

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МВД РОССИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ

Отдел психологической работы управления по работе с личным составом



Комплексная программа психологического сопровождения обучающихся:

- I. из семей участников и ветеранов специальной военной операции;**
- II. с миграционным опытом;**
- III. свидетелей военных действий.**

Комплексная программа разработана на основе «Алгоритма сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) СВО» Минпросвещения России совместно с Минобрнауки России в целях оказания психолого-педагогической помощи обучающимся из семей участников и ветеранов специальной военной операции (далее – группа I), с миграционным опытом (далее – группа II), свидетелям военных действий (далее – группа III).

1. Цели программы.

1. Создание условий для повышения уровня жизнестойкости обучающихся I, II, III групп.
2. Помощь обучающимся I, II, III групп в адаптации к сложным жизненным обстоятельствам, негативно влияющим на адаптацию к учебно-служебной деятельности в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя.
3. Осуществление комплекса профилактических мероприятий с обучающимися I, II, III групп.

2. Задачи программы.

1. Организовать комплексное психологическое сопровождение обучающихся I, II, III групп.
2. Проводить индивидуальную и групповую работу с обучающимися I, II, III групп с учетом следующих критериев: когнитивного (осмысление и оценка ситуации), поведенческого (навыки преодоления трудностей), мотивационного и эмоционального (эмоциональное реагирование в сложной жизненной ситуации).
3. Способствовать развитию у обучающихся I, II, III групп навыков совладания со стрессом, саморегуляции.
4. Способствовать развитию у обучающихся I, II, III групп критичности восприятия и оценки ситуации.
5. Способствовать развитию у обучающихся I, II, III групп эмоционального интеллекта.

3. Краткое описание программы.

Деятельность психолога по психологическому сопровождению обучающихся I, II, III групп осуществляется по следующим направлениям:

1. Комплексная психологическая диагностика обучающихся I, II, III групп (наблюдение, мониторинг актуального психологического состояния; при необходимости - углубленная психодиагностика).
2. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися I, II, III групп, в том числе по стабилизации и восстановлению психоэмоционального

состояния.

3. Психологическое консультирование обучающихся I, II, III групп.

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся I, II, III групп основывается на алгоритме действий, который включает в себя следующие направления:

1. Проведение мониторинга психологического состояния обучающихся I, II, III групп.

2. Реализация основных направлений психолого-педагогического сопровождения с обучающимися I, II, III групп в период обучения.

3. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование благоприятного социально-психологического климата для сохранения психологического здоровья обучающихся I, II, III групп.

4. Оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и поддержки обучающихся I, II, III групп.

5. Обеспечение информирования обучающихся I, II, III групп о возможности и ресурсах получения психологической помощи и поддержки.

Вышеперечисленные меры помогают обучающимся I, II и III групп развивать уровень жизнестойкости, эмоциональный интеллект (способность к сопереживанию, уважению и принятию других людей), способствуют оптимизации процесса адаптации к условиям учебно-служебной деятельности.

4. Мероприятия по психологическому сопровождению обучающихся I, II, III групп

| № п/п | Направление | Название мероприятия | Содержание мероприятия | Сроки | Ответственный |
|-------|-----------------|--|--|-----------------------------------|---|
| 1. | Методическое | Анализ ситуации | Первичный сбор информации о численности и составе курсантов 1 курса, входящих в I, II, III группы (приложение I) | Август | Начальник факультета/института |
| | | | Актуализация информации о численности и составе обучающихся I, II, III групп (приложение I) | По мере предоставления информации | Начальники ОСП УРЛС, факультета/института |
| 2. | Диагностическое | Мониторинг психологического состояния обучающихся I, II, III групп | Сбор жизненного анамнеза, мониторинг психоэмоционального состояния курсантов 1 курса, входящих в I, II, III группы (приложение II) | Август | ОПР УРЛС |

