

Методические рекомендации по организации работы кабинета психологической регуляции

Кабинет психологической регуляции направлен на диагностику и коррекцию психического состояния, поддержку работоспособности и здоровья сотрудников, работу со служебными коллективами и резервом на выдвижение на вышестоящие должности.

Эффект от кабинета психологической регуляции достигается посредством комплексного применения методов и средств воздействия на человека:

- психологических, физиотерапевтических, фитотерапевтических методов и средств;
- групповых и индивидуальных психологических тренингов.

Оформление кабинета психологической регуляции

Площадь кабинета психологической регуляции определяется количеством посадочных мест из расчета 1,5-2 кв. м. на одного человека с учетом выделения свободной площади между первым рядом кресел и демонстрационным экраном, а также площади для устройства природно-ландшафтных зон, декоративно-художественных композиций и т.д. Высота помещения должна быть в пределах 2,8-3,8 м.

Кабинет должен быть изолирован от источников, генерирующих шум, вибрацию, от поступления газопылевых смесей, хорошо вентилироваться и отапливаться. Уровень шума не должен превышать 50 дБ, температура воздуха должна быть в пределах 18-25 градусов, при относительной влажности 40 %.

Цветовое оформление стен следует решать в нейтрально-пастельных тонах, бежевой, зеленой либо в теплой желтой или белой цветовой гамме. Не следует использовать блестящие поверхности. В северных районах страны в окраске интерьера КПП должны преобладать теплые тона, в южных — прохладные.

Одну из стен комнаты можно оформить видами ландшафта (водная гладь, лесная местность) или покрыть сменными фотообоями. Для оформления КПП можно также использовать цветные витражи, настен-

ные крупногабаритные слайды и панно с изображением пейзажа: леса, поля, гор, водных просторов и т. д.

На окнах должны быть шторы (жалюзи) из плотной светонепроницаемой ткани в тон стен. Для украшения интерьера можно использовать комнатные цветы, естественные элементы живой природы (камни, фрагменты дерева и т. д.).

Потолок рекомендуется окрашивать в мягкий белый цвет. Можно сделать подвесной потолок. Подвесной потолок может быть выполнен из непрозрачного материала с цветными светильниками, обеспечивающими равномерную и достаточную освещенность.

В КПР размещаются мягкие кресла, позволяющие посетителям принять удобную позу при сеансе психологической регуляции. Кресла должны иметь высокую спинку с подголовником и подлокотниками.

Кресла рекомендуется располагать в общем зале. Их можно разделять непрозрачными перегородками так, чтобы занимающиеся не видели друг друга. Это способствует максимальной отключению от окружающей обстановки и полноценному отдыху. Кресла можно радиофицировать, установив в подлокотниках гнезда для стереонаушников.

Для эстетического восприятия, улучшения звукоизоляции и возможности выполнения упражнений пола необходимо покрыть мягкими ковровыми дорожками или ковровым покрытием темно-зеленого или серого цвета.

На стенах комнаты монтируются бактерицидные лампы, аэроионизаторы бытовые, которые включаются 2-3 раза в день в перерыве между сеансами. Аэроионизацию воздуха в помещениях следует проводить исходя из следующей оптимальной концентрации и соотношения ионов в 1 см³ воздуха: положительных аэроионов 1500-3000, отрицательных аэроионов -3000-5000.

Освещение комнаты должно быть равномерное без прямых попаданий яркого света на глаза. По периметру комнаты можно разместить светильники зеленого, красного, желтого и оранжевого цвета. Цветовое освещение регулируется с пульта управления.

Кабинет психологической регуляции может быть использован в комплексе с другими формами и методами индивидуальной психологической работы с персоналом, в число которых можно отнести тренажерную комнату, физиотерапевтический кабинет, фитопроцедурные и гидропроцедурные помещения, кабинет повышения тепловой устойчивости и др.

Тренажерная комната должна хорошо проветриваться, температура воздуха не ниже 18-20 градусов. Потолок оформляется в ярких тонах, а стены отделываются различными материалами, удовлетворяющими санитарно-гигиеническим требованиям. На одной из стен рекомендуется разместить зеркало (размер не менее 6 кв. м), вдоль которого располагается поручень на уровне пояса тренирующихся. Пол и его покрытие должны быть выполнены с учетом санитарно-гигиенических требований, предусматривающих ежедневную влажную уборку.

В физиотерапевтическом кабинете необходимо предусмотреть размещение стола, шкафов, бактерицидных и кварцевых ламп и соответствующих приборов.

Кабинет фитопроцедур предполагает размещение: коктейль-бара для прохладительных напитков, чая, содержащего восстановительные, релаксирующие компоненты и зоны комнаты отдыха. Пол в помещении покрывается ковровым покрытием.

В помещении гидропроцедурного зала пол и стены выполняются кафельными плитками. Оporожнение ванны бассейна должно происходить не более чем за 12 ч. При расположении два ванны бассейна ниже водосточной сети необходимо предусмотреть опорожнение ее при помощи насосов.

Кабинет повышения тепловой устойчивости оформляется следующим образом: стены и потолок внутри помещения покрываются слоем негорючей теплоизоляции, а затем обшиваются осиной, липой и другими породами деревьев, не содержащими смолистых веществ. При этом под внутреннюю деревянную обшивку важно предусмотреть подкладку пароизоляционного слоя из медной или алюминиевой фольги. Пол изготавливается деревянным или бетонным с настилом из деревянных планок. Дверь в помещении делается с паровой изоляцией и обшивается досками. Допускается установка пластиковой двери с остеклением. Дверь должна открываться наружу и не иметь запоров изнутри помещения. В помещении устанавливаются два-три яруса полок из осины или липы. Все металлические части (гвозди, шурупы и т. д.) утапливаются в древесину на 3-7 мм. Деревянные поверхности и полки не окрашиваются. В помещении должна быть обеспечена пятикратная замена воздуха за один час. Приток воздуха достигается с помощью трубы, установленной вблизи пола около каменки или под ней. Выводится воздух в верхней части помещения. По размеру выводящее воздух отверстие должно быть в два раза больше трубы свежего воздуха. Электрокаменка (с автоматическим регулированием температуры) устанавливается в углу помещения. Около нагревательного прибора стены обкладываются кирпичом, теплостойкий фундамент должен быть на 0,25 метра выше уровня пола, а расстояние от каменки до стены должно быть не менее 0,15 метра. Стены и потолок парилки у электрокаменки защищаются панелями из листового негорючего материала. Помещение должно удовлетворять требованиям соответствующих норм пожарной безопасности.

Тренинговые методы повышения социально-психологической компетентности

Результат работы служебного коллектива существенно образом зависит от эффективности руководства. Неадекватным руководителем индивидуально-личностных и психологических особенностей подчиненных, несоответствие личностных и управленческих качеств руководителя требованиям профессии, должности, динамики социально-психологичес-

ких показателей коллектива приводят к напряженности и конфликтам во взаимоотношениях, является причиной текучести кадров, срывов в работе и других нежелательных последствий.

Коммуникативные требования, в зависимости от уровня подготовленности сотрудников, в одних случаях необходимо развивать или профилировать, в других — корректировать применительно к поведению персонала иных организаций, в третьих — формировать с нуля.

К наиболее эффективным методам повышения социально-психологической компетентности руководителя относится тренинг делового общения. С их помощью можно способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать оптимальной стратегии решения деловых задач. Тренинговые техники развивают умение импровизировать, действовать за рамками предусмотренного, преодолеть приверженность старым образцам, страх перед неизвестностью, недоверие к себе, боязнь быть застигнутым врасплох. Работая в режиме диалогового общения в группе, наблюдая за поведением других людей, проигрывая в воображении, а затем и в ходе упражнений возможные коммуникативные ситуации, руководитель осваивает широкую область культуры, в том числе и культуры управления.

Актуальность проблемы повышения социально-психологической компетентности руководителей обусловлена также задачами формирования резерва на выдвижение, переподготовки руководящих кадров. В связи с этим разработка методов формирования социально-психологической компетентности руководящих кадров является актуальной и практически важной задачей совершенствования деятельности органов внутренних дел.

Сценарий тренинга повышения социально-психологической компетентности руководителей

Цель тренинга повышения социально-психологической компетентности руководителя — способствовать развитию коммуникативных качеств и умений. Время — 20 часов (5 занятий).

Содержание занятий. 1 занятие

1. Упражнение «Самопрезентация». Знакомство членов группы. (Участникам предлагается представить, кратко охарактеризовать себя, одной фразой сформулировать свое кредо или рассказать о своих интересах, подчеркнуть свою индивидуальность. Сказать о себе нужно так, чтобы все участники сразу запомнили выступающего. Ведущий может задавать вопросы. На самопрезентацию одного человека отводится 3 минут). *Время: 15-20 минут.*

Примерный текст упражнения: Прежде всего, давайте поздороваемся. Встреча человека, мы прежде всего приветствуем друг друга, общаемся человеческим теплом: встречаемся взглядом, выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Давайте попробуем сейчас поздороваться друг с другом, попробуем разные формы приветствия. Можно разбиться на две группы и встать друг напротив друга на расстоянии нескольких шагов. Можно выйти в круг перед группой и поздороваться сразу со всеми. Можно обмениваться рукопожатиями, объятиями, реверансами, похлопываниями — что придумаете. Подумайте, что подходит для каждого конкретного человека, для каждого нового партнера постарайтесь придумать новый способ. Пожалуйста.

А теперь познакомимся. Давайте будем по очереди называть свое имя (если хотите, вы можете выбрать себе псевдоним на все время тренинга), и дадим краткую характеристику самим себе. Лучше, если это будет не профессиональная характеристика, а выражение сути вашего характера — это может быть метафора, или стихотворная строчка, или просто две-три фразы, отражающие наиболее важные ваши качества, интересы, жизненную позицию. Например, я —... (ведущий представляется).

2. Обсуждение ожиданий участников занятий, краткая характеристика проблем, возникающих в деловом общении. Можно предложить участникам составить для себя перечень проблем, которые хотелось бы решить в ходе тренинга и сохранить его до его окончания. *Время — 40 минут.*
3. Усвоение этических норм поведения в группе. (Ведущий рассказывает о правиле «здесь и теперь», правиле персонализации обращения, доверительности и искренности, правиле «обратной связи», правиле безоценочности, правиле «стопа». Гарантии конфиденциальности со стороны психолога.) *Время : 15 минут.*
4. Упражнение 3. Тестирование. Назначение: диагностика представлений о себе, своей деятельности и партнерах по общению. Используются репертурные решетки Келли. *Время -15-20 минут.*
5. Упражнение 4. Организационная игра «Забастовка». Цели: выявление скрытых особенностей социально-психологического климата в данном коллективе, отработка навыков общения в производственной конфликтной ситуации. Видеосъемка с последующим анализом. *Время: 1 час*
6. Вводная участникам: *Один из вас сейчас будет руководителем — начальником ОВД, другой — его заместителем в личном составе. Остальные — личный состав, который решил не выходить на дежурство, пока не будут выполнены ваши требования (вам необходимо их определить). Сейчас без пяти восемь, через пять минут начинается ваша. Задача участников — добиться выполнения требований или не выйти на работу, задача «руководителей» — погасить конфликт, уговорить «забастовщиков».*
7. Перерыв 10 минут; Спокойная музыка.

8. **Невербальные упражнения** для снятия психологического напряжения в группе («Качели», «Строй», «Восковая палочка»). Время: 10 минут.

Примерный текст упражнения.

А теперь предлагаем вам игру на доверие и поддержку друг друга. Встаньте все в круг, поплотнее друг к другу. Пожалуйста.

А сейчас один участник — самый смелый — выйдите в центр круга. Игроки в центре, расслабьтесь, остальные поставьте руки перед собой и, покачивая участника в центре из стороны в сторону, поддержите его, не давая упасть.

Итак, первый участник в центре готов. Начали игру! Каковы Ваши ощущения? Было Вам приятно, страшно, доверили ли Вы товарищам?

