



**МЧС РОССИИ  
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ  
ПО ЗАБАЙКАЛЬСКОМУ КРАЮ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
по формированию у детей и подростков психологической устойчивости к  
поражающим факторам чрезвычайных ситуаций.**

**г. Чита, 2008 год**

За последние годы одной из самых актуальных проблем стало изучение психических реакций человека, оказавшегося в экстремальных условиях, на опасные факторы ЧС. Интерес этот понятен: за последние десятилетия отмечен стремительный рост ЧС, особенно антропогенных (экологических, техногенных, социальных).

Здесь преподавателю стоит обратить внимание учащихся на то, что в ЧС все люди испытывают страх. Но важно то, как человек справляется с ним и в итоге с ЧС. По сути, **первостепенную роль в возникновении психических расстройств играет не столько сама ЧС (степень реальной угрозы), сколько то, как личность ее воспринимает.**

Иногда личность воспринимает как чрезвычайную ситуацию ту, которая на самом деле не является таковой (незначительная качка на море или «болтанка» в воздухе), но, тем не менее, она оказывает на психику и на организм исключительно сильное воздействие, и индивид реагирует на нее в виде острой реакции на стресс.

Преподаватель может напомнить о тесной связи психики и организма, привести примеры их взаимозависимости для закрепления, т.к. это изучали в предыдущей теме.

Конечно, воздействие ЧС на человека (его психику и организм) невозможно полностью устранить или нейтрализовать в ходе работ по ликвидации ЧС, но путем проведения медиками и спасателями планомерной психологической и социальной работы с пострадавшими можно значительно повысить психологическую устойчивость людей к этим воздействиям. А чтобы выполнять такую работу, спасателям необходимо знать, каким образом у человека возникают и протекают наиболее типичные для ЧС психические расстройства, по каким признакам их можно отличить друг от друга и какую посильную помощь в конкретном случае следует оказать пострадавшему.

### **Условия, оказывающие травмирующие воздействия на психику человека в ЧС**

Спасателям нужно помнить, что население не проходит специализированной психологической подготовки к действиям в различных ЧС, и возникновение последних почти всегда застает граждан врасплох.

В целом можно выделить 2 основные группы условий, оказывающих травмирующие воздействия на психику людей в ЧС.

#### **Первая группа.**

Условия, связанные с наличием физической угрозы для жизни и здоровья человека - это взрывы, пожары, обрушение конструкций зданий и сооружений, радиоактивное загрязнение, заражение внешней среды АХОВ, токсичные продукты горения и т. д.

Психические нарушения, возникающие в результате их воздействия, наблюдаются в основном на фоне физиологических нарушений, к которым относятся травмы, ожоги, радиационные поражения, химические отравления, болевой и травматический шок. (Привести пример).

#### **Вторая группа.**

Это негативная информация. Причинами психических нарушений являются отсутствие достоверной информации о масштабах ЧС и ее последствиях, о степени угрозы жизни и здоровью людей, незнание ими порядка действий в ЧС, изменение привычного образа жизни, переживание за судьбу родных и близких, чувство бессилия перед обстоятельствами и неопределенности будущего.

К особенностям психотравмирующего воздействия этой группы условий следует отнести то, что возникающие у человека отклонения в психической

деятельности – не следствие нарушения физиологических процессов в организме. Но они могут явиться, напротив, причиной таких нарушений.

Есть еще один важный фактор, влияющий на возникновение психических нарушений. Это виды ЧС, в зависимости от социальных последствий.

#### **Различают следующие виды ЧС:**

- не приводит к ощутимым потерям (автомобильная авария без жертв) – в этих случаях угроза гибели исчезает по миновании ЧС и вероятность повторения ЧС ничтожно мала;
- не наносит ощутимых потерь, но существует опасность повторения ЧС (повторные землетрясения);
- ЧС возникла, но не разрешилась и может продолжаться неопределенное время (захват заложников);
- ЧС привела к гибели близкого человека, нанесен значительный материальный ущерб и социальное положение личности становится неопределенным.

Имеет также значение то, природного или антропогенного характера данная ЧС. Природные катаклизмы человек расценивает почти философски: «Божья воля». Совсем иная реакция при антропогенных ЧС – пострадавшие часто проявляют ярость и агрессивность, направляя свой гнев на лиц, которых они считают виновниками (а иногда даже тех, кто им оказывает помощь – спасателей, врачей).

### **Особенности поведения людей в экстремальной ситуации**

В поведении людей, оказавшихся участниками (жертвами) чрезвычайной ситуации, террористической акции, аварии или катастрофы можно выделить два основных типа реакции:

- 1) нормальные (физиологические);
- 2) патологические.

Поведение в остром периоде внезапно развившейся жизнеопасной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая до определенных пределов может считаться физиологически нормальной и приспособительно полезной, способствующей экстренной мобилизации физического и психического напряжения, необходимого для самосохранения. По существу при любой осознаваемой человеком катастрофе возникают тревожное напряжение и страх. «Бесстрашных» психически нормальных людей в общепринятом понимании этого состояния не бывает. Все дело в мгновениях времени, необходимого для преодоления чувства растерянности, принятия рационального решения и начала действий. У подготовленного к экстремальной ситуации, компетентного человека это происходит значительно скорее, у полностью неподготовленного сохраняющаяся растерянность определяет длительное бездействие, суетливость и является важнейшим показателем риска развития психогенных психических расстройств.

*Развитие страха можно представить в виде градаций:*

1) «Как-то не по себе», «немного волнуясь». Ощущается временами, сохраняется критика к собственному состоянию наряду с элементами юмора, может повышаться работоспособность;

2) «Внутреннее беспокойство», «стеснение». Частые мысли об опасности, о том, что нужно быть постоянно в готовности к действию.

Внешние проявления: дрожание пальцев, потливость, учащение пульса, покраснение или побледнение кожных покровов.

3) «Томительное замирание в груди», «ужас». Мысли сосредоточены на

ожидаемой «возможной гибели». Может возникнуть заторможенность, напряженность.

Внешне – растерянность, суетливость, колебания в принятии решений, затруднение дыхания, тошнота.

4) Резкое двигательное возбуждение. Паническое бегство, попытки спрятаться.

Иногда, наоборот, общая «скованность», зрачки и глазные щели расширены, бледность, прерывистое дыхание, возможно непроизвольное мочеиспускание. Последовательный отчет о состоянии получить невозможно, речь носит характер отрывочных выкриков: «Спасите! ... Что делать?», нечленораздельных восклицаний.

5) Состояние глубокого ступора, оцепенение. Описаны даже случаи смерти в результате резкого торможения жизненно важных центров нервной системы.

К патологическим реакциям относят реактивные психозы, характеризующиеся явлениями нарушения сознания, восприятия, осмысления, грубо нарушенным поведением, снижением критики к своему состоянию.

Таким образом, нормальной реакцией можно считать проявления страха 1-2; 3-4 уже рассматриваются как дезадаптация; 4-5 как проявление психоза.

*Возможные варианты психотического поведения:*

- бегство наугад, даже в сторону, где опасность больше, при попытках остановить – немотивированная агрессия;
- эмоциональный паралич: полностью отсутствует проявление страха и тревоги,
- сострадания, заботы о семье, безучастность возникает ко всему;
- псевдодеменция (ложное слабоумие): на вопросы даются нелепые ответы, неправильно выполняются элементарные бытовые действия, впоследствии может возникнуть амнезия;
- ступорозный вариант: обездвиженность, молчание, отказ от приема пищи, сохранение одной позы и т.д.;
- пуэрилизм (уход в детство): сюсюканье, капризы, игра в куклы, окружающие становятся «тетеньками» и «дяденьками»;
- бредовые состояния: бред ущерба – кругом враги, они хотят парализовать,
- завоевать, арестовать; либо бред самообвинения – я мог предотвратить беду, дальнейшая жизнь бесполезна и прочее;
- галлюцинаторные состояния: могут быть зрительные, слуховые и осязательные; люди «видят» своих погибших родственников и беседуют с ними.

Психотическое поведение является мощным фактором психологической индукции в толпе и нуждается в изоляции и оказании неотложной психологической и психиатрической помощи.

Однако следует отметить, что в любых, даже самых тяжелых условиях 12-25% людей сохраняют самообладание, правильно оценивают обстановку, четко и решительно действуют в соответствии с ситуацией. По наблюдениям специалистов и расспросам людей, испытывавших различные жизнеопасные ситуации и сохранивших в критические мгновения самообладание и способность к целенаправленным действиям, при осознании катастрофичности происходящего они думали не о собственном выживании, а об ответственности за необходимость исправления случившегося и сохранения жизней окружающих. Именно эта «сверхмысль» в сознании и определяла соответствующие действия, выполнявшиеся четко и целенаправленно. Как только «сверхмысль» заменялась паническим страхом и незнанием, что конкретно делать, наступала потеря самообладания и развивались различные психогенные расстройства. Большинство людей (примерно 50-75%) при экстремальных ситуациях в первые мгновения оказываются «ошеломленными» и малоактивными.

Реакции страха в жизнеопасных условиях принято разделять на контролируемые и неконтролируемые. «Ты контролируешь свой страх, значит осознаешь опасности, которые могут встретиться. пытаешься избегать их. В этом случае всегда найдешь выход. А неконтролируемый страх – это просто паника».

Психотическое поведение (реактивный психоз), которое мы уже рассмотрели, безусловно, является следствием неконтролируемого страха.

Есть еще один вид психотического расстройства. Это дезадаптивное поведение под влиянием **частичного** неконтролируемого страха. Для большей части пострадавших характерны состояния истерического невроза или неврастения.

**Невроз** – это психическое расстройство, вызывающее внутреннее беспокойство, тревогу и немотивированно сильные желания. Человек с великим трудом удерживается от каких-либо действий, бессмысленность или нежелательность которых понимает.

**Истерический невроз** проявляется:

- в двигательных расстройствах: припадки, параличи, парезы, не исключая заикание, утрата звучания голоса, «ноги не держат» или наоборот «врастание в землю» при полной сохранности двигательного аппарата;
- в нарушении работы органов чувств: утрата кожной чувствительности, истерическая слепота, глухота;
- в физиологических нарушениях: сердечная аритмия, истерическая рвота, понос;
- в психических нарушениях: внезапные перепады настроения (плач, хохот и т. д.), театральность поведения и т. п.

**Неврастения** проявляется в виде повышенной возбудимости, после чего наступает истощенность физиологических резервов человека. Утомляемость, раздражительность, слабость, неспособность сосредоточиться, сконцентрировать внимание на чем-либо, головная боль, нарушения сна.

*Важно здесь отметить, что непсихотические расстройства (неврозы) не нарушают способности человека осуществлять трудовую деятельность, принимать решения, правильно оценивать ситуацию. Более того, стоит подчеркнуть то, что труд – это своеобразная терапия невроза, где направленность на себя и свои переживания сменяется направленностью на деятельность (разбор завалов, помощь другим пострадавшим и др.).*

### **Помощь пострадавшему во время чрезвычайных ситуаций и после**

Важное место занимает вопрос о динамике психогенных расстройств, развившихся в опасных ситуациях. В соответствии с работами Национального института психического здоровья (США), психические реакции при катастрофах подразделяются на 4 фазы: героизма, «медового месяца», разочарования и восстановления.

1. *Героическая фаза* начинается непосредственно в момент катастрофы и длится несколько часов, для нее характерно альтруизм, героическое поведение, вызванное желанием помочь людям, спастись и выжить. Ложные предположения о возможности преодолеть случившееся возникают именно в этой фазе.

2. *Фаза «медового месяца»* наступает после катастрофы и длится от недели до 3-6 мес. Те, кто выжил, испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели все опасности и остались в живых. В этой фазе катастрофы пострадавшие надеются и верят, что вскоре все проблемы и трудности будут разрешены.

3. *Фаза разочарования* обычно длится от 2 месяцев до 1-2 лет. Сильные чувства разочарования и горечи возникают вследствие крушения надежд (фрустрации).

4. *Фаза восстановления* начинается, когда выжившие осознают, что им самим необходимо налаживать быт и решать возникающие проблемы, и берут на себя ответственность за выполнение этих задач.

Другая классификация последовательных фаз или стадий в динамике состояний людей после психотравмирующих ситуаций предложена в работе Решетникова М.М. и др.