| | | | | | |
|----|------------------|---|---|------------------|----------|
| | | | Индивидуальный мониторинг психоэмоционального состояния, обучающихся входящих в I, II, III группы (приложение III) | Сентябрь/октябрь | ОПР УРЛС |
| 3. | Консультационное | 1.Консультирование руководства курса по вопросам адаптации обучающихся I, II, III групп. 2.Консультирование обучающихся I, II, III групп | Консультирование по следующим темам: - стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях; - совладание со стрессом; - работа с тревогой; - поиск ресурсов в кризисной ситуации и др. (Приложение IV) | Ноябрь | ОПР УРЛС |
| 4. | Коррекционное | Психологический тренинг «Обучение методам саморегуляции» (приложение V) | Дыхательная гимнастика, скелетно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка | Декабрь | ОПР УРЛС |
| | | Психологический тренинг «Негативные эмоции. Вербализация, осознание и принятие» (приложение VI) | Упражнения «Визитка», «Психологическое информирование о пагубном влиянии подавления негативных эмоций», «Дебрифинг», «Победи страх», «Мои ресурсы», «Обратная связь» | Июнь | ОПР УРЛС |
| 5. | Информационное | Памятка | Кризисный план (Приложение VII) | В течении года | ОПР УРЛС |

| №№ пп | Ф.И.О. | Факультет, институт | Курс |
|---|-------------|---------------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Обучающиеся из семей участников и ветеранов специальной военной операции | | | |
| 1. | А.А. Иванов | МПФ | 3 |
| 2. | | | |
| С миграционным опытом | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| Свидетели военных действий | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
Отдел психологической работы управления по работе с личным составом

ПРОТОКОЛ

наблюдения за детьми ветеранов (участников) специальной военной операции
(Алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов
(участников) специальной военной операции, разработанный Министерством
просвещения РФ; Письмо ГУРЛС МВД России от 15.09.2023 г. № 21/8/18719)

Информация об обучающемся:

ФИО: _____

Дата рождения: _____

Подразделение: _____

Номер взвода: _____

| № п/п | Причины для отнесения обучающегося в категорию НПППВ | Признаки наблюдения | Отметка о наличии |
|----------|---|--|-------------------------|
| 1. | Сниженные адаптационные способности (проблемы социальной адаптации) | Необщительность в группе сверстников | |
| | | Отказ посещать образовательную организацию | |
| | | Появившиеся трудности в учебной деятельности | |
| | | Нетипичные эмоциональные реакции | |
| 2. | Неудовлетворительное психологическое состояние, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др. | Избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором | |
| | | Подавленность, апатия, пассивность | |
| | | Желание все время находиться со взрослым | |
| | | Замкнутость, скрытность | |
| | | Психосоматическая симптоматика | |
| 3. | Склонность к аддиктивному поведению | Повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуацией | |
| | | Раздражительность | |
| | | Замедленный или наоборот ускоренный темп речи | |
| | | Зависимость от гаджетов (в ущерб другим видам деятельности) | |
| | | Плохое самочувствие | |
| 4. | Склонность к девиантному поведению | Нездоровый / неопрятный внешний вид | |
| | | Конфликтность, агрессивность | |
| | | Игнорирование поручений педагогов | |
| | | Вызывающее поведение | |
| | | Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения | |
| | | Экстремальный досуг | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 5. | Склонность к суицидальному поведению | Подавленность, отрешенность, апатия | |
| | | Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни | |
| | | Повышенная чувствительность к словам других людей | |
| 6. | Нарушения в развитии | Нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи) | |
| | | Трудности в обучении (отставание от, образовательной программы) | |
| | | Повышенная утомляемость | |
| | | Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние | |
| 7. | Сниженная самооценка | Повышенная самокритика | |
| | | Подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость | |
| | | Проявление тревоги при нахождении в обществе | |
| | | Навязчивые негативные мысли о своей внешности | |
| 8. | Проявления депрессивного состояния | Подавленное настроение | |
| | | Частая изоляция от социума, замкнутость | |
| | | Нарушение сна, питания. Перестал ухаживать за собой. | |
| | | Жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием | |
| 9. | Посттравматическое стрессовое расстройство | Трудности со сном (кошмары, плач во сне) | |
| | | Признаки поведения, характерные для более раннего возраста | |
| | | Навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма) | |
| | | Подавленный эмоциональный фон | |
| | | Трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение | |
| | | Острая реакция на громкие звуки | |
| | | Частые проявления страхов | |

Начальник курса

Психолог-куратор

«__» _____ 20__

Уважаемый коллега, пожалуйста, заполните анкету, вписав данные о себе и ответив на вопросы!