Хорошо, пусть через эту процедуру пройдут все остальные по очереди. Один стоит в центре, а все вытянутыми руками поддерживают его, не давая упасть. Пожалуйста.

Спасибо. Теперь сядьте все в кресла. Вопрос всем: кто действительно мог расслабиться, снять зажимы, не боялся упасть, кто доверился участникам игры? Оцените свое доверие по пятибалльной системе и поднимите руку с соответствующим числом пальцев, начали!

Всем спасибо, игра закончена.

9. **Групповая дискуссия:** «Кодекс руководителя». Назначение: 1) повышение осознания проблем руководства и психологических качеств, необходимых для эффективного руководства, 2) выявление распределения социально-психологических ролей в группе. (Ведущий делит группу по результатам предварительного тестирования в том или ином варианте; две или более подгрупп получают задание разработать каждая свой вариант «Кодекса». Затем представители от каждой подгруппы оглашают свой вариант, после чего следует согласовать позиции подгруппой получить единый вариант «Кодекса». Вторая возможность — выделить по три предпочтительных и отвергаемых качества для руководителя, объяснить свою позицию и прийти к согласию — игровой вариант методики «Ценностно-ориентационное единство»). Видеосъемка с последующим анализом. Время -1-1,5 часа
10. **Заполнение опросника** обратной связи, обсуждение впечатлений от занятия и переживаний участников
11. **Домашнее задание. Кто я?** 1) На листе бумаги написать 15 ответов на вопрос «Кто я такой?», быстро, в той последовательности, в какой ответы приходят в голову. Можно записывать свою социальную роль, физические и личностные качества, умения. 2) Ответьте на этот вопрос так же, как, по Вашему мнению, на него ответил бы один из Ваших коллег — членов группы. 3) Ответьте на этот вопрос так же, как ответило бы большинство Ваших подчиненных.

1. **Подведение итогов** домашнего задания. У кого получилось написать о себе 15 пунктов? У кого нет? Почему? Какие совпадения во мнениях? *Время:* 10-15 мин.

2. **Упражнение на развитие** внутригрупповой сплоченности (типа «Печатающая машинка», «Выбрось пальцы», «Движение вслепую»). Обсуждение переживаний членов группы. *Время:* 15-30 мин.

Примерный текст упражнения «Печатающая машинка».

Можем ли мы слаженно работать в группе? Давайте проверим. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной вам песни или стихотворения. Предложите отрывок: Хорошо. Каждый по очереди произносит по одной букве слова. В конце слова — все встают, на знак предения топаят ногами, в конце строки хлопают в ладоши. Кто ошибается больше трех раз — выходит из игры, становится около экрана. Начали! А теперь посмотрим, какая группа у нас получилась самой сплоченной. Как вы думаете, почему?

3. **Психологический практикум. Закономерности эффективного делового общения.** Отработка навыков в парах или в кругу. (Сказать партнеру приятное, неприятное, опять похвалить). *Время:* 30 мин.

Примерный текст упражнения.

Снова расселись по своим местам. В ходе занятия у вас уже накопились какие-то эмоции, положительные или отрицательные. Сначала попробуйте в одной-двух фразах вылеснуть весь запас отрицательных эмоций на соседа справа, постарайтесь сделать это как можно теплее. Второй, никак не ответив первому, «вымещает» зло на следующего. (Как в жизни часто бывает, разряжаемся на первом попавшемся под руку). Третий передает негативные эмоции по цепи следующему. Пусть игра пройдет один круг. Начали! А теперь изменю задание. Пусть тот, кто последний получил порцию отрицательных эмоций, попробует сбросить этот заряд и ответить одной-двумя приятными фразами, поделиться чем-то хорошим с соседом, второй, получив заряд положительных эмоций, передаст его следующему, и так далее. Пожалуйста! А теперь, возможно, кто-то захочет поделиться впечатлениями...

4. **Ролевая игра «Отпуск», «Увольнение».** 3-4 пары участников. Цель: отработка навыков эффективного делового общения. Видеосъемка с последующим анализом. *Время:* 1 час.

Вводная участникам: один из вас — руководитель крупного подразделения, предложим, начальник ОВД. Второй — начальник отделения, который приходит просить перенести отпуск одного из своих сотрудников с запланированного (ноябрь) на более удобное (летнее) время. Задача начальника ОВД: отказать в отпуске, но корректно, «красиво». Задача начальника отделения: добиться отпуска для подчиненного.

5. **Упражнение на невербальную коммуникацию** на основании разбора видеозаписи, с использованием материалов книги А. Пиза «Язык

тела». Демонстрация открытой, закрытой коммуникативных поз, скуки, сомнения, агрессии, дружелюбного расположения. *Время:* 15 мин.

6. Упражнение «Настроение». Цель: Развитие ориентации на взаимопомощь. «Позитивная эмоциональная поддержка» для двоих участников со стороны всей группы (письменно). *Время:* 10 мин.
7. Перерыв 10 мин. Активизирующая музыка
8. Групповая дискуссия «Эффективность общения руководителя с подчиненными». Назначение — актуализация профессиональной позиции сотрудника в работе с подчиненными, диагностика уровня коммуникативных умений, выработка общегруппового представления об особенностях общения руководителя, развитие умений совместной групповой деятельности. (Ведущий формирует микрогруппы в соответствии со стиливыми или ценностными особенностями членов группы. Каждой группе ставится задача обсудить и обобщить те ситуации, в которых общение затрудняется психологическими факторами, и определить, какими методами в рамках тренинга возможно разрешить эти проблемы и трудности. Представители каждой группы выступают с докладами. Остальные задают вопросы. Предлагается создать единый перечень проблем. Ведущий делает качественный анализ сообщений, выделяет конструктивные моменты в докладах.) *Время* — 1,5 часа.
9. Обмен впечатлениями о занятии, обратная связь ведущим.
10. Домашнее задание. Письменное описание будущей жизни: — какой я не хочу; — какая скорее всего будет; — идеальный вариант.

3 занятие

1. Разминка. Игра на тренировку произвольного внимания. Группа делится пополам, ведущий объясняет задание. *Время* — 15 мин.

Примерный текст упражнения.

Перед вами, на «мысленном экране», — куб с гранью в три единицы, то есть, он состоит из 27 кубиков. В правом нижнем переднем кубике находится точка. Каждым ходом ее можно переместить в соседний кубик по направлениям «вправо-влево», «вперед-назад» и «вверх — вниз». По диагонали точку перемещать нельзя. Возвратить ее в квадрат, откуда она была перемещена игроком, делая шаг ход перед, вами нельзя. Ходы делаются по очереди, тот игрок, после чьего хода точка выйдет за пределы куба, выбывает из игры. Побеждает тот, кто дальше всех остается в игре.

2. Обсуждение домашнего задания. Групповая дискуссия на тему: планирование карьеры. Анализ совпадения и несовпадения личных и профессиональных планов в идеальном варианте с возможным реальным будущим. (Выступления по желанию). Какие психологические качества и умения могли бы помочь осуществить эти планы? *Время:* 15 мин.

3. Психологический практикум. Конфликт. Отработка умений психологически безопасного выхода из конфликтной ситуации, возникшей на рабочем месте. Видеозапись с последующим анализом. *Время:* 1 час.

Примерный текст упражнений.

Ситуация 1. Инструкция играющему роль начальника

Вы — начальник. Накануне Вы дали срочное и ответственное задание подчиненным А и Б. В 14 часов, прохаживая через помещение. Вы заметили А и Б в «курилке». Возвращаясь через два часа обратно, Вы застаёте их на том же месте и замечаете, что банка для окурков переполнена. Ваши действия? (Прогреть несколько вариантов обращения к подчиненным).

Инструкция участникам, играющим роль подчиненных.

Вы подчиненный А и Б, накануне получили срочное задание от начальника и отнеслись к заданию очень ответственно. Сегодня в 14 часов вышли «на перекур» (первый за весь день), и сразу после этого вернулись на рабочее место. Через 2 часа, закончив выполнение задания, вы вновь оказались в «курилке» и в это время опять увидели начальника части, направляющегося в вашу сторону.

Вы должны общаться с начальником, исходя из того тона, с которым он к вам обратится.

Инструкция ведущему.

Исполняющие роль начальника, не должны знать, как проинструктированы участники, играющие роль подчиненных.

Вопросы участникам тренинга:

1. Какова цель участников взаимодействия (начальника и подчиненных)?
2. Какой смысл вкладывали участники взаимодействия в ситуацию?
3. Охарактеризуйте факторы, повлиявшие на понимание ситуации участниками.
4. Какую тактику избрали участники взаимодействия (подавление, подстраивание, вступление в диалог, шутку)?
5. Если был конфликт, то в чем его причина?
6. Охарактеризуйте тактику решения конфликта. Ситуация 2: начальник и его подчиненный случайно встречаются в городском аэропорту.

Вводная начальнику:

«Вы начальник. Сотрудник Н. не сдал к сроку так важные для вас документы. Вам передали, что он звонил и сказал, что из-за болезни он, видимо, дело теперь не поведет. Однако, когда вы несколько раз звонили ему домой, к трубке почему-то никто не подходил. Вы вынуждены теперь улететь в С.-Петербург в срочную командировку без нужных вам данных. Вы очень переживаете это.

В аэропорту вы вдруг, — премиленькое дело! — сталкиваетесь с «большим» сотрудником Н., который ожидает очереди у пункта регистрации с вещами».

Вводная сотруднику одного из отделов.

«Вы сотрудник подразделения. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного документа тяжело заболела ваша сестра, и,

Содержательная интерпретация смыслообразующих мотивов

Ориентация	Труд — это	Деньги — это	Коллектив — это
Мотив преобразования			
Результативная	Способ преодоления незнания и неумения на пути создания задуманного в своей работе	То, что дает возможность быть в своих профессиональных интересах независимым от материальных нужд	Связные воли, ума, действий людей ради решения общей задачи
Процессуальная	Наша повседневная жизнь, которая радует, если она ладится, и огорчает, если не можешь сделать ее так, как хотелось бы	То, что дает возможность в работе любить саму работу, то, о чем вспоминаешь, когда их нет и забываешь, когда она есть.	Люди, умеющие и любящие работать, стремящиеся к мастерству в своей профессии
Коммуникативный мотив			
	Труд — это	Деньги — это	Коллектив — это
Результативная	Взаимные усилия людей, рождающие творческие силы, которые невозможно получить в одиночку, не в коллективе	Возможность принести радость, вручить, помочь другому человеку	Группа людей, где принята бескорыстная забота о других
Процессуальная	Совместная коллективная работа, которая нравится, если люди стремятся помочь друг другу, и огорчает, если между ними нет согласия и доброжелательности	Возможность чаще встречаться с друзьями и близкими, которые всегда тебя поймут и примут всей душой	Такие взаимоотношения людей, которые помогают им преодолеть любые производственные и домашние невзгоды

Занятие 4

1. Разминка. Игра «Взгляд» — отработка приемов невербальной коммуникации. *Время:* 10 мин.

Примерный текст упражнения.

Один участник выходит за дверь. В его отсутствие группа придумывает задание и выбирает ведущего. Задание должно быть примерно таким: «Подойти к участнику, сидящему спиной к окну, взять у него авторучку и передать ее участнику, сидящему напротив». Затем временно отсутствующий участник вновь приглашается комнату. Он должен понять задание и выполнить его.

поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный по уходу за ней и теперь у нее временно живете.

Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в С.-Петербург, и вы хотели бы передать ему кое-какие вещи для вашей родни и рецепт на редкое лекарство, необходимое для лечения вашей сестры, которое, как вы знаете, свободно продается в одной из аптек С.-Петербурга. Вы спешите в аэропорт, но опоздали: табло нужного вам рейса уже не горит и ваш знакомый, по-видимому, так и улетел, не дождавшись вас. Вы стоите и не знаете что делать. Возле вас окликает ваш начальник ».

4. Психологическое тестирование. Методика на определение стиля поведения в конфликте К.Томаса. *Время:* 25 м.

5. Перерыв 10 мин. Спокойная музыка.

6. Социометрическая игра — дискуссия: «Формирование структуры». Цель: выявление ролевой структуры группы, неформальных лидеров. Участникам предлагается распределить роли при формировании социальной структуры, например, вновь создаваемого Управления или кабинета министров, или любой другой организации. Первоначально участники распределяют роли индивидуально, записывая результаты, затем в двух подгруппах — предлагается прийти к единому мнению, потом проекты обсуждаются с целью выработки единого решения. Ведущим фиксируются как первоначальный, так и последующие варианты. *Время:* 1,5 часа.

7. Упражнение на снятие психологического напряжения. Цель: обучение правилам саморегуляции и снятия стрессовых состояний. Элементы аутотренинга, теория и практика физического и психического расслабления. Музыкальное сопровождение *Время:* 20 мин.

8. Анкетирование на тему «Ведущие тренинга». *Время:* 10 мин.

9. Раздача информационных материалов к следующему занятию. **Примерный тип материалов:** Возможные смыслообразующие мотивы любой профессиональной деятельности выражены в таблице на стр. 13.

Специфика трудовой деятельности заключается, прежде всего, в предметном содержании стимулов, через значения которых преломляется действие смыслообразующих мотивов. Наиболее значимыми являются: «деньги», «коллектив», «труд». Существуют два вида смысловой ориентации: на процесс деятельности — на решение задач, социально предписанных деятельностью, и на результат, получение которого вынуждает субъекта деятельности выходить за рамки задач, предписанных самой деятельностью задач, и рождает новые задачи.

В качестве домашнего задания предлагается придумать высказывания, характерные для остальных четырех смыслообразующих мотивов.

Ведущий взглядом показывает игроателю, правильно ли тот действует. Игрок делает шаг влево — в сторону от участника, сидящего у окна, и взгляд ведущего делается холодным, тяжелым. Игроющий должен заметить это, вернуться обратно, сделать шаг в нужную сторону, и если это движение приближает его к цели, то взгляд ведущего должен стать теплым, одобряющим. Ведущий не пользуется мимикой, сохраняет бесстрастное выражение лица. Остальные участники тоже не могут ни словом, ни жестом помочь игроателю. После того, как игрок выполнит задание, за дверь отправляется другой человек, придумывается новое задание, и так далее.

- 2. Разбор домашнего задания. Групповая дискуссия «Психологические особенности профессиональной деятельности (на выбор)».** Цель: диагностика существующей и формирование оптимальной внутренней и внешней мотивации к профессиональной деятельности участников группы. Группа разделяется на четыре подгруппы, каждой дается задание подобрать ряд высказываний для одного из мотивов профессиональной деятельности (см. выше). Затем подгруппы выступают со своими вариантами, остальные задают вопросы, уточняют, как эти мотивы преломляются на обсуждаемую деятельность. *Время:* 40-50 мин.
- 3. Упражнение «Прием на работу»** — беседа руководителя с кандидатом на должность. *Время:* 15 мин.
- 4. Групповая дискуссия — «Требуется на работу»** Составление психологического портрета эффективного сотрудника. Анализ профессионально важных качеств. Формируются 2 группы, одна из которых составляет портрет начальника, другая — исполнителя. Затем после оглашения результата группы задают друг другу по пять вопросов. *Время* — 45 мин.
- 5. Перерыв 10 мин.** Активизирующая музыка.
- 6. Упражнение «Навыки публичного выступления»** Цель: отработка эффективного стиля делового общения. *Время:* 1 час.

Примерное содержание задания.

Перед участником ставится задача в течение 2-х минут рассказать аудитории что-либо о предмете, явлении, событии. О предмете выступления участник узнает за несколько секунд до начала выступления. Для этого ведущий просит часть группы написать на карточках слова, обозначающие темы выступлений — предметы, животные, растения — первая группа слов, явления и процессы, например, полет, праздник, открытие — вторая группа слов. Можно попросить придумать несуществующие предметы. Другие члены группы в это время составляют основу для выступления — основные пункты формального содержания выступления, например:

- 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ** — видовая и родовая отнесенность предмета, явления, события.
- 2. ВНЕШНОСТЬ** — внешний вид и характерные признаки предмета, явления, события
- 3. «ВНУТРЕННОСТЬ»** — состав и структура описываемого предмета

- 4. СРЕДА** — типичная обстановка, в которой встречается предмет
- 5. ОБМЕН** — характер обмена со средой обитания
- 6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ** — существующие или возможные способы функционального использования предмета или явления

7. ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Выступающий вправе опираться на основу или опустить отдельные пункты. Он берет со стола листок с темой и листок с основой и начинает говорить. Обязательно ведется видеозапись выступлений и анализ их после каждого 4-6 выступлений. Выступающему перед выступлением дается инструкция пользоваться в интервал 1,5-2,5 минуты, не глядя на часы. Сразу после выступления задается вопрос: «Сколько времени Вы говорили?» для сравнения субъективной и объективной оценки времени выступления. Ведущий задает также вопросы: Удалось ли установить контакт с аудиторией? «Куда Вы смотрели во время выступления, кого видели?», а группе — был ли контакт, на кого смотрел выступающий, было ли выступление ярким, выразительным, и за счет чего. При разборе видеозаписи следует акцентировать внимание на характерных позах и жестах, других выразительных средствах — мимике, интонации, тональности голоса. После просмотра первой серии выступлений ведущий должен рассказать о трех видах жестикюляции: ритмизирующей (одной рукой, сопровождая речь), изобразительной (рисующей конфигурацию предметов и траектории движений) и выразительной (выражающей отношения), а также отметить, что использование изобразительной жестикюляции способствует установлению визуального контакта. После просмотра второй серии выступлений следует акцентировать внимание на паравербальных компонентах речи — темпе, паузе, а также на средства речевого воздействия на аудиторию. Обсудить с группой вопросы: «Куда девать руки, если они мешают?» и «Как управлять своим волнением?»

- 7. Упражнение «Мафия».** Цель: отработка умения убеждать оппонентов, повышение уровня рефлексивности в общении, тренировки невербальной коммуникации. *Время:* 45 мин
- 8. «Позитивная эмоциональная поддержка»** для двоих участников группы (письменно). *Время:* 10 мин.
- 9. Домашнее задание.** К разминке подобрать 3-5 слов-стимулов, несущие наибольшую смысловую нагрузку для выбранного вида деятельности.

5 занятие

- 1. Игра-разминка «Ассоциации».** Цель: диагностика сплоченности группы, выявление ценностной структуры участников тренинга. На основании слов-стимулов, подобранных в домашнем задании, каждому предлагается написать или сказать вслух пять слов-ассоциаций. Определяется количество совпадений в письменном задании или общее количество и направленность ассоциаций — в устном варианте. *Время:* 15 мин.

2. **Игра «Прогноз стратегии руководителя»** Направлена на диагностику и формирование стратегии решения руководителем деловых задач, его способности прогнозировать тип стратегии решения задач подчиненными. По ходу игры группе предлагается решить в ограниченный промежуток времени задачи ранжированной сложности. Каждая задача оценивается в определенное число баллов. Задача играющих — набрать максимальное количество баллов. Перед решением задач членам группы предлагается спрогнозировать, сколько задач каждый из участников решит правильно, или какие именно решения он выберет — для управленческих задач на стиль руководства, и сколько баллов он в итоге наберет (т.е. какова его стратегия решения деловых задач). *Время: 1,5 часа*

Примерное содержание задания.

Отбор тестовых задач должен отражать основную специфику деятельности группы. Данный вариант (без проведения тренировочной серии решения задач) применяется для коллективов с большим стажем совместной работы. Для недавно сформированных коллективов целесообразно предложить решение задач сначала в тренировочной, а затем в основной серии, чтобы участники игры могли оценить преобладающую стратегию и возможности коллег. Пример: Удовлетворенность работой. Один сотрудник отдела управления заявил: «Яне испытываю удовлетворения от своей работы. Она мне не по душе. Хочу, чтобы мне поручили что-нибудь более интересное».

Работа, за которую отвечает этот подчиненный, заключается в том, что он подбирает и рассматривает информационные материалы по заказам заказчика, Работа такая, что ее может выполнять даже выпускник средней школы. Однако, поскольку заказы на эти материалы поступают и из-за рубежа, данную работу поручено выполнять сотруднику с высшим образованием, владеющему английским языком. Видимо, этот сотрудник хотел бы выполнять иную, более профессиональную работу.

Каким образом вы, как руководитель, должны отреагировать на подобное заявление подчиненного?

Точно установить, какая работа дала бы удовлетворение этому подчиненному и, если есть возможность, как можно скорее постараться предоставить ее взамен прежней.

Думается, что любой хотел бы иметь работу по душе и приносящую удовлетворение. Однако в условиях службы предоставить такого рода работу для все ее сотрудников невозможно. В связи с этим нужно убедительно разъяснить подчиненному, что есть много сотрудников, которые терпеливо трудятся на порученных им участках.

Нужно разъяснить сотруднику, что удовлетворенность работой определяется тем, как к ней относиться и как ее выполнять. Надо доказать, что от выполняемой им работы можно получить большое удовлетворение, если видеть в ней творческие начала.

Комментарий.

Удовлетворенность трудом — это ощущение того, что вы полностью

раскрываете в нем свои силы и способности, и что ваша деятельность должным образом оценивается окружающими. Данное ощущение усиливается, когда вы чувствуете, что на вас возлагают больше надежды и что ваша работа идет на благо общества. Другими словами, удовлетворенность работой не приходит сама собой, а достигается в том случае, когда удовлетворяется ваша потребность к самовыражению, когда у вас укрепляется чувство собственного достоинства.

Одна и та же работа может порождать удовлетворенность и разочарованность, все зависит от того, как вы относитесь к этой работе. Возьмем, к примеру, учителя школы. Многие испытывают полное удовлетворение от учительского труда, но есть немало и таких, кто этим делом тяготится.

В связи с этим, если заявитель будет переведен на желательную для него работу, а его настрой и отношение к выполняемым обязанностям останутся неизменными, то временно появившаяся удовлетворенность на новом месте вряд ли будет долго сохраняться. Сама по себе перемена работы никогда не пойдет на пользу. Кроме того, стоит только пойти на поводу у одного, как сразу же возникает вопрос о необходимости перевода на лучшие места и других сотрудников.

Во всех случаях необходимо добиваться правильного понимания подчиненными сущности удовлетворенности работой

Примечание: правильный ответ — вариант «В».

3. **Перерыв** 10 мин. Спокойная музыка

4. **Социометрическая игра «Живая картина»** Цель: выявить динамику социальных ролей в коллективе, подготовить группу к окончанию тренинговых занятий. Группе предлагается сюжет какой-нибудь известной картины, или «Вечеринка после выпуска», или «Мы встретились через год», и т.п., на основании которого необходимо подготовить небольшой спектакль — не более чем на 5 минут. Члены группы готовятся некоторое время, затем представляют сценку. Ведется видеозапись для последующего анализа. *Время: 30 минут*

5. **Упражнение «Чемодан в дороге»**. Назначение: рефлексия изменений, происшедших в участниках за время тренинга. *Время: 1,5 часа.*

Примерное содержание упражнения.

Один из участников тренинга выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу, условно говоря, «чемодан», в него помещается то, что, по мнению группы, помогает человеку в общении с людьми вообще и в деловой общении в частности. Обязательно указываются и те качества, которые мешают этому человеку, его отрицательные проявления, для устранения которых ему нужно активно поработать.

С методической точки зрения это удобно делать следующим образом: лист бумаги делится пополам, и член группы пишет на одной стороне сверху знак «+», на второй — знак «-». Под первым знаком группа собирает все положительное, а под вторым — отрицательное. Для хорошего «чемодана» нужно не менее пяти-семи характеристик и с той, и с другой стороны.

Затем участнику, который выходит и все время, пока группа собирала

ему «чемодан», оставаясь в коридоре, зачитывается и передается этот список. У него есть право на один вопрос, если что-то непонятно.

По мере психологической готовности участников вся процедура повторяется, пока все члены группы не получат свой «чемодан». Отрицательные качества подаются не как «присовор», а как резервы личностного роста.

6. **Заключительная часть занятия.** Обратная связь с ведущим. Участники тренинга делают самоотчет о том, что им дали занятия в группе. По этому же вопросу они заполняют соответствующие объективные тесты Келли, Майерс-Бриггс, Стиль руководства, методики «Исследование ценностей» и «Цели и задачи», позволяющие сравнить уровень развития социально-психологической компетентности руководителей до и после социально-психологического тренинга.

В силу различных особенностей деятельности, индивидуально-психологических характеристик участников тренинга, стоящих перед коллективом задач и проблем любая из характеристик тренингового сценария или его процедура может быть своевременно скорректирована и адаптирована. В группу тестовых методик может быть включено множество других, направленных на диагностику интересующих психолога характеристик группы и отдельных ее участников; в ходе проведения тренинга акцент может быть сделан на те или иные тематические упражнения. В некоторых случаях полезно больше внимания уделить навыкам психорегуляции состояний (для сотрудников, работающих в экстремальных условиях), или конкретным упражнениям на умение держаться перед большой аудиторией, выступать публично (для руководителей высокого ранга), или проблемам внутрисемейных отношений и личностного роста, если это необходимо, и многое другое. Различными, в зависимости от ситуации, могут быть и методы оценки эффективности тренинга. Спектр тренинговых воздействий в данном случае будет ограничиваться лишь задачами практического психолога, его профессиональным уровнем, творческим потенциалом и открытостью к разнообразным современным теоретическим и практическим исследованиям и практикам в области повышения социально-психологической компетентности руководителей.

Бланк оценки эффективности тренинга

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько полезным оказался для Вас проведенный тренинг по перечисленным показателям по семибальной шкале. Ваши замечания и предложения впишите в предложенные графы.

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В РАБОТЕ!

« » _____ 200_г. ФИО _____

- | | | |
|--|---------|-----------------------------------|
| 1. Занятие произвело на меня большое впечатление | 3210123 | Не произвело большого впечатления |
| 2. Я полностью удовлетворен своими действиями | 3210123 | Не удовлетворен |

- | | | |
|---|---------|-----------------------------|
| 3. Во время тренинга я волновался | 3210123 | Я был равнодушен |
| 4. Получил более полное представление о целях и задачах своей деятельности | 3210123 | Представления не изменились |
| 5. Получил более полное представление о качествах, необходимых для своей деятельности | 3210123 | Представления не изменились |
| 6. Тренинг помог лучше оценить свои возможности | 3210123 | Тренинг не помог |
| 7. Тренинг помог лучше оценивать возможности коллег | 3210123 | Тренинг не помог |
| 8. Тренинг помог более уверенно чувствовать себя в предлагаемых ролях | 3210123 | Тренинг не помог |
| 9. Тренинг помог преодолеть трудности делового общения | 3210123 | Тренинг не помог |

На ход работы группы сегодня оказывал наибольшее влияние кроме ведущего:

Что в сегодняшних занятиях было для меня самым полезным

Какую тематику нужно добавить в тренинг:

Методический комплекс для восстановления работоспособности*

Эффект от кабинета психологической регуляции достигается посредством комплексного применения различных методов и средств воздействия на функциональное состояние. Существуют различные модификации техники релаксации и восстановления психологического состояния, а также приборы, помогающие более быстрому освоению навыков расслабления. Для этого рекомендуется использовать прибор биологической обратной связи «Релана» относится к их числу. Принцип действия прибора основан на непрерывном измерении поверхностного сопротивления кожи обучающего, которое в процессе релаксации увеличивается. Для осуществления условнорефлекторной связи величина электрокожного сопротивления индуцируется положением стрелки гальванометра и высотой звукового тона, генерируемого прибором. В процессе релаксации звуковой сигнал понижается до полного исчезновения, а стрелка гальванометра отклоняется в крайнее левое положение.

* Использованы материалы из методического пособия «Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел», Москва 2002, МВД России.

В процессе работы с прибором оказалось, что наибольший эффект по релаксации получается при комплексном использовании прибора и специальных упражнений на напряжение и расслабление мышц тела. Использование прибора «Релана» и специальных упражнений в комплексе является своеобразным «психофизиологическим» средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим восстановлению сил, нормализации эмоционального фона деятельности.

Аутогенная тренировка (АТ) — один из эффективных способов восстановления работоспособности, снятия эмоциональной напряженности, а также формирования оптимального, соответствующего той или иной деятельности, состояния. Особое место АТ обусловлено тем, что сотрудник сам активно включается в психотерапевтическую работу при полном сохранении инициативы и самоконтроля. АТ основана на сознательном применении комплекса приемов психической саморегуляции и простых физических упражнений в сочетании с формулами словесного самовнушения. АТ используется также для сглаживания проявлений отрицательных качеств личности (злоспыхливости, мнительности, эмоциональной неустойчивости), формирования у тренирующихся уверенности в своих силах, повышения психологической устойчивости в экстремальных условиях, профилактики сердечно-сосудистых и других психосоматических заболеваний.

АТ целиком соответствует первой заповеди медицины: «Прежде всего, не навреди». Случаев осложнений, связанных с АТ, не наблюдалось, но некоторые рекомендации следует учесть. Нельзя заниматься АТ на фоне остро развивающихся сосудистых, инфекционных, психических заболеваний. В это время действие всякого дополнительного колебания в состоянии непредсказуемо. Практически здоровый человек может заниматься АТ без предварительной консультации с врачом. Консультация со специалистом желательна тогда, когда имеются неполадки со стороны сердечно-сосудистой системы, установлено психоневрологическое заболевание или заикание. Занятия АТ ни в коей мере не прерываются действием лекарств, физиотерапевтических процедур. Наоборот, одно помогает другому, ибо во всех видах лечения присутствует самовнушение.

Занятия АТ требуют соответствующей психологической подготовки.

Она может быть определена следующим образом:

1. Четко поставить перед собой цель, что ты хочешь получить от этих занятий, т.е. понимать цель и смысл тренировки не вообще, а конкретно для себя. Формула цели должна стать смыслом жизни, содержанием личности человека, его вторым «Я». Тогда идея цели проникнет в каждую клетку, в самые глубокие подкорковые слои мозга.
2. Создать настрой на регулярные занятия (сила намерения).
3. Понимать, что немедленных результатов не будет.
4. Самое главное — это вера в возможности мозга и силу самовнушения, вера в этот метод (энтузиазм).

В настоящее время в целях положительного воздействия на функциональное состояние работающих широкого распространение получила фун-

кциональная музыка, а также ее сочетания со световыми и цветовыми воздействиями. Музыка оказывает значительное воздействие на нервную систему человека, а через нее — на организм в целом. Прослушивание специально подобранных музыкальных программ может способствовать нормализации психического состояния, прежде всего сферы эмоциональных переживаний, а также поддерживать работоспособность, предупреждать развитие состояний утомления и монотонии, помогать скорейшему восстановлению сил во время Отдыха после тяжелой работы. Музыка может также помочь быстро мобилизоваться, собраться с силами, или же, напротив, в ситуации тревожного ожидания, при чрезмерном волнении, эмоциональном напряжении — отвлечь, успокоить, поднять настроение.

Общие требования для функциональной музыки таковы:

- она должна быть незнакомой для прослушивающих и время от времени обновляться, т.к. воздействие ассоциаций из прошлого опыта человека, связанных со звучанием знакомой музыки, может вступать в противоречие с воздействием, осуществляемым при прослушивании её в качестве функциональной;
- музыка должна быть достаточно лёгкой для восприятия, не содержать много непривычных для слуха звучаний, но и не чересчур упрощённой (не создавать впечатление «попысы»);
- по эмоциональной насыщенности эта музыка должна быть средней, с меньшим эмоциональным разнообразием в пределах одной композиции, нежели это бывает в музыке, прослушиваемой в концертном зале, т.к. функциональная музыка, как правило, бывает лишь «фоном» для повседневных занятий;
- в музыке не должно быть резких перепадов громкости. Композиции, составляющие одну программу, должны быть похожи по стилю, а соседствующие в программе (прослушиваемые одна за другой) композиции не должны резко контрастировать по тональности (лучше, если они звучат либо в одной тональности, либо в тональностях 1-2 степени родства), т.к. резкие контрасты всегда бывают сами по себе сильным отвлекающим раздражителем, причём чаще всего — негативно эмоционально окрашенным;
- в помещении с повышенным уровнем шума желательно, чтобы тональность музыки совпадала с основной тональностью шумов, причём там предпочтительнее электронные звучания. Чаще всего рекомендуется использовать инструментальную музыку или вокальную на незнакомом языке, с не слишком большим, но и не слишком малым числом участвующих инструментов (примерно столько, сколько их в камерном ансамбле).

Музыкальное сопровождение используется также при проведении сеансов психологической релаксации для формирования состояния аутогенного погружения на начальном периоде сеанса АТ, а также для выхода из этого состояния в завершающей стадии, активации дыхательной гимнастики и других активизирующих процедур.

Помимо музыкального сопровождения целесообразно использовать методы цветодинамического воздействия.

Эффективность такого комплексного воздействия существенно возрастает. Разработанная оригинальная методика цветодинамического воздействия на базе приборов «ЦВЕТОДИН 200 К» не имеет аналогов как в отечественной, так и зарубежной практике. Она показала выраженный коррекционный эффект, существенной стороной которого явилось сочетание воздействия цветодинамики, функциональной музыки и фитоаэроионизации воздуха. Прослушивание цветодинамических музыкальных программ рекомендуется сочетать с демонстрацией видовых слайдов.

Для усиления восстановительного и профилактического эффекта психологических методов с учетом особенностей психических состояний сотрудников рекомендуется использовать фитотерапевтические методы. Вкус, запах, внешний вид травяных смесей и коктейлей значительно привлекательнее, чем набор тех же лекарственных веществ в виде порошка или таблетки.

Свойства различных растений:

- общеукрепляющими, тонизирующими свойствами, способными снимать утомление и усталость, обладают растения из семейства аралиевых (элеутерококк, заманиха), алоэ, зверобой, облепиха, радиола розовая (золотой корень), рябина красная, смородина черная, шиповник и другие лекарственные растения;
- антистрессовые, транквилизирующие свойства имеют корни валерианы, мята, пустырник, ромашка, череда, шалфей и другие;
- для профилактики и лечения респираторных заболеваний дыхательных путей рекомендуются земляника, зверобой, калина, липа, малина, мята, подорожник, эвкалипт, мать-и-мачеха и другие растения.

Для достижения положительного эффекта важно правильно приготовить коктейли из указанных растений и организовать прием этих напитков.

Дыхательная гимнастика

Владение методами дыхательной гимнастики по Стрельниковой и Бутейко оздоравливает организм в целом, помогает сотруднику снизить нервно-психическое напряжение во время работы, а также быстро мобилизовать внутренние резервы в критических ситуациях деятельности. Дыхательные гимнастики воздействуют на энергетический уровень структуры саморегуляции.

Тренировка дыхательной системы ведет к следующим положительным эффектам:

- развивается дыхательная система и совершенствуются дыхательные функции;
- улучшается деятельность органов кроветворения и в целом деятельность сердечно-сосудистой системы;
- улучшаются восстановительные и обменные процессы; стимулируются и тренируются определенные центры вегетативной нервной системы.

Таким образом, через освоение дыхательных гимнастик, обучающиеся получают первый рычаг управления активационно-энергетическими процессами своего организма.

На основе дыхательных упражнений построена и психотерапевтическая методика «Свободного дыхания».

Сотрудники органов внутренних дел сталкиваются со многими психотравмирующими ситуациями, некоторые из которых, в силу различных причин, переходят в бессознательное, т.е. сотрудник как бы забывает о них. Однако этот подавленный опыт остается, продолжая психологически бессознательно влиять на человека и его жизнь.

Этот, перешедший в бессознательное, травмирующий опыт настолько возмущает по-разному: подавленным материалом, блок, напряжение, комплекс.

Любое эмоциональное состояние, будь то страх или гнев, содержит в себе мышечный, мускульный компонент, и если эта эмоция поддается, то это сопровождается определенным рисунком мышечного напряжения. Этот компонент подавления, в конце концов, приводит к возникновению так называемых мышечных блоков или мышечной брони.

Дыхание органично влетено во все другие компоненты, оно является как бы мостом между базовыми элементами физического и духовного начал человека.

Любое состояние человека имеет определенный рисунок дыхания: направление, глубину, быстроту, плавность, соотношение между выдохом и вдохом, вдохом и выдохом, характеристики перехода от вдоха к выдоху и наоборот, темп, ритм, объем, разрывы, перехваты и т.д. Каждое состояние психики — это также и состояние дыхания.

Применение методики «Свободное дыхание» в условиях службы с постоянными психотравмирующими ситуациями может стать действенным способом для снятия нервного перенапряжения, интеграции коллектива, предупреждения разнообразных негативных явлений.

Физиотерапевтические методы включают проведение электропроцедур и различных видов массажа (точечный массаж, линейно-точечный и шиацу), с широким диапазоном действия — от антистрессового до восстанавливающего работоспособность сотрудников, а также аэроионизацию воздуха в помещениях.

Для этого целесообразно применение приборов «Ленар» и различных аэроионизаторов.

Прибор «Ленар» предназначен для быстрого восстановления функционального состояния и общей работоспособности, снятия стрессовые состояния, болевые синдромы и эмоциональное напряжение, а также устраняет последствия сильных нервно-психических переживаний. После 2-3 процедур улучшается субъективное состояние, стабилизируются показатели сердечных сокращений и артериального кровяного давления, повышается минутное потребление кислорода на 250-300 мл/мин, и возрастает сердечный выброс в среднем на 31,2 мл/с, происходит мобилизация функций организма. Для использования аппарата «Ле-

нар» необходимо разрешение медицинского персонала и строгое соблюдение правил эксплуатации.

Суть **точечного массажа** сводится к механическому воздействию на определенные участки кожи, которые получили название биологически активных точек (БАТ).

Хотя приемы точечного массажа напоминают приемы общего массажа, но конечный результат у него отличается большей экономичностью и эффективностью. Установлено, что воздействие на БАТ организует энергетический баланс, стимулирует или усложняет (в зависимости от техники воздействия) вегетативную нервную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует деятельность желез внутренней секреции, снижает нервно и мышечное напряжение. Биологически активные точки — это проекция на поверхность тела дополнительных систем регуляции организма человека. Под действием точечного массажа организм переходит на энергетически более выгодные пути поддержания постоянства внутренней среды. Воздействие на эти зоны в определенный момент оказывает восстанавливающее действие за счет собственных ресурсов организма. Метод точечного массажа выгодно отличается от других относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью самостоятельного применения.

Массаж шиatsu и линейно-точечный массаж сходны между собой. Этими методами воздействуют в одной и той же последовательности на одни и те же области тела.

Отличие между ними состоит в том, что при массаже шиatsu на всю поверхность, подвергаемую воздействию, осуществляется надавливание пальцами, а при линейно-точечном — надавливают только на биологически активные точки, а по линиям между ними проводят движения руками.

Воздействуя **методом шиatsu**, никогда не следует «выткать» пальцы в тело. Напротив, нужно давать подушечками пальцев, непрерывно, всей тяжестью тела. Желательно занять такую позицию, чтобы вы могли надавить, если нужно, всем своим весом. Площадь контакта большого пальца и тела должна быть примерно такой же, какую оставляет большой палец, когда его прижимают к бумаге для взятия отпечатка. Нельзя давить грубо, резко. Направление давления должно быть строго вертикально, без растирающих движений.

Давление может продолжаться от пяти до семи секунд и должно быть достаточно сильным, чтобы возникло ощущение, среднее между приятным и болезненным, за исключением области шеи, где никогда не следует надавливать дольше трёх секунд.

Линейный массаж между активными точками проводится пальцами рук с усиливающимся воздействием. Если первое движение по линии между точками представляет собой лёгкое поглаживание, то заключительное движение (десятое-пятнадцатое) осуществляется с достаточным нажимом на кожу и подлежащие ткани (подкожную клетчатку, мышцы и др.). В каждой активной точке осуществляется массаж надавливанием с вращением и вибрацией.

Методика применения медико-психологического комплекса

Медико-психологический восстановительный комплекс обладает широкими возможностями по поддержанию и коррекции функционального состояния сотрудников органов внутренних дел во время и после напряженной работы, дает возможность проводить обследование текущего состояния личного состава и оценивать их готовность к эффективной профессиональной деятельности. На основании результатов обследования проводятся профилактические мероприятия.

Психорегулирующие программы формируются в зависимости от задач использования медико-психологического комплекса, среди которых различаются:

- обучающая (направленная на обучение методам саморегуляции);
- целевая (направленная на достижение определенного эффекта: снятие нервно-психического напряжения, утомления, мобилизацию резервных возможностей организма);
- общеоздоровительная (направленная на общую нормализацию состояния и оздоровление организма) и дополнительные.

Обучающая программа

Представляет собой курс занятий по овладению такими методами комплексного воздействия как:

- точечный массаж,
- дыхательная гимнастика,
- психомышечная релаксация,
- аутогенная тренировка.

Тексты аутогенной тренировки даны в приложении.

Длительность курса обучения зависит от степени усвоения. Дальнейшее применение этих методов после их усвоения будет носить целевой характер. При отсутствии постоянного применения, навыки утрачиваются, а эффект воздействия пропадает. Только введение этих приемов в повседневную жизнь доведет их до автоматизма и не будет создавать труда по их применению. Занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми.

Обучение точечному массажу

Методы воздействия при точечном массаже различаются по интенсивности, продолжительности влияния на активную точку, а также количеством точек, массируемых в течение одного сеанса.

Возбуждающий, стимулирующий метод.

Количество точек 6-8 и более. Стимуляция осуществляется по часовой стрелке. Воздействие на 1 точку — 30-40 с. Общее время 5-6 мин. Воздействие быстрое, но поверхностное. Начинается с легкого надавли-

вания, а затем подушечкой одного пальца наносят быстрые и ритмичные уколы в активную точку или быстрые вращательные движения по часовой стрелке (до 10) со скоростью 2-4 вращ./с до получения ощущения онемения.

Чтобы усилить воздействие на БАТ предлагается делать массаж с применением разогревающих и охлаждающих масел, гелей, кремов и особенно натуральных растительных масел. При возбуждающем методе используется мазь «Випратокс», «Финалгон», бальзам «Золотая звезда», сосновая живичная мазь, зверобойное масло (оно одно из лучших для поднятия тонуса).

Тормозной, успокаивающий метод.

Для успокаивающего метода воздействия используются 2-4 точки с продолжительностью массажа каждой активной точки 2-3 мин. Общее время 8-12 мин.

Вначале проводят поглаживание, затем надавливают пальцем по часовой стрелке, как бы «винчивая», углубляются и наращивают усилие до появления ощущений ломоты и даже боли. При появлении указанных ощущений давление прекращают на 1-2 с, не отрывая пальца, и далее производят противоположное движение: «вывинчивают» палец против часовой стрелки, уменьшая силу надавливания. Затем, не отрывая пальца, данный цикл движений повторяют.

Для усиления эффекта массажа рекомендуется проводить с применением масла мяты и чертополоха.

Определить местонахождение биологически активных точек можно следующими способами:

- ориентируясь на топографические карты, схемы, рисунки;
- используя анатомо-топографические ориентиры (различные складки кожи, кончик носа, кончики всех пальцев, выступы, бугорки, впадины, места прикрепления мышц);
- осуществляя поиск точек с помощью таких приборов как «Активациометр АЦБ».

При определении точки можно использовать своеобразную меру «индивидуальный цунь», за который принимается ширина 1-го пальца кисти, ширина 2 и 3 пальца равняется 1,5 индивидуального цуня, а сложенные вместе все 4 пальца (2-5) составляют 3 цуня. Кроме того, при прессапии (надавливании) на БАТ обычно у массируемого возникают ответные реакции, чаще субъективного характера (ощущение ломоты, распирания, онемения, болезненности, «пробивает», как электрическим током», появляется чувство тепла, легкости, ощущается ползание «мурашек»).

Желательно освоить все способы определения БАТ. Сотрудники должны познакомиться со сведениями по точечному массажу, научиться правильно находить и массировать биологически активные точки как возбуждающим, так и тормозным методом. Следует также отметить, что все точки, кроме расположенных на среднем меридиане, симметричны. Если это возможно, то они массируются одновременно, если нет, то по очереди, сначала с одной стороны, а потом с другой.

Основным условием высокой эффективности массажа является правильное определение места расположения активной точки.

Необходимо расслабить мышцы, сосредоточиться, не разговаривать. Следует избегать грубых и резких надавливаний, оставляющих синяки. Руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко подстрижены. Обязательное условие отсутствие повреждений и заболеваний пальцев рук. Перед массажем рекомендуется потереть ладони, это улучшает кровоснабжение в пальцах, согрет их.

Противопоказаний для проведения точечного массажа практически нет. Следует только избегать особо чувствительные и резко болезненные зоны. Нельзя массировать кожу в зоне активной точки, если она имеет раневую поверхность, инфидирование, варикозное расширение вен, пигментные пятна, опухоли.

Самые первые процедуры должны быть короткими, чтобы сотрудники могли проверить реакцию организма на воздействие точечного массажа. Если возникли какие-либо неприятные ощущения (сильная боль, головокружение) или через 3-5 процедур эффект не проявился, то точечный массаж следует прекратить.

Обучение дыхательным гимнастикам

Рекомендуемые нами техники дыхания по Стрельниковой А.Н., по Бутейко К.П. и методу «Свободное дыхание» желательнее включать в учебные занятия и по физической подготовке. Обучающая программа может проводиться в учебном классе во время плановых занятий.

Суть дыхательной гимнастики по Стрельниковой составляет активный, напряженный короткий вдох, тренирующий все мышцы дыхательной системы. Вдох обязательно шумный и обязательно через нос. Его можно делать так, как будто нохаете воздух «где горит?», пока не почувствуете, что ноздри задвигались и слушаются вас. Выдох произвольный. Дыхание проводится на фоне движения. Движения, предлагаемые этой гимнастикой, сжимают грудную клетку в момент вдоха. Если, делая вдох, обнимать плечи, кланяться, приседать, мускулатура органов дыхания мешают воздуху расходиться. При этом она развивается, потому что получает нагрузку.

Техника дыхания состоит из следующих этапов:

Разминка

1. Станьте прямо. Руки по швам. Шумно вдыхайте воздух. Вдох повторяйте в темпе прогулочного шага. Повторяйте про себя: «Гарью пахнет! «Откуда?» Затем — шаг на месте и одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой — вдох-вдох, вдох-вдох.

2. Поставьте одну ногу вперед, другую назад и переминайтесь с нога на ногу, повторяя одновременно с каждым шагом короткие, шумные вдохи. Вдох должен быть короткий, как укол, шумит он только в крыльях носа, которые двигаются очень активно. Следите, чтобы движения

и вдохи шли одновременно. Вдох должен быть «пробивным», словно воздух проходит через голову насквозь, прочищая мозги вслед за носом. Делайте подряд вдохов столько, сколько сможете сделать легко (от 30 до 50). Между сериями вдохов отдыхайте, закрыв глаза и по возможности расслабившись, (лучше — совсем не дыша) в течение 10–15 с.

Основные упражнения

1. «Повороты».

Поворачивайте голову резко, как по команде: «Равняйся»: вправо-влево, вправо-влево.

2. «Ушки».

Покачивайте головой, как будто говорите: «Ай, как не стыдно». И одновременно с каждым покачиванием вдох.

3. «Малый маятник».

Кивайте головой вперед-назад, на грудь — на спину — вдох — вдох.

4. «Обнимите плечи».

Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы правая рука обнимала левое плечо, а левая — правую подмышку. В тот момент, когда они теснее всего сошлись — вдох, короткий, шумный. Руки не уводите далеко от тела. Локти не разгибайте.

5. «Насос».

Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, представляя, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не разгибайтесь до конца. Из всех движений это самое результативное.

6. «Кошка».

Это повороты туловища влево-вправо. Мягкие, кошачьи. С движениями руками, будто вы хотите что-то схватить.

Если возникают какие-то трудности при упражнениях, значит, при вдохе берется много воздуха. Делать это не надо. Помните, вдох должен быть необъемный, а активный. Признак правильного выполнения упражнений — пощипывание и сухость в носу, покраснение глаз, легкое головокружение.

Основной дыхательной гимнастики по Бутейко является повышение концентрации углекислоты в организме.

При недостатке CO_2 нарушается кислотно-щелочной баланс в крови, из-за чего возникают спазмы гладкой мускулатуры, а кислород прочнее соединяется с гемоглобином и поэтому труднее отдается в ткани. Это затрудняет все обменные процессы и получается, что и дыхание, и питание идут «вхолостую». Снижается иммунитет. Преодолеть эти явления можно, если волевым усилием уменьшить глубину и частоту дыхания и таким образом накапливать CO_2 в организме.

Этот метод:

- способствует очищению дыхательных путей;
- повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воз-

действиям внешней среды (пыли, дыма, химического раздражения, даже ионизирующего излучения);

- развивает физическую выносливость, силу воли и нервно-психическую устойчивость;
- может служить эффективным средством физической подготовки, не вызывающим усталости;

Противопоказания: наличие очагов инфекции (хронический тонзиллит, больные зубы и т. п.).

Для занятий рекомендуется следовать правилу «5 пальцев»:

- 1) уменьшать;
- 2) глубину;
- 3) дыхания;
- 4) расслаблением диафрагмы;
- 5) до чувства легкой нехватки воздуха.

Нужно, чтобы желание глубже вдохнуть сохранялось в течение всего занятия.

В начале занятия проверьте состояние своего здоровья задержкой дыхания на выдохе (именно на выдохе!).

Для этого сядьте удобно, сделайте обычный выдох (не надо предварительно глубже дышать) и не выдыхайте. Заметьте время по часам с секундной стрелкой или включите секундомер, после чего не смотрите на часы, пока желание вдохнуть не станет непреодолимым. Способы удлинения задержки: расслабление всех мышц сначала и напряжение их к концу («упирайтесь!»), закатывание глаз.

Человек может считать себя полностью здоровым, если при задержке дыхания в течение 60 с. не испытывает неприятных ощущений. Такая задержка называется контрольной паузой. Так она называется потому, что позволяет контролировать правильность применения методики, со временем контрольная пауза должна расти. Проверку контрольной паузы необходимо делать каждый день, лучше утром и вечером. Если она не растет, значит вы либо мало занимаетесь, либо неправильно, не вызывая недостатка воздуха. Задержка способствует выработке правильного дыхания, но основной элемент гимнастики — уменьшение глубины вдоха.

Рекомендуется во время занятий перетянуть грудную клетку тугим поясом. Правильное дыхание не должно быть ни слышно, ни даже видно. Подышите несколько минут так, чтобы ни живот, ни грудная клетка не шевелились. «Затаите» дыхание.

Другой вариант этой гимнастики

Делайте неглубокие вдохи (такие, чтобы каждый раз хотелось вдохнуть больше воздуха, чем вдохнули) через каждые, например, 15 с в течение 2–3 мин; потом — через каждые 20 с — тоже несколько минут; через 25 с — через полминуты также по несколько минут. На вдохе дыхание не задерживать, сразу выдыхать и держать на выдохе. Вдох делать только носом. Если очень трудно держаться, прорываются глубокие су-

дорожные влохи — уменьшите паузу, но продолжайте вдыхать неглубоко и через равные промежутки времени. Не следите постоянно за стрелкой часов. Старайтесь отсчитывать про себя и угадывать, когда прошел нужный промежуток времени и можно вдохнуть, лишь периодически контролируя себя взглядом на часы.

Вариант гимнастики с физическими упражнениями

Встаньте, сделайте обычный выдох и выполняйте, не вдыхая, несколько движений из обычного комплекса общефизической подготовки в среднем или ниже среднего темпе. Не торопитесь.

Например, разведите вытянутые руки в стороны, вдыхая через каждые 10 движений. Наклоняйтесь, вдыхая через 5-6 движений. Делайте «мельницу» в наклонном положении, вдыхая через 8-10 движений. Аналогичным образом можно выполнять вращательные движения руками и головой, наклоны туловища в стороны и др. легкие физические упражнения. Не забывайте, что вдыхать нужно меньше, чем хочется.

Признаки правильного выполнения гимнастики: румянец, испарина, легкая истома (особенно в ногах), исчезновение заложенности носа и позывов на кашель, а также притупление желания курить и аппетита.

Во время задержки замедляются сердечные сокращения. Этого не надо бояться, однако не стоит переуусердствовать: не делайте максимальные задержки слишком часто. Главное — по возможности дольше сохранять чувство нехватки воздуха. Продолжительность занятия — 30 — 40 мин.

Если заниматься этой гимнастикой регулярно, могут однажды возникнуть реакции так называемого саногенеза, или очищения: головные боли, повышение температуры, боли в суставах, обильное выделение слизи из дыхательных путей. Не пугайтесь этого и обязательно продолжайте занятия; организм скоро очистится и состояние здоровья станет значительно лучше.

Обучение методике «Свободное дыхание»

Применение методики «Свободное дыхание» в условиях службы в органах внутренних дел с постоянными психотравмирующими ситуациями может стать действенным способом для снятия нервного перенапряжения, сплочению коллектива, предупреждения разнообразных негативных явлений. Методика «Свободное дыхание» является достаточно новым направлением в психотерапевтической практике, требующим специально обученного инструктора, имеющего медицинское образование. При проведении сеанса «Свободного дыхания» с лицами, отнесенными по результатам обследования к группе риска (по медицинским показаниям), обязательно присутствие врача. Однако люди, прошедшие подобные сеансы неоднократно, могут применять часть полученных навыков для регуляции своего психического состояния самостоятельно.

Суть методики состоит в том, что она объединяет различные методы

работы с дыханием, позволяющие осознавать подавленный опыт и интегрировать его.

Предполагаемые результаты применения методики:

1. Улучшение здоровья и повышение жизненного тонуса.
2. Повышение умственных способностей исообразительности.
3. Улучшение межличностных отношений.
4. Обретение нового психического опыта во время занятий.
5. Расширение эмоциональной сферы восприятия, пробуждение и усиление способности к радостным переживаниям.
6. Улучшение способности к расслаблению, эмоциональной устойчивости, эффективному решению проблем и принятию решений в стрессовых ситуациях.

Основой «Свободного дыхания» являются 5 элементов — связанное дыхание, полное расслабление, объемное внимание, гибкость контекста, активное доверие.

Правильное выполнение этих 5 элементов является обязательным условием «Свободного дыхания».

1. Дыхание должно быть без пауз между вдохом и выдохом, внимание акцентируется на вдохе, выдох происходит сам собой, расслабленно. Желательно дышать ртом, но можно и носом, главное не смешивать один тип дыхания с другим. Глубина и частота дыхания может меняться. Дыхание служит доступом к подавленным структурам, оно помогает быть в контакте со своими чувствами, высвобождают их, и тогда ощущения начинают управлять нашим дыханием. Дыхание не должно прекращаться в течение всего процесса, т.к. остановка дыхания является защитным механизмом, она прерывает ощущения.

2. Полное расслабление способствует проявлению подавленного опыта, а напряжение препятствует этому. Оно является важным способом защиты, и так как за любым напряжением всегда скрываются чувства, поэтому во время процесса надо стремиться расслабиться. Осознание напряжений в теле способствует этому. Отслеживать напряжения, но не забывать о дыхании.

3. Объемное внимание — это внимание к деталям. Внимание должно быть гибким, следовать за самым сильным ощущением, но не упускать и всего остального. Замечать все: ощущения, чувства, образы, мысли. Внимание к мышечным изменениям, напряжением помогает выполнить элемент 2, отслеживание того, как меняется дыхание, способствует выполнению элемента 1.

4. Гибкость контекста (точки зрения). Когда на вещи смотрят с одной стороны, то такая жесткая позиция мешает, так как не вмещает реального мира. Необходимо искать стереотипы, привычные действия во всем: движениях, поступках, мыслях и пытаться действовать по-другому. Задача этого элемента принять свои ощущения такими, какие они есть, быть немного отстраненным.

5. Этот элемент говорит о доверии к себе. Ваш опыт, желание, уси-

лия адекватны моменту, и им надо доверять. Не надо стремиться сделать процесс идеальным.

Дыхание как свет освещает все подавленное. Первые три элемента из названных позволяют обнаружить скрытые чувства, но, увидев их, мы еще ничего не знаем. Использование 4 и 5 элементов помогают принять подавленные структуры и присоединить их к целому. Этот процесс слияния части с целым называется интеграцией.

Требования к инструктору.

Инструктор должен:

- обладать большим личным опытом в «Свободном дыхании», регулярно сам заниматься, участвовать в семинарах у ведущих специалистов в этой области;
- периодически совершенствовать основные принципы и технические приемы и вносить исследовательский характер в свою деятельность;
- нести моральную ответственность за проведение занятий;
- поддерживать обучаемого в ходе процесса, не проявляя давления и диктата;
- обладать способностью к сопереживанию, безусловному уважению и собственному самораскрытию;
- верить в действенность своего метода;
- обладать достаточным уровнем знаний, интуиции и опыта в психотерапии, психологии, философии, медицине.

Цель инструктора — направлять обучаемого в прохождении им процесса обретения новых навыков, изменения его психофизиологического статуса с помощью выполнения 5 элементов свободного дыхания.

Подготовка к занятию: объяснить, что такое «Свободное дыхание», его историю, цели; узнать, что каждый хочет получить от этого, был ли предварительный опыт в такого рода занятиях.

Проведение занятий:

Для занятий не требуется никаких специальных средств, кроме знаний инструктора и его способности продемонстрировать корректное использование методики.

Занятия проходят в закрытом помещении, изолированном от внешних источников сильного шума. Нужен матрас и одеяло, на случай, если потребуется укрыть обучаемого, так как температура тела во время процесса изменяется в широких пределах. Одежда должна быть удобной, лучше всего спортивный костюм. Перед процессом проводится разминка. Внешне процесс выглядит следующим образом: обучаемый лежит на спине (поза наиболее легкой незащищенности и открытости) расслабляется и дышит связано без пауз, так чтобы хорошо чувствовать свое тело, его энергию, при этом никак не реагируя, только осознавая происходящее. Обычная продолжительность процесса от 1,5 до 2 часов. Дышащие сами решают, когда их процесс закончен. Это происходит,

когда дышащий испытывает чувство «насыщения» от процесса и его ощущения не интенсивны. Выход из процесса на самом сильном переживании является защитной реакцией и его надо предотвратить.

Процесс желательно сопровождать музыкой. Она должна быть незнакомой для аудитории, непривычной по мелодии, тембровой окраске и аранжировке, негромкой, разнообразной, но преимущественно спокойной. Если это вокальная музыка, то она должна исполняться либо на неизвестном аудитории языке, либо быть вовсе без слов. Например, Китаро «Серебряное облако», «Шелковый путь», К. Брейтбург «Млечный сад», «Пробуждение».

Обучение нервно-мышечной релаксации

Схема проведения обучающего сеанса релаксации:

1. Пассивная релаксация с прибором биологической обратной связи (БОС) «Релана» (10 мин.)

Обучающийся сотрудник садится в кресло, освобождается от стесняющей одежды: жмущих поясков, галстука, тяжелой обуви, принимает удобную позу, надевает на пальцы руки два кольцеобразных электрода, включает питание прибора и, поворачивая регулятор баланса, устанавливает стрелку гальванометра на 0 и пытается расслабиться. По мере расслабления происходит пропорциональное степени расслабления снижение высоты тона звукового сигнала и движение стрелки влево.

2. Активная релаксация с применением физических упражнений (10-15 мин.)

Описание физических упражнений дается в приложении в тексте первого сеанса аутогенной тренировки. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: полтергиям, непроизвольной дрожи и т. п. В этих случаях необходимо снизить степень напряжения или просто отказаться от этого упражнения. Напряжение должно нарастать постепенно, плавно, расслабление же происходит сразу, резко. Важен контраст в ощущениях. Во время выполнения упражнений не задерживать дыхание, дышать нормально.

3. Пассивная релаксация с прибором «Релана» (до 10 мин.)

Первая часть сеанса показывает уровень возможностей обучаемого и является ситуацией самостоятельного поиска способов расслабления. Вторая часть сеанса дает обучаемому дополнительную информацию и целенаправленную тренировку. Третья часть сеанса отражает степень усвоения задач второй части и дает возможность сотруднику более осмысленно проводить расслабление в условиях биологической обратной связи.

Если обучающемуся удалось расслабиться в первой части сеанса, то продолжение сеанса не требуется. Для развития устойчивых навыков релаксации необходимо рекомендуемые сеансы проводить не реже двух раз в неделю. При способности достигать расслабления в течение 10 мин. проводить релаксацию только с прибором «Релана». При полном усвоении

навыков релаксации (состояние расслабления достигается в течение минуты) применение прибора не требуется. Прибор обладает малыми габаритами и весом, прост в обращении и может быть использован в полевых условиях. Благодаря обратной связи обучение навыкам релаксации упрощается и требует значительно меньшего времени для полного усвоения.

Обучение аутогенной тренировки

Цикл обучения приемам аутогенной тренировки включает четыре последовательных этапа:

- освоения нервно-мышечной релаксации посредством физических упражнений;
- воображения и представлений;
- внушения извне;
- самовнушения.

Программа обучения построена таким образом, чтобы облегчить мало подготовленному контингенту переход от более простых физических упражнений к более сложным, требующим активного обращения с различными представлениями и самоприказами.

На первых трех этапах внимание акцентируется на усвоении приемов аутогенного погружения (нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка и АТ в форме гетеротренинга). На следующем этапе занятий, проводящихся в форме аутотренинга, происходит закрепление выработанных навыков.

Заключительный период можно рассматривать как исходный уровень для проведения дальнейшей профилактической работы.

Приступать к ней можно только после того, как хорошо освоены упражнения этих этапов и ощущения, вызываемые ими, достигаются быстро (примерно за 30 – 40 с).

Таким образом, на начальном этапе обучения основное время отводится проведению нервно-мышечной релаксации. После этого осуществляется переход к выполнению их в мысленном плане с отработкой соответствующих образных представлений, способствующих достижению полного расслабления. После отработки этих навыков применяется метод АТ с использованием формул внушения. Совершенствованию навыков посвящен 4 этап обучения, при котором вводятся формулы самовнушения. Продолжительность процедур саморегуляции длится 10-15 мин.

Целевая программа

Программа предполагает воздействие на функциональное состояние сотрудника с определенной целью: снижение нервно-психического напряжения, мобилизация резервных возможностей, повышение работоспособности.

В целевой программе используется следующий комплекс методов:

- дыхательная гимнастика;
- точечный массаж;
- аутогенная тренировка;
- фитотерапия.

Она может проводиться как в учебном классе, так и в комнате психологической регуляции в зависимости от методов, которые в ней применяются. Если нет кабинета психологической регуляции, то проведение целевой программы с применением таких методов как дыхательная гимнастика, точечный массаж, релаксация возможно в учебном классе.

Программа с применением АТ №5 или «Свободного дыхания» требуют обязательного наличия комнаты психологической регуляции. Занятия по методике «Свободного дыхания» можно проводить только после окончания службы. Занятия с использованием других методик, включая АТ №5, рекомендуется проводить после выполнения сложных служебных задач.

Для проведения целевой программы сотрудники занимают наиболее удобное для себя положение в креслах (галстуки должны быть сняты, воротники расстегнуты). Сидеть надо, расслабившись (можно использовать прибор «Релана»), свободно, прислонившись к спинке кресла.

Во время проведения успокаивающего периода с целью отвлечения личного состава от трудовой деятельности, достижения состояния эмоциональной уравновешенности и настроения на занятия, и при выходе из состояния релаксации (тонизирующий период) рекомендуется применение методики «Сенсорелакс» на базе прибора «Цветодин 200К», приведенной в приложении 1.

В самом начале и в завершающей части сеанса вместо применения методики цветодинамики можно демонстрировать слайды. На протяжении сеанса достаточно предъявления 4-5 слайдов, причем два из них демонстрируются перед началом выполнения упражнений по расслаблению. Цветовая гамма этих слайдов имеет сниженную яркость и сглаженность оттенков. Оставшиеся 2-3 слайда демонстрируются на этапах выхода из состояния релаксации и выполнения активизирующего цикла дыхательной гимнастики. В порядке их следования постепенно увеличивается насыщенность и разнообразие цветовой гаммы, усиливается четкость и предметная детализация изображений. По времени первая часть слайдпрограмм занимает 1-1,5 мин., вторая — 3-3,5 мин.

Сеанс длится 30 мин.

В заключительном периоде выполняются дыхательные упражнения, принимаются тонизирующие напитки, и в осенний и зимне-весенний периоды профилактические.

В случае необходимости можно индивидуально использовать аппарат «Ленар» для электростимуляции по методикам, утвержденным Министерством здравоохранения или применить различные виды массажа. Тяжесть в голове, плохое настроение, несдержанность и другие явления утомления может снять массаж головы и шеи.

Общездоровительная программа

Общездоровительную программу целесообразно проводить в период каждого дежурства в вечернее свободное от выездов время. Она направлена на оздоровление организма в целом и поддержание работоспособности.

Общездоровительная программа является тонизирующей и предполагает два варианта:

1. Сеанс АТ №6 направленный на общее оздоровление организма и поддержание работоспособности

Программа состоит из 5 периодов: подготовительного, успокаивающего, аутогенной паузы, тонизирующего и заключительного. Подготовительный период не отличается от соответствующего периода целевой программы.

Перед аутогенной паузой для достижения эмоциональной уравновешенности во время успокаивающего периода комнату следует освещать прибором «Цветодин» с релаксирующим эффектом и транслируя тихую мелодичную музыку с уровнем громкости не более 10 дБ. Продолжительность аутогенной паузы 8-10 мин.

После сеанса АТ рекомендуется использовать мобилизующее дыхательное упражнение: растянутый вдох — короткий энергичный выдох (3-4 раза).

В заключительной части предлагаются тонизирующие коктейли (приложение 2).

Дополнительная программа*

Музыка — незаменимое средство организации свободного времени. Под музыку ожидание проходит легче, поддерживается психическая работоспособность, состояние ближе к оптимальному для работы.

Рекомендуется прослушивание следующих произведений:

- М. Китаро. Серебряное облако. Шёлковый путь.
- Айман. Испанские мелодии.
- К. Брейтбург, В.Леви. Млечный сад.
- Л. Субраманиам. Время должно измениться (джазовые встречи в Москве).
- Р. Линх. Внутренняя анатомия.
- Vangelis. Savage.
- L. Subramaniam. Blossom.
- S. Pasero. Seasons.

* Используются материалы из методических пособий «Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел», Москва 2002, МВД России и «Психофизиологическое обеспечение работоспособности сотрудников государственной противопожарной службы», Москва 1998, МВД России.

Программы могут включать разнообразные по эмоциональному содержанию композиции, в том числе небольшое количество вокальных произведений. Продолжительность трансляции до 30-40 мин.

Программы включают следующие подвиды:

- утренняя;
- для отдыха после службы;
- вечерняя.

Поясним, какого характера музыка используется в каждой программе. Утренняя программа включает в себя лёгкую, бодрую, весёлую, но не возбуждающую музыку, с преобладанием мажорных тоналностей, с чередованием композиций в умеренном и быстром темпе.

Примеры: К. Брейтбург — «Солнечная сторона жизни», «Пробуждение», «Иду» (альбом «Млечный сад»); Эльгар — «Марш в ре-мажоре».

Для отдыха после работы — спокойная, задумчивая, плавная по мелодике (без резких звуковысотных скачков), мягкая по тембровой окраске, с чередованием композиций в мажоре и миноре, в темпе от медленного до среднего. Заключивать программу нужно мажорной композицией.

Примеры: К. Брейтбург — «Отпускаю себя», «Волны покоя» («Млечный сад»); Айман — «Меленные мажорные композиции из «Испанских мелодий»; Вангелис — «Savage», Субраманиам — «Inner peace» (альбом «Blossom»).

Вечерняя программа разнообразна по характеру, с чередованием композиций в разном темпе, жизнерадостных и грустных по настроению. Заканчивается программа медленной, спокойной музыкой.

Примеры: Айман — «Испанские мелодии», Р.Линх — «Внутренняя анатомия», Китаро — «Серебряное облако».

Функциональную музыку целесообразно сопровождать цветодинамическим воздействием.

Для снятия нервно-психической напряженности рекомендуется личному составу выполнять физические упражнения на 2-3 снаряда в течение 3-4 мин или серию ударов по боксерской груше, энергичные упражнения с эспандерами.

Рекомендуется принимать успокаивающие напитки и коктейли в соответствии с рекомендациями.

Процедуру снятия эмоционального напряжения с помощью физических упражнений можно осуществлять (на основе добровольности) в дневное и в ночное время в зависимости от обстановки.

Обязательный комплект оборудования кабинета психологической регуляции

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Люстра Чижевского	2шт.
2.	Прибор биологической обратной связи «Релана» для обучения методам саморегуляции	8шт.

3.	Проекторное психодинамическое устройство «Цветодип-150» для регуляции психического состояния	2 шт.
4.	Прибор «Активациометр АЦ-6» для диагностики психоэмоциональных состояний и работоспособности	1 шт.
5.	Аудиопрограммы для аутотренинга (АТ)	6 шт.
6.	Методическое обеспечение организации и эксплуатации КПП	1 шт.
7.	Музыкальный комплекс	1 шт.

Заключение

Опыт применения кабинета психологической регуляции свидетельствует о его эффективности и необходимости внедрения в практику.

Достоверные данные, полученные по результатам психокоррекции неблагоприятных функциональных состояний персонала, свидетельствуют о том, что после проведения психорегулирующих сеансов снижается утомление, психоэмоциональная напряженность, появляется бодрость, улучшается общее психическое и физическое состояние. Использование тренинговых методов работы со служебными коллективами в кабинете психологической регуляции способствует сплочению подразделений, повышению уровня социально-психологической компетентности руководящего звена управленцев.

Расширенное использование функций кабинета позволит более полно обеспечить профилактику заболеваний и травматизма, совершенствовать систему охраны труда и социальной защищенности работников.

Список литературы

1. Методическое пособие. Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел. Москва 2002, МВД России.
2. Пособие. Психофизиологическое обеспечение работоспособности сотрудников государственной противопожарной службы. Москва 1998, МВД России.
3. Абрамова Г.С. Практическая психология. Деловая книга. Екатеринбург. 1999.
4. Гафт В.Л., Губин В.А., Аникийев В.И. Комплекс психофизиологической регуляции для сотрудников вневедомственной охраны. Учебное пособие. СПб., 2000.
5. Гольдварг И.А. Функциональная музыка. Пермь, 1975.
6. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Минск. Высшая школа. 1997.
7. Марын М.И., Лоучан С.И., Ефанова, И.Н. Влияние условий труда на Чернобыльской АЭС в послерайонный период на психическое состояние работников пожарной охраны. Психологический журнал, Т.13. 4. 1992. — С.75
8. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. Москва. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.
9. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. Москва. Творческий центр «Сфера». 2000.
10. Психофизиологическое обеспечение работоспособности сотрудников ГПС. Пособие. — М., 1998.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Москва. Прогресс. 1993.
12. Словарь практического психолога. Составитель С.Ю. Головин. Харвест. Минск. 1997.
13. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум. Ростов н/Д. Феникс. 1999.
14. Теория и практика аутогенной тренировки. /Под ред. Лобзина В.С. -Л., 1980.
15. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995.
16. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
17. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развития личности. Москва. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.

В психокоррекционной практике существуют различные методы психологической разгрузки, ориентированные на определенный контингент и терапевтические задачи в зависимости от специфики корректируемых состояний, дифференцирования стрессовых нагрузок по интенсивности, продолжительности и производственному циклу.

Основным компонентом предлагаемого метода является цветодинамическое воздействие в сочетании со всем комплексом стимульного материала на основе использования нового прибора «Цветодин», разработанного Харьковской НПЛ «Цветодинамика», ВНИИПО МВД России.

Опытная апробация метода цветодинамического воздействия проводилась в кабинетах психологической регуляции и на психотерапевтических сеансах. Она показала выраженный коррекционный эффект, существенной стороной которого явилось сочетанное воздействие цветодинамики, функциональной музыки и фитоаэроионизации воздуха. При этом было зафиксировано отсутствие привыкания к такому комплексному воздействию в силу его динамичности и взаимоусиливающего эффекта.

Главным достоинством собственно цветодинамического стимульного материала является выраженный позитивное снижение порогов внушаемости, достигаемое на этапе перехода к аутогенной тренировки. Такой эффект приводит к усилению гипнотического воздействия за счет быстрого появления релаксационного состояния измененного сознания, что усиливает результативность аутогенной тренировки, процесса овладения навыками саморегуляции и восстановления уровня активации.

Основной принцип визуального воздействия, используемый в методике цветодинамического воздействия, заключается в проецировании на экран обычного размера особых движущихся цветных пятен различного цвета, внутри которых происходит плавная смена цветов посредством постепенного заполнения текущего цветного пятна новым. Причем такое движение происходит как от периферии к центру, так и наоборот. Сам цветовой набор чередующихся мозаичных пятен, режим смены цветовой гаммы изображений, его темпоритмика, направление эффектов движения время экспозиции и освещенность подбираются специально в зависимости от задачи коррекционного воздействия по типу релаксации или активации.

Производимый эффект цветодинамического воздействия реализуется за счет разнообразия и декоративности экспонируемых изображений, заложенных в конструктивные возможности новых оптических принципов преобразования дискретных цветowych рядов в цветодинамические изображения. Они обладают психорезабилитирующим или активирующим эффектом, существенным отличием которых от традиционных визуальных средств является динамизм, неповторимость и абстрактность изображений, отсутствие конкретных образов на экране. Это вызывает активное включение в процесс коррекционного воздействия расширенного поля зрения, заторможивание мнемических и когнитивных процессов и приводит к снижению порогов внушаемости.

Цветодинамическое воздействие увеличивает период последовательной смены процессов торможения — активации — торможения и разрывает свя-

занность негативно ориентированных ассоциаций. В многочисленных экспериментах у пациентов не обнаружены сколько-нибудь прочие негативные ассоциации.

Техническое решение прибора «Цветодин» предусматривает наличие в принципиальной схеме проекционного блока, содержащего источник света, оптическую систему, подвижный цветовой лимб, оптиковолоконный преобразователь и проекционный объектив. Вариации стимульного изображения задаются цветowym многообразием подвижного цветowego лимба, типом оптических преобразователей, формирующих на экране формы, скорость, площадь и направление перемещений цветowych композиций. При этом важной частью воздействия является его совместимость с музыкальным рядом, этапом аутогенной тренировки и фитотерапевтическим раздражителем. Естественно, учитываются индивидуальные, профессиональные и возрастные различия в восприятии и предпочтениях предлагаемых программ.

При выборе цветowych рядов, используемых в цветowych лимбах, используются известные психофизиологические особенности воздействия основных цветов и их комбинаций.

В релаксационной программе сеанса психологической регуляции используется набор зеленых и синих тонов и их оттенков с исключением 3-х, 4-х красных или оранжевых тонов. При этом общая площадь экспозиции красного тона и его оттенков не должна превышать 10-12 % от общей площади проекционного программногo цветowego диска, задающего последовательность цветовой экспозиции. Допускается использование в программе и фиолетового цвета с его оттенками, а также разделитель контрастных цветов в виде узкой полоски нейтрального фильтра. Но не допускается наличие «грязных» или нечистых оттенков.

В активирующей программе цветовой диск содержит доминирующие цвета красного, оранжевого и пурпурного оттенков. Включаются в программу 3-4 небольших зон голубого цвета (сине-зеленого, цвета морской волны). Остальные же требования аналогичны.

Скорость перемещения цветовой программы подбираются из условия плавного переключения цветowych изображений на экране. Это соответствует максимальной скорости вращения цветопрограммного диска не более 2 мин.

В проекционных приборах используются оптические преобразователи, формирующие на экране не более 3-4-х цветowych зон одновременно, предпочтительно отдается преобразователям с волнообразным характером перемещения цветов в виде расходящихся сходящихся цветowych пространств.

Особое внимание уделяется подбору программ функциональной музыки, являющейся активно-действующим компонентом психореабилитационного воздействия, облегчающего процессы аутогенного погружения в начальный период сеанса и выход из этого состояния в завершающей стадии. Разнообразие и цветовой темпоритм цветодинамических изображений позволяют подобрать музыкальные произведения, различные по тональности, жанру и ритму. Такая возможность кроется в том, что цветовая динамика движущихся изображений совместима с размерами музыкальных произведений как мажорной, так и минорной тональностей и совпадает с размерами 4/4, 3/4, 1/2 и, тем самым, с внутренней ритмикой вызванных образно-эмоциональных состояний.

Методика проведения сеансов цветодинамической психорегуляции

Методика проведения сеансов цветодинамической регуляции предусматривает поэтапное использование двух режимов. Релаксационный, на котором применяется успокаивающая цветовая гамма и инструментальная музыка (минимальное время воздействия не менее 6-8 мин). Для трансляции музыкальных программ можно использовать как акустические системы, так и головные стереофонические телефоны. В последнем случае расширяется возможность одновременной трансляции нескольких программ, которые можно подбирать индивидуально каждому пациенту. Размеры экрана и расположение кресел с пациентами подбираются с учетом включения бокового зрения.

По истечении времени релаксационного режима происходит переход к режиму активации, для чего используется цветовая комбинация красных, оранжевых тонов и их комбинации с добавлением 3-4 зон голубого, зеленого и сине-зеленого тонов при скорости перемещения цветового изображения от 1 до 2 мин, а длительность — не менее 6 мин. Соответственно подбираются тонизирующие мелодии для выведения из состояния релаксационного погружения. Дополнительные возможности варьирования режимов воздействия опираются на регуляцию напряжения электротока с целью плавного изменения скорости проекции, включения и выключения проектора. При отсутствии специальных регуляторов допускается использование бытовых резисторных регуляторов тока, рассчитанные на потребляемую мощность не более 600 Вт.

Комплексное воздействие дополняется приборами фитоаэроионизации, являющимися активными лечебно-профилактическими средствами воздействия на функциональное состояние. Они обладают успокаивающим действием, нормализуют суточные ритмы бодрствования, артериальные дистонии, снижают вредное воздействие воздушно-капельных инфекций.

Таким образом, разработанная методика комплексной цветодинамической регуляции объединяет разнородные стимулы, усиливает общий эффект психокоррекционного воздействия за счет задействования различных сенсорных каналов восприятия. Апробация данной методики в кабинетах психологической регуляции и на сеансах психокоррекции с помощью объективного аппаратного и тестового контроля дала положительные результаты и позволяет рекомендовать ее для широкого внедрения в разнообразную практику работы над проблемой повышения работоспособности, профессионального долголетия кадров в опасных и напряженных профессиях.

Приложение 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ТОНИЗИРУЮЩИХ, АНТИСТРЕССОВЫХ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ И НАПИТКОВ

1. Общеукрепляющие, тонизирующие напитки, содержащие витамины

1-й вариант:	
пустырник	10 г
радиола розовая (корень)	10 г
зверобой	10 г
рябина обыкновенная	10 г

Приготовление: залить 1 л холодной воды, настоять 1,5 ч. Прокипятить и процедить.

Принимать 1/2 стакана один раз в день.

2-й вариант:	
родиола розовая	по 10 капель
элеутерококк	спиртовых
аралия	настоек
отвар пустырника	

Приготовление: смешать, принимать 1/2 стакана один раз в день. При этом необходим контроль за артериальным давлением.

Кроме этих напитков можно рекомендовать чай с витаминами A1 (2 мг); B1 (3 мг); B2 (3 мг), прием — 1 раз в день, поливитамина «Ревит» по 1 таблетке 2 раза в день в весенне-зимний период.

Напитки и отвары готовятся для каждого дежурного караула. Длительное хранение их не рекомендуется.

2. Антистрессовые, успокаивающие напитки при раздражительности, умственном, утомленном состоянии

1-й вариант	
чай байховый	10 г
рябина обыкновенная	10 г
рябина черноплодная	10 г
черника (плоды)	10 г
мята (листья)	5 г

Приготовление: залить 1 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, добавить 10 мл настоянки элеутерококка. Принимать 1/4 стакана один раз в день.

2-й вариант:	
мята перечная (листья)	10 г
валериана (корневище)	10 г
пустырник	10 г
зверобой	10 г

Приготовление: смешать 5 столовых ложек смеси в термосе, залить 1 л кипящей воды, выдержать, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

3-й вариант:	
черная смородина	10 г
тысячелистник	10 г
календула	10 г
девясил	10 г

тмин	10 г
укроп	10 г

Приготовление: смешать, залить 1 л кипятка, настоять 8 ч, процедить, долить водой до 1 л. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

4-й вариант:

душица	20 г
ромашка	20 г
ежевика (лист)	20 г
сельдерея	20 г
трава богородская	20 г

Приготовление: смешать, залить 1 л холодной воды, прокипятить 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

3. Противовоспалительные травяные смеси для профилактики и лечения простудных заболеваний, ОРЗ, гриппа

1-й вариант:

смородина	20 г
калина, земляника	20 г
клюква	20 г
календула	20 г
липа (кора, цвет)	20 г

Приготовление: залить 1 л кипящей воды в термосе, настоять 2-3 ч. Пить по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

2-й вариант:

лимон 1/2 шт.	20 г
рябина обыкновенная	20 г
черника	20 г
подорожник	20 г
алтей	20 г

Приготовление: залить кипятком в термосе на 2 ч. Процедить, разбавить кипятком до 1 л, добавить сахар. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

3-й вариант:

ромашка	10 г
полынь	10 г
мать-и-мачеха	10 г
девясил	10 г

Приготовление: залить 0,5 л холодной воды, прокипятить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

4-й вариант:

рябина обыкновенная	15 г
рябина черноплодная	15 г
зверобой алтей (корень)	15 г

Приготовление: залить 4 стаканами кипящей воды в термосе, настоять 3-4 ч, процедить. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

5-й вариант:

чай	25 г
шиповник	50 г
черника	10 г
лист александрийский	5 г

Приготовление: залить 1 л кипящей воды в термосе. Настоять 3-5 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.