

Министерство обороны Российской Федерации

Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»  
(г. Краснодар)

Е.А. Щербакова

## ТРЕНИНГ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методическое пособие

Краснодар  
2014

## ВВЕДЕНИЕ

Тренинг психической саморегуляции, разработанный для курсантов-летчиков - важная составляющая психолого-педагогической программы по психологическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Развитие авиации, совершенствование ЛА коренным образом изменили характер вооруженной борьбы в воздухе. Она отличается высокой маневренностью в воздухе, скоротечностью и напряженностью, быстрым и резким изменением обстановки, расширившимися возможностями применения вооружения и общим повышением боевой эффективности. Чтобы действовать в таких условиях, летчик должен отличаться решительностью, наступательным порывом и боевой дерзостью, инициативой и находчивостью, уметь взаимодействовать, проявлять тактическую внезапность, сочетать маневр с применением средств поражения. Для этого ему, как никогда ранее, необходимы сейчас глубокие теоретические знания, разносторонние профессиональные умения и навыки, физическая выносливость, высокие морально-боевые качества и психологическая устойчивость. Другими словами, в современных условиях должен быть существенно поднят профессиональный уровень подготовки летного состава.

В настоящее время становится все более очевидным, что существующая система подготовки будущих летчиков в летных училищах должна использовать более передовые методы и приемы, способствующие удовлетворению требований, которые предъявляет современная авиационная техника и способы ее боевого применения к психофизиологическим качествам человека. Увеличение маневренных свойств самолетов 4-го поколения, качественное изменение систем отображения

информации и управления вооружением, рост величин пилотажных перегрузок, повышение социальной значимости каждого полета предъявляют к личности летчика, его морально-психологическому статусу, физическому развитию, познавательным устремлениям, знаниям, навыкам и умениям все более жесткие требования, несоответствие которым во многом снижает эффективность профессиональной деятельности.

В решении задач подготовки летчика основная роль отводится профессиональному обучению. Центральное место в нем должно принадлежать не просто отработке навыков, как это было ранее, но формированию умений и системы летной деятельности в целом. В этих целях подготовка летчика должна быть психологизирована с учетом психологической сущности его деятельности. В процессе летной подготовки приоритет должен принадлежать вопросам формирования и развития активной творческой личности специалиста, оперативного мышления в больших системах, способности к самоанализу, физиологической и психологической саморегуляции, воспитания высокого профессионализма. В результате такого рода подготовки должны быть сформированы новые функциональные системы психики, обеспечивающие наиболее существенные, определяющие стороны летной деятельности.

Известно, что летчики в ходе практической работы методом "проб и ошибок" постепенно вырабатывают индивидуальные приемы подготовки к полетам. Но такой путь весьма длителен и нерационален. Поэтому наряду с другими направлениями психологической подготовки все шире используется метод психической саморегуляции.

В основе метода лежит явление усиления действенности слова на человека при некоторой заторможенности коры

головного мозга. Введению человека в состояние предрасположенности к воздействию слова (аутогенное состояние) способствуют определенные психофизиологические механизмы, а именно:

1. Взаимосвязь между тонусом мышц и состоянием коры головного мозга. С помощью специальных упражнений вызывается состояние расслабления всех мышц, в мозг поступают тормозные импульсы, снижающие уровень его активности. Возникает тормозное состояние коры головного мозга.

2. Взаимосвязь между словом и чувственными образами, представлениями. Использование чувственных образов в упражнениях метода психической саморегуляции позволяет значительно повысить действенность словесных формул в целях расслабления мышц.

3. Влияние ритма частоты дыхания на тонус мышц. Произвольно уменьшая частоту дыхания и изменяя его ритм так, чтобы относительно короткая фаза вдоха чередовалась с более длительным выдохом, можно добиться выраженного общего успокоения и значительного расслабления скелетных мышц.

На фоне достигнутых с помощью специальных упражнений расслабления мышц и заторможенности коры головного мозга осуществляются реализация различных состояний путем самовнушения под воздействием словесных формул и активизация представлений деятельности.

Хотя такой важный вид психологической подготовки летного состава, как идеомоторная тренировка, применяется летчиками, как правило, в состоянии активного бодрствования, ее возможности используются не полностью. Проведение же идеомоторной тренировки в аутогенном состоянии позволяет повысить ее результативность. Это происходит за счет

затормаживания процессов в психофизиологических структурах, которые не связаны с предстоящей деятельностью, и концентрированного возбуждения участков головного мозга, ответственных за реализацию двигательных программ в будущем полете. Кроме того, отработка действий в аутогенном состоянии сопровождается положительными психофизиологическими изменениями (повышается эмоционально-волевая устойчивость, уверенность в себе и т.д.)

Кроме того, выполнение упражнений в аутогенном состоянии оказывает положительное влияние на эффективность саморегулирования и в состоянии бодрствования, овладение практическими навыками метода психической саморегуляции организма *помогут курсанту в более успешном освоении профессии, а в дальнейшем в сохранении летного долголетия.*

Предлагаемый вариант тренинга состоит из трех методических приемов:

#### 1. Аутогенная релаксация (занятия 1-3).

Цели:

- ознакомление с понятиями «нервно-психическое напряжение», «аутогенная релаксация», «психическая саморегуляция»;
- обсуждение необходимости образного представления состояния релаксации.

#### 2. Аутогенная стимуляция (занятия 4-10).

Цели:

- снятие явлений утомления;
- поддержание или повышение высокой работоспособности;
- освоение упражнений на дыхание, произвольное расширение кровеносных сосудов и т.д.;
- самовнушение бодрости, свежести;
- освоение упражнений со статическим напряжением мышц.

#### 3. Релаксидеомоторная тренировка (занятие 11).

Цель:

формирование образного представления профессиональной деятельности путем мысленного проигрыша ее отдельных элементов и этапов на фоне аутогенной релаксации.

#### Общие рекомендации по проведению тренинга

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы. Программа рассчитана на 11 занятий продолжительностью от 1 часа до 1 часа 20 минут. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

Помещение. Важно, чтобы для проведения данного тренинга была выделена отдельная комната с хорошей изоляцией от шума, в которой от занятия к занятию сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования желаемого состояния, своего рода комната психологической разгрузки.

Требования к ведущему. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности. Особенно это касается групп, которые по окончании тренинга не распадаются (например, группы созданные на базе учебных заведений). Промахи ведущего в таких группах могут в дальнейшем серьезно отразиться на их участниках.

Ведущий несет ответственность за подбор участников в группу и принимает решение о включении каждого участника

на основе информации о его личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе отбора выяснится, что кто-то из курсантов нуждается в повышенном внимании, может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу, то лучше не включать его в группу. Исключение курсанта из группы в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и других участников.

Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы:

- предоставление курсантам полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.

- Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить курсантам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (как пример, или для сохранения благополучия самого участника группы).

- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

- Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима вербальная и

физическая агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь негативные) поведению и высказыванию друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе отбора или на первом занятии. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущий может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из курсантов остался без пары, а также в том случае, когда упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.**

Каждое занятие состоит из четырех частей:

1. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышения сплоченности. Ведущий может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.

2. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

3. Рефлексия занятия. Перед проведением релаксационного упражнения на каждом занятии следует оставлять время,

чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. В сценарии тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что по его мнению, осталось не до конца понятым или недосказанным. Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какими мыслями вы бы хотели поделиться с группой?
- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?
- С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения упражнения?
- Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

4. Релаксация. Начиная со второго занятия ведущий знакомит участников группы с упражнениями общей части методики психической саморегуляции.

Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: участники группы постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слышать и слушать. Рефлексия лучше помогает понять себя, свой внутренний мир, свои поступки.

## Занятие 1 (вводное)

### **ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ЧТО ЭТО? (часть 1)**

#### ЦЕЛИ:

- ознакомление с понятиями «нервно-психическое напряжение, нервно-психическая неустойчивость, аутогенная релаксация, психическая саморегуляция»;
- обсуждение необходимости образного представления состояния релаксации.

#### **ЗНАКОМСТВО**

Ведущий предлагает участникам представиться так, как им хотелось, чтобы их называли в группе, написать свои имена на бейджах и пользоваться ими в течение всей работы в группе.

Принимаются правила работы в группе:

- общение в группе идет по типу «здесь и теперь»;
- отказ от безличностных форм в разговоре или общении;
- акцент на чувствах;
- доверительность и искренность;
- конфиденциальность - закрытость информации;
- безоценочность суждений;
- терпимость;
- обратная связь;
- ответственность;
- забота о себе.

Предупреждение:

- нельзя напрямую переносить отношения в группе в жизнь, в другие коллективы, необходимо видеть реальный уровень развития этого коллектива и творчески использовать опыт, приобретенный в группе;

- важно дополнительно встречаться участникам группы для консультации, поддержки.

Затем ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое нервно-психическое напряжение, нервно-психическая неустойчивость, аутогенная релаксация, психическая саморегуляция, о проявлениях и последствиях этих состояний в жизни. Лекция может быть подготовлена ведущим самостоятельно или составлена на основе введения к данному тренингу.

В заключение ведущий представляет написанные на доске цели тренинга и рассказывает о них.

Цели тренинга: выработать следующие навыки:

- управление вниманием (сосредоточение, концентрация и переключение);
- свободное оперирование чувственными образами (тяжесть, тепло и др.);
- произвольная регуляция мышечного тонуса и дыхания;
- быстрое приведение себя в аутогенное состояние и выход из него.

## **РАЗМИНКА**

### **Упражнение «Представь игрушку»**

Цели:

- создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;
- повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Участники группы сидя в кругу рассказывают о выбранной ими игрушке, примерно придерживаясь следующего сценария рассказа:

- как ее зовут;

- где она находится в данный момент или где она живет;
- кто рядом с ней;
- что происходит вокруг нее;
- что она чувствует? И так далее.

