравлении

• Дать пострадавшему 3-4 стакана воды или розового раствора марганцовокислого калия, для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту. Помощь при утоплении

• Быстро извлеките пострадавшего из воды.

• Удалите изо рта ил, грязь.

• Поверните пострадавшего на живот, затем обеими руками трясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекала вода. Приподнимите за ноги. Начинайте делать искусственное дыхание. После появления самостоятельного дыхания, напоите пострадавшего горячим чаем, укутайте в одеяло.

***При попадании инородного тела в дыхательные пути***

• Прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову набок.

• Ударьте пострадавшего в межлопаточную область ладонью (не кулаком!) для освобождения проходимости дыхательных путей.

***Во время эпилептического припадка***

• Немедленно вызывайте врача.

• Не пытайтесь удержать больного в момент судорог, приводить в чувство или переносить на другое место.

• Постарайтесь только придержать при падении во избежание травм.

• Уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам. ПОМНИТЕ: после прекращения судорог больной засыпает и происходящего с ним не помнит, будить его нельзя! При укусе собаки

• Не пытайтесь немедленно останавливать кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).

• Промойте рану чистой водой.

• Несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, одеколоном, наложите повязку. При переломе конечностей

• Обеспечьте покой места перелома.

• При открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или. наложением жгута.

***При обмороке***

• Уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами. Расстегнуть воротник и пояс, обрызгать лицо водой.

• Дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса.

• В душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха. При поражении электрическим током (молнией)

• Освободите пострадавшего от действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите напряжение рубильником.

• Если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду.

• Не позволяйте двигаться. Не давайте пить — это вызовет рвоту и нарушение дыхания.

• При отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело.

• Если нарушено дыхание и сердцебиение, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца, не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

**При болях в области сердца**

• Больного необходимо уложить в постель и пригласить доктора.

***При болях в области живота***

• Уложив больного в постель, вызывайте врача.

• Самостоятельно не принимайте других мер. Примечание.

***Оказав первую медицинскую помощь пострадавшему, вожатый должен обязательно обратиться к врачу***

***Предотвращение плохого отношения к детям***

***Что мы понимаем под плохим отношением к детям?***

Это оскорбление ребенка словом, рукоприкладство, нецензурные выражения в его адрес, унижение, нелестные высказывания в адрес родителей ребенка, негативные предположения о его развитии (как умственном, так и физическом), пренебрежение взглядами и идеями ребенка.

Вожатому важно понять свои обязанности и то, какие наказания последуют в результате плохого отношения к детям. Поэтому нужно знать и порядок действий, который поможет члену персонала защитить себя от попадания в ситуацию, где его могут обвинить в плохом отношении к ребенку без надлежащих доказательств. Возможно членам персонала работать парами, если это реально, а при работе с ребенком наедине в пределах видимости должен находиться другой член персонала или ребенок на расстоянии, при котором соблюдается личная тайна. Следует понимать, что директор отвечает не только за все действия по предупреждению плохого обращения с детьми, но также и за документирование того, что такие действия были предприняты, что необходимо в случае инцидента и при последующем разбирательстве. О письменном документировании следует упоминать вновь и вновь, так как это наилучший способ защиты лагеря.

***Что делать при инциденте***.

Например,:

1. Непосредственный уход за лицами, попавшими в инцидент.

2. Уведомление руководителей или ответственного лица.

3. Получение при необходимости помощи со стороны:

4. Составление письменного отчета об инциденте и документирование по возможности максимального количества деталей

5. При серьезном инциденте следует сообщить об этом руководителям организаций вне лагеря (в государственные агентства, родителям травмированного и администрации лагеря). Некоторые из инцидентов требуют экстренных действий, другие менее срочные.

***Для повышения эффективности собственной деятельности вожатому (как и любому сотруднику детского лагеря), чтобы избежать собственных ошибок, сделать правильные выводы необходимо:***

• научиться избавляться от негативных эмоций в общении с детьми и взрослыми (а как, см. ниже «А»);

• постоянно вести наблюдения за деятельностью и поведением детей, (о чем вести записи собственных реакций на происходящее в личном дневнике);э

• постараться искать ответы на вопросы «Почему мне это нравиться или не нравиться?, Как сделать, чтобы было лучше?, Что мне сделать иначе?»;

• научиться анализировать собственную деятельность (а как, см. ниже «В»);

• внимательно слушать критику и делать выводы;

• понимать, что сегодня реальная действительность не всегда совпадает с нашими ожиданиями (реальные условия в лагере и законодательные акты).

А. ***Методы регулирования своего эмоционального состояния***

В конфликтной или проблемной (экстремальной ситуации) человеком владеют эмоции. Зачастую они мешают увидеть решение проблемы. Оказавшись в такой ситуации, необходимо сдержать проявление эмоции (посчитать в уме до десяти или глубоко вдохнуть и выдохнуть), чтобы иметь возможность проблему анализировать и принимать решение или действовать. Но если мы предотвратили проявление эмоции, она остается в нашем теле в ожидании подходящей возможности выйти наружу. Учёные-биоэнергетики утверждают, что тело и его мышечная система могут накапливать напряжение, вызванное невыраженными эмоциями. Если запас таких эмоций достаточно велик, это может привести к физическому распаду. Многие врачи утверждают, что физические заболевания имеют психологическую подоплеку. Сердечные приступы, инсульты, раковые заболевания, даже обычная простуда — все они могут бить реакцией на

эмоциональную перегрузку. По этим причинам нам необходимы знания об эмоциональной саморегуляции. Известно множество таких методов.