1. *«Острый эмоциональный шок»*. Развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 часов; характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. В эмоциональном состоянии в этот период преобладает чувство отчаяния, сопровождающееся ощущениями головокружения и головной боли, сердцебиением, сухостью во рту, жаждой и затруднением дыханием. До 30% обследованных при субъективной оценке ухудшения состояния одновременно отмечают увеличение работоспособности в 1.5 – 2 раза и более.

2. *«Психофизиологическая демобилизация»*. Длительность до 3-х суток. Для абсолютного большинства обследуемых наступление этой стадии связано с первыми контактами с теми, кто получил травмы, и телами погибших, с пониманием масштабов трагедии («стресс осознания»). Характеризуется резким ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций (нередко – иррациональной направленности), понижением моральной нормативности поведения, снижением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями, некоторыми изменениями функций внимания и памяти (как правило, обследованные не могут достаточно четко вспомнить, что они делали в эти дни). Большинство опрошенных жалуются в этой фазе на тошноту, «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны ЖКТ, снижение или даже отсутствие аппетита. К этому периоду относятся первые отказы от выполнения спасательных или «расчистных» работ (особенно связано с извлечением тел погибших), значительное увеличение количества ошибочных действий при управлении транспортом и специальной техникой, вплоть до создания аварийных ситуаций.

3. *«Стадия разрешения»*. Длительность от 3 до 12 суток после стихийного бедствия. По данным субъективной оценки, постепенно стабилизируется настроение и самочувствие. Однако по результатам наблюдений у большинства обследованных сохраняется пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленно преимущественно на лиц, которые не были очевидцами стихийного бедствия, и сопровождающееся некоторой ажитацией (возбуждением). Одновременно появляются сны, отсутствовавшие в двух предшествующих фазах, в том числе тревожные и кошмарные сновидения, в различных вариантах отражающие впечатления трагических событий.

На фоне субъективных признаков некоторого улучшения состояния объективно отмечается дальнейшее снижение физиологических резервов (по типу гиперактивации). Прогрессивно нарастают явления переутомления. Средние показатели физической силы и работоспособности снижаются на 30%, уменьшается

на 30% и умственная работоспособность, появляются признаки синдрома пирамидной межполушарной асимметрии.

4. *«Стадия восстановления».* Начинается приблизительно с 12-го дня после катастрофы и наиболее отчетливо проявляется в поведенческих реакциях: активизируется межличностное общение, начинает нормализоваться эмоциональная окраска речи и мимических реакций, впервые после катастрофы могут быть отмечены шутки, вызывавшие эмоциональный отклик у окружающих, восстанавливаются нормальные сновидения. У лиц, находившихся в очаге стихийного бедствия, развитие различных форм психосоматических расстройств, связанных с нарушением деятельности ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, иммунной и эндокринной систем.

При оказании помощи пострадавшим, перенесшим психическую травму в результате ЧС, следует знать и применять ряд основных принципов:

- **безотлагательность** – помощь должна быть оказана в кратчайшие сроки: чем больше времени пройдет с момента травмы, тем выше вероятность возникновения хронических расстройств и появления необратимых изменений в организме;
- **ожидаемость** – поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Важно поддерживать в пострадавшем уверенность в скором его возвращении к обычному состоянию;
- **единство психологического воздействия** подразумевает, во-первых, что оно исходит от одного лица, либо проводится стандартная процедура обращения с пострадавшим. Этот принцип учитывает особенности психического состояния последнего, который не способен воспринимать воздействие, запомнить многие лица, последовательность процедур;
- **простота психологического воздействия** тесно связан с предыдущим принципом. Она означает, что воздействие носит характер первой помощи и направлено прежде всего на снятие у пострадавшего тревоги стресса, его самоизоляции путем побуждения к «проговариванию» им своих переживаний, обсуждению полученной травмы, текущего состояния. Состояние, о котором человек рассказал уже наполовину им осознано, а осознанное уже наполовину подконтрольно.

Таким образом, важно направлять человека к возможности высказаться.

Экстренная психологическая помощь направлена на поддержание психического и психофизиологического самочувствия и работу с вновь возникшими (в результате кризисной ситуации) негативными эмоциональными переживаниями.

*Нужно отметить, что* есть общие и специфические рекомендации по оказанию помощи пострадавшим, в зависимости от симптомов психического расстройства.

#### **К общим можно отнести следующие приёмы:**

- ✓ Чтобы помочь человеку – положите его руку себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс; это сигнал – «Я сейчас рядом, ты не один».
- ✓ Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела (см. приложение 2, 3)
- ✓ Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
- ✓ Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий.
- ✓ Дайте пострадавшему тёплое питьё (сладкий чай). Это несколько ослабит нескоординированность процессов возбуждения-торможения мозга.

Применение специфических приёмов зависит от того, какова реакция пострадавшего на ЧС.

При переживании кризисной ситуации чаще всего встречаются такие реакции:

- Плач.
- Истерика.
- Нервная дрожь.
- Двигательное возбуждение
- Агрессия
- Ступор.
- Апатия.
- Ощущение изоляции.

*Преподавателю можно здесь напомнить более чётко симптомы конкретных психических расстройств.*

### ***Плач.***

Плач можно отнести к реакциям, которые позволяют дать выход негативным эмоциям. Реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную в ситуациях потери близкого человека, потери жилья, дома. Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

#### *Признаки.*

Человек уже плачет или готов разрыдаться; подрагивают губы; наблюдается ощущение подавленности; в отличие от истерики – нет возбуждения и театральности в поведении.

#### *Помощь.*

В ситуации, когда у пострадавшего начинается реакция плача, крайне важным является дать человеку поддержку на рациональном, вербальном и телесном уровнях.

- Нежелательно оставлять пострадавшего одного; если невозможно оказать такому человеку профессиональную помощь, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек. Можно и желательно использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове); это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.
- Применение приемов «активного слушания» помогает присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе.
  - ✓ Периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете.
  - ✓ Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства.
  - ✓ Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
  - ✓ Не задавайте вопросов, не давайте советов.
- Дайте холодной воды (попросите пить небольшими глотками) или тёплый сладкий чай.
- Если человек сдерживает слезы, то эмоциональной разрядки, облегчения не происходит. Если это продолжается достаточно долго, то может повредить физическому и психологическому здоровью человека.

### ***Истерика.***

#### *Признаки.*

Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

#### *Помощь.*

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Если это не опасно, оставайтесь с пострадавшим наедине.



- Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- Прохладная вода действует «отрезвляюще». Дайте попить или умыться
- После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. Не потакайте желаниям пострадавшего.

### ***Нервная дрожь.***

Часто можно наблюдать такую картину – человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, сильно дрожит. Это неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других болезней (гипертония, язва и др.).

#### *Признаки.*

Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя короткое время; появляется сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

#### *Помощь*

- Нужно усилить его дрожь; для этого возьмите пострадавшего за плечи, сильно и резко потрясите в течение 10 – 15 секунд.
- Во время этого приема разговаривайте с ним, иначе человек может воспринять ваши действия как нападение.
- После завершения реакции необходимо дать отдохнуть, уложить спать.

#### *Неверно:*

- ✓ обнимать или прижимать пострадавшего к себе,
- ✓ укрывать его,
- ✓ успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки.

### ***Двигательное возбуждение.***

Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не понимает – где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное, что он может делать, – это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что я не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

#### *Признаки.*

Движения резкие, часто бесцельные и бессмысленные действия, ненормально громкая речь; часто отсутствует реакция на окружающих; опасность причинения вреда себе и другим.

#### *Помощь.*

Необходимо удержать человека с помощью приема «захват» – находясь сзади, просуньте свои руки подмышки пострадавшему, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя;

- изолируйте пострадавшего от окружающих;
- массируйте ему позитивные точки, расположенные на лбу над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями;
- говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

### ***Агрессия***

Каждый человек переживает критическую ситуацию по-своему – кто-то цепенеет, кто-то бежит, а кто-то начинает злиться. Агрессивное поведение – один из

непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и будет мешать самому пострадавшему и окружающим.

#### *Признаки.*

Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение; увеличение кровяного давления.

#### *Помощь.*

Сведите к минимуму количество окружающих.

Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой. Демонстрируйте благожелательность.

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания – если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

#### **Ступор.**

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя». Так проявляется ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Это происходит тогда, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому если не оказать помощь, и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведёт к его физическому истощению. Но большая опасность заключается в возможности торможения жизненно важных центров.

#### *Признаки.*

Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль), «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц.

#### *Помощь.*

Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

Человек в таком состоянии может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше – негативные).

Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

#### **Апатия.**

Непреодолимая усталость. Любое движение, слово дается с огромным трудом. В душе равнодушие и безразличие – нет сил даже на эмоции. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (мучительные эмоции, пассивность, чувство вины, ощущение беспомощности, отсутствие смысла жизни) В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

#### *Признаки.*

Безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

#### *Помощь.*

- Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов (Как тебя зовут? Как ты себя чувствуешь? Хочешь есть?).
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь),
- Возьмите за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.
- Дайте тёплый сладкий чай.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице) – поговорите с пострадавшим, вовлеките его в любую совместную деятельность (прогуляться, выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

### ***Ощущение изоляции (катастрофы, аварии, стихийные бедствия)***

При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях можно столкнуться с ситуацией, когда человек изолирован в завале (при взрывах и землетрясениях); на крышах домов, деревьях (при наводнениях); в автомобиле (при ДТП). Этот человек является непосредственной жертвой катастрофы.

#### *Помощь*

Представьте ситуацию: вы находитесь в темной, заваленной мебелью комнате; вы не представляете – где и что находится, и не знаете, как выбраться. Ситуация, в которой находится человек в завале, намного хуже. Можно представить, что после потребности в свободе важнее всего становится потребность связи с окружающим миром. Важным является – что и как нужно говорить.

- Говорить в завале необходимо громко, медленно и четко.
- Сообщите людям информацию о том, что помощь идет.
- Подскажите как правильно вести себя:
  - ✓ Максимальная экономия сил:
  - ✓ Дыхание медленное, неглубокое, через нос, это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве;
- Запретите пострадавшему физические действия, по самоосвобождению.

Освобожденным из завала, в первую очередь, оказывается медицинская помощь; психологическая помощь необходима и возможна в том случае, когда уже оказана медицинская помощь или ее оказание пока невозможно (человек изолирован).

*Следует упомянуть о серьезном психическом расстройстве как посттравматический синдром. Хотя оно проявляется уже после ликвидации ЧС или после эвакуации в безопасные районы. Но серьезность расстройства как раз заставляет отметить его.*

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** – длительное психическое нарушение с утратой обычной эмоциональности, стойкими повторными переживаниями травмирующего события, навязчивыми и угнетающими воспоминаниями, повышенной возбудимостью и раздражительностью, повторяющимися ночными кошмарами. Если эти симптомы сохраняются более месяца после психотравмирующего события, то ставится этот диагноз, ПТСР. Кроме того, у больных ПТСР отмечается повышенная бдительность (не соответствующая обстоятельствам), готовность к оборонительной реакции («бей или беги»). Еще одна типичная характеристика ПТСР – нарушение социальной, профессиональной деятельности. Это связано со снижением работоспособности пострадавшего, ухудшением качества его жизнедеятельности. А в целом причина этого – сосредоточенность мыслей, чувств на травмирующем событии. И это определяет характер помощи.

#### *Помощь:*

1. Позаботиться о здоровье: правильное питание, физкультура. Ведь стресс влияет на весь организм в целом. Психика и организм неразрывно связаны.
2. Отводить больше времени на дела, которые приятны, необходимо заботиться об эмоциональном комфорте. Неприятности могут усилить симптомы ПТСР.
3. Чаще находиться среди людей, быть полезным другим.

4. Откровенные разговоры с близкими людьми. Воспоминания не уйдут сами по себе. Чувства остаются и беспокоят в течение длительного времени.

**Страх** мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся кто может!" Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Неоднократно отсутствие представления о реальной опасности приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения. Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случится ничего плохого. В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность;
- уметь распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- быть твердым и решительным, когда потребуются, но уметь подчиняться, если необходимо;
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации пытаться найти выход.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**

### **ПАМЯТКА: ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРЕБЫВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ**

*Эта памятка ориентирована на людей, которые пострадали в экстремальной ситуации (ЭС), а также на работников служб спасения, волонтеров участвующих при спасательных мероприятиях. Она эффективна и для людей, которые побывали в других ЭС, в том числе военных и террористических конфликтах.*

#### **Памятка пережившему катастрофу**

Ваши переживания – очень личные, но эта памятка поможет вам и другим людям, оказавшим в экстремальной ситуации.

Если вы пережили ЭС, то, скорее всего, испытываете следующие состояния.

##### **1. Страх**

- ранения, травмы;
- остаться одному;
- потери контроля над собой;
- что подобное состояние может повториться снова.

## 2. Беспомощность.

### 3. Грусть и тоску:

- из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат;
- из-за того, что происходило.

### 4. Чувства вины:

- за то, что вам пришлось лучше, чем другим, т.е. за то, что вы живы и не травмированы (или другие травмированы более сильно, чем вы);
- из-за того, что вы не сделали, но могли бы сделать.

### 5. Стыд:

- за то, что вы проявили себя как человек беспомощный, «чувствительный» и нуждающийся в других;
- за то, что в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.

### 6. Гнев:

- из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья;
- из-за несправедливости и бессмысленности всего происходящего;
- за пережитый стыд и обиды;
- непонятливость окружающих, которым вы безрезультатно пытались объяснить свое состояние.

### 7. Тяжелые воспоминания.

### 8. Разочарование в себе, в других, в жизни.

### 9. Надежду на будущее, на лучшие времена.

У каждого появляются такие чувства. Опыты различных инцидентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсивными, если:

- погибло много людей;
- их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или другими ужасными обстоятельствами;
- не все тела были извлечены из-под завалов;
- была большая зависимость от того человека, который умер;
- у вас были конфликтные отношения с близким человеком, который был ранен или погиб;
- этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситуации.

*Основа исцеления – разрешить своим чувствам выйти наружу.* Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к заболеваниям, к психическому расстройству.

**Вам нужно знать, что после чрезвычайной ситуации многие испытывают общие ощущения:**

- утомление, бессонница, плохие сны;
- неопределенное беспокойство;
- неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;
- головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;
- могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой;
- может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные;

- вы можете почувствовать, что даже не значительные вещи выводят вас из себя, что окружающие требуют от вас слишком много, а вы не в состоянии реагировать так, как от вас ждут другие;
- прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

### **Модель последующих событий и чувств, знание которых поможет их легче вынести**

*Оцепенение* – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а каком-то другом мире. Люди часто оценивают это неверно – как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

*Активность* – помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

*Реальность* – необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места действия, возвращение на место катастрофы в ее годовщину и т.п. – все это поможет вам примириться с реальностью.

*Парадоксальные поступки* – как только вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

*Поддержка* – физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облегчить ваше состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

*Уединение* – для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

*Активность и оцепенение (блокировка чувств)*, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего излечения.

*Излечение* – запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

#### **Что нужно делать и чего не нужно делать**

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.
- Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте время для сна, отдыха и размышления.
- Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
- Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

### **Когда нужно искать**

## **профессиональную психологическую помощь**

1. Если вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

2. Если спустя некоторое время вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства; если вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не вспоминать о травмирующем событии.

3. Если продолжают ночные кошмары или бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

6. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как сразу после события.

8. Если страдает ваша работа, и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

9. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

10. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

### ***Запомните:***

- в своей основе вы – тот же самый человек, которым были перед катастрофой;
- «свет в конце туннеля» есть;
- если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то необходимо воспользоваться психологической помощью.

### **Аутогенная тренировка. Техника ее проведения**

Для того чтобы раскрепоститься, снять болезненную скованность и усталость, обрести уверенность, специалисты рекомендуют обращаться к аутогенной тренировке (АТ). Психический тренинг основан на взаимосвязях, существующих между головным мозгом, органами психики и скелетными мышцами.

Здесь преподаватель может спросить у учащихся, что такое аутогенная тренировка и каковы ее основные компоненты?

Поскольку АТ сочетает в себе не только элементы самовнушения, но также и самовоспитания и самоубеждения, то человек, овладевший и пользующийся ею, постоянно совершенствует свою волю и морально-этические нормы. В условиях ЧС он сможет владеть своими эмоциями, концентрировать и распределять внимание, приобретет привычку к самонаблюдению и самоотчету, значительно укрепит память и волю, сформирует гибкую, устойчивую к отрицательным воздействиям и подвижную нервную систему (НС). Данный метод позволяет снять эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях, а являющаяся неотъемлемой его частью мышечная релаксация – быстро и эффективно отдохнуть и восстановить силы.

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку аутотренинга, которая включает управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, регуляции мышечного тонуса и управление ритмом дыхания. Рассмотрим каждый элемент в отдельности.

*Управление вниманием.* Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Без способности человека длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности не может быть и речи о продуктивности усилий. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической функцией должно быть уделено особое место. Известно, что внимание может быть пассивным и активным, В первом случае оно бывает непроизвольно привлечено к сильным или необычным внешним раздражителям или же к внутренним психическим явлениям (чувственным образам, мыслям, переживаниям). При активном внимании выбор внешнего или внутреннего объекта происходит в результате волевого усилия. Нередко для этого бывает необходимо преодолеть достаточно сильные проявления пассивного внимания.

Тренировки внимания начинают с концентрации его на реальных монотонно движущихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировок фиксировать внимание на движении секундной стрелки, на втором – минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец).

2. *Оперирования чувственными образами.* Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с того, что реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходят к более сложным, включаемым в аутогенные тренировки. Почти все имеющиеся к настоящему времени модификации аутогенных тренировок включает такие чувственные образы, как представление тяжести и тепла, распространяющихся с отдельных участков (рук, ног) на все тело.

Разумеется, эти представления должны быть почерпнуты из реально пережитого жизненного опыта, а не из абстрактных построений, так как в последнем случае они будут лишены необходимой степени действенности. Это могут быть, например, зрительные образы (летний день с зеленой лесной лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с парящей в небе чайкой), сочетающейся с соответствующими физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой). Многочисленные вариации таких представлений обуславливаются индивидуальными особенностями человека, имеющимся запасом представлений и задачей тренировок.

3. *Словесные внушения.* Давно было замечено, что при определенных состояниях центральной нервной системы степень действенности слова и его влияние на физиологические процессы в организме значительно повышаются. В естественных условиях благоприятные для самовнушения периоды возникают перед засыпанием и сразу после пробуждения. Мысленно произносимые в это время словесные самовнушения включаются в функциональную систему программирующего аппарата мозга и вызывают соответствующие изменения в организме. Таким образом, относительно слабые, нематериальные раздражители приобретают способность изменять деятельность физиологических систем, существенно улучшая тем самым состояние и самочувствие человека в последующий период бодрствования. Также благоприятные условия для эффективного самовнушения возникают и в состоянии полной мышечной расслабленности, являющейся основным компонентом аутогенных тренировок. Поэтому программирующая роль словесных самовнушений в этих состояниях бывает очень действенной. Формулировки мысленных словесных внушений всегда строятся в виде утверждений, они должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе – другое, если фраза самовнушения состоит из



двух слов, и только на выдохе – если фраза состоит из одного слова. При этом в зависимости от состояния каждая фраза может быть повторена 2-3 раза и более. В дальнейшем словесные формулировки внушений строятся с учетом желаемых результатов.

4. *Регуляция мышечного тонуса.* Управление тонусом мышц является стержневым компонентом аутогенных тренировок, и поэтому овладение соответствующими навыками имеет первостепенное значение. Аутотренинг чаще включает состояние полного расслабления всех мышц тела (релаксацию), но перед выходом из состояния релаксации для активизации психических и физических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или же всего тела. Произвольное повышение тонуса мышц не требует выработки особых навыков так как эта функция достаточно усваивается в повседневной жизни, Более того, нередко эта функция начинает настолько преобладать, что человек почти отвыкает от прямо противоположного состояния мышц тела – их полной расслабленности. У таких людей развивается привычка к постоянным «мышечным зажимам», не исчезающим в покое и даже во сне. В результате они теряют способность к полноценному отдыху, их нервная система находится под постоянной нагрузкой и наступает переутомление, а подчас и истощение нервной системы – заболевания, известные под названием неврозов. В этих случаях бывает достаточно научиться полному расслаблению мышц тела во время отдыха.

5. *Управление ритмом дыхания.* При аутогенных тренировках используются некоторые закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. Известно, что цикл дыхания включает фазы вдоха, выдоха и паузу. Но далеко не все знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния, тогда как при выдохе наступает успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения.

*Здесь преподаватель помечает,* что важнейшими компонентами аутогенной тренировки являются произвольное расслабление мышц тела и правильное дыхание. Поэтому, прежде чем освоить навыки аутогенной тренировки, необходимо научиться расслабляться и правильно дышать.

#### **Релаксация.**

Мышцы тела подразделяются на произвольные (гладкие) и произвольные (поперечно-полосатые). Произвольные – например, мышцы зрачка, кишечника, сердечные мышцы – сокращаются и расслабляются без волевого участия человека, а произвольные – бицепсы, трицепсы и др. – при таком участии. Расслабление, особенно одновременное всех произвольных мышц тела, 0 очень трудная задача, сосредоточившись на одной группе мышц (скажем, ног) и добившись их полного расслабления, вы можете заметить, что при этом напряглись другие мышцы (живота, лица и др.). И, наоборот, расслабляя последние, можно вызвать сокращение только что расслабленных мышц. Даже во сне неподготовленный человек не снимет мышечного напряжения во всем теле, хотя это и необходимо для полноценного отдыха.

Чтобы достигнуть указанной цели, психологи разработали комплекс подготовительных упражнений, с помощью которых можно научиться расслаблять практически любую группу мышц тела. Тренировки целесообразно проводить по несколько раз (три-пять) в день, выполняя каждый раз ряд упражнений. Следует обратить внимание на то, что расслабление лучше всего ощущается по контрасту с напряжением. Прежде чем расслабить какую-либо группу мышц, желательно ее напрячь. Напряжение должно быть нерезким и нагнетаться постепенно.

#### **Правильное дыхание.**

Приобретая навыки релаксации, требуется дышать легко и свободно, причем фаза вдоха соответствует напряжению, а фаза выдоха – расслаблению мышц. Каким же должен быть процесс дыхания, чтобы наиболее полно овладеть аутогенной тренировкой? Прежде всего – полным. Овладеть им достаточно сложно. Поэтому попытаемся освоить его по элементам: нижнее (брюшное) дыхание, среднее (грудное) и верхнее (плечевое). Сначала укажем общие правила для всех этих видов: дышать необходимо носом; тренировки проводить стоя, сидя (желательно ноги «по-турецки») или лежа в хорошо проветриваемом помещении.

**Нижнее (брюшное) дыхание.** Начинать его следует с выдоха, предварительно сосредоточившись на области живота, При выдохе втянуть стенку живота, а при вдохе, расслабляясь, отпустить ее. Живот при этом слегка надувается, нижняя часть легких наполняется воздухом. Грудная клетка остается неподвижной, а живот производит волнообразные движения, Отрабатывая данный вид дыхания, можно одну руку класть на грудь, другую – на живот. Рука, лежащая на груди, в процессе тренировки должна быть неподвижной, а находящаяся на животе – двигаться с брюшной стенкой в ритме дыхания. Нижнее дыхание рекомендуется использовать как можно чаще.

**Среднее (грудное) дыхание.** Сконцентрируйте внимание на грудной клетке. При выходе необходимо сжимать ребра, а при медленном вдохе – растягивать их. Во время такого дыхания воздухом наполняется средняя часть легких. В этом упражнении руки можно положить на боковые части грудной клетки, несильно нажимая на них при вдохе и прекращая нажим при выходе.

**Верхнее (плечевое) дыхание.** Внимание здесь сосредотачивается на верхних частях легких. На вдохе медленно поднимаются плечи и ключицы, на выдохе они опускаются, живот и грудь – неподвижны. Воздухом наполняются верхние части легких, Осваивая этот вид дыхания, руки можно положить на ключицы и следить за подъемом и опусканием плеч.

После приобретения навыков нижнего, среднего и верхнего дыхания приступайте к освоению полного, которое представляет собой сочетание всех трех видов.

**Полное дыхание.** Надо отвлечься от всех посторонних раздражителей и сосредоточиться на тренировке. Вначале сделайте полный вдох, Затем, медленно вдыхая, в одном непрерывном движении объедините рассмотренные выше виды дыхания: поочередно наполните воздухом нижние части легких (при этом надувается живот), далее – средние (расширяются ребра) и наконец – верхние (поднимаются ключицы и плечи). Выдох осуществляется в том же порядке: втягивается брюшная стенка, сжимаются ребра, опускаются плечи и ключицы. Весь дыхательный аппарат находится в последовательном волнообразном движении. Продолжительность вдоха (3 с.) должна быть примерно в два раза меньше продолжительности выдоха (6 с). Между выдохом и следующим вдохом целесообразно сделать небольшую паузу – до тех пор, пока не возникнет желание сделать очередной вдох. Однако надо избегать волевых усилий, направленных на задержку дыхания. Тренировать его можно и при ходьбе: вдох делается на 4 шага, выдох – на 8.

