**«Утверждаю»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий по психологической подготовке с личным составом дежурных караулов \_\_\_\_ ПСЧ

**Тема № 1.2**: «Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса»

**Вид занятия:** Практическое занятие (семинар).

**Отводимое время:** 1 час.

**Цель занятия:** повышение уровня подготовки л/с.

**Место проведения занятия:** учебный класс.

1. **Литература используемая при проведении занятия:**

1. Психология в экстремальных ситуациях для спасателей и пожарных / Под ред. Ю.С. Шойгу М.: 2007.

2. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

3. Приемы психологической саморегуляции. Методическое руководство / Т. Ю. Матафонова. М. ЦЭПП МЧС России, 2005.

1. **Развернутый план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятий) | Время (мин) | Содержание учебного вопроса метод отработки и материальное обеспечение (в т. ч. технические средства обучения) учебного вопроса. |
| 1 | Подготовительная часть | 5 | Сбор л/с и ознакомление с темой занятия. |
| 2 | Основная часть | 30 | **Методы и приемы психологической саморегуляции в системе профилактики профессионального стресса.**  Профессия пожарного сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.  Пожарный выполняет свои профессиональные обязанности, находясь в постоянном контакте с людьми, находящимися в стрессовой ситуации, коллегами, часто с минимальным опытом работы, представителями взаимодействующих органов и служб, журналистами. Человеческое общение в подобных ситуациях нередко испытывает психику «на прочность», создает условия для возникновения напряженности, нарушению эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию и негативно влияет на выполнение служебных задач.  Люди научились более или менее сносно управлять гигиеной своего тела, работой мышц, мыслительными процессами; однако многие остаются по существу бессильными в сфере управления собственными эмоциями и страстями. Неспособность человека регулировать свои настроения отрицательно сказываются не только на взаимоотношениях с окружающими (конфликты, несовместимость, вражда, и т.д.), но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей. Длительное пребывание во власти негативных эмоциональных состояний (тревоги, ожидания неизвестного, вины, неудовлетворенности, злости и т.д.), неумение снизить остроту переживания неблагоприятных воздействий чревато еще и тем, что оказывает разрушающее воздействие на организм, физическое и психическое состояние.  Еще в древности замечена связь между эмоциями человека и его физическим состоянием. Считалось, например, что необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце; зависть и злость поражают органы пищеварения; печаль, уныние, тоска - ускоряют старение; постоянный страх наносит ущерб щитовидной железе; безудержное горе влечет за собой сахарный диабет. И длительные нервные нагрузки способны разрушить самый крепкий организм, поэтому каждому спасателю крайне важно уметь вовремя заметить воздействие стрессогенных факторов, быстро и эффективно «разрядить» возникшую психическую напряженность, снять негативное эмоциональное состояние, снизить болевые ощущения. Не менее важной в его деятельности является способность мгновенно осуществлять волевую мобилизацию, собирать воедино все физические и психические силы. Достичь этого можно с помощью методов психической саморегуляции.  В течение тысячелетий люди ищут эффективные способы влияния на самого себя. Особенно ценный в этом отношении опыт накоплен в школах боевых искусств Востока. Здесь основным условием адекватной реакции на быстрые изменения обстановки, адаптации в любой экстремальной ситуации, достижения, сохранения физического здоровья, быстрой психокоррекции считалось умение человека поддерживать свою психику в состоянии «духа, подобного воде» и «духа, подобного луне».  По мнению мастеров, «дух, подобный воде», как спокойная гладь, способен дать точное зеркальное отражение любого предмета. Но стоит только подуть ветру, и мелкая рябь разрушит отражение, до неузнаваемости исказит его. Стоит человеку поддаться страху, гневу, волнению и он утратит возможность четко владеть ситуацией, окажется беззащитным перед лицом опасности.  Специалисты боевых искусств утверждали, что «дух, подобный луне», выявляет любые действия противника, всякую брешь в его обороне. Но за набегающими тучами лунный свет тускнеет. Чрезмерная эмоциональность ведет к потере хладнокровия и самоконтроля, порождает неадекватные ситуации действия.  Идеальным состоянием бойца считалось «пустое сознание», в котором воин «ничего не ждет и готов ко всему, в каждый момент происходящего он не связан с прошлым, не зависит от будущего и живет только настоящим, воспринимая его всем своим существом». Для человека, обладающего «пустым сознанием», личностное благополучие и душевное равновесие возвышаются до понимания «природной гармонии и справедливости», а его действия происходят как бы «по ту сторону добра и зла», «жизни и смерти».  