1. ***Метод «отреагирования»***

Чтобы не носить в себе груз невыраженных эмоций, можно найти подходящее время и место для их разрядки вне ситуации, которая вызвала их. Например, высказавшись в кругу своих друзей, в спортивных играх, во время пробежки, устроив истерику наедине, ломая карандаши, разрывая на клочки старые журналы, колотя матрац кулаками и т. п. В японских городах сооружены с этой целью балаганчики «отведи душу». Заплатив мелочь, посетитель входит в тёмное помещение, отгороженное от улицы занавеской. Ему дают несколько простых тарелок. Он бьёт их по одной о землю и удаляется. Психотерапевты считают, что большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Подобные упражнения дают возможность высвободить часть мышечного напряжения. Разрядка подавленных чувств должна приводить к ощущению облегчения.

1. ***Метод расслабления (релаксации)***

применяется для снятия напряжённых, стрессовых состояний и реализуется посредством: — аутогенной тренировки, основанной на определённой зависимости между состоянием мышечной и сосудистой систем, с одной стороны, и психической — с другой; вызывая, например, чувства тяжести и тепла в теле, можно достичь состояния психического покоя; — самовнушения, например, «Я хочу быть смелым, сильным, спокойным, терпеливым. Я хочу быть здоровым и буду здоровым». — имаго терапии — мысленного воспроизведения положительных образов с целью вытеснения неблагоприятных переживаний (образов людей для подражания, приятных моментов из прошлой жизни, своего благополучного будущего и т. д.); — зоотерапии — общение с природой, прогулки, наблюдения, любование красотой всего живого способно снимать напряжение; — юмора, который превращает потенциально-отрицательную энергию в её противоположность, в источник положительных эмоций, возьми с собой в лагерь сборники анекдотов, чаще шутите и улыбайтесь детям. — самомассаж воротниковой зоны; — массаж.

***3. Метод подкрепления: — положительное воздействие*** на самочувствие оказывает чашка чая, в зависимости от способа заварки он может стимулировать организм (побольше чая и почти не дать настояться) или же успокаивать (поменьше чая и дать хорошенько настояться), чай хорошо утоляет жажду, мягко тонизирует психику. Если же ещё и красиво обставить церемонию чаепития, то положительный эффект будет несомненным; — если есть такая возможность неплохо бы выйти из помещения на свежий воздух, немного пройтись, набраться кислорода, что позволит снова обрести бодрость тела и духа. 4. Метод внешних изменений — музыкотерапия. Прекрасным антистрессовым средством является пение индивидуальное и хоровое; — цветотерапия. Учёными установлено, что цвета жёлто-красного спектра действуют на человека возбуждающе, а сине-зелёного успокаивающе и чёрного угнетающе. — тяга к перемене мест, изменение имиджа, макияж, аккуратная одежда и т.п.

*5. Метод «сравнительной терапии»* основан на изменении сравнительного фона, на котором человек осознаёт и переживает свои неудачи. «... Для того, чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, — писал А.Чехов в шуточном рассказе «Жизнь прекрасна!», — даже в минуты скорби и печали нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию того, что «могло быть и хуже». 6. Метод эмоционального сдерживания (улыбка) можно сформулировать так: делать вид, что всё хорошо, и действительно станет лучше. Оказывается, существует не только прямая связь между нашим хорошим настроением и улыбкой на лице, но и обратная — если мы улыбаемся, наш мозг «включает» центры, отвечающие за хорошее настроение. Используя методы саморегуляции, вожатый получает возможность спокойно и рационально проанализировать ситуацию и принять решение.

***В. Рекомендации для анализа собственной профессиональной деятельности***

8 Высшего уровня мастерства могут достичь только те вожатые, которые не испытывают затруднений в анализе своей деятельности, а также деятельности коллег и учащихся.

Для этого нужно научиться постоянно спрашивать себя (имея в виду педагогическую деятельность): • Зачем? • Что именно? • Почему так? • Что требуется? • Как это делают другие? • Какие есть рекомендации? • Как может быть оценена моя деятельность (детьми, коллегами, администрацией)? • Что мне лично нужно сделать для повышения уровня вожатского мастерства? Рефлексия (обсуждение) также позволяет проанализировать явления, события, ситуации. Во время рефлексии необходимо выявить все те ценности, которые значимы для ребенка. А что делать с этими ценностями: закреплять и развенчивать — зависит и от содержания ценностей, и от целей деятельности. ***Предлагаем несколько схем рефлексии.***

1. ***Эмоциональный вид обсуждения.***

Внимание уделяется чувствам играющих. Вожатый:

а) предлагает записать слова, действие, ситуации, которые затронули ребят, вызвали положительные или отрицательные эмоции;

б) просит дать эмоциональную оценку происшедших событий. Обобщения, сделанные вожатым — эмоционально окрашены.

2. Смысловые обсуждения: проведение параллелей между игрой и действительностью, поиск путей решения данной проблемы.

3. «Конструкторское» обсуждение. Когда проанализированы все чувства и проблемы, необходимо сопоставить цели деятельности и достижения, а далее решить, что можно добавить или убрать, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону, разрешить возникшую проблему или как изменить «механизмы» управления детским коллективом, если результат приводит к такой необходимости.

*Одним из основных критериев воспитания будущего человека является любовь к нему в период его становления. Все, кто причастны, хотя бы отдаленно, к воспитанию ребенка, от уборщиц до министров, должны помнить, что воспитать хорошего человека можно только одним способом — безмерно его любить. И любить его еще больше, когда ему трудно. В этом смысл всей воспитательной работы. Счастливого пути, воспитатели разных рангов*!