ФИО _____

Подразделение _____ уч. взвод _____ курс _____

На данный момент у Вас есть чувство беспокойства за себя и родных? _____

С кем вы проживаете? _____

Ваши увлечения _____

Ваша ближайшая цель _____ цель на месяц _____

цель на год _____ цель на 5 лет _____

Закончите предложения

Сделал(ла) бы все, чтобы забыть _____

Думаю, что я достаточно способен(на), чтобы _____

Не люблю людей, которые _____

Хотелось бы мне перестать бояться _____

Какие качества характера вы оцениваете у себя как отрицательные _____

Как положительные _____

Пожелание себе _____

Дата _____ Подпись курсанта/слушателя _____

Заполняется психологом ОПР УРЛС

Психолог ОПР УРЛС _____

Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS)

ФИО _____
 Подразделение _____ уч. взвод _____ курс _____
 Дата рождения _____ Дата обследования _____ Подпись _____

Данный опрос разработан, чтобы помочь психологу лучше понять Ваши эмоциональные переживания. Прочитайте каждое утверждение и отметьте крестиком тот вариант ответа, который наиболее точно описывает ваше самочувствие. Старайтесь не раздумывать слишком долго над ответами — ваша первая реакция, как правило, наиболее точна.

Часть I (оценка уровня ТРЕВОГИ)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе

- 3 - все время
- 2 - часто
- 1 - время от времени, иногда
- 0 - совсем не испытываю

2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться

- 3 - определенно это так, и страх очень велик
- 2 - да, это так, но страх не очень велик
- 1 - иногда, но это меня не беспокоит
- 0 - совсем не испытываю

3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

- 3 - постоянно
- 2 - большую часть времени
- 1 - время от времени и не так часто
- 0 - только иногда

4. Я легко могу присесть и расслабиться

- 0 - определенно, это так
- 1 - наверно, это так
- 2 - лишь изредка, это так
- 3 - совсем не могу

5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь

- 0 - совсем не испытываю
- 1 - иногда
- 2 - часто
- 3 - очень часто

6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться

- 3 - определенно, это так
- 2 - наверно, это так
- 1 - лишь в некоторой степени, это так
- 0 - совсем не испытываю

7. У меня бывает внезапное чувство паники

- 3 - очень часто
- 4 - довольно часто
- 1 - не так уж часто
- 0 - совсем не бывает

Количество баллов:

Часть II (оценка уровня ДЕПРЕССИИ)

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство

- 0 - определенно, это так
- 1 - наверно, это так
- 2 - лишь в очень малой степени, это так
- 3 - это совсем не так

2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

- 0 - определенно, это так
- 1 - наверно, это так
- 2 - лишь в очень малой степени, это так
- 3 - совсем не способен

3. Я испытываю бодрость

- 3 - совсем не испытываю
- 2 - очень редко
- 1 - иногда
- 0 - практически все время

4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно

- 3 - практически все время
- 2 - часто
- 1 - иногда
- 0 - совсем нет

5. Я не слежу за своей внешностью

- 3 - определенно, это так
- 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
- 1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени
- 0 - я слежу за собой так же, как и раньше

6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения

- 0 - точно так же, как и обычно
- 1 - да, но не в той степени, как раньше
- 2 - значительно меньше, чем обычно
- 3 - совсем так не считаю

7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы

- 0 - часто
- 1 - иногда
- 2 - редко
- 3 - очень редко

Количество баллов:

Интерпретация данных

Учитывается суммарный показатель по каждой подшкале, при этом выделяются 3 области значений:

- 0–7 баллов — норма;
- 8–10 баллов — субклинически выраженная тревога / депрессия;
- 11 баллов и выше — клинически выраженная тревога / депрессия.

Бланк теста

ФИО _____

Подразделение _____ уч. взвод _____ курс _____

Дата рождения _____ Дата обследования _____ Подпись _____

Нужно раскрасить домики в цвета: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный. Затем нужно распределить жителей страны в цветные домики. Далее нужно раскрасить карту страны, обозначить, где живут жители страны.

| ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ | | |
|---|---------------|---|
| Домики | Жители | Карта страны |
|  | Радость |  |
|  | Удовольствие | |
|  | Страх | |
|  | Вина | |
|  | Обида | |
|  | Грусть | |
|  | Разочарование | |
|  | Интерес | |
| <p>Задание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрась домики в цвета: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный. 2. Рассели в цветные домики жителей этой страны. 3. Раскрась карту. | | |

Обработка результатов

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

- 1) все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков;
- 2) адекватно ли подобраны цвета при «заселении» в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако, несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, он, тем не менее, является диагностичным;
- 3) каким образом распределены обозначающие чувства цвета внутри силуэта человека.