Важной характеристикой полного дыхания является его бесшумность. Научитесь дышать тихо, без хрипа, сопения и других специфических звуков. Кроме того, важно дышать ритмично и абсолютно свободно.

Тренировки такого дыхания полезно совмещать с тренировками релаксации.

Освоив навыки мышечной релаксации и правильного дыхания, можно приступать к изучению аутогенной тренировки.

*Теперь преподавателю следует привести несколько основных упражнений АТ. При этом стоит отметить, что после их выполнения не следует сразу же вставать.*

в течение одной минуты рекомендуется оставаться в той же позе. Затем дать себе команду «Согнуть руки (ноги)» и выполнить ее два раза, после чего сделать полный вдох и при выдохе открыть глаза.

**Упражнение № 1.** Вызывание ощущения тяжести в теле. Цель его - добиться максимального расслабления произвольных мышц тела. По окончании упражнения должна отчетливо ощущаться тяжесть во всем теле.

Мысленно последовательно произносите следующие словесные формулы-внушения: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая» - 5 раз (выполнять 3-4 раза в день в течение недели); «Обе мои руки (ноги) тяжелые. Все тело тяжелое». И в заключение: «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1-2 раза.

Данное упражнение осваивается обычно за одну-две недели. После этого вы научитесь вызывать ощущение тяжести во всем теле или в любой его части. Со временем можно будет сократить число словесных формул и количество повторений. В конце концов достаточно будет произнести лишь одну упрощенную фразу типа: «Мои руки и ноги тяжелые, тело тяжелое».

**Упражнение № 2.** Вызывание ощущения тепла в теле. Цель его – научиться управлять тонусом сосудов тела. По окончании упражнения отчетливо ощущается тепло во всем теле.

Последовательно произносите про себя: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Моя правая (левая) рука (нога) очень теплая» - 6 раз (по 3 раза в день); «Обе мои руки (ноги) тяжелые и теплые» и т. д.

**Упражнение № 3.** Регуляция ритма сердечной деятельности. Цель его – улучшить кровоснабжение и функционирование сердечно-сосудистой системы.

Произнесите мысленно: «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз. В процессе выполнения упражнения рекомендуется считать про себя число сердцебиений.

**Упражнение № 4.** Цель его – нормализация и регуляция дыхательного ритма.

мысленно произнесите: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Мое дыхание совершенно спокойное» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз.

При выполнении упражнения можно постепенно удлинять продолжительность вдоха – выдоха – паузы. Однако замедление дыхания не должно вызывать неприятных ощущений или утомления.

**Упражнение № 5.** Регуляция работы органов брюшной полости.

Про себя произнесите последовательно: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Мое солнечное сплетение (мой живот) излучает тепло (прогрелся глубинным теплом)» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз.

Данное упражнение идет вслед за дыхательным, поскольку между нижним (брюшным) дыханием и ощущением тепла в области живота существует тесная связь. Ритмичное брюшное дыхание вызывает изменение внутрибрюшного давления, что усиливает приток крови к брюшным органам, и это воспринимается человеком как тепло.

**Упражнение № 6.** Регуляция работы сосудов головы. Цель его – вызвать ощущение прохлады в области лба и висков. Это позволяет предотвратить и ослабить головные боли, возникшие вследствие спазмы сосудов.

Последовательно произнесите: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Мой лоб слегка прохладен» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз.

Освоив все перечисленные упражнения, вы можете без особых усилий вызвать у себя то или иное состояние.

Ниже приводятся тексты специальных аутогенных тренировок, апробированные в экспериментах и в повседневной практике и показавшие высокую

эффективность. Для более быстрого освоения вначале рекомендуется применять их также в магнитофонной записи.

#### *Нормализация ночного сна.*

Мыслей нет, меня ничто не беспокоит, я растворяюсь в устойчивом покое. Покой превращается в дремоту. Дремота мягко и приятно обволакивает мой мозг, окончательно вытесняет мысли. Я начинаю засыпать, Засыпаю уверенно и приятно...

Я четко и реально представляю себя после пробуждения, я бодр, уравновешен, собран, активен, целеустремлен. Так будет всегда. У меня нет склонности застревать на неудачах и огорчениях. Работа доставляет огромную радость. Я здоров и вынослив. У меня всегда отличное самочувствие.

А сейчас я почти ничего не ощущаю. Меня ничего не беспокоит, Засыпаю все глубже, глубже, глубже. Растворился во сне. Спать, спать, спать.

Не просыпаюсь, наоборот, засыпая все глубже и глубже, я выключаю магнитофон. Выключаю. Выключаю.

#### *Активация работоспособности.*

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

Тепла в теле становится меньше. (Пауза).

Плечи и спину обдает легкое познабливание, будто прохладный, освежающий душ. Все мышцы становятся упругими, они наполняются бодростью и силой. (Пауза.)

В состоянии релаксации моя нервная система укрепилась. Сила и жизненная энергия уверенно наполнили мое тело. Моя работоспособность стала очень высокой и устойчивой. Я очень вынослив и уверен. Мой организм послушен мне в любых, самых трудных условиях.

Состояние релаксации полностью восстановило мои силы, активизировало резервы моего организма. Я свеж, бодр, уверен и энергичен, я весь как сжатая пружина. Я готов к броску.

Мое дыхание становится глубже и энергичнее. Тонус мышц нарастает. Тело очень теплое, налитое силой, энергией, желанием работать, испытывать нагрузки, преодолевать трудности.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза и очень активным вхожу в состояние бодрствования.

Вышеописанные упражнения в виде мини-тренингов могут пользоваться и самостоятельно. Простой пример. Если вы очень устали, но в ближайшее время необходимо четко и продуктивно работать, попробуйте сделать следующее. Сядьте на первый подходящий предмет. Расслабьтесь, как было показано выше, на 2-3 минуты, закройте глаза. Вспомните свое хорошее настроение, вообразите себя играющим в волейбол или находящимся в любом другом своем активном состоянии, проникнитесь этим состоянием, открывайте глаза и двигайтесь. Результат нередко бывает поразительным. Учитесь постепенно таким образом программировать свой жизненный тонус и настроение. Подбор элементарных упражнений в аутогенных тренировках делается так, что соответствующие психические усилия (сосредоточение внимания, образные представления, словесные самовнушения) вызывают уменьшение физической активности. В свою очередь, физические приемы (мышечное расслабление, регулируемое дыхание) направлены на снижение уровня психической активности. Одновременное применение этих воздействий приводит к образованию замкнутого циклического процесса, вызывающего лавинообразное по своему характеру нарастание релаксации организма, на фоне которой необходимо научиться сохранять способность к волевому образно-речевому программированию

своего состояния как в каждый текущий момент, так и на последующий период бодрствования.

## Приемы психической саморегуляции

Недооценивается роль расслабления скелетных мышц и режима дыхания в регуляции уровня бодрствования, а кроме того, не принимается во внимание еще одно условие: у человека нервное равновесие поддерживается не только посредством биологической и психической активности, важнейшим фактором саморегуляции психического тонуса человека является его социальная деятельность во всех ее многообразных проявлениях.

*Преподаватель подчеркивает, что можно выделить три типа саморегуляции центральной нервной системы (ЦНС).*

**Первый** из них осуществляется посредством усиления двигательной активности. «Отреагирование» такого типа встречается, например, в тех случаях, когда взволнованный человек буквально не находит себе места», беспрестанно двигается, ходит, стремится «излить душу» в разговоре даже с посторонним человеком.

**Второй** тип саморегуляции реализуется с привлечением дополнительного притока в мозг нервной импульсации. Сюда можно отнести такие распространенные средства тонизирования, как физическая нагрузка, воздействие на органы чувств, рецепторы кожи (музыка, холодный душ, массаж и т. п.). Таким образом, если в первом случае саморегуляции имеет место отвод избыточной нервной энергии от мозга, то во втором специально продуцируется дополнительная нервная импульсация, необходимая для тонизированного мозга.

Наконец, **третий** тип саморегуляции характеризуется использованием условных (привычных) сигналов, сочетающихся ранее с определенным уровнем бодрствования и потому вызывающих его привычным образом. Так, высокая продуктивность работы связывается с дружественной обстановкой в коллективе и т. п. Все три типа саморегуляции высшей нервной деятельности взаимосвязаны и взаимоусловлены, вызывают, поддерживают или ослабляют друг друга.

Установлено также, что высокий уровень бодрствования мозга обеспечивает большую полноту анализа и синтеза воспринимаемой информации, лучшее использование накопленного опыта, а значит, и формирует более точные ответные реакции. В этих условиях текущая деятельность организма наиболее полно соответствует не только наличной ситуации, но и ее вероятным изменениям в ближайшем будущем. Следовательно, если человек может мобилизовывать свои волевые усилия при встрече с трудностями и преодолевает их, имеются основания говорить о высоком уровне саморегуляции его высшей нервной деятельности. Наоборот, неспособность справиться с трудностями свидетельствует о низком уровне саморегуляции психики. Таким образом, задача саморегуляции состоит в том, чтобы обеспечивать адекватность и экономичность поведенческих реакций, то есть высокую приспособительную эффективность психической деятельности в целом.

Рассмотрим теперь подробнее каждый из трех перечисленных механизмов саморегуляции уровня бодрствования и особенности их проявления в поведенческих реакциях.

**I.** Саморегуляция посредством «ОТРЕАГИРОВАНИЯ» использует соотношение между активностью задержанной, то есть циркулирующей в мозгу, и активностью, выходящей из мозга. Если количество выходящей из мозга импульсации больше поступающей, напряжение психической деятельности уменьшается. Наоборот, если соотношение между задержанной импульсацией и

импульсацией, выходящей из мозга, отклоняется в сторону задержки, напряжение уровня бодрствования возрастает. Это, в свою очередь, уменьшает приток внешней информации в центральную нервную систему и тем самым предотвращает перевозбуждение организма. Такая циклическая нервная активность представляет собой основное условие для осуществления всех важнейших функций мозга. Она объединяет деятельность мозга в пространстве и во времени, обеспечивает отсчет времени, образование кратковременной и оперативной памяти. Другими словами, циркулирующая, то есть задержанная в мозгу, активность является основой непрерывной психической деятельности и деятельности организма в целом.

Как известно, при сильном и внезапном воздействии в головном мозгу развивается настолько высокая активность, что она не может быть срочно уравновешена в собственных системах мозга, и потому большая ее часть переключается на внешние двигательные и речевые реакции. Для образования нервных «тормозов» в этих случаях просто не хватает времени.

Потому будучи в здравом состоянии духа у спасателя могут быть нервная дрожь, эйфорическая реакция с подбрасыванием предметов или «бег от радости» и т. п.

Если же такие «тормоза» уже выработаны заранее, тот же сильный и внезапный раздражитель может и не вызвать соответствующих двигательных реакций. Например, сильное болевое или резкое звуковое воздействие способно вызвать бурную двигательную реакцию человека. Предупреждение же о таком воздействии нередко полностью снимает внешнее проявление подобных реакций.

Довольно часто, воспринимая внезапные и сильные эмоциональные раздражители отрицательного характера, человек по тем или иным причинам должен затормаживать естественные двигательные и голосовые компоненты ответных реакций. В этих случаях избыток нервной активности головного мозга по механизму компенсаторного процесса направляется к внутренним системам организма и вызывает их сильное напряжение. Обычно такие реакции проявляются в повышении кровяного давления, выраженном сердцебиении, учащении дыхания и других изменениях. Кроме того, неотрагированные отрицательные воздействия нередко вызывают застойное психическое напряжение, что значительно отягощает положение. Человек, как правило, не может отделаться от мысли о пережитом; эмоциогенная ситуация вновь и вновь возникает перед его мысленным взором, усиливая психическое напряжение, рождая всевозможные варианты ответов, на отрицательное воздействие. Возросшее психическое напряжение переключается на двигательную и речевую системы и системы внутренних органов, осложняя их работу. Все эти изменения, образуя «порочный круг», усиливают психическое возбуждение. Вот почему народная мудрость с древнейших времен рекомендовала «не помнить зла», не «застревать» на огорчениях и обидах. В противном случае срабатывает «принцип бумеранга».