### **Упражнение «Чем мы похожи»**

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Приглашенный выходит в круг и дальше приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

### **Упражнение «Доверие»**

Члены группы разбиваются на тройки. Двое берутся за руки таким образом, чтобы находящегося перед ними третьего участника они могли бы поддержать во время падения. Третьему участнику упражнения дается задание: спиной падать на руки товарищам. Упражнение повторяется три раза, каждый раз увеличивая амплитуду падения. В роли «падающего» должен быть каждый участник тройки.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Упражнение «Что такое нервно-психическое напряжение»**

Цели:

- дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» нервно-психическое напряжение;
- показать многоаспектность понятия «нервно-психическое напряжение».

Ведущий просит участников группы написать на листках свое определение нервно-психического напряжения. Затем, объединяясь в пары, выработать совместное определение того же термина. Попросить участников группы включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью этого понятия. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске. Затем выработка совместного определения «нервно-психического напряжения» в четверках и т.д. до полного объединения группы. Ведущий должен следить за эмоциональным фоном в группе во время выполнения этого упражнения. После того, как группы представят свои формулировки, ведущий представляет заранее заготовленное определение группе. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

*Обсуждение.* Ведущий задает следующие вопросы:

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию «нервно-психическое напряжение»?

В процессе обсуждения обратить внимание на следующие моменты:

- понятие «нервно-психическое напряжение» имеет множество сторон;
- каждое из определений выявило какую-то грань нервно-психического напряжения.

## РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Некоторые из вас впервые познакомились с понятием «нервно-психическое напряжение». Какое из определений вызвало у вас наибольший отклик?

- Представляется ли вам данная тема актуальной и почему?

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: эта простая игра поможет расслабиться в тех случаях, когда чувствуется сильное напряжение. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить - это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте как ваши кисти становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд).

Теперь опять станьте тряпичной куклой мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд).

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите курсантов попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь с верхней части ног и ступней...

## Занятие 2

### ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ЧТО ЭТО? (часть 2)

ЦЕЛИ: см. занятие 1.

Начиная со второго и каждое последующее занятие начинать с вопросов:

- Что запомнилось с прошлого занятия?
- Что было самым интересным на прошлом занятии?
- Что нового я понял про себя?
- Что приятного было в течение прошедшей недели, вчера?
- Что будет приятное сегодня, в ближайшие дни?

Цель: связывание прошлого занятия с настоящим, создание позитивного настроения на работу.

## РАЗМИНКА

### Упражнение «Общий ритм»

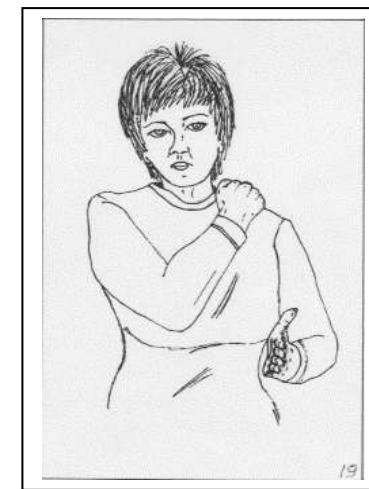
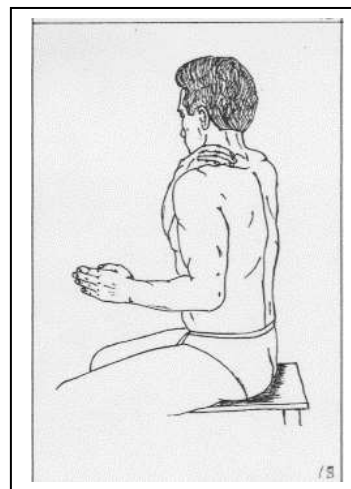
Цель: повышение сплоченности группы.

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

### Упражнение «Локоть»

Цель: психогимнастика.





Правую руку положить на левую надостную мышцу и сделать левой рукой, согнутой в локтевом суставе, 10-12 маленьких круговых движений в направлении плечом вперед, а затем столько же раз – назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение. Движение напоминает игру «Паровозик».

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Упражнение «Что такое психическая саморегуляция»**

Выполняется по принципу упражнения «Что такое нервно-психическое напряжение».

### **Упражнение «Эмблема психической саморегуляции»**

Цели:

- продолжение работы с определениями психической саморегуляции;
- развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения;
- сплочение группы.

На предыдущем этапе участники выработали собственные определения психической саморегуляции и ознакомились с уже существующими. Ведущий отмечает, что обсуждение проходило на интеллектуальном, абстрактном уровне. Следующее упражнение позволит подойти к этому понятию с другой стороны - участникам предстоит создать эмблему «психической саморегуляции».

Каждый попытается нарисовать такую эмблему, которая могла бы точно отразить это состояние и была бы понятна без слов другому человеку. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате).

После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках. Таким образом, получаем общее представление о сущности определения «психическая саморегуляция» и участники имеют представление об образной ее форме.

### **Упражнение «Лукошко»**

Цели:

- работа с понятием «психическая саморегуляция» при помощи ассоциативного ряда;
- развитие фантазии, творческого мышления.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов», значками и т.п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием «психическая саморегуляция». Рассказ начинает участник, первый получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что умение регулировать свое состояние должно распространиться по всему миру».

## РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Что нового вы узнали о понятии «психическая саморегуляция» по сравнению с прошлым занятием?

- Какие стороны и аспекты понятия «психическая саморегуляция» в наибольшей степени характеризуют его?

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Упражнения общей части методики психической саморегуляции

#### Первое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка

расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой... Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Я чувствую, как моя правая рука становится тяжелой...

Чувствую, что правая рука становится тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Рука стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

Я чувствую, как моя левая рука становится тяжелой...

Чувствую, что левая рука становится тяжелой...

Левая рука стала тяжелой...

Стала тяжелой... Очень тяжелой.

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках.

Пауза.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично

отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

### Занятие 3

## САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ

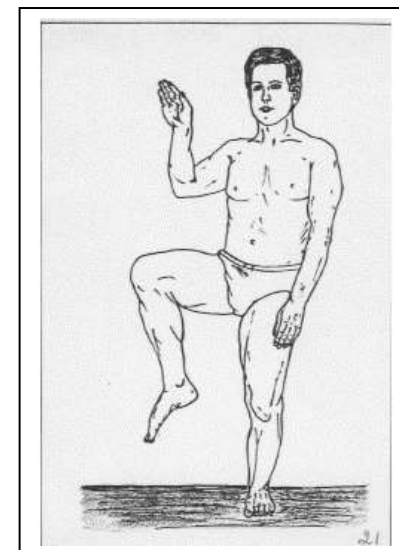
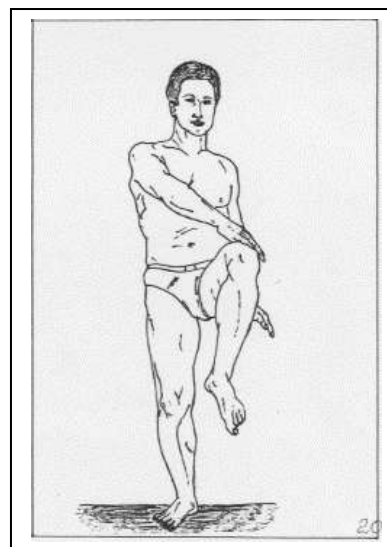
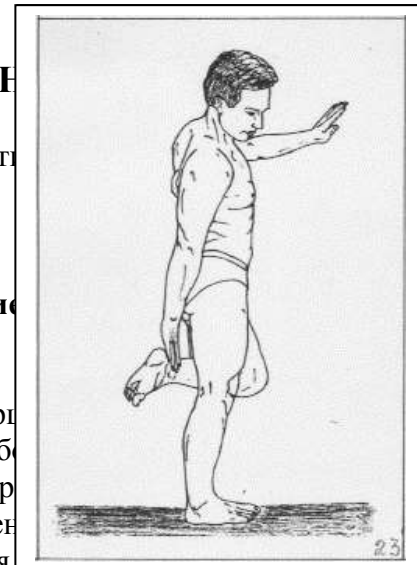
ЦЕЛЬ: дать представление об саморегулирующейся и зависимой личности в различных различиях между ними.

### РАЗМИНКА

#### Упражнение «Перекрестное марширование»

Цель: психогимнастика.

Сделать 6 пар перекрестных движений, «маршируя» и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот повторить «маршировку», выполняя односторонние движения: локтем правой руки – правого бедра-руки вверх (2). Затем повторить движения (1). Снова повторить «маршировку», выполняя односторонние движения: локтем левой руки правого колена, а затем наоборот: локтем правой руки – левого колена (3). Затем повторить движения (1), выполнить перекрестные движения, касаясь левой кистью руки правой стопы сзади, и наоборот: правой кистью руки – левой стопы сзади. Выполнять упражнения по схеме: 1-2, 1-3, 1-4... можно менять комбинации пар.



### **Упражнение «Превращение»**

Цель: самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения:

- «Если бы я был книгой, то я был бы... (словарем, томиком стихов...);»;

- «Если бы я был едой, то я был бы ...(кашей, пирожком, картошкой...);»;

- «Если бы я был бы песней или музыкой, то я был бы...(...);»

- «Если бы я был бы ...» (другие варианты - явлением природы, видом транспорта и т.д.)

- «Если бы я был совсем взрослым (например, мне уже исполнилось 30 лет), то кем я стал...?»

Все отвечают по кругу. 26

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Упражнение «Я-концепция»**

Цель: самопознание.

Ведущий спрашивает у участников группы: «Кто вы? Вы – уникальное и сложное создание и можете по-разному дополнить предложение «Я -...». (Какие пять ответов вы могли бы дать? Отвечать быстро, не задумываясь). Ответы можно записать на листе бумаги. Обратит особое внимание на «неудобные» характеристики: собственная ли это оценка себя, добровольно ли я выполняю эту функцию или она навязана извне. Когда упражнение выполнено всеми участниками группы, ведущий просит зачитать их свои ответы. Необходимо отметить, как наши убеждения относительно себя влияют на

наши мысли и действия? Насколько хорошо мы себя знаем? Как культура формирует наше чувство «Я»?

## **РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ**

- Что нового вы узнали о понятии «психическая саморегуляция» по сравнению с прошлым занятием?

- Каким способом вы сами регулируете свое состояние?

- Какие черты зависимой личности вы в себе обнаружили?

- Какие черты самостоятельной личности вы в себе обнаружили?

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

### **Упражнения общей части методики психической саморегуляции**

27

#### **Второе упражнение**

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отшелся от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я

слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная, сковывающая спокойная тяжесть наполнила

28

мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой...

Я чувствую, как моя правая нога становится тяжелой...

Правая нога становится тяжелой...

Нога стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой.

Я чувствую, как моя левая нога становится тяжелой...

Левая нога становится тяжелой...

Нога стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Пауза.

Приятная спокойная теплая тяжесть наполнила мою правую и левую ноги. Тяжесть распространилась на все тело.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

29

#### Занятие 4

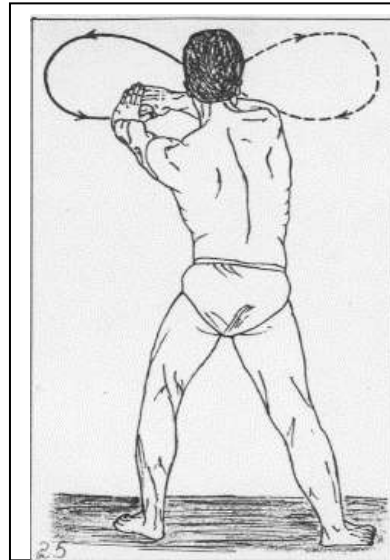
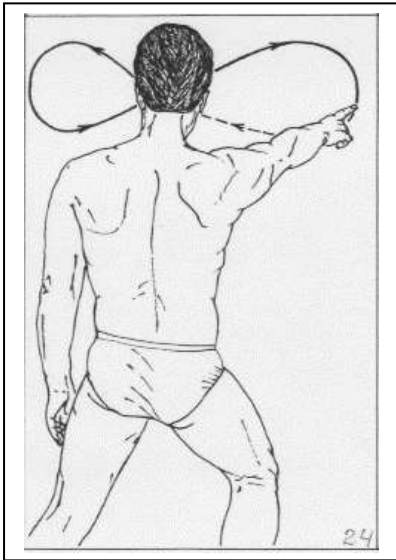
### САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ

ЦЕЛЬ: дать представление об особенностях саморегулирующейся и зависимой личности и основных различиях между ними, формирование образа психически устойчивой личности.

#### РАЗМИНКА

#### Упражнение «Знак бесконечности»

Цель: психогимнастика.



Нарисовать в воздухе перед собой указательным пальцем вытянутой руки знак бесконечности (горизонтальную восьмерку с центром перед глазами), всегда начинать движение вверх. Ноги на ширине плеч, двигаясь всем телом, сгибая колени, рисовать фигуру максимального размера одновременно

30

прослеживая глазами без поворота головы (3-4 раза). Затем повторить это движение другой рукой, а потом двумя руками одновременно: руки вытянуты вперед, указательные пальцы соединены, ладони разомкнуты.

### **Упражнение «На какого сказочного героя я похож?»**

Цель: возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме, получение обратной связи от участников группы, формирование навыков точного межличностного восприятия.

Материалы: мяч.

Ведущий предлагает одному из присутствующих выбрать среди участников группы человека, вызывающего у него ассоциации с каким-нибудь персонажем из сказки или героем мультфильма, и бросить ему мяч. При этом нужно сказать кого именно напоминает ему данный участник (например: Мне кажется, что ты похож на...)

Участник ловит мяч и бросает его другому, называя персонаж, с которым ассоциируется человек, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Попросите членов группы запомнить, от кого они получили мяч, и что они при это говорят. Последний участник, которому попал мяч, должен бросить его человеку, от которого мяч был только что получен и высказать свое мнение относительно его ассоциации (например: ...ты сказал мне, что я похож на ..., а на самом деле я чувствую себя...). Цепочка продолжает раскручиваться таким образом в обратном порядке.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **ЧЕРЕЗ МЕЧТЫ – К УСПЕХУ**

(Лекция)

31

То, о чем вы мечтаете, то, что вы рисуете в своем воображении, оказывает огромное влияние на то, что на самом деле происходит в вашей жизни. Судя по всему, каждый из нас обладает врожденной способностью создавать мысленную карту действительности, даже еще не приступив к реальному ее освоению. Сперва мы воображаем то, что хотим или хотели бы увидеть в реальности, и таким образом формируем нашу внутреннюю реальность прежде, чем выйдем во внешний мир. Этот внутренний опыт включает визуальные образы, звуки, физические ощущения, которые ассоциируются для нас с реальными вещами, а также с чувством удовольствия, которое они нам приносят – или, в случае когда мы о чем-то

беспокоимся (негативное использование воображения), с чувством боли.

### **ВАЖНОСТЬ ВООБРАЖЕНИЯ**

Альберт Эйнштейн написал: «Воображение важнее, чем знание». Его теория относительности и уравнение  $E=mc^2$  начинались с безумного воображаемого космического путешествия на луче света. Многие другие принципиальные научные открытия, хотя и развивались как и у Эйнштейна с помощью огромной тяжелой работы и усердия, начинались с некоего воображаемого образа. Есть серьезные основания считать, что люди, успешно достигающие поставленных целей, работающие с высокой результативностью, обладают особой способностью к воображению, или умственным репетициям своих достижений, которые происходят порой задолго до реального их воплощения. Спортсмены часто представляют себе результаты в воображении прежде, чем берутся за их физическое исполнение, нередко выстраивая свою визуализацию на ролевой модели, даже не применяя ее

32

буквально к себе. Эксперименты показывают, что наилучшие результаты получаются, на деле, как следствие мыслительной практики не в меньшей мере, чем благодаря физической подготовке. Например, в случае с метанием копья или с баскетбольными бросками исследователи установили, что резкое улучшение результатов наступает после умственных репетиций даже чаще, чем после дополнительных усиленных физических тренировок.

**Упражнение.** Заведите руку за спину как можно дальше, при этом, не поворачивая туловище. Отметьте амплитуду движения. Теперь мысленно представьте, что вы отводите ту же руку

назад, как только вам позволяет ваше воображение. Снова отведите руку назад, отметьте разницу амплитуд. Можно еще раз мысленно повторить упражнение, но при этом представить, что в руке тяжелая гиря, и движение затруднено, а затем выполнить его реально. Сравните теперь результат. Закончить выполнение упражнения нужно первой его частью, т.е. мысленно отвести пустую руку назад как можно дальше, а потом проделать тоже наяву. **Отметить важность позитивного мышления.**

Воображение является универсальной природной способностью, которую мы используем постоянно. Если мы регулярно представляем худший вариант развития событий, как правило, все случается именно так, как мы опасались, поскольку мы программируем наше поведение самым образом наших мыслей. Точно также, если мы наслаждаемся определенным видом спорта, выполнением профессиональных действий или другим времяпрепровождением, мы получаем то же удовольствие и от ожидания этого занятия, а потому часто воображаем его в проводим своего рода умственные репетиции.

33

Повторяющиеся «записи успеха» дают нам в дальнейшем уверенность, позволяющую и в реальности добиваться лучших результатов. В большинстве случаев этот процесс происходит случайно, непреднамеренно. И хотя каждый из нас вовлечен в десятки видов деятельности, мы оказываемся не способными распознать и перенести то, что мы делаем правильно, с одной ситуации на другую. Поэтому мы можем иметь низкую самооценку в одной области и высокую в другой, без всяких на то рациональных оснований.

### **РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ**

- Что нового вы узнали о понятии «психическая саморегуляция» по сравнению с прошлым занятием?

- вспомните, пожалуйста, о каком способе саморегуляции Вы говорили на прошлом занятии.

- Каким образом Вы еще можете поддерживать в себе это состояние?

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Упражнения общей части методики психической саморегуляции

#### Третье упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и

34

волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка

расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Я переключаю внимание на ноги. Теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя правая рука становится теплой...

Правая рука становится теплой...

35

Рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя левая рука становится теплой...

Левая рука становится теплой...

Рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Пауза.

Приятное целебное тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло



пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Мои руки излучают тепло.

Пауза.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

36

## Занятие 5

### САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ

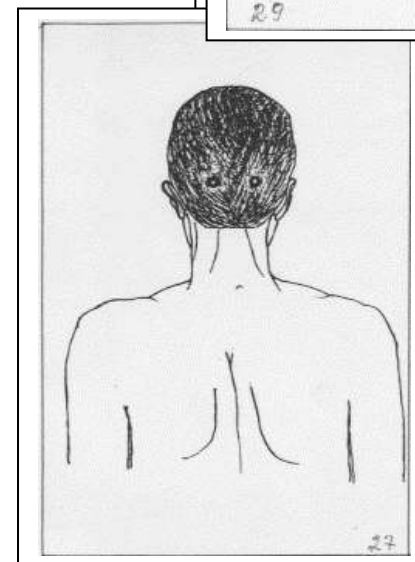
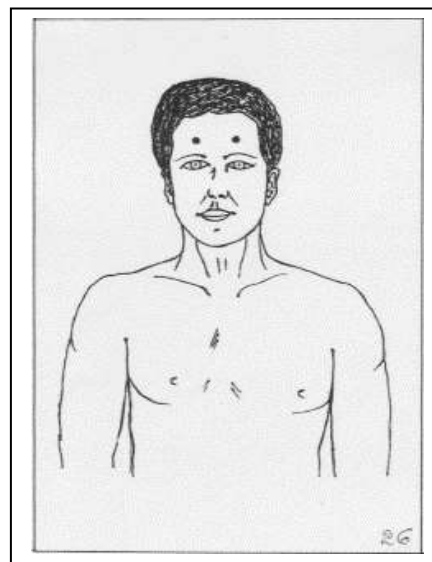
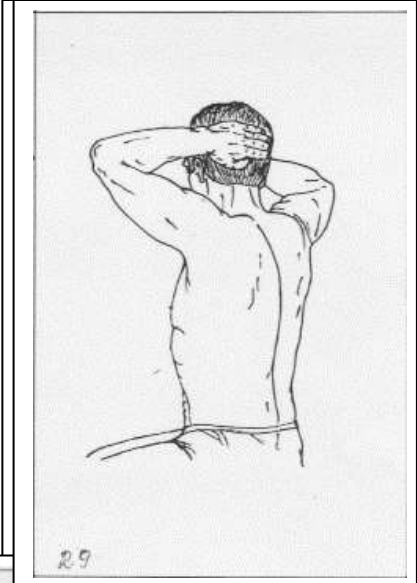
ЦЕЛЬ: см. занятие 4.

#### РАЗМИНКА

##### Упражнение «Лобно-затылочное»

Цель: - восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия и снятие эмоционального стресса.

Одна ладонь кладется на затылок, другая – на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить, подумать о чем-то хорошем, приятном. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и большой частью, завершить самокоррекцию



глубоким вдохом – выдохом.

Упражнение выполняется не менее 30 секунд и может длиться 10-20 минут.

##### Упражнение «Будь внимательным»

Цель: развитие наблюдательности.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает им внимательно рассмотреть друг друга, и по возможности запомнить внешний вид друг друга. Потом члены группы садятся спинами друг к другу и ведущий спрашивает участников: «...вспомни, у кого кудрявые волосы,... кто самый высокий в группе,... у кого родинка,... у кого часы,... и т.д.» Другой вариант упражнения – «вид из окна», «интерьер комнаты» и др.

38

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ**

#### **Упражнение «Придумай образ наблюдательности»**

Цели:

- развитие образного мышления;
- возможность самовыражения и самораскрытия в метафорической форме.

Ведущий просит участников придумать или подобрать себе образ наблюдательности из живой природы. Участники рассказывают об этом образе, отвечая на примерные вопросы:

- Кто это?
- Какое (описать по ВАК)?
- Где обитает?
- Что хочет?
- В чем помогает или может помочь?

### **РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ**

- Что нового вы узнали о понятии «психическая саморегуляция» по сравнению с прошлым занятием?
- Какие качества способствуют саморегуляции?

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

### **Упражнения общей части методики психической саморегуляции**

#### **Четвертое упражнение**

Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

39

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отшеллся от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное,

ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем и левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки). Приятное тепло наполняет мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Руки излучают тепло.

Пауза.

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой.

Я чувствую, как моя правая нога становится теплой...

40

Правая нога становится теплой...

Нога стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала теплой.

Я чувствую, как моя левая нога становится теплой...

Левая нога становится теплой...

Нога стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Пауза.

Приятное успокаивающее тепло наполнило мои ноги. Я отчетливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп. Оно распространилось на голени и бедра, наполнило грудь и живот. Мое тело излучает тепло.

Пауза.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

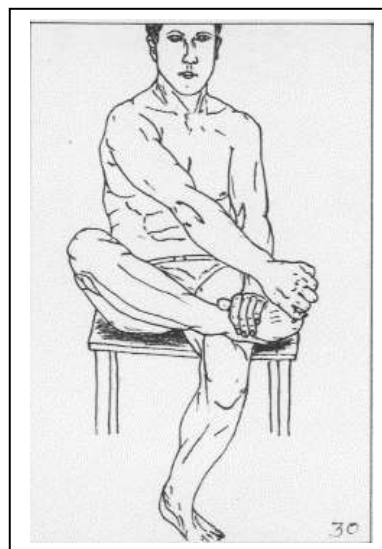
41

## Занятие 6

### САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ

ЦЕЛЬ: см. занятие 4.

#### РАЗМИНКА



#### Упражнение «Поза Кука»

Цель: восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия и снятие эмоционального стресса.

Сидя на стуле, положить голеностоп, согнутой в колене правой ноги на колено другой ноги. Левую руку положить на голеностоп, правой – обхватить плюсну и большой палец стопы, можно закрыть глаза. Язык прижать к небу за верхними

зубами. В этой позе находиться не менее 30 секунд, дыхание свободное. Затем поставить обе ноги на пол, ступни ног – параллельно, слегка отодвинуть друг от друга. Руки лежат на коленях ладонями друг к другу, пальцы соединены. Длительность позы не менее 10 –15 секунд.

### Упражнение «Печатная машинка»

Цели:

- развитие навыков межличностного взаимодействия;
- развитие навыков переключения внимания.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает воспроизвести

42

отрывок из хорошо известной песни или стихотворения, например: «Мой дядя самых честных правил...» Каждый по очереди произносит по одной букве слова («М-О-Й Д-Я-Д-Я...»). В конце слова - все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки - хлопают в ладоши. Кто ошибается - выбывает из игры.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

### САМОПОЗНАНИЕ

(Лекция)

Ведущий просит вспомнить третье занятие, на котором выполнялось упражнение «Я–концепция».

Как вы закончили предложение «Я -...»? сообщили о своих индивидуальных особенностях, таких как «Я – честный», «Я – высокий», «Я – общительный»? или поведали также и о ваших социальных связях и групповой идентичности, например: «Я – курсант», «Я – русский», «Я – будущий летчик»? Для некоторых людей идентичность в значительной степени является информацией о себе. Юность – время отделения от

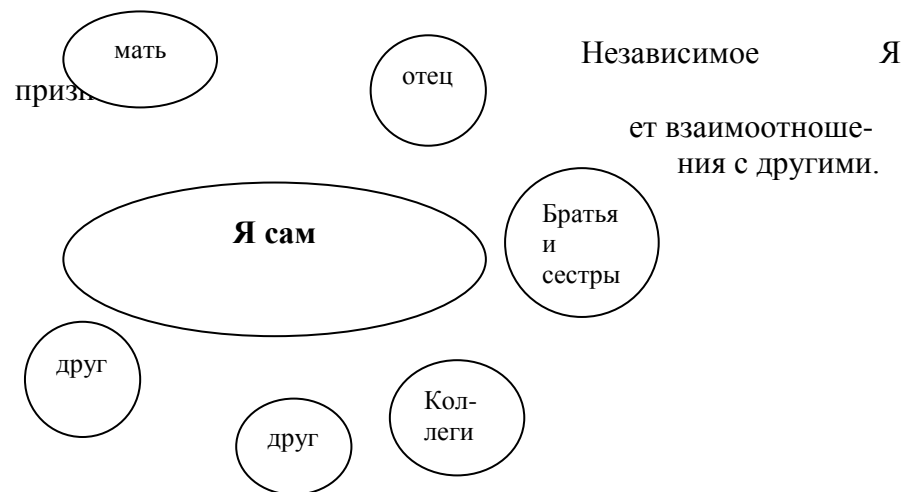
родителей и определения своего личного, *независимого Я*. Если мы находимся вдали от дома в чужой стране, то наша идентичность (идентичность уникального индивида с присущими ему способностями, чертами, ценностями и мечтами) останется нетронутой. Психология западных культур предполагает, что жизнь будет богаче, если вы определите свои возможные «Я» и поверите в собственную силу личного контроля. Перестаньте следовать тому, что от вас ждут другие. Будьте самим собой. Ищите свое счастье. Делайте свое дело. Чтобы любить других, сначала полюбите себя.

Человек с взаимозависимым «Я» в большей степени ощущает принадлежность к чему-либо или кому-либо. Оторванный от

43

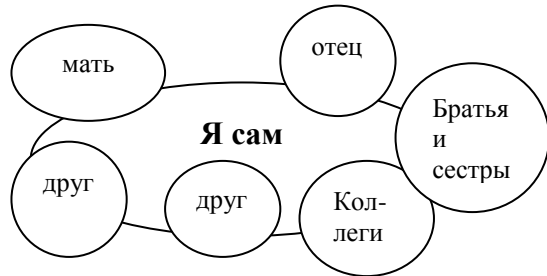
дома и семьи, от коллег и верных друзей, индивид может утратить социальные связи, которые определяют кто он. И тогда у него могут возникать тревожащие его вопросы, например: «Зачем я здесь?», «Зачем занимаюсь этим делом?», «Кто отвечает за все это?» и т.п.

У человека не одно, а множество Я: Я с родителями, Я на работе, Я с друзьями и т.д.



А. Независимый взгляд на собственную личность

Б. Взаимозависимый взгляд на собственную личность



Взаимозависимое Я находится в более тесном единстве с другими.

44

Я-концепция	НЕЗАВИСИМАЯ	ВЗАИМОЗАВИСИМАЯ
Самоопределение есть	Нечто личное, определяемое индивидуальными особенностями и целями	Нечто общественное, определяемое связями с другими
Что имеет значение	Я – мои личные достижения и успехи	Мы – групповые цели и солидарность; наши общественные обязанности и взаимоотношения
Не одобряет	Конформизм	Эгоизм
Показательный лозунг	«Будь верен самому себе»	«Никто из нас не остров»
Культуры, которые поддерживают Я-концепцию	Индивидуалистические западные	Коллективистские азиатские и страны третьего мира

Как видно из рисунка и таблицы, взаимозависимое Я находится в социальном единстве и отчасти определяется им.

Значит, цель общественной жизни не столько в расширении Я-индивида, сколько в достижении гармонии со своим сообществом и его поддержке. Самооценка тесно взаимосвязана с тем, «что другие думают обо мне и моей группе». Для людей в индивидуалистических культурах, и особенно для меньшинств, которые научились игнорировать предубеждения других, оценка себя и своей группы другими не имеет такого большого значения.

### РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Что нового вы узнали о понятии «психическая саморегуляция» по сравнению с прошлым занятием?
- Какие качества способствуют саморегуляции?

45

- Какие образы соответствуют названным качествам?
- К какому типу Я-концепции вы себя относите?
- Удобно ли для вас это состояние?

### РЕЛАКСАЦИЯ

#### Упражнения общей части методики психической саморегуляции

##### Пятое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В

этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отшеллся от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

46

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

6. А) Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - осязаемые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот

Пауза.

6. Б) А сейчас я сосредоточился на своем дыхании. Мое «Я» слилось с моим дыханием. Я весь - дыхание. Я весь - радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье (4-5 счетов). Я выдыхаю усталость и психическое напряжение (8-10

счетов). Я вдыхаю энергию и силу. Я выдыхаю слабость и безволие.

(В отличие от п.8 выдох производится свободно, без напряжения, пауза - 1 минута, дыхание сопровождается на вдохе и на выдохе соответствующими формулами.)

Я дышу легко и радостно. Я управляю своим дыханием в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла накапливаются в солнечном сплетении. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда, как только я этого пожелаю.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров,

47

уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, ..., восемь. Еще раз делаю вдох... выдох... вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

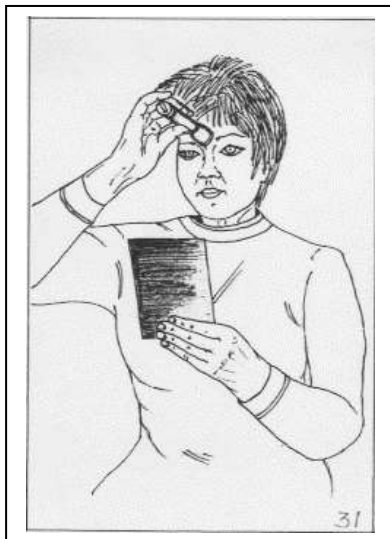
Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

## Занятие 7

**САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ**

ЦЕЛЬ: см. занятие 4.

**РАЗМИНКА****Упражнение «Луч света»**

Цель: восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия и снятие эмоционального стресса.

Направить яркий луч света от фонарика или настольной лампы в середину лба. Длительность от 30 до 60 секунд. Во время выполнения упражнения смотреть на лист черной бумаги.

**Упражнение «Успей вставить слово»**

Цель: развитие навыков переключения внимания.

Участники игры бросают друг другу мяч. Бросающий называет какое-нибудь существительное, а тот, кому адресован мяч, должен быстро назвать глагол, подходящий по смыслу. Кто говорит бессмыслицу - выбывает из игры. Тот, кто правильно подобрал глагол, называет свое существительное и бросает мяч другому участнику и т.д. игра ведется в быстром темпе.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ****СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ**

(Лекция)

Весь мир – театр,  
В нем женщины, мужчины – все актеры.

У них свои есть выходы, уходы;

И каждый не одну играет роль.

*Вильям Шекспир. «Как вам это понравится»*

Чувство Я помогает нам организовать свои мысли и действия. Люди отличаются своими Я-концепциями. Одни принимают концепцию *независимого Я*, другие – *взаимозависимого Я*. Эти противоположные идеи способствуют культуральным различиям в социальном поведении.

Ученые, занимающиеся исследованием ролевого поведения, полагают, что социальная жизнь подобна театральному действию, со всеми его атрибутами типа сценариев, масок и декораций.

Подобно тому как роль в театре остается неизменной, независимо от исполнителя, социальные роли, такие как «родитель», «студент», «друг», переживают тех, кто их играет. В этих ролях исполнителям позволена некоторая свобода интерпретации; все представление определяется тем, как именно будут играть эти роли. При этом некоторые аспекты ролей являются *обязательными*. Студент, например, должен хотя бы появляться на экзаменах, писать курсовики и получать хотя бы минимальное количество оценок. Итак, социальная роль это *набор норм, определяющих как должны вести себя люди в данной социальной позиции*.

Влияние ролей велико. У нас есть тенденция вживаться в свои роли. При первой встрече с людьми или на новой работе

50

мы можем весьма неловко играть свою роль. По мере привыкания к роли это чувство исчезает. То, что вызывало затруднения, теперь выглядит как нечто совершенно естественное. Желание и время помогают осваивать те социальные роли, которые нам нужны, которые способствуют совершенствованию, развитию личности.

### РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Какие трудности возникли во время выполнения упражнения?
- Что чувствовал во время выполнения упражнения?
- Какое качество нужно было для более успешного выполнения упражнения?
- Какой образ подходит этому качеству? (по ВАК)
- На что похоже ваше состояние полного расслабления (образ по ВАК)?
- Какие социальные роли играете вы?

### РЕЛАКСАЦИЯ

#### Упражнения общей части методики психической саморегуляции

##### Шестое упражнение

(направлено на выработку произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов)

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

51

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...



4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

6. А) Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - осязаемые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот.

6. Б) А сейчас я располагаю свою правую руку на

52

солнечном сплетении. Я очень ясно ощущаю, как под ладонью рук возникает и усиливается тепло. Оно стекает с моей руки, тепло струится вглубь живота. С каждым вдохом я вбираю в себя дополнительную порцию тепла и через правую руку посылаю в область солнечного сплетения. Тепло явное и осязаемое. Я могу мысленно сконцентрировать это тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот.

Целебное тепло разогрело мое тело. Я весь излучаю тепло. Я выработал устойчивую способность разогревать себя изнутри по своему желанию.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, ..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и захожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

53

## Занятие 8

### САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ

ЦЕЛЬ: см. занятие 4.

#### РАЗМИНКА

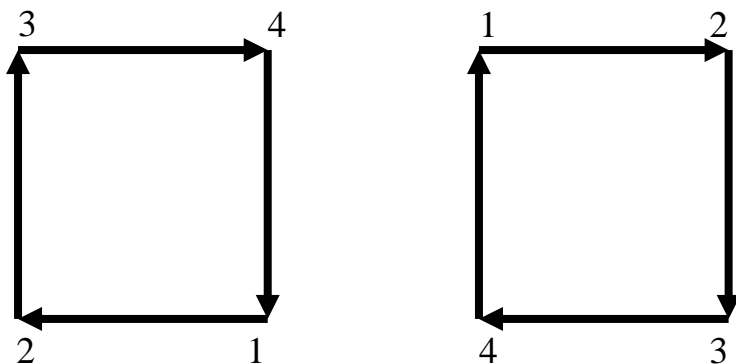
#### Упражнение «Нарисуй квадрат»

Цель:

- восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия;
- улучшение координации движений.

Ведущий просит нарисовать на листе бумаги квадрат правой рукой, начиная рисунок с левого верхнего угла по часовой стрелке. Затем нарисовать квадрат левой рукой, начиная

рисунок с нижнего правого угла по часовой стрелке. Далее продолжать рисовать одновременно правой и левой рукой квадраты в указанном порядке. Когда участники уже освоили данный метод, ведущий просит их рисовать квадраты в воздухе перед собой, указательными пальцами, смотреть при этом перед собой.



54

**Упражнение.** «Обучение пользованию «якорями» психического и физического состояния».

Ведущий просит соединить выбранные ранее пальцы левой руки, почувствовать состояние полного расслабления, затем соединить пальцы правой руки, почувствовать состояние бодрости. Потренироваться, несколько раз повторяя чередование воспроизведения состояний расслабления и бодрости. Закончить упражнение ощущением состояния бодрости.

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

**Упражнение «Слепой и поводырь»**

Цель:

- самопознание и самораскрытие;

- развитие доверия.

Участники разбиваются на пары. Одному из пары завязываются глаза, таким образом он оказывается в роли «слепого». Другому отводится роль поводыря, которому нужно провести товарища по пути, на котором встречаются препятствия. Но провести нужно так, чтобы «слепому» этот путь показался интересным. Упражнение лучше проводить на улице, где можно дать возможность «слепому» потрогать дерево, перешагнуть через бордюр, посидеть на траве и т.д. Важно, чтобы «слепой» понял и почувствовал все, что попадалось ему на пути. Затем участникам поменяться ролями. Упражнение выполнять не менее 10 минут на одного из участников пары.

55

### РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Как тебя вел твой зрячий партнер?
- Чувствовал ли ты себя с ним уверенно?
- Вел ли ты своего невидящего партнера так, чтобы ему было комфортно?
- Тебе было комфортнее ходить с открытыми или закрытыми глазами?
- Когда в своей жизни ты испытывал похожие ощущения?
- Представь самолет. Какой самолет ты себе представил: «спарку» или боевой?
- Если представил «спарку», то где находишься: в кабине пилота или кабине инструктора?
- Что чувствуешь, находясь там?
- Где хотелось бы находиться?

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Упражнения общей части методики психической саморегуляции

#### Седьмое упражнение

(Способствует выработке навыков произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. При этом используется ощущение тепла в левой руке, которое способствует улучшению кровоснабжения сердечной мышцы).

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

56

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а

мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная тяжесть наполнила мои руки. Тяжесть из рук переливается в правую, а затем и левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

А сейчас я очень хочу, чтобы рука стала теплой...

Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя левая рука становится теплой...

Левая рука становится теплой...

57

Рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Тепло пульсирует в кончиках пальцев левой руки. Захватывает предплечье, плечо... Тепло явное и осязаемое. Тепло охватывает грудь. Вся левая половина груди теплая.

Пауза.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, ..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

58

## Занятие 9

### САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ

ЦЕЛЬ: см. занятие 4.

#### РАЗМИНКА

#### Упражнение «Гимнастика для глаз»

Цель: психогимнастика.

Сидя или стоя, не поворачивая головы, водить глазами. Движение осуществлять следующим образом: из правого верхнего угла взгляд перевести по направлению к полу по стыку стен, вернуть взгляд в исходное положение. Затем, взгляд

перевести в левый верхний угол комнаты по стыку стены и потолка. Вернуть взгляд в исходное положение. Упражнение повторять 7-9 раз. Дыхание произвольное.

#### Упражнение «Дрожащее желе»

Цели:

- пробуждение новых жизненных сил после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности;
- активизация внимания, творческого потенциала.

*Инструкция:* подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы мне сказать, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с ... желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы будете

59

раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, затем все сильнее и сильнее. Резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

### Упражнение «Перевернутое имя»

Цель: благодаря этому упражнению участники могут пересмотреть привычные стереотипы поведения.

Почти всегда имя, прочитанное в обратном порядке, - это фантастическое слово, значение которого еще надо расшифровать.

Для выполнения этого упражнения нужно привести себя в аутогенное состояние. Для этого сожмите пальцы левой руки, которыми вы закрепляли состояние полного расслабления. Почувствуйте его.

Ведущий просит участников группы сконцентрироваться на своем имени, мысленно перевернуть его и несколько раз проговорить про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.

Теперь все представляют себе, будто перевернутое имя – слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты. Каждый воображает будто в руках у него словарь этого

60

экзотического языка.

Ведущий предлагает участникам группы мысленно перелистывать этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется страница с их перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь другим способом. Тот, кто перевел свое слово, открывает глаза и спокойно дожидается остальных.

Теперь участники поочередно называют свои настоящие и перевернутые имена и за 2 минуты (это максимальное время) объясняют «перевод», который нашли в воображаемом словаре.

Лучше, если члены группы идентифицируют себя с этим перевернутым именем и смогут рассказать от первого лица: «Я – большой каменный обломок, который отделился от горы и теперь лежит в зеленой долине...»

## РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Какие упражнения запомнились больше всего?
- Чем запомнились упражнения?
- Что сегодня узнал нового о себе?
- Что уже начал применять в своей повседневной жизни?

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Упражнения общей части методики психической саморегуляции

#### Восьмое упражнение

(Предназначается для выработки навыков по сужению кровеносных сосудов лица и головы в целях предупреждения головных болей, устранения отечности верхних дыхательных путей).

61

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки

управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен. **Заякорить состояние полного расслабления** (пальцами левой руки).

6. А) Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а

62

затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - осязаемые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот

Пауза.

6. Б) Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все осязаемее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада откладывается в коже лба, все заметнее, все осязаемее. Мой лоб

прохладен... Лоб приятно прохладен. Приятно прохладен... Прохладен...

Пауза.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования. **Заякорить состояние бодрости** (пальцами правой руки).

63

## Занятие 10

### ЗАВЕРШЕНИЕ : А ЧТО ДАЛЬШЕ?

#### ЦЕЛИ:

- совместное обсуждение результатов тренинга;
- получение обратной связи от группы;
- подведение итогов, прощание с участниками тренинга.

## РАЗМИНКА

Цель: повторение и обобщение пройденного.

### Упражнение «Делай наоборот»

При выполнении вольных упражнений по методу «делай за мной» обучаемые должны делать упражнения зеркальным способом, т.е. если ведущий приподнимает правую руку, обучаемые – левую, ведущий наклоняется влево, обучаемые – вправо и т.д.

### Упражнение «Вспомнить все»

Участники бросают друг другу мяч, называя качества и особенности поведения, присущие с их точки зрения, человеку, способному самому управлять своим психическим и физическим состоянием. Надо стараться не повторять уже названные характеристики. В игре должны принять участие все участники группы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

### Упражнение «Поэма о саморегулирующейся личности»

Цель: обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге.

Каждый участник пишет свою строчку, потом передает

64

листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму и т.д. После того, как каждый напишет по одной строчке на листе, законченная поэма возвращается ведущему.

Поэму можно размножить и раздать всем участникам тренинга.

Далее можно ознакомить участников группы с текстом формул самовнушения из основной методики психической саморегуляции (см. приложение).

## РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

### Упражнение «Круг обратной связи»

Цель: получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

Ведущий предлагает участникам по кругу высказать свои мнения по следующим темам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось в тренинге?
- Какая тема была особенно актуальной, интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные тренинги для курсантов?
- Какие вопросы, касающиеся обсуждения темы «Саморегулирующаяся личность» (из тех, которые были затронуты), было бы интересно обсудить в подобном цикле?
- Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

65

## РЕЛАКСАЦИЯ

### Упражнение «Вспомни успех, «закладка» успеха»

Инструкция: что вы делаете перед началом сложной контрольной работы? Вы думаете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделали не все необходимые упражнения? А кто из вас думает

об удачно выполненных контрольных работах? Кто вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?

Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большему доверию к себе, вы сможете лучше сконцентрировать внимание и настроить себя на решение сложной задачи.

Приведите себя в аутогенное состояние.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

*Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей собственной жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью в какой последовательности и какие картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые поплыл без посторонней помощи. А может быть, как в первый раз без поддержки поехал на двухколесном велосипеде. Возможно, это будет ситуация в которой ты довел до конца нужную работу. А может быть, гром аплодисментов после выступления на*

66

*школьной сцене. Потрать достаточно времени на то, чтобы получше разглядеть лучшие свои достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картинку, перемотать вперед или назад. (1мин.)*

*Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... обрати внимание, какие ощущения возникают в твоём теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту же позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда хочешь добиться нового успеха.*

*А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хочешь добиться лучшего, чем то, что у тебя получилось. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз...(10сек.)*

*Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши гордо и уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... это чувство ты можешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй «закладку», для этого соедини большой и указательный пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда в будущем захочешь вновь почувствовать себя успешным и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...*

67

*А теперь ты можешь выключить этот фильм. Посмотри как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.*



*Одним словом назови свое состояние.*

На что похоже это состояние? Выбрать образ, соответствующий этому состоянию. (Закрепить по ВАК).

**Примечание:** занятие 11 разрабатывается опытными специалистами в соответствии с задачами учебно-боевой подготовки.

Идеомоторная тренировка в аутогенном состоянии может выполняться на различных этапах подготовки к полетам. Проводится поэлементный или полный проигрыш полета (или другого вида деятельности). Тренировки выполняются с руководителем или самостоятельно. Желательно, чтобы темп представления в сознании действий соответствовал темпу деятельности в реальном полете. Тренировки с руководителем позволяют выработать соответствующий реальному полету темп деятельности, а также способствует более быстрому усвоению последовательности действий в полете при переучивании и первоначальном обучении. Содержание текста, используемого руководителем тренировок, должно соответствовать требованиям инструкции экипажу на данном типе самолета и инструктивно-методическим указаниям по выполнению конкретного упражнения.

68

## ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Формулы, направленные на активацию работоспособности.

Мой лоб становится приятно прохладным. Свежий ветерок обдувает кожу лба. Прохладная энергия, которую я вдыхаю, освежает мой мозг, охлаждает язык, небо, глаза.

Тепла в теле становится все меньше. /Пауза/.

Плечи и спину охватывает легкое познабливание, будто прохладный, освежающий, бодрящий душ. Все мышцы становятся упругими, они наливаются бодростью и силой. /Пауза/.

Энергия и сила заполняет все мое тело... Я весь внимание... Я весь уверенность... Я управляю собой в любой обстановке. Мои действия четкие и быстрые. В полете я и самолет – единое целое. Аутогенное состояние увеличивает мою силу, мою энергию...

А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я бодр... Я уверен... Я энергичен... /одно слово приходится на дыхательный цикл: «Я» – на вдохе, «све-ж-ж-ж» – на выдохе и т.п. с одновременным мышечным напряжением/.

Я весь как сжатая пружина. Я готов к полету. Сжимаю

69

кулаки, открываю глаза и очень активно вхожу в состояние бодрствования.

2. Формулы, направленные на развитие качеств, необходимых каждому курсанту и летчику для успешного профессионального становления.

Я контролирую себя. Я управляю своим телом, своей психикой. Я хладнокровен и собран. Я спокоен и уверен в своих силах, в своих возможностях. Я владею собой и своими переживаниями. Я владею собой в любой обстановке. В полете не напряжен. Мои действия быстрые и точные. Чувство робости и страха никогда не овладевает мной. Я четко отделяю робость и страх от своего «Я». Я успешно овладеваю летной профессией. Я готов к любым испытаниям. Моя воля и внутренняя энергия позволяют преодолевать любые трудности. Я всегда организован. Я всегда подтянут. Я решителен и смел. Я бодр и энергичен. Всегда, в любой обстановке владею собой, своими переживаниями и действиями.

3. Формулы самовнушения, способствующие быстрому засыпанию в любой обстановке. Сон становится более спокойным и полноценным.

Мое дыхание спокойное и сонное. Ленивый покой и отдых в каждой клеточке моего организма. Чувство отдыха окутало меня. По всему телу разливается сонливость. Дремота обволакивает мой мозг, мои мысли. Мысли замедляются, затормаживаются. Я растворяюсь во сне, я погружаюсь в него, словно в мягкую перину. Меня ничто не беспокоит и не тревожит. Все тело расслабленное, ленивое и спокойное... Я

70

забываюсь... Я вхожу в сон... Спать... приятным спокойным сном... Спать... Спать...

4. Формулы, помогающие снять остаточное напряжение и утомление после рабочего дня.

Приятный покой во всем теле. Я отдыхаю после напряженного рабочего (летного, учебного) дня. Чувство отдыха окутало меня. Мое дыхание ровное и спокойное. С каждым вдохом я наполняюсь свежими силами. Я пополняю свою энергию и восстанавливаю свои силы. В аутогенном состоянии я очень хорошо отдыхаю. Покой и отдых во всем теле, в каждой клеточке моего организма. /Пауза/. Привычное состояние покоя очень быстро восстанавливает мои силы. Я снова бодр, свеж и энергичен. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

71

**Использование методики психической саморегуляции на разных этапах подготовки и проведения полетов.**

На предварительной подготовке к полетам проводится идеомоторная тренировка в аутогенном состоянии с проигрышем планируемого задания, затем проводится повышение активности с помощью формул самовнушения и дыхательных упражнений.

Перед сном – идеомоторная тренировка, как и на предварительной подготовке, затем внушение уверенности в своих силах, готовности к выполнению полета, правильном его выполнении, после чего следует ряд формул для засыпания.

Перед полетом – за 20-30 минут до вылета производится проигрыш основных, наиболее трудных этапов полета на фоне аутогенного состояния с последующим приведением себя в активное состояние посредством формул самовнушения и соответствующих дыхательных упражнений.

В полете – используется схема сомоконтроля за внешним проявлением напряженности и ее преодоления. Летчик при выполнении полета периодически задает себе вопрос: «Нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли я? Как сажу? Как мимика? Как дышу?», и при необходимости расслабляет мышцы рук, ног, изменяет позу, устанавливает удобный ритм дыхания с удлиненным выдохом.

После полета – на фоне аутогенного состояния проводится успокаивающее самовнушение, нормализующее функциональное состояние.

1. Учебное пособие "Морально-политическая и психологическая подготовка летного состава авиации Вооруженных Сил СССР". - М.: Военное изд-во, 1988г.

2. Методическое пособие "Формирование и развитие профессионально-важных качеств у курсантов в процессе обучения в ВВАУЛ". - М.: Военное изд-во, 1992г.

3. Учебное пособие «Методики психодиагностики в спорте». - М.: «Просвещение», 1990г.

4. Шанина Г.Е. «Межполушарные взаимодействия и способы их двигательной коррекции в детско-юношеском возрасте». - М.: ВНИИФК, 2001г.

5. Фопель К. Практическое пособие для педагогов и психологов «Как научить детей сотрудничать». Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2001г.

6. Фопель К. «Сплоченность и толерантность в группе». Психологические игры и упражнения М.: Генезис», 2002г.

7. Годфруа Ж. «Что такое психология». Ч. 1. - М.: Мир, 1999г.

8. Алдер Г. «Технология НЛП». - С.-Пб.: Питер, 2001г.

9. Майерс Д. «Социальная психология». - С.-Пб.: Питер, 2000г.

10. Перлз Ф. «Практика гештальт-терапии». - М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000.

11. Бендлер Р., Гриндер Д. «Транс-формации». Сыктывкар: Флинта, 1999г.



## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.....</b>	<b>11</b>
<b>Занятие 1 (вводное). ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ЧТО ЭТО? (часть первая).....</b>	<b>13</b>
<b>Занятие 2. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: ЧТО ЭТО? (часть вторая).....</b>	<b>18</b>
<b>Занятие 3. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>25</b>
<b>Занятие 4. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>30</b>
<b>Занятие 5. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>37</b>
<b>Занятие 6. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>42</b>
<b>Занятие 7. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>49</b>
<b>Занятие 8. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>54</b>
<b>Занятие 9. САМОРЕГУЛИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>59</b>

<b>Занятие 10 ЗАВЕРШЕНИЕ: А ЧТО ДАЛЬШЕ?.....</b>	<b>64</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
<b>Формулы, направленные на активацию работоспособности.....</b>	<b>69</b>
<b>Формулы, направленные на развитие качеств, необходимых каждому курсанту и летчику для успешного профессионального становления.....</b>	<b>70</b>
<b>Формулы самовнушения, способствующие быстрому засыпанию в любой обстановке. Сон становится более спокойным и полноценным.....</b>	<b>70</b>
<b>Формулы, помогающие снять остаточное напряжение и утомление после рабочего дня.....</b>	<b>71</b>
<b>Использование методики психической саморегуляции на разных этапах подготовки и проведения полетов.....</b>	<b>72</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>73</b>

## Тренинг психической саморегуляции.

Методическое пособие для специалистов психологического сопровождения подготовки курсантов-летчиков / Сост.: Е.А. Щербакова; Краснодарский военный авиационный институт. – Краснодар: КВАИ, 2003. – 76 с.

Данное пособие является первым этапом психологического сопровождения подготовки курсантов-летчиков и предназначено для обучения курсантов не только основным приемам целостной системы психической саморегуляции, но и тренингом личностного развития под руководством психолога-инструктора. Проведение тренинга в полном его объеме является одновременно факультативным курсом дополнительного психологического образования курсантов. Кроме того, структура пособия предусматривает возможность получения курсантом после освоения тренинга своеобразной «памятки» для самостоятельного тренинга отдельных психических функций.

Автор выражает благодарность за помощь в подготовке работы и предоставление практических материалов начальнику группы ПФЛ подполковнику медицинской службы Гаджиеву Г.М.

Рецензент: н.с. НИИ-1, канд. психол. наук Т.П. Королева

Тренинг психической саморегуляции. для специалистов психологического сопровождения подготовки курсантов-летчиков. – Краснодар: Изд-во КВАИ, 2002. – 76 с.

Составитель: Щербакова Елена Алексеевна

Методическое пособие

Редактор Т.Ф. Козловская  
Компьютерная верстка Е.А. Щербакова

Сдано в набор 20.02.03 г. Подписано в печать 25.02.03 г.  
Формат бумаги 60x84/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 4,7  
Уч.-изд. л. 5,1. Тираж 180 экз. Бесплатно.  
Изд. № \_\_\_\_\_-03. Заказ № 72.

Редакционно-издательский отдел КВАИ,  
типография КВАИ,  
350005, г. Краснодар, ул. Дзержинского,  
Краснодарский военный авиационный институт

Министерство обороны Российской Федерации  
Краснодарский военный авиационный институт

Е.А.Щербакова

## ТРЕНИНГ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методическое пособие

Краснодар

2003  
Министерство обороны Российской Федерации  
Краснодарский военный авиационный институт

Е.А.Щербакова

## ТРЕНИНГ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методическое пособие  
для специалистов психологического сопровождения  
подготовки курсантов-летчиков

Утверждено на заседании ученого совета КВАИ  
протокол № 17 от 25.04.2003г.

Краснодар

Тренинг психической саморегуляции, разработанный для проведения с курсантами-летчиками психопрофилактической и психокоррекционной работы, является важной составляющей психолого-педагогической программы по психологическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.

Развитие авиации, совершенствование ЛА коренным образом изменили характер вооруженной борьбы в воздухе. Она отличается высокой маневренностью в воздухе, скоротечностью и напряженностью, быстрым и резким изменением обстановки, расширившимися возможностями применения вооружения и общим повышением боевой эффективности. Чтобы действовать в таких условиях, летчик должен отличаться решительностью, наступательным порывом и боевой дерзостью, инициативой и находчивостью, уметь взаимодействовать, проявлять тактическую внезапность, сочетать маневр с применением средств поражения. Для этого ему, как никогда ранее, необходимы сейчас глубокие теоретические знания, разносторонние профессиональные умения и навыки, физическая выносливость, высокие морально-боевые качества и психологическая устойчивость. Другими словами, в современных условиях должен быть существенно поднят профессиональный уровень подготовки летного состава.

В настоящее время становится все более очевидным, что существующая система подготовки будущих летчиков в летных училищах должна использовать более передовые методы и приемы, способствующие удовлетворению требований, которые предъявляет современная авиационная техника, и способы ее боевого применения к психофизиологическим качествам человека. Увеличение маневренных свойств самолетов 4-го

поколения, качественное изменение систем отображения информации и управления вооружением, рост величин пилотажных перегрузок, повышение социальной значимости каждого полета предъявляют к личности летчика, его морально-психологическому статусу, физическому развитию, познавательным устремлениям, знаниям, навыкам и умениям все более жесткие требования, несоответствие которым во многом снижает эффективность профессиональной деятельности.

В решении задач подготовки летчика основная роль отводится профессиональному обучению. Центральное место в нем должно принадлежать не просто отработке навыков, как это было ранее, но формированию умений и системы летной деятельности в целом. В этих целях подготовка летчика должна осуществляться с учетом психологической сущности его деятельности. В процессе летной подготовки приоритет должен принадлежать вопросам формирования и развития активной творческой личности специалиста, оперативного мышления в больших системах, способности к самоанализу, физиологической и психологической саморегуляции, воспитания высокого профессионализма. В результате такого рода подготовки должны быть сформированы новые функциональные системы психики, обеспечивающие наиболее существенные, определяющие стороны летной деятельности.

Известно, что летчики в ходе практической работы методом "проб и ошибок" постепенно вырабатывают индивидуальные приемы подготовки к полетам. Но такой путь весьма длителен и нерационален. В зависимости от стиля умственной деятельности человека и доступности для него содержания задачи ее решение может осуществляться различными способами. Наименее желательным для летчика является способ «проб и ошибок», при котором нет ни достаточно четкого



осознания задачи, ни построения и целенаправленной проверки различных гипотез. Он, как правило, не приводит к накоплению опыта и не служит условием умственного развития человека.

Условием успешного решения всякой задачи является наличие необходимых знаний. Кроме того, немаловажным является умение мобилизовать эти знания в нужный момент, а также применить их.

Наличие знаний и умение владеть ими – необходимые предпосылки продуктивной работы мысли и развития ума.

Большая роль в подготовке летчиков должна уделяться развитию мышления. Главная задача мышления – процесс отражения общих свойств предметов и явлений и поиска и создания отношений между ними. Благодаря мышлению человек познает не только то, что может быть непосредственно воспринято с помощью наших органов чувств, но и то, что скрыто от прямого восприятия и может быть познано лишь в результате мыслительных операций. Анализируя и сравнивая отдельные наблюдения, опираясь на результаты прошлого опыта, человек в процессе мышления находит общее в отдельных объектах. Абстрагирование общего позволяет объединить эти объекты в различные системы знания, и тем самым для человека оказывается доступным обобщенное отражение окружающей действительности. Мышление человека всегда имеет целенаправленный произвольный характер, так как любой акт мышления направлен на решение определенной мыслительной задачи, является ответом на вопросы, так или иначе возникшие в нашем сознании. Чем обширнее и глубже знания человека, тем совершеннее опыт его умственной деятельности, чем больше он видит нерешенных проблем, тем чаще возникают в его сознании мыслительные задачи, требующие разрешения.

Решение мыслительной задачи обычно проходит несколько этапов: возникновение проблем, построение различных гипотез возможного решения и проверка его.

Способность к мышлению дает нам возможность знать то, чего мы непосредственно не наблюдаем, а также предвидеть ход событий и результаты наших собственных действий. Но процесс мышления может осуществляться конструктивно, на должном уровне, только при низком уровне нервно-психической неустойчивости (НПН). Чем выше уровень НПН, тем ниже качество мыслительных операций. Причины нервно-психической неустойчивости и ее проявления бывают разные, а результат чаще всего один – дезадаптация.

### Проявления НПН

Интеллектуальная сфера	плохое усваивание учебного материала (плохая память, внимание и т.д.)
физическая подготовка	сложности в выполнении физических упражнений
физиология	непроизвольные движения (тик, дрожание рук и т.д.)
психофизиология	сложность в контроле за эмоциями, аффективные состояния
соматика	ослабление иммунитета (быстрая утомляемость, частые простуды, вирусные заболевания и т.п.)

Поэтому наряду с другими направлениями психологической подготовки все шире используется метод психической саморегуляции, позволяющий за короткое время привести

организм в состояние нужного функционирования.

В основе метода лежит явление усиления действенности слова на человека при некоторой заторможенности коры головного мозга. Введению человека в состояние предрасположенности к воздействию слова (аутогенное состояние) способствуют определенные психофизиологические механизмы, а именно:

1. Взаимосвязь между тонусом мышц и состоянием коры головного мозга. С помощью специальных упражнений вызывается состояние расслабления всех мышц, в мозг поступают тормозные импульсы, снижающие уровень его активности. Возникает тормозное состояние коры головного мозга.

2. Взаимосвязь между словом и чувственными образами, представлениями. Использование чувственных образов в упражнениях метода психической саморегуляции позволяет значительно повысить действенность словесных формул в целях расслабления мышц.

3. Влияние ритма частоты дыхания на тонус мышц. Произвольно уменьшая частоту дыхания и изменяя его ритм так, чтобы относительно короткая фаза вдоха чередовалась с более длительным выдохом, можно добиться выраженного общего успокоения и значительного расслабления скелетных мышц.

На фоне достигнутых с помощью специальных упражнений расслабления мышц и заторможенности коры головного мозга осуществляются реализация различных состояний путем самовнушения под воздействием словесных формул и активизация представлений деятельности.

Хотя такой важный вид психологической подготовки летного состава, как идеомоторная тренировка, применяется летчиками, как правило, в состоянии активного бодрствования, ее возможности используются не полностью. Проведение же

идеомоторной тренировки в аутогенном состоянии позволяет повысить ее результативность. Это происходит за счет затормаживания процессов в психофизиологических структурах, которые не связаны с предстоящей деятельностью, и концентрированного возбуждения участков головного мозга, ответственных за реализацию двигательных программ в будущем полете. Кроме того, обработка действий в аутогенном состоянии сопровождается положительными психофизиологическими изменениями (повышается эмоционально-волевая устойчивость, уверенность в себе и т.д.)

Кроме того, выполнение упражнений в аутогенном состоянии оказывает положительное влияние на эффективность саморегулирования и в состоянии бодрствования, овладение практическими навыками метода психической саморегуляции организма *помогут курсанту в более успешном освоении профессии, а в дальнейшем в сохранении летного долголетия.*

Предлагаемый вариант тренинга состоит из трех методических приемов:

1. Аутогенная релаксация (занятия 1-3).

Цели:

- ознакомление с понятиями «нервно-психическое напряжение», «аутогенная релаксация», «психическая саморегуляция»;
- обсуждение необходимости образного представления состояния релаксации.

2. Аутогенная стимуляция (занятия 4-10).

Цели:

- снятие явлений утомления;
- поддержание или повышение высокой работоспособности;
- освоение упражнений на дыхание, произвольное расширение кровеносных сосудов и т.д.;
- самовнушение бодрости, свежести;

- освоение упражнений со статическим напряжением мышц

### 3. Релаксидеомоторная тренировка (занятие 11).

Цель:

формирование образного представления профессиональной деятельности путем мысленного проигрыша ее отдельных элементов и этапов на фоне аутогенной релаксации.

#### Общие рекомендации по проведению тренинга

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы. Программа рассчитана на 11 занятий продолжительностью от 1 часа до 1 часа 20 минут. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

Помещение. Важно, чтобы для проведения данного тренинга была выделена отдельная комната с хорошей изоляцией от шума, в которой от занятия к занятию сохранялась бы неповторимая творческая атмосфера формирования желаемого состояния, своего рода комната психологической разгрузки.

Требования к ведущему. Ведущему тренинга необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущему также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности. Особенно это касается групп, которые по окончании тренинга не распадаются (например, группы созданные на базе учебных заведений). Промахи ведущего в таких группах могут в дальнейшем серьезно отразиться на их участниках.

Ведущий несет ответственность за подбор участников в

группу и принимает решение о включении каждого участника на основе информации о его личностных особенностях и учитывая собственные возможности. Если в ходе отбора выяснится, что кто-то из курсантов нуждается в повышенном внимании, может мешать проведению занятий, тормозить групповую работу, то лучше не включать его в группу. Исключение курсанта из группы в процессе работы может сильно травмировать не только его, но и других участников.

Ведущему следует помнить об основных принципах групповой работы:

- предоставление курсантам полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе. Желательно, чтобы каждый потенциальный участник дал согласие на свое участие в тренинге.

- Конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить курсантам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы (как пример, или для сохранения благополучия самого участника группы).

- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущий должен стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы. Также любой участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении не только ведущему, но и всем участникам.

Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима вербальная и

физическая агрессия, употребление психоактивных веществ. Ведущий должен быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь негативные) поведению и высказыванию друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией еще на этапе отбора или на первом занятии. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущего давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущий может принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из курсантов остался без пары, а также в том случае, когда упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущего.

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ.**

Каждое занятие состоит из четырех частей:

1. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышения сплоченности. Ведущий может воспользоваться предложенными вариантами или, если понадобится, подбирать упражнения для разминки самостоятельно в зависимости от особенностей каждой конкретной группы.

2. Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

3. Рефлексия занятия. Перед проведением релаксационного упражнения на каждом занятии следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями,

мнениями, поговорить о своем настроении. В сценарии тренинга приведены примерные вопросы для завершения каждого занятия, ориентированные на содержание. Однако ведущий может предлагать и свои варианты вопросов, обращая особое внимание на то, что по его мнению, осталось не до конца понятным или недосказанным. Кроме того, на любом занятии можно задавать вопросы, концентрирующие внимание участников на их состоянии, например:

- Что вы сейчас чувствуете?

- Какими мыслями вы бы хотели поделиться с группой?

- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнений?

- С какими трудностями вы столкнулись во время выполнения упражнения?

- Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

4. Релаксация. Начиная со второго занятия ведущий знакомит участников группы с упражнениями общей части методики психической саморегуляции.

Работа «здесь и теперь» с непосредственными чувствами и ощущениями необходима в подобных тренингах: участники группы постепенно привыкают считаться с особенностями настроения других, у них развивается умение слышать и слушать. Рефлексия лучше помогает понять себя, свой внутренний мир, свои поступки.

Учебное издание

ТРЕНИНГ  
ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методическое пособие

Сдано в набор 20.02.03. Подписано в печать 08.07.03.

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская.

Усл. печ. л. 4,7. Тираж 30 экз.

Изд. № 294-03. Заказ № 247

Типография филиала ВУНЦ ВВС «ВВА»,  
350005, г. Краснодар, ул. Дзержинского, 135.

Военный учебно-научный центр

Военно-воздушных сил

«Военно-воздушная академия» (филиал г. Краснодар)