Для достижения такого душевного состояния применялись различные методы. Среди них использовались сложные приемы: аутотренинга, активной медитации, так и довольно простые приемы дыхательные, гимнастические, психотехнические упражнения. Многие из них и сегодня широко практикуются в системе психофизических тренировок в школах боевых искусств киоко-син-кай, чой, айкидо и др.  Хорошую школу психической саморегуляции проходили воины в древней Спарте, в некоторых индийских племенах Северной Америки. Уникальная система владения собой отработана в учении йогов.  Известно, что человек способен влиять на себя, используя три пути:  а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;  б) активное включение представлений и чувственных образов;  в) использование программирующей и регулирующей роли слова.  **Способы регуляции эмоциональных состояний**  *Первый прием самовоздействия, который мы рассмотрим - это управление дыханием.*  Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.  Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.  Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.  Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхушки легких. Полное же дыхание, как утверждается в разделе учения о дыхании «пранаяме», включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.  Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).  Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).  Выполняется брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения.  На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.  Если вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное) дыхание.  Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.  **Можно использовать следующие упражнения:**   1. «Успокаивающее дыхание».   В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.   1. «Выдыхание усталости»   Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.  3.«Зевок».  По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.  Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.  4. «Очистительное дыхание».  Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.  После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.  5. Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.  Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь- горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.  6. «Кузнечные меха».  Упражнение, действующее освежающе на весь организм, повышающее работоспособность. Предупреждает и лечит заболевания носоглотки.  Сидя в удобной позе сделать 10 быстрых и сильных вдохов и выдохов. Выдохи осуществляются за счет работы диафрагмы. После выполнения упражнения сделать полный вдох и задержку дыхания на 7- 10 сек. во избежание гипервентиляции. Повторить 3-4 раза весь цикл.  7. «Ритмическое дыхание через одну ноздрю». Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:  - после очередного выдоха закрыть левую ноздрю средним пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;  - задержать дыхание на вдохе, затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;  - после задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;  - после задержки дыхания закрыть средним пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;  - выполнить задержку дыхания на выдохе.  Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе - 8 сек.  *Упражнения, основанные на концентрации дыхания.*  (Перед упражнениями: представьте надувной шар или мяч, вспомните, как тоненькой струйкой выходит из них воздух, если шар развязать или мяч открыть. Постарайтесь мысленно увидеть эту струйку воздуха. Каждый свой выдох будем представлять в виде такой же струйки воздуха, выходящей из точек, которые будем открывать).   1. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите как обычно; отмечайте свой вдох и выдох. Можно внутренним голосом проговаривать: «Вдох», «Выдох». (30 сек). 2. Почувствуйте свои колени. Вдох. Очередной свой выдох сделайте через точки, которые вы мысленно «откроете» на своих коленях. (На самом деле, выдох делаем через нос, но представляем, что выдыхаем через колени). Вдох, а выдох - через точки, на своих коленях. (30 сек). 3. Ощутите свой позвоночник. Мысленно «пройдите» по нему сверху вниз. Найдите произвольно точку в самом низу позвоночника. Вдох через нос, а выдох - мысленно через точку, которую вы сами определили на позвоночнике в самом низу. Представляем тонкую струйку воздуха, выходящую при выдохе из этой точки (30 сек). 4. «Поднимитесь» по позвоночнику вверх. Найдите точку на середине позвоночника. Вдох. Выдох - через точку на середине позвоночника. (30 сек). Мысленно стараемся «нарисовать» свой выдох. 5. Поднимитесь мысленно к шейному отделу позвоночника. Вдох. Выдох через точку на шейном отделе позвоночника. Подышать так. (30 сек) 6. Ощутите свои руки, кисти рук. Вдох, а очередной выдох через точки на кистях рук (30 сек). 7. Мысленно поднимитесь к локтям. Вдох, а выдох через точки на локтях. Подышать так, мысленно представляя выходящий воздух (30 сек). 8. Поднимитесь мысленно к плечам. И на правом плече и на левом найдите точки, через которые будем «выдыхать». Вдох, а выдох через точки на плечах. Струйки воздуха уходят вверх. Дышим, представляя эти струйки (30 сек). 9. Находим точку между бровями. Вдох, а выдох через точку между бровями. (30 сек). 10. Выдыхаем через точку на макушке. (30 сек). 11. Следующий выдох сделайте через все точки, которые мы называли. Подышите так. Почувствуйте, как воздух проходит через все поры, через всю кожу (30 сек). Дышите спокойно. Побудьте в таком состоянии столько, сколько вам нужно. Возвращайтесь отдохнувшими.   (Эти упражнения полезны для расслабления после напряженной работы).  *Упражнения на концентрацию внимания*  Упражнение 1.   1. Сидя, с закрытыми глазами. Даешь себе команду: «Правая кисть!» и пытаешься сосредоточить внимание на правой кисти. 2. Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных объемах тела. 3. Постепенно следует переходить к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца. 4. В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.   Упражнение 2.  Развести руки на уровне груди, а затем медленно свести их, держа ладони параллельно.  После нескольких повторений ладони начинают «пружинить», наталкиваясь на упругое сопротивление среды  Нужно «слепить» из этой невидимой «полевой субстанции» шарик и, помогая руками, «вобрать» его в себя в районе солнечного сплетения.  Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.  Упражнение 3.  Выполняется в парах. Один из участников закрывает глаза, а второй, взяв его за руки, медленно водит по комнате. Очень важно, чтобы «слепой» ощущал себя в безопасности, полностью доверяя своему «поводырю».  «Поводырь» ведет своего ведомого вдоль стены, предлагая ему оценить различие в восприятии пространства: слева и справа от него.  Поменяться ролями в парах. Сделайте акцент на взаимокомпенсирующей роли зрительного, слухового и кинестетического анализаторов.  Примечание: все упражнения на концентрацию внимания нужно делать на свежую голову, желательно через 2-3 часа после приема пищи. При любом дискомфорте - головная боль, ухудшение эмоционального состояния - выполнение упражнения прекратить.  *Формирование навыков расслабления мышц лица и рук*  Именно эти части тела имеют самое большое представительство в коре головного мозга, и именно в этих частях наиболее часто возникают мышечные зажимы, т.е. группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Постоянно посылая в мозг активирующие сигналы, они не дают психике отдыха, в том числе и во сне, угрожая внутреннему равновесию человека. Поэтому важно научиться расслаблять все группы мышц хоть на короткое время.  Работа мышц лица начинается с напряжения и расслабления мышц лба (маска удивления, маска гнева), а затем мышц щек, жевательных мышц, мышц шеи.  Упражнения для лица:   1. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 5-7 раз. 2. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 5-7 раз. 3. Руку положить на лоб. Стараясь, не морщив лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5-7 раз. 4. Закрыть глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат, что- то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту. Побыть в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Глаза не открывая, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза. (Обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется 1 раз. 5. Делать глотательные движения. 6. Поднять уголки губ вверх, улыбнуться, почувствовать, как приятные ощущения от уголков идут к ушам. 7. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение.   Если зажим снять не удается, то его можно разгладить с помощью легкого самомассажа круговыми движениями кончиками пальцев. Конечным результатом является достижение «маски релаксации»: веки опущены, все мышцы лица разглажены, лицо становится несколько сонным, равнодушным, нижняя челюсть лица опущена, язык слегка прижат к зубам, как будто собирается сказать «да».  *Звукодвигательные упражнения*  В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением с целью вибрационного воздействия на определенные органы.  Считается, что звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, «а» и «о» - область груди, «э» и «оу» - легких, сердца, печени, желудка.  Вибрация звуком оказывает благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.  Для снятия психических напряжений, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пээээ»: «М - пом» - коротко, а «пеэ-эээ» - растянуто.  Известно, что мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное настроение человека; поэтому необходимо приучать себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица.  Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому, ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.  *Следующий прием самовоздействия заключается в управлении тонусом скелетных мышц.*  Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических нагрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снимать нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удается. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил.  **Во-первых**, задача упражнения – осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.  **Во-вторых**, каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить».  В начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения (фаза расслабления) осуществляется резко. Нужно учитывать, что полностью расслабленная мышца как бы «провисает», и в ней возникает ощущение тяжести.  В-третьих, медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом.  Каждое из упражнений повторяется 3-4 раза.  Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно представить ему такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20-30 приседаний или максимально возможное число отжиманий от пола.  В других случаях более эффективным окажется дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног.  Познакомимся с одним из уникальных методов управления внутренними ресурсами для раскрытия способностей, преодоления стресса и психологических барьеров.  **Прием 1. «Расхождение рук ».**  Держите руки удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий.  Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения.  Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга как однополярные магниты, или подберите какой-либо другой образ. Как удобнее. Можно начать с разведения рук обычным механическим движением, а потом – идеомоторно.  Для того чтобы ваша воля «сработала» и руки сами стали расходиться, нужно снять препятствие между волей и организмом (создать связь между волей и организмом), т.е. найти в себе состояние внутреннего равновесия.  Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт. Делайте как приятнее, перебирайте варианты (отклоняйте или склоняйте голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное - найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения.  Можно делать с открытыми или закрытыми глазами. Если руки устают, то опустите их, встряхните, затем попробуйте опять.  **Прием 2. «Схождение рук ».**  Разведите руки в стороны обычным способом, а теперь настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу.  Повторите его несколько раз. Попробуйте сделать первый прием- руки в стороны.  Расхождение и схождение рук повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения. В момент, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться, или вздохнуть. Улыбка снимает напряжение. Если наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, побудьте в этом состоянии, чтобы его запомнить.  **Прием 3. «Левитация руки».**  Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда нужно это делать неотрывно, или же закрыть глаза. Настройтесь, чтобы рука стала подниматься, «всплывать». Помните, как у космонавтов в невесомости «всплывают» руки, ноги? Если не получается, вернитесь к приемам 1 и 2.  Когда рука начинает всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это вызовет ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.  **Прием 4. «Полет».**  Если рука начала «всплывать», то через несколько секунд дайте возможность такого же «всплывания» и для второй руки.  Пусть руки «всплывают». Пусть поднимают как крылья.  Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, что руки - это крылья! Крылья несут вас!  Вы высоко - высоко над землей! Чистое небо! Навстречу теплому солнцу».  Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета.  **Прием 5. «Автоколебания тела».**  При выполнении Ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно - при расслабленном состоянии человек покачивается.  При автоколебаних тела руки можно опустить и просто покачиваться на волнах этого гармонизирующего биоритма, как покачивается ребенок на качелях. Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее.  Этот прием с автоколебаниями тела тренирует и координацию. Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.  **Прием 6. «Движения головой».**  Стоя или сидя опускаем голову, расслабив шею, или откидываем голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызываем идеомоторные повороты головой в удобном направлении.  Если это не получается, механически вращаем головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжить, и напряжение шеи ослабевает.  Можно найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет идеомоторно - автоматически.  Надо обходить болевые или напряженные точки, а если они появляются, их следует слегка помассировать. Когда вы находите при движении головой приятную точку поворота, на которой иногда хочется голову так и оставить. Приятная точка поворота - это точка расслабления.  Можно помочь себе в поиске расслабления и с помощью движения глазных яблок, горизонтальных или вертикальных, ищите, как вам приятнее.  Если вы выполняете эти приемы перед сном, то при выходе из состояния саморегуляции настройтесь на приятный сон, выходите из процедуры с расслабленным чувством, с дремотой, с желанием сна.  Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «Расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить.  *Упражнения, основанные на напряжение и расслабление*  *группы мышц*   1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление. 2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол.(1 минута). Расслабление. 3. Стоя. Представить, что ягодицы сжали монету. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монету» (1 мин). Расслабление. 4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление. 5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление. 6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить. 7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление. 8. Упражнение для расслабления мышц лица.   *Перейдем к рассмотрению более сложного приема самовоздействия* – *самовнушения*.  Его суть состоит в использовании специальных словесных формул на фоне особого, отличного от бодрствующего состояния психики для изменений физиологических или психических реакций. Сила воздействия слова, как специфического, присущего только человеку раздражителя, известно давно. Недаром народная мудрость гласит: «Словом можно убить и окрылить человека». Наиболее ярко эта сила проявляется в гипнозе. Но человек может использовать эти феномены и без участия гипнотизера, если знает основные правила и элементы техники самовнушения.  Сначала необходимо добиться возникновения состояния аутогенного погружения или, как его называют «нейтрального» состояния. Оно характеризуется концентрацией внимания на происходящем процессе и отвлечении от внешних раздражителей, расслабленностью (дремотное состояние), внутренней уверенности в успехе, спокойным, несколько отстраненным отношением к самому процессу.  Подготовительный этап заключается в выполнении двух ранее рассмотренных приемов: достижения максимального расслабления мышц на фоне брюшного дыхания. Следующим элементом является тренировка концентрации внимания.  Внимание обычного человека обладает непроизвольной переключаемостью с объекта на объект. Это нетрудно проверить на следующем тесте: если внимательно посмотреть на усеченную пирамиду (вид сверху), то вы увидите, что она будет видна то вершиной к вам, то от вас. Это и есть непроизвольное переключение. Но если во время занятий по саморегуляции ваше внимание также постоянно будет переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы, отвлеченные мысли, тогда успех занятий станет сомнительным. Поэтому необходимо тренировать способность удержания внимания на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания и т.д.  Кроме того, управление вниманием ценно само по себе и вне процедуры самовнушения. Достаточно вспомнить пример, когда человек довольно свободно проходит по бревну, лежащему на земле. Но стоит это же бревно поднять на 5-метровую высоту и картина резко меняется. Движения человека становятся скованными, т.к. возросла цена ошибки. Его внимание сконцентрировано на каждом шаге, положении тела. Однако, если он сможет сконцентрировать свое внимание на конечной цели - противоположном конце бревна, и удерживать его там до завершения пути, то он пройдет почти также свободно, как по земле.  Теперь о двух самых важных элементах техники самовнушения. Когда достигнуто состояние аутогенного погружения, происходит перераспределение функций между основными подструктурами психики - сознанием и подсознанием, они становятся равнодействующими. Каждый из них имеет свой инструмент общения, который и надо использовать. В данном случае оно выступает в виде формулы самовнушения, которая по своей сути есть цель, которую вы собираетесь достичь.  Поэтому эти фразы необходимо продумать и определить заранее, до вхождения в «нейтральное» состояние.  Существует ряд требований, которым должны отвечать формулы самовнушения:  - вы должны четко знать, чего вы хотите достичь во время сеанса самовнушения;  - формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;  - фраза должна носить позитивный характер, без содержания частицы «не», т. к. подсознание ее опускает.  - фраза должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе;  - хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована.  Однако силы слова не всегда бывает достаточно и тогда ее значительно повышает другой инструмент - психический образ. С ним мы связываем работу человеческого представления и воображения.  Прочувствовать эффект влияния образов на организм достаточно просто. Закройте глаза и мысленно скажите: «Пусть мой рот наполнится слюной». По всей видимости, результат будет незначительным. А теперь как можно ярче представьте себе, что у вас в руках свежесрезанный ломтик лимона: вы ясно ощущаете его запах, видите капельку янтарного сока, кладете ломтик на язык и ощущаете его пронзительно кислый вкус. Скорее всего. Во рту уже достаточно много слюны. |
| 3 | Заключительная часть | 10 | Опрос по теме, отвечаю на вопросы личного состава, даю задание на самоподготовку, подвожу итоги |

3. Пособия и оборудование, используемые на занятии: методический план, учебные плакаты.

4. Задание для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: повторить пройденный материал.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_