**2.** Саморегуляция посредством ИЗМЕНЕНИЯ ПРИТОКА НЕРВНОЙ ИМПУЛЬСАЦИИ носит несколько иной характер. Если первый тип саморегуляции включается в действие для того, чтобы устранить функциональные сдвиги, уже сформировавшиеся в центральной нервной системе, то второй тип саморегуляции призван предотвращать возможное психическое перенапряжение.

В физиологии установлена исключительно важная роль скелетной мускулатуры, как мощного источника нервной импульсации, поступающей в мозг и способной в широких пределах изменять его уровень бодрствования. В свою очередь, высшие отделы центральной нервной системы весьма тонко регулируют поток нервных импульсов, идущих к мозгу. При этом мышечное напряжение, «энергизируя» центральную нервную систему, способствуют улучшению работы

органов чувств. Избыточное мышечное напряжение формируется во всех случаях, когда, несмотря на усталость, человек вынужден выполнять тонко координированную работу. Есть категория людей с невысоким психическим тонусом, которые в беспокойной, шумной обстановке работают лучше, чем в спокойной. Предполагают, что в этих случаях легкий дискомфорт деятельности приводит к дополнительному мышечному напряжению, повышающему уровень бодрствования мозга, а следовательно, и продуктивность деятельности.

Естественно, что мышечное расслабление, лишая мозг стимулирующей импульсации, приводит к снижению уровня бодрствования. Как известно, наибольшее расслабление скелетных мышц происходит во сне, причем в этом случае степень мышечной расслабленности, как правило, коррелирует с глубиной сна. Именно поэтому у людей, не выработавших способности устранять остаточное мышечное напряжение, сформировавшееся в течение рабочего дня, обычно имеет место трудное засыпание или наблюдаются другие нарушения ночного сна.

Известно, что при эмоциональных реакциях у здоровых и больных людей всегда выявляется напряжение скелетной мускулатуры с различной, строго определенной для каждой эмоции локализацией. Так, депрессивные состояния сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры, при эмоциях страха напрягаются мышцы речедвигательного аппарата и затылочные мышцы. Естественно было сделать вывод, что психические процессы могут быть измерены, поскольку их объективные проявления связаны с различными степенями мышечного напряжения.

Специальные приемы мышечного расслабления служат действенным восстанавливающим средством.

Этот способ лечения получил широкое распространение после того, как немецкий психотерапевт И. Г. Шульц создал комплексный метод саморегуляции состояния, названный аутогенной тренировкой и включавший в качестве важнейшего компонента общее мышечное расслабление.

Вторым звеном в системе саморегуляции психического напряжения посредством изменения ПРИТОКА НЕРВНОЙ ИМПУЛЬСАЦИИ является режим дыхания. Нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох – повышает, а выдох – снижает его. Стало понятным, почему максимального физического усилия человеку удается достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе. Следовательно, тип дыхания, при котором вдох производится в замедленном темпе, тонизирует нервную систему и повышает уровень бодрствования. Тип дыхания, включающий короткий вдох, растянутый, замедленный выдох и небольшую задержку дыхания, вызывает общее снижение тонуса центральной нервной системы, снижение кровяного давления, урежение пульса. Установлено, что рациональное использование дыхательных упражнений, сочетаемых с общим расслаблением скелетных мышц и отвлечением от посторонних влияний окружающей обстановки, способствует уменьшению чрезмерного предстартового напряжения у спасателей, формирует оптимальную готовность к предстоящей работе в экстремальной ситуации. После окончания спасательных работ соответствующие дыхательные упражнения уменьшают остаточное возбуждение, вызванное предшествующей нагрузкой.

В ситуациях, требующих срочного повышения и поддержания психического тонуса, а также при необходимости срочного торможения ответных реакций на действующий или ожидаемый раздражитель необходимый эффект достигается путем произвольного напряжения мышц. Если же очень высокий мышечный, а следовательно, и психический, тонус формируется преждевременно и имеется достаточное время для организации внутренних тормозов, целесообразно

воспользоваться приемами полного мышечного расслабления в сочетании с успокаивающим типом дыхания. Эти приемы эффективны в ожидании воздействия отрицательных эмоциональных факторов. Следует иметь в виду, что полноценного мышечного расслабления можно добиться только при достаточно высоком тоне нервной системы. Лишь при этом условии сохраняется способность к хорошей концентрации внимания, необходимой для полного расслабления мышц и затормаживания отвлекающих мыслей и образов. Важна и еще одна деталь: наиболее полное мышечное расслабление наступает в период глубокого выдоха.

Саморегуляция психического тонуса посредством ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ является, пожалуй, наиболее известным способом коррекции самочувствия и состояния. Она включает многочисленные формы воздействия человека на внешние условия, которые посредством обратных связей, в свою очередь, оказывают стимулирующий или же тормозной эффект на психическую деятельность. Сюда относятся все виды церемониального поведения людей перед наступлением важных и ответственных событий. История обрядов со времен первобытного человека до наших дней дает огромное число примеров важности такого рода регуляции состояний.

Это же обстоятельство способствует живучести многих суеверий, подсознательно проявляющихся в психической устойчивости человека в трудных условиях деятельности. Не секрет, что и в наше время можно наблюдать проявления суеверий, пусть даже в форме безобидных традиций, но тем не менее весьма действенных. Известно, что традиционной «плохой приметой» у летчиков служит появление врача в белом халате на аэродроме, у моряков – женщины на корабле.

В настоящее время вопросы управления психическим тонусом человека посредством внешних раздражителей находят все более широкое практическое применение. Очень интересен стимулирующий эффект функциональной музыки на состояние и работоспособность.

Он проявляется в сокращении периода вработываемости, в повышении работоспособности и эффективности отдыха при выполнении монотонной работы. Во многих случаях функциональная музыка нейтрализует дискомфорт среды. Согласно данным психофизиологов, после специальных музыкальных и цветомузыкальных воздействий производительность работы в ряде случаев увеличивалась на 30-50 % а ошибки уменьшались на 21-23 %.

Интересен и эффект влияния цвета.

Влияние цвета на психическое состояние человека было отмечено еще Гете. Все цвета с этой точки зрения он подразделял на две группы: цвета бодрящие, оживляющие, возбуждающие – красно-желтые и цвета, порождающие беспокойство и мягко-печальное настроение, – сине-фиолетовые. Зеленый цвет занимает промежуточное положение и вызывает состояние спокойной умиротворенности. Красно-оранжево-желтые цвета производят на нас впечатление чего-то теплого; синие цвета, напротив, вызывают чувство холода. У художников различие «теплых» и «холодных» цветов стало общепринятым. В психиатрии хорошо известны факты улучшения настроения меланхоликов при помещении их в комнату с красным освещением и, наоборот, – успокоения людей в маниакальном состоянии в помещении, освещенном синим цветом.

Таким образом, методы саморегуляции психического тонуса посредством изменения внешних условий весьма действенны и разнообразны.

Все методики восстановления опираются на вышеуказанные типы саморегуляции человека.

## **Метод управляемой психофизиологической саморегуляции**



## «Ключ» Х. Алиева

Упражнения для раскрепощения:

1. 30 сек. – любые повторяемые повороты головой в приятном ритме;
2. 30 сек.- любые повторяемые движения на уровне плеч в приятном ритме;
3. 30 сек.- любые повторяемые движения от «бедра» в приятном ритме.
4. 30 сек.- любые повторяемые движения на уровне ног в приятном ритме;
5. Повторить найденное раскрепощающее движение еще раз.

Затем добавляем идеомоторные приемы.

(В первые 2-3 дня тренировок после выполнения идеомоторных приемов нужно сесть и просто посидеть несколько минут пассивно, как бы нейтрально (глаза закрывать следует не сразу, а только если они сами закрываются). При этом возникает чувство пустоты в голове.

Это реабилитационное состояние, в котором происходит психологическая разгрузка и накопление новых сил.)

Приемы можно выполнить стоя, или сидя, или лежа, как удобнее.

Стоя - интереснее, и сразу видно, что и как получается.

Когда это делается стоя, сразу убеждаетесь в их высокой эффективности, потому что они позволяют получить комфортное состояние (и при желании - даже очень глубоко расслабиться) без необходимости в удобной позе.

### Прием 1. «Расхождение рук».

Держите руки удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий.

Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения.

Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга как однополярные магниты, или подберите какой-либо другой образ. Как удобнее. Можно начать с разведения рук обычным механическим движением, а потом – идеомоторно.

Для того чтобы ваша воля «сработала» и руки сами стали расходиться, нужно снять препятствие между волей и организмом (создать связь между волей и организмом), т.е. найти в себе состояние внутреннего равновесия.

Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт. Делайте как приятнее, перебирайте варианты (отклоняйте или склоняйте голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное - найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения.

Можно делать с открытыми или закрытыми глазами. Если руки устают, то опустите их, встряхните, затем попробуйте опять.

### Прием 2. «Схождение рук».

Разведите руки в стороны обычным способом, а теперь настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу.

Повторите его несколько раз. Попробуйте сделать первый прием- руки в стороны.

Расхождение и схождение рук повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения. В момент, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться, или вздохнуть. Улыбка снимает напряжение. Если

наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, побудьте в этом состоянии, чтобы его запомнить.

### Прием 3. «Левитация руки».

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда нужно это делать неотрывно, или же закрыть глаза. Настройтесь, чтобы рука стала подниматься, «всплывать». Помните, как у космонавтов в невесомости «всплывают» руки, ноги? Если не получается, вернитесь к приемам 1 и 2.

Когда рука начинает всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это вызовет ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.

### Прием 4. «Полет».

Если рука начала «всплывать», то через несколько секунд дайте возможность такого же «всплывания» и для второй руки.

Пусть руки «всплывают». Пусть поднимают как крылья.

Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, что руки - это крылья! Крылья несут вас!

Вы высоко - высоко над землей! Чистое небо! Навстречу теплему солнцу».

Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета.

### Прием 5. «Автоколебания тела».

При выполнении Ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно - при расслабленном состоянии человек покачивается.

При автоколебаниях тела руки можно опустить и просто покачиваться на волнах этого гармонизирующего биоритма, как покачивается ребенок на качелях. Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее.

Этот прием с автоколебаниями тела тренирует и координацию. Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

### Прием 6. «Движения головой».

Стоя или сидя опускаем голову, расслабив шею, или откидываем голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызываем идеомоторные повороты головой в удобном направлении.

Если это не получается, механически вращаем головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжить, и напряжение шеи ослабевает.

Можно найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет идеомоторно - автоматически.

Надо обходить болевые или напряженные точки, а если они появляются, их следует слегка помассировать. Когда вы находите при движении головой приятную точку поворота, на которой иногда хочется голову так и оставить. Приятная точка поворота - это точка расслабления.

Можно помочь себе в поиске расслабления и с помощью движения глазных яблок, горизонтальных или вертикальных, ищите, как вам приятнее.

Если вы выполняете эти приемы перед сном, то при выходе из состояния саморегуляции настройтесь на приятный сон, выходите из процедуры с расслабленным чувством, с дремотой, с желанием сна.

Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «Расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить.

### **Звукодвигательные упражнения**

В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением с целью вибрационного воздействия на определенные органы.

Считается, что звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, «а» и «о» - область груди, «э» и «оу» - легких, сердца, печени, желудка.

Вибрация звуком оказывает благоприятное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

Пропеть с ребятами: И-Ы-А- О-Э-ОУ.....

Для снятия психических напряжений, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пэээ»: «М - пом» - коротко, а «пэээ» - растянуто.

Известно, что мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное настроение человека; поэтому необходимо приучать себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому, ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### **Упражнения на преодоление препятствий, навыки поиска выхода из сложных ситуаций (из методических рекомендаций)**

#### **Упражнение «Автобус»**

Цель игры – научиться преодолевать препятствия, используя при этом такие качества характера, как решительность, устойчивость, целеустремленность; выработка у участников чувства сплоченности и взаимопомощи.

Среди игроков выбирается доброволец, который будет преодолевать существующие препятствия. Участники группы, плотно прижимаясь друг другу, встают в ряды, аналогично пассажирам автобуса. Задача добровольца – прорваться сквозь эту массу, причем не обманом и хитростью, а напором и физической силой. Люди в «автобусе» не имеют права цеплять руками игрока или цепляться руками друг за друга.

#### **Ситуация в пантомиме**

Два человека решают, чем они будут заниматься, остальные отгадывают, что это: застилание постели, игра в пинг-понг, в шахматы, любое занятие, в котором участвуют двое.

Вы только что получили пакет. Вскройте его. Изобразите свою реакцию.

Вы на пешеходной прогулке с друзьями. Внезапно вы понимаете, что остались в одиночестве.

Изобразите в пантомиме: вы в лифте. Неожиданно он останавливается между этажами. Некоторое время спустя снова приходит в движение.

### **Сценки**

Вы—группа людей, ждущих автобус. Каждый из вас изображает кого-нибудь из ожидающих: пожилую женщину, которая едет навестить своих детей; бизнесмена, опаздывающего на работу; девушку, направляющуюся в институт, слепого человека, которому надо помочь войти в автобус и т. д.

Вы—вор, проникающий ночью в дом. Когда вы там находитесь, неожиданно возвращаются хозяева. Вы прислушиваетесь и, наконец, ускользаете.

Вы заходите в ресторан и делаете заказ. Прodelайте это как: подросток, который страшно голоден; пожилая женщина, у которой нет аппетита и которая не находит в меню того, чего бы ей хотелось; очень бедный и голодный старик, который вынужден ограничить свой выбор тем, что в состоянии оплатить.

Предложите детям сыграть различные деловые ситуации или разных людей, а оставшейся части группы отгадать, что именно они изображают. Некоторым детям можно написать задание на карточках и предоставить им выбор.

Пусть дети «сыграют» какой-либо прибор или машину, а группа отгадывает, что это такое, или изобразят цвет, а группа проверит, можно ли отгадать этот цвет по тому, что они сыграют.

С очень маленькими детьми можно применить «волшебный ключ» или «волшебную палочку». Взмахивая ею, сказать: «Теперь ты собака!»,— и ребенок на несколько минут превращался в собаку. Затем опять взмахнуть «волшебной палочкой» и сказать: «А теперь ты старик!» и т. д.

### **Ролевые игры.**

Ведущий предлагает ситуацию, предполагающую вовлечение разнообразных когнитивно-бихевиоральных навыков. Разыгрывание ролей позволяет гибко и в то же время специфично моделировать возможные жизненные ситуации. Очень удобно использовать при этом куклы, мягкие игрушки и т.п. Хорошим приемом будет разыгрывание сказок.

Упражнение «**Голый король**». С ребятами разыгрывается поход короля в лавку к портному, заказ платья, шествие голого короля.

Упражнение «**Гадкий утенок**». Инсценировать отрывки из сказки. Например, показать образ «застенчивый утенок», «грустный утенок», «радостный и гордый утенок» и т.д.

### **Формирование позитивного образа будущего.**

#### **Упражнение «Сон героя»**

Цель – выработать у участника тренинга умение составлять позитивный образ будущего для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами и страхами. Игра предназначена для направленной визуализации.

Ведущий говорит членам группы: «Вы долго путешествовали. Вы наверно, устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 5 лет.

Обратите внимание на то, как вы выглядите через 5 лет, где вы живете, что вы делаете. Представьте, что вы довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?

Теперь сделайте 3 глубоких вдоха. Потянитесь, напрягитесь, а затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 5 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте над тем, как вы достигли этого.

После выполнения задания участники вновь занимают свои места в кругу. Проводится обсуждение. Ведущий задает участникам тренинга следующие вопросы:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Было ли что –то, что не понравилось?
- Что бы хотели изменить в образе будущего?
- Какие шаги для этого необходимо сделать?

### Упражнение «Солнечная медитация».

#### Цели

Свет, особенно солнечный, во всех духовных традициях является символом надежды, он дает нам силы, может смягчить депрессию. Солнечный свет делает возможным жизнь на Земле, он нужен для здоровья, улучшает настроение. Вместе с тем этот свет является указанием на абсолютный свет божественного, в котором мы укрываемся от невзгод.

Эта медитация сделает участников сильнее. Но они не должны ограничиваться только заботой о своем Я. Они должны направить свою энергию, несущую любовь, вовне и окутать ею других.

#### Инструкция

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Почувствуйте под вашими ступнями жесткий пол и ощутите край стула, к которому вы прикасаетесь внутренней стороной коленей. Вытяните голову, шею и позвоночник в одну линию, дышите равномерно и глубоко.

А теперь последуйте за своей фантазией на красивую зеленую лужайку и представьте, что вы уютно улеглись в траву. Золотые солнечные лучи падают на ваше лицо, на руки и кисти, вы наслаждаетесь тем, как ваше тело впитывает эти теплые лучи и наполняется живительной солнечной энергией.

Многие миллионы лет этот золотой шар света был основой жизни на Земле. Солнце будет светить еще многие миллионы лет, согревая воду в океанах, лаская лучами зеленые леса, золотую пшеницу и фиолетовый виноград...

Почувствуйте, как лучи солнца нежно касаются вашей кожи, и предоставьте потоку тепла и силы течь сквозь ваше тело, пульсировать в ваших костях... Пусть солнечный свет наполнит все ваши органы... до каждой капли крови и каждой клетки... и проникнет вглубь, до самого сердца... Почувствуйте, как сердце становится легче от этой энергии, и когда вы захотите, можете окрасить этот свет в цвет... золотой или чисто белый, или ярко-розовый... Дайте себе немного времени, чтобы эта теплая и светлая энергия могла достичь вашего центра — физического, эмоционального, умственного, духовного. (30 сек.)

Позвольте солнечной энергии расти и распространяться, почувствуйте, как эта энергия охватывает вас полностью, растет и растет... Позвольте ей расширяться, пока она не заполнит все пространство, это здание, весь этот город, всю страну, всю планету и наконец, всю вселенную... Почувствуйте, как все, прикасаясь к этому свету, оживает... (30 сек.)

Может быть, вы захотите поделиться с кем-нибудь этой светлой силой, с кем-то, кого вы вспомнили прямо сейчас... Мысленно спросите, хотят ли эти люди получить от вас этот подарок, и, если вы готовы, пошлите им немного от этого запаса светящейся энергии и дайте им время получить этот подарок и принять его сердцем. (30 сек.)

А теперь мы осторожно возвращаемся обратно... Найдите в себе надежное место, где бы вы хотели сохранить немного этой светящейся сильной энергии, хорошо спрятать, чтобы иметь его под рукой в те времена, когда вам понадобится энергия света. Разрешите себе самому черпать эту энергию, когда в этом возникнет необходимость.

А теперь разлейте это доброе чувство тепла, сопричастности и покоя по комнате. Когда вы вернетесь обратно, потянитесь, сделайте один глубокий выдох. Откройте глаза и будьте снова здесь, освеженные и отдохнувшие.

Подведение итогов

Как вы обычно удовлетворяете свою потребность в свете?

Кому вы отдали немного своего света?

Как распределяются свет и тени в вашей жизни?

Упражнение «Оракул».

Цели

Это воображаемое путешествие позволит нашим участникам найти контакт с их собственными внутренними ресурсами, их собственным глубинным знанием. Вы можете расспросить ваше глубинное знание, облаченное в мифологические условности, чтобы услышать то, о чем вы до этого не имели представления.

Инструкция

Когда мы были детьми, взрослые являлись для нас источниками мудрости. Они помогали нам учиться говорить, они показывали, как нужно писать или читать, они советовали нам, как находить друзей или лучше с ними уживаться. Став старше, мы усвоили, что и взрослые тоже делают ошибки. Позже мы иногда обращались к специалистам, чтобы они решали специальные проблемы, или просили совета у друзей, но они тоже не были всеведущи. Самое надежное знание скрыто внутри нас самих. Я хочу пригласить вас совершить воображаемое путешествие, чтобы вы услышали голос собственной мудрости. Попробуйте слушать ее очень внимательно, чтобы соотнести со своим опытом и сделать из этого нужные выводы.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Разрешите телу постепенно расслабляться, пока вы идете внутрь себя и начинаете интересное путешествие. Представьте себе, что вы видите свет, ведущий вас к маленькому холму, над которым простирается чудесное, полное звезд ночное небо... Если вы посмотрите наверх, то увидите полночное небо, усыпанное множеством, огромным множеством светящихся звезд.

При свете звезд вы видите, что холм перед вами абсолютно гол, лишь несколько обломков скалы лежат по краям узкой тропы. Помимо этого, справа и слева вы видите другие невысокие холмы. Вы продолжаете путь к первому холму, слыша, как камешки тихо шуршат у вас под ногами. Через некоторое время на вершине холма вам открываются несколько белых колонн, устремленных в небо. По мере приближения колонны становятся все больше, и в какой-то момент вы понимаете, что это колонны белого храма, который блестит в свете звезд.

Вы подходите к храму и замечаете, что к деревянным двустворчатым дверям ведут три ступени. Вы открываете тяжелую дверь и входите внутрь храма, куда проникает лишь небольшая часть света. Мгновенье вы стоите, чтобы привыкнуть к темноте... Вы находитесь в большом правильной формы помещении с мраморными плитами на полу и на стенах. В центре помещения — колодец, облицованный бле-

стящим розовым гранитом. Вы подходите к колодцу, наклоняетесь и смотрите в него. Далеко внизу плещется чистая вода, вы чувствуете жажду и усталость...

Посмотрев наверх, вы видите свисающую с толстой деревянной балки веревку и привязанное к ней ведро. Вы беретесь за свободный конец веревки и опускаете ведро, пока не услышите, как оно ударилось о воду. Вытаскиваете его и отпиваете немного холодной воды. Вы пьете вдоволь, чтобы больше не испытывать жажды. Потом брызгаете на лоб водой. Как только капли воды касаются вашего лба, вы чувствуете себя бодрым и освеженным.

Вы ставите ведро рядом с краем колодца и видите, что из колодца выплывает густой белый туман и растекается по пространству храма... В этот момент вы понимаете, что пришли в святилище, где можно получить ответы на давно мучающие вас вопросы. Туман расходится, и вы видите силуэт некой сущности, находящейся перед вами. Вы дышите глубоко, может быть, вы слегка испуганы, но понимаете, что это редкая возможность уяснить для себя некоторые жизненно важные вещи, задав вопрос настоящему оракулу. К вам возвращается хладнокровие, в чем вам очень помогает ровное и глубокое дыхание. Вы вспоминаете, что, если оракул что-либо скажет вам, слушать надо особенно внимательно и что надо хорошо запомнить то, что он покажет вам.

Может быть, оракул явится вам в более ясном образе, может, он выберет вид человека, ангела или зверя, может, он будет выглядеть как свет...

Есть множество вариантов, и оракул даст понять, что какое-то время будет вместе с вами и что вы можете спрашивать о том, что вас волнует.

Поэтому подумайте о том, что вы хотите знать. И после этого задавайте вопросы. Возможно, он даст вам развернутый ответ, может быть, скажет лишь пару слов, а может быть, ответит жестом или как-либо еще, чтобы вы смогли ощутить в себе какое-то определенное чувство. Попробуйте использовать все, что вы пережили. Я помолчу минуту, чтобы вы пообщались с оракулом... (1 мин.)

А сейчас мы прощаемся с оракулом, но вы должны знать, что можете снова спросить его совета, когда захотите. Вы должны снова прийти к холму, открыть двери храма и выпить воды из колодца.

После того как вы поблагодарили оракула, можете покинуть храм... Медленно вы проходите по мраморным плитам к открытым дверям и выходите наружу. Спускаетесь по трем ступеням и слышите, как за вашей спиной закрываются двери... Над вами все то же усыпанное звездами небо, а под ногами снова шуршат камешки...

Спустившись к подножию холма, посмотрите еще раз наверх, и пусть ваш взгляд найдет одну особенно яркую звезду. Позвольте этому светлому белому свету проникнуть сквозь вас, вливая свежую энергию. Потянитесь немного. Сохраните в себе чувство удовлетворения, это поможет вашей готовности идти новыми путями вслед за вашей фантазией.

Сделайте глубокий выдох и откройте глаза, когда почувствуете, что готовы. Будьте снова с нами, освеженные и бодрые.

Подведение итогов

Сказал ли вам оракул нечто, о чем вы уже давно догадывались?

Спросили ли вы у оракула что-то, что для вас самого явилось неожиданностью?

Каким образом оракул общался с вами?

Упражнение «Освобождение от забот».

Цели

Ребята должны уметь и иметь возможность избавляться от стресса и напряжения, поддерживать силы, чтобы справляться с проблемами. Это воображаемое путешествие даст им такую возможность.