Символически силуэт делится на 5 зон:

- голова и шея - символизируют ментальную деятельность;
- туловище до линии талии, исключая руки - символизируют эмоциональную деятельность;
- руки - символизируют коммуникативные функции;
- тазобедренная область - символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний;
- ноги - символизируют чувство «опоры», уверенность в себе, возможность «Заземления» негативных переживаний.

Таким образом, данная методика показывает нам актуальное психоэмоциональное состояние:

- 6 – 8 домиков раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния;
- 3 – 5 домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Приложение IV

Обучающиеся из семей участников и ветеранов специальной военной операции,
с миграционным опытом, свидетели военных действий

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|----------|--|---------------|------------|
| ПРОТОКОЛ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ | | | | | | Дата: | |
| ФИО | | | | | | | |
| Подразделение | | | | Курс | | Учебный взвод | |
| Категория обучающегося | | | | I | | II | III |
| Примененные методы и технологии психологической работы | | | | | | | |
| <i>Личностно-ориентированное психологическое консультирование</i> | | | | | | | |
| Выделите Ваши ценности жизни (возможны несколько вариантов ответов) | | | | | | | |
| Активная, деятельная жизнь | | | | | | | |
| Здоровье | | | | | | | |
| Интересная работа | | | | | | | |
| Семья | | | | | | | |
| Любовь | | | | | | | |
| Материально обеспеченная жизнь | | | | | | | |
| Наличие хороших и верных друзей | | | | | | | |
| Познание (возможность расширения своего образования, кругозора) | | | | | | | |
| Свобода как независимость в поступках и действиях | | | | | | | |
| Творчество | | | | | | | |
| Выделите Ваши ценные личные качества (возможны несколько вариантов ответов) | | | | | | | |
| Я хороший друг | | | | | | | |
| Я по мере сил забочусь о своей семье | | | | | | | |
| Я уже кое-чего достиг в жизни | | | | | | | |
| Я способен помогать людям | | | | | | | |
| Я стремлюсь добиться успеха | | | | | | | |
| Я умею признавать свои ошибки | | | | | | | |
| Я стараюсь вести себя интеллигентно | | | | | | | |
| Я умею находить общий язык с разными людьми | | | | | | | |
| Я стараюсь не совершать больше ошибок, которые делал прежде | | | | | | | |
| Я талантлив в некоторых областях | | | | | | | |
| Я стараюсь жить честно и быть добрым к людям | | | | | | | |
| Я стал лучше понимать себя | | | | | | | |
| Есть ли среди вашего окружения люди, к которым Вы можете обратиться за помощью в сложной ситуации? | | | | | | | |
| Да | | | | | | | |
| Нет | | | | | | | |
| Какие способы «самопомощи» помогают Вам справляться в сложной ситуации? (возможны несколько вариантов ответов) | | | | | | | |
| Провожу времени с близкими | | | | | | | |
| Провожу времени с друзьями | | | | | | | |
| Читаю книги | | | | | | | |
| «Зависаю в интернете» | | | | | | | |
| Занимаюсь спортом | | | | | | | |
| Хобби | | | | | | | |
| Пытаюсь найти новые интересные для себя места | | | | | | | |
| Провожу время в одиночестве, стараюсь все обдумать | | | | | | | |

| | |
|---|--|
| С чем связаны Ваши планы на ближайший год (в ближайшей перспективе) (возможны несколько вариантов ответов) | |
| Личные отношения | |
| Семья | |
| Учеба | |
| Самосовершенствование/развитие в профессии/работа | |
| Новые интересные встречи и знакомства | |
| Путешествия | |
| Хобби | |
| Спорт | |
| С чем связаны Ваши планы на ближайшие 5-10 лет (более отдаленная перспектива) (возможны несколько вариантов ответов) | |
| Личные отношения, семья | |
| Карьера | |
| Материальный достаток | |
| Приобретение автомобиля | |
| Приобретение собственного жилья | |
| Путешествия | |
| Хобби | |
| Смена места жительства | |
| Спорт, поддержание хорошей физической формы | |
| Самосовершенствование | |
| Развитие в профессии | |
| Получить еