

Особенности проведения беседы с пожилыми людьми

При проведении беседы с пожилыми людьми необходимо учитывать некоторые особенности данной возрастной группы.

1) Постарайтесь не напоминать о старости! пожилые люди могут обижаются на ваши слова, где вы подчеркиваете их беспомощность и никчемность. Постарайтесь в начале беседы подбодрить как они хорошо выглядят и для того чтоб сохранить свое здоровье им необходимо знать правила посещения леса.

2) Кроме того, пожилые люди быстрее устают от общения. Желая сэкономить силы, они начинают ограничивать те виды общения, которые считают менее важными, поэтому постарайтесь подчеркнуть важность беседы, но не размытым текстом.

3) Возрастные изменения в структуре головного мозга приводят к тому, что затормаживается мышление, появляются трудности в формулировании своих мыслей, ослабляется контроль над своими реакциями. Это проявляется в том, что пожилой человек может много говорить об одном и том же, отвлекаясь от главной темы, или вести себя излишне резко, проявляя невыдержанность и даже агрессивность. Поэтому проявляйте огромное терпение при общении!

Рекомендательный текст профилактической беседы по безопасному поведению в лесу

Спасатели Вологодской области ежедневно выдвигаются в лесные массивы для поисков незадачливых грибников и ягодников. Сотрудники службы спасения отмечают, что потеряться в лесу – проще простого, особенно в незнакомом месте. Порой достаточно на несколько метров отойти от тропы, чтобы потерять ее из виду. Поэтому важность беседы заключается в том, что мы учим, как не потеряться и как себя вести, если такая неприятность все-таки произошла.

Поход в лес или так называемая «тихая охота» должен быть осознанным, неважно хорошо знаете вы места или нет, на один или на несколько дней вы отправляетесь в поход, следует заранее ознакомиться с картой местности, куда вы хотите пойти за грибами или ягодами, это займет не более 5 минут а чувствовать себя вы будете гораздо увереннее.

Отправляясь в лес необходимо:

- сообщить родственникам (друзьям, знакомым) район, маршрут и время возвращения;
- изучить основные правила ориентирования, карту местности;
- по возможности не отправляться в лес **в одиночку**.

В случае перелома можно использовать подручные материалы для обездвиживания конечности (палки).

Предупрежден - значит вооружен! Одевайтесь всегда чуть теплее, чем на улице в яркую, желательно водоотталкивающую одежду. учитывайте при этом прогноз погоды на будущее, лучше снять одежду если будет жарко, чем мерзнуть в лесу.

Чтобы не заблудиться:

- Не сходите с тропинки, не срезайте путь.
- Запоминайте ориентиры (высокое дерево, ручей, просеки, поляна)

Ну и маленькие простые правила, которые вам пригодятся, если вы вдруг заблудились:

Если вы поняли что заблудились, то есть вы не знаете, куда идти **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Буквально - прекратите движение, попейте водички, что бы мозг успокоился, только в спокойном состоянии мозг сможет работать.

Простые приемы которые помогут привести чувства в себя и справиться со своим страхом и рассеянностью:

- сосчитайте до 10;
- глубоко подышите, вдох через нос - задержите дыхание выдох через рот;
- медленно выпейте стакан воды, концентрируясь на ощущениях;
- если вы остро ощущаете чувство одиночества или страха обнимите дерево лучше березу или сосну;
- сделайте очень медленные движения головой (покачивания, повороты, наклоны);
- посмотрите на часы, то есть определитесь со временем, если лето больше 18 часов и зимой больше 15, то ваше движение должно быть прекращено совсем;
- позвоните в Единую Службу спасения по номеру 112 и сообщите родственникам что вы заблудились.

Вы можете передвигаться только для поиска более подходящего места для ночевки, но здесь главное не быть фанатичным - в лесу не стоит искать каких либо удобств, что нам надо место для костра и убежища. не забывайте оставлять метки после себя(для этого мы брали блокнот).

Приглянулось, и начинайте располагаться, главное не давайте себе унывать и сидеть без дела, чтоб плохие мысли не лезли в голову. Займите себя деятельностью - соберите дрова, пока не стемнело, разожгите костер и соорудите себе убежище из подручных средств.

Ну и про зверей – не надо никого бояться в лесу, если вы будете жечь костер, то к вам никто не придет, а если придут, возьмите горящую головню и ткните им в морду. Насчет голода и жажды тоже можно дать несколько советов: жажду можно обманывать, пожевав травинку, жара в наших краях бывает редко, а так человек без воды может жить до 5 дней (но это при полном отсутствии поступления воды в организм), наши же леса полны ягодами и росами.

Знайте!, что даже если вы не смогли сообщить о том, что вы заблудились - ваши родственники или друзья обязательно организуют поиски сообща в специальные службы.

Эти несложные приемы помогут вам привести чувства в порядок и принять правильное решение в сложившейся ситуации.