## Инструкция

Я хочу предложить вам воображаемое путешествие, которое вы потом сможете повторить самостоятельно. Оно является отличным противодействием внутреннему стрессу, ведь вы сами позаботитесь о том, чтобы чувствовать себя легче и свободнее. Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха-выдоха...

А теперь представьте себе, что сидите на берегу медленно текущей реки. Вода кристально чиста, на дне вы можете разглядеть камешки и мелкий песок. На поверхности воды плавают разноцветные листья, похожие на маленькие лодки. Они цвета зеленого яблока, оливковые, желтые, как айва, красные, как вишни, и коричневые, как лесной орех. Если вы осмотритесь, то заметите, что река течет слева направо и исчезает в зарослях деревьев, которые находятся на расстоянии около двухсот метров от вас...

Когда вас одолевают заботы или какие-то мысли нарушают ваш покой и вам нужно найти решение проблемы, вы всегда можете сделать вот что. Представьте себе, что вы кладете свою проблему на легкий, проплывающий мимо лист и смотрите, как поток уносит его, а вместе с ним и вашу проблему, как лист исчезает в тени деревьев... Проблема уплывает очень далеко, до самого океана... Но если речь идет о том, что вы позже вернетесь к этой задаче, загоните листок в тихую маленькую бухту и подождите, пока мобилизуются ваши силы и ваша готовность решать проблему. На данный момент достаточно того, что вы просто выпустите лист из виду, чтобы успокоиться и прояснить свои мысли. Вы можете наслаждаться тем, что эта красивая медленная река помогает вам, работает для вас, надежно и постоянно, унося все заботы, беспокойства и обязанности.

Если вы уже достаточно расслабились, то можете увидеть, что по реке больше не плывут листья. Вода становится совершенно прозрачной, вы даже можете видеть в ней голубое небо, пушистые белые облака и ваше собственное отражение. Если вы посмотрите внимательнее, может, вы увидите, что ваше лицо просветлело и на нем появилось подобие улыбки...

А теперь можете вернуться обратно в эту комнату, потянуться. Сделайте три глубоких вдоха-выдоха и откройте глаза. Вы освежились и готовы действовать.

### Подведение итогов

От какого особенно удручающего беспокойства вы избавились? К решению какой проблемы вы приступите на свежую голову? Насколько хорошо удалось вам рассмотреть невыполненные задачи с отстраненной позиции?

## Игра «Вокзал мечты»

Цель. Формирование позитивного образа будущего.

Задачи. Обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.

Методическое оснащение. Воздушные шарики; фломастеры или цветные карандаши, бумага, табличка «Выхода нет», плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал этот ВУЗ», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного вечера и окончания института, карточки «Атлас студенческой жизни», бланки еженедельников, шаблоны «Жизненный багаж», фонограмма «Голос Хроноса», школьного вальса, звуков железнодорожного вокзала.

### Ход игры

Вводная часть. В качестве разминки может быть выбрано любое «разогревающее» упражнение, в частности «Те, кто». Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть, о том, что мы



существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед, прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно.

Под звуки школьного вальса открывается занавес, сцена оформлена как во время выпускного вечера: цветы, шарик, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер данного класса. Звучат напутственные слова, произносимые ведущим (или классным руководителем — как вариант, можно использовать магнитофонную запись со словами классного руководителя). Занавес закрывается, на нем табличка со словами «Выхода нет!».

Основная часть. Звучит фонограмма «Голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время — как река, которая течет только в одном направлении — из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому». Звучит фонограмма звуков вокзала, шум колес поезда, гудки. Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Учащимся предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь, оказавшись на этом вокзале?».

Ведущий предлагает участникам представить, что позади вступительные экзамены и теперь они студенты. На вывешенном плакате «Почему я выбрал этот вуз?» галочками отмечаются варианты, предлагаемые участниками (варианты ответов: «семейная традиция», «мнение родителей», «популярность профессии», «вуз близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с Друзьями», «хочу получить высшее образование, а там видно будет», «моя будущая профессия хорошо оплачивается», «эта профессия очень нужна людям», «есть военная кафедра и меня не заберут в армию» и другие).

На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый напоминает о необходимости получить максимум знаний (завязать нужные знакомства, присмотреть место будущей работы и т. д.); второй предлагает другой способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться»; приобрести побольше друзей); третий говорит о том, что «именно сейчас, пока вы молоды, необходимо устроить свою личную жизнь, студенческие годы — это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за легкомыслие» и т. д. На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы.

На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие выбранному варианту студенческого образа жизни. Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства и т. д. Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом. Карточки для третьей группы: свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы. (Внимание ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу проживания студенческих лет, и всячески подчеркивать, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.)

Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа» (для ведущих -- тот же совет, что и я прошлым заданием). После очередной установки («Прошло еще 5 лет») «студенты» должны

рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института. Например, научная карьера или приглашения на работу в престижные организации (первая группа); много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); уже сложившаяся семейная жизнь (третья группа) и т. д.

Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»), но при этом отмечает и недостатки. Например: «Вас называют «слишком правильным, у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопят принять в свой круг коллеги; не боитесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о скучно прожитой жизни?» (первая группа). «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас, у них свои собственные новые интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на «молодящегося старичка». Кроме того, от невероятного количества пива у вас вырос живот, вокруг глаз набрякли «мешки», а в памяти сотни веселых вечеринок слились в какой-то единый общий бесцельный балаган» (вторая группа). «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг столько новых «потрясных» женщин (или мужчин). Да к чему мне эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа).

Затем ведущий предлагает тем, кто недоволен Достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на 5 лет назад и поменять свой «жизненный маршрут». (Вниманию ведущих: обязательно обратить внимание учащихся, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что-либо изменить в прошлом.) После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты «Я хочу: ...стать знаменитым; ...реализовать все свои способности; ...преуспеть в своей карьере; ...бескорыстно работать на благо человечества; ...получать яркие впечатления и испытать сильные эмоции; ...иметь много денег; ...устроить счастливую семейную жизнь; ...сделать блестящую политическую карьеру». «Студенты» делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает участникам посмотреть на тех, кто оказался рядом, и подумать, много ли среди них тех, кто начинал этот «путь» вместе с ними, сделать вывод о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь.

Заключительная часть. Игра завершается высказываниями участников — что бы они, окончившие институт, пожелали себе, нынешним школьникам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно.

Итогом игры является рефлексия, в ходе которой ребятам предлагается ответить на вопросы: «Что было трудно в игре?», «Что было легко?», «Что понравилось?», «Что не понравилось?» и т. д.

### **Упражнение «Список Робинзона» для создания собственного ресурса при переживании психотравмирующей ситуации.**

Мы уверены, что большинство людей могут, если захотят и если знают как, помочь себе в кризисных ситуациях своей нелегкой жизни.

Нередко мы попадаем в такие ситуации, когда нет сил дальше жить и кажется, что мир "завалился", потерян смысл существования. Что же делать? Как быть? И быть ли? Вопросы, которые так и мелькают в нашем, затемненном от боли и безысходности, сознании. А что впереди? Есть ли у меня будущее? Где взять силы все пережить?

Вспомним Робинзона, оказавшегося в полном одиночестве на необитаемом острове. Каково было его отчаяние, когда он понял, что больше после кораблекрушения никто не спасся, что он на острове один.

Чуть позже Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, — начал записывать свои мысли с целью "высказать словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу". Размышления Робинзона были тягостны, но рассудок мало-помалу начинал брать верх над отчаянием. По мере сил он старался утешить себя тем, что могло бы случиться и нечто худшее, и противопоставлял злу добро.

Он решил записать все горести, которые с ним случились, а рядом — все, что случилось с ним отрадного. (В любом горестном положении есть и положительные моменты.)

### ЗЛО

Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.

Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.

Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей.

У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.

Я беззащитен против нападения людей и зверей.

Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня.

### ДОБРО

Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызовет и из этого безотрадного положения.

Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.

Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.

Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило туда?

Но бог сотворил чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.

Мы с вами может тоже составить список проблем, нас беспокоящих, мешающих жить. И попробовать, как Робинзон, найти в каждом негативном переживании положительные моменты.

### Упражнение «Письмо от своего Я».

Накануне принятия важного решения, в момент кризиса или одиночества, в ситуации жизненных перемен, — во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает ребятам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему Я и получить помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного,

Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами. Желательно, чтобы члены группы были старшеклассники.

Инструкция: Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такого рода ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Прислушайтесь на некоторое время к своим ощущениям и внимательно осмотритесь... (1 минута.)

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на её вершине, вы чувствуете, как будто выросли сами... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все ваше тело наполняется жизненной силой и активностью. Вы ощущаете тепло своей энергии...

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы (1 минута.)

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется более легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость оттого, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на большом плато в глубоком молчании...

Вдали вы видите кого-то, сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная

### Упражнение «Ключи».

В этом упражнении используйте большую связку ключей. Ключ в руке человека, который говорит о своих целях, придает ему уверенность и одновременно с этим символически выражает возможность что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя.

Инструкция: Мы расстаемся со многими представлениями, как бы "запираем на ключ ошибочные предположения, иллюзии, отслужившие взгляды, устаревшие задачи, ненужные отношения и т.п.

И в то же время мы многое открываем для себя: приобретаем новый взгляд на вещи, обращаемся к новым темам, задачам, людям.

Все это будет символизировать связка ключей. Тот, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем именно связана ваша цель: придется ли ему что-то открывать или, наоборот, "запирать".

После того, как вы расскажете о своих целях, передайте, пожалуйста, связку следующему участнику.

Кто хочет начать?

Телеграмма

Это еще одно упражнение, позволяющее получить от каждого участника краткую и надежную обратную связь после завершения учебной темы или раздела. На следующем занятии, открывающем новую тему, Вам нужно будет поделиться своими соображениями о полученных ранее темах и рассказать о том, как Вы будете учитывать их в дальнейшей работе.

Инструкция: Что вы думаете о прошедшем занятии? Что было им для вас важным? Чему вы научились? Что вам понравилось? Что осталось неясным? В каком направлении нам стоит продвигаться дальше?

Напишите мне, пожалуйста, об этом короткое послание — телеграмму из 11 слов. Я хочу узнать ваше мнение для того, чтобы учитывать его в дальнейшей работе.

Упражнение **«Цветочный дождь»** очень полезно детям, пережившим травмирующую ситуацию. Проводить нужно с согласия ребенка.

Ребенка ставят в центр круга. Ему нужно стать ровно, закрыв глаза. Все остальные, стоящие в кругу, должны посмотреть на ребенка и представить, что на него падает дождь из сотен и даже тысяч цветов. Можно выбрать любые цветы: маргаритки, розы, ромашки, фиалки, тюльпаны.

Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут цветы. Пусть эти цветы падают большими снежинками или каплями дождя.

Быть может, ребенок в круге тоже почувствует все это: увидит красоту цветов, ощутит источаемый ими аромат (30 – 60 сек). При этом необходимо следить за выражением лица ребенка в круге и время от времени стимулировать процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем добавить еще цветов. Пусть они падают медленно – медленно, пусть ребенок (например, Алеша) ими насладится.

Можно спросить ребят: как выглядят отдельные цветы?

- Алеша, ты хочешь еще цветов? Достаточно ли цветов тебе подарили дети?

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выбраться из цветочного сугроба.

Упражнение **«Корзина»**. Это упражнение показывает отношение ребенка к родителям, друзьям, значимым для него людям, полнее раскрывает отношения между членами семьи ребенка.

Камешки, ракушки, кусочки дерева, мох, веточки и другой природный материал сложить в корзину. Ребенок должен выбирать из корзины предметы, соответствующие значимым для него людям и разложить их по отношению к себе: близко, далеко, вверху, внизу т.п.

Упражнение **«Новые рамки»** поможет детям оптимистически относиться к жизни. Нужно сделать из картона как можно большие рамки шириной примерно 10 см. Напишите на одной из рамок на всех ее сторонах различные пессимистические высказывания, например: «Я ничего не могу с этим поделать», «Все ополчилось против меня», «Мы живем в никудышном мире», «Все так безнадежно» и т.д. В то же время на другой рамке на всех ее сторонах напишите оптимистические фразы: «Я справлюсь!», «Как прекрасен этот мир!», «У меня так много друзей!», «Жизнь прекрасна!» и т.д.

Каждому участнику раздаются: рамка из белого картона, восковые мелки, 2 фотографии или 2 картины (одна грустная, одна веселая), несколько разноцветных листов картона размером больше, чем фотографии (картины).

- Я принесла вам 2 большие фотографии. Потом вы посмотрите на них. Каждый раз я буду показывать фото в новых рамках, чтобы вы могли определить, влияет ли цвет рамки на ваше восприятие? Прикладывайте сначала веселую

фотографию на листы черного, серого, синего, желтого картона. Попросите детей рассказать, как цвет рамок влияет на их настроение при разглядывании фотографий? Затем повторите это с печальной фотографией.

Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки, только эти рамки – из наших мыслей. Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из «черных» мыслей. (Покажите детям подготовленную заранее рамку с пессимистическими фразами и предложите детям привести примеры того, как они тоже смотрели на мир сквозь подобные рамки).

Раздайте детям пустые рамки. Через эти рамки сейчас вы будете воспринимать мир так, как вам хочется. Если хотите, то можете написать на них то, что вам угодно. Когда ребята будут готовы, предложите поднять рамки над головой, посмотреть на окружающий мир через них. После того, как все дети закончат, провести анализ упражнения.

**Упражнение «Мой дом». Цель: создание ресурса.** Предлагается каждому ребенку лист ватмана. Задание: на листе нарисовать дом, в котором вы хотите жить. Какой это дом? Деревянный или каменный? Где стоит? Что вокруг? Город, лес, или поле? Что вокруг? Кто живет с вами? Радует ли жизнь в этом доме. Чего не хватает для счастливой жизни в этом доме? Обсуждение проходит в группе. Ребята фантазируют, рассказывая о своих домах.

**Упражнение «Понимание» (для подростков).**

Детям предлагают написать на листках бумаги, как они понимают слово «понимание». Зачитать. Обсудить.

Выбирается из группы один ребенок.

Слова ведущего: «Вы знаете, я хочу признаться вам, что я вас прекрасно понимаю. Я просто вас чувствую. Я чувствую, когда вы сердитесь, когда вам скучно, когда вам весело. У меня такое ощущение, что по вашему виду, я будто читаю о вас все. Я понимаю вас на 100%.

Даже если бы вы попытались скрыть от меня свои мысли, поступки, желания - я все пойму заранее. Вы – как на ладони. Я вас понимаю. Для меня вы кто угодно, но не загадка».

Обсуждение:

- Как вам нравится такое «понимание»?
- Что значат для вас это слово?
- Приведите примеры, когда вы сталкивались с непониманием?
- Что влияет на понимание людьми друг друга?

**Упражнение «Презрение» (для подростков).** Напишите, за что вы можете презирать человека? Зачитать. Что для вас обозначает это слово? Обсудить.

Вывод: Вы все написали в записках, что такое презрение и за что вы можете презирать человека. Это значит, что это чувство вам знакомо, вы все испытывали его в своей жизни. Совершая какие-либо поступки, мы часто не представляем, что кто-то за эти действия может нас презирать. Презрение - очень сильное чувство. Возникает ли оно вместе с обидой или вместо обиды?

Задание: обсудить случаи из жизни, когда возникало это чувство. Было ли оно адекватно ситуации? Вспоминается ли эта ситуация с обидой сейчас?

**Упражнение «Социальная оценка».**

Напишите несколько слов о значимом для вас человеке. Можно не называть его имя. Зачитать, что получилось. Мы записали хорошие или плохие слова об этом

человеке, тем самым, дав ему социальную оценку. Вывод: оценка всегда социальна. Хотим мы этого или нет.

Подумайте и запишите в тетради, кому и за что в этой жизни вы сказали или могли бы сказать спасибо? Сколько таких людей?

Какой след они оставили в вашей жизни?

Всем ли вы сказали спасибо?

Упражнение «**Добро**» (для подростков). Что значит делать добро? Всегда ли мы понимаем, что нам делают добро?

Как мы иногда реагируем на то, что другие нам делают добро?

Выбрать самого хмурого участника из группы. Разыграть сценку.

Слова ведущего: «Я окружаю вас постоянной заботой, вниманием. Я стремлюсь вам делать добро. Я всячески помогаю вам, как могу, по своему разумению. Я даже никакой благодарности не прошу, я буду всегда делать вам только хорошо. Вы все время будете чувствовать мою заботу к вам».

Обсуждение с детьми:

- Как вам такое добро?

- А каким должно быть добро?

- Совершали ли вы в своей жизни добрые поступки?

Разбор ситуаций из жизни детей.

### **Техники художественной экспрессии.**

Цели упражнений одновременно и диагностические и коррекционные.

#### **Упражнение «Чистый лист».**

Лист бумаги разбивается ребенком на столько квадратов, сколько главных событий в своей жизни он может вспомнить. В каждом квадратике выполняется рисунок, соответствующий этому событию. Ребенок сам выбирает, чем ему рисовать. После этого психолог предлагает ребенку рассказать о некоторых событиях, произошедших в жизни ребенка. Можно рассказывать от имени другого человека, сказочного персонажа.

Упражнение «**Ласковые слова**» - на поднятие самооценки ребенка, создания у него ресурса на преодоление травмирующей ситуации.

Положив перед собой бумагу и карандаш, попробуем вспомнить те ласковые, добрые, нежные слова, которые мы слышали в своей жизни. Разделим лист на несколько колонок. В одну запишем все материнские и отцовские слова, что ласкали и нежили нас в детстве; в другую — те, которые вселяли в нас бодрость, снимали тревогу, успокаивали и т. п.; в третью — все то приятное, хвалебное, ласкающее душу, что говорили о нас окружающие нас люди.

Можно написать далее еще один список столь дорогих для нас слов, принадлежащих бабушке и дедушке, сестре или брату, друзьям. Припомним все лучшее, что сказали о нас учителя, друзья. Может, это были такие милые и навек дорогие — "киска", "котик", "радость моя", "солнышко мое", "шоколадка моя", "ласточка", "воробышек ты мой"... Может, это было восхищение нашей внешностью, нашими успехами, нашим умением держаться, нашей добротой и отзывчивостью, заботливостью и самостоятельностью, нашим умом и чувством благодарности за то, что мы тоже несем в дом радость и свет, что мы тоже можем быть ласковыми и нежными, добрыми и просто жизнерадостными.

Память щедра на запоминание всего доброго, что подарили нам другие. В ней запечатлены не только сами слова, но и тон, каким они были сказаны, и чья-то добрая улыбка, нежный взгляд, тепло руки, прикосновение которой было так дорого!

Если процесс воспоминаний затягивается, развивая перед вами свой длинный список — не прерывайте себя. Побудьте в этом чудном мире, где вам так тепло и уютно! Все-таки как приятно все это снова пережить и прочувствовать. Записать вот так просто на листе бумаги, а потом, когда будет плохо, — перечитать снова. В них можно черпать силу в трудную минуту, с ними хочется встречаться и в светлый свой час.

### **Фантазии при открытых глазах.**

Эта игра называется „Животные“. Мы собираемся поиграть с одной маленькой мышью и посмотрим, что из этого получится. Давайте представим, что где-то в этой комнате находится мышонок. Куда бы

вы хотели посадить его? Правильно, заставьте его сесть прямо и помахать вам хвостом. Сделайте его зеленым. Измените цвет; снова измените цвет. Поставьте его на лапки. Заставьте его пробежать по стене. Заставьте его вскарабкаться на стену. Заставьте его сесть на потолке вниз головой. Поверните его вправо и поместите в верхний угол. Посадите другую мышь в другой верхний угол. Посадите других мышей в каждый из двух других углов. Посадите других мышей в четыре угла на полу. Они все там на месте? Сделайте всех их желтыми. Заставьте их всех сразу сказать: „Привет!“. Заставьте их всех сказать: „Как поживаете?“. Заставьте их всех пообещать вам остаться в своих углах и ждать до конца игры».

### **Игра – фантазия «Крылья»**

Представьте себе, что вы обнаружили что-то интересное у себя на спине. Вы замечаете, что у вас растут крылья! Как чувствуют себя эти крылья на вашей спине?.. Попробуйте подвигать крыльями и посмотреть, как это ощущается... Теперь посмотрите в зеркало и похлопайте крыльями... Теперь представьте, что вы прогуливаетесь по холму с этими новыми крыльями на спине. Когда вы достигнете вершины, вы раскроете свои новые крылья, и будете парить в воздухе... Что вы видите, когда летите? Каково ощущать свою способность летать в воздухе? Видите ли вы других людей или зверей? Теперь представьте, что вы собираетесь приземлиться. Когда вы приземлитесь, ваши крылья исчезнут, и вы снова окажетесь в комнате».

### **Фантазия «Отпор в борьбе».**

«Напишите рассказ о маленькой лодке, попавшей в сильный шторм. Дует очень сильный ветер, и волны ударяются о маленькую лодку. Попробуйте представить себе, что вы и есть та самая маленькая лодка, и объяснить, как вы себя чувствуете. Используйте в рассказе сравнения, чтобы показать, что вы испытываете в роли маленькой лодки во время сильного шторма. Пронзительно и жалобно воеет ветер, стараясь потопить крошечную лодочку. Лодка борется со стихией. Подумайте, какая борьба, подобная борьбе лодки во время шторма, происходит в мире животных. Запишите это.

Объясните, почему эта борьба животных похожа на ситуацию с лодкой во время шторма.

Представьте себе, что вы и есть эта крошечная лодочка. Расскажите, что должны делать различные части вашего тела в борьбе со штормом.

Как различные части тела сообщают вам о том, побеждаете вы или проигрываете в борьбе?



Внезапно ветер в последний раз атакует маленькую лодку и затем утихает. Лодка победила. Что в вашей жизни напоминает историю с затихшим ветром и маленькой лодкой, победившей в борьбе?

Представьте себе, что вы маленькая лодка, которая только что пострадала от сильного шторма. Какие чувства вы испытываете к шторму?

Представьте себе, что вы сильный шторм, но не можете потопить даже крошечную лодочку. Какие чувства вы испытываете к лодке?».

Есть много способов использовать эту фантазию. Мне кажется, наиболее эффективным просто попросить ребенка (после упражнений по медитации и дыханию) с закрытыми глазами представить себе, что он - это маленькая лодочка во время сильного шторма. Я говорю о волнах, ветре и борьбе. Я прошу ребенка, чтобы он был лодкой, чтобы он ощущал себя лодкой, чувствовал, что происходит с ним сейчас, что будет потом. Затем я прошу его нарисовать на картинке самого себя как лодку во время шторма. При этом неизменно возникает обширный материал, касающийся места ребенка в его мире и того, как он справляется с внешним миром.

Упражнение **«Мы говорим о пауке»**. Дети рассматривают фотографию паутины и слушают рассказ о том, как, будучи пауком, нужно сплести паутину в дождливый ненастный день. В группе детей можно использовать эту идею для того, чтобы начать рассказ с продолжением. Начать можно с таких слов: «Жил был паук, который пытался соткать паутину в дождливый ненастный день. Тогда...». И каждый ребенок по очереди что-нибудь добавляет к рассказу. После того как рассказ закончен, я прошу детей нарисовать то, что они думают о пауке, ткущем паутину.

#### **Упражнение - фантазия «Прямые и кривые линии».**

В этом случае можно попросить детей создать свой собственный мир на бумаге, используя для этого разные формы, прямые и кривые линии, цвета, но не изображая ничего реального. Можно сказать: «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Всмотритесь в свой мир. На что он вам кажется похожим? Как бы вы изобразили свой мир на бумаге, используя для этого только линии (прямые и кривые) и формы? Подумайте о цвете в вашем мире. Сколько места займет ваше изображение на бумаге? Где на картинке вы расположите себя?».

Упражнение **«Тух-тиби-дух!»** — еще один **рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце**. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Инструкция: Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по классу, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — "тух-тиби-дух". В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по классу. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

## Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань, 1997.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М., 1999.
3. Колесников А.Н., Алехина Е.А. и др. Психология делового преуспевания. – М., 2002
4. Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. - Новогорск, 2000. Части I, II, III.
5. Малкина –Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М., 2008
6. Мировой К.Т., Шпаченко Д.И. Психофизиологическая саморегуляция: Методические рекомендации летному составу. – Ростов н/Д: ВВС СКВО, 1980
7. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика./ Методические рекомендации. / Автор-составитель Елисеева И.Н. – М., 2006
8. Столяренко А.М. Прикладная юридическая психология. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.
9. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. – М.- Ростов н/Д., 2005 г.
10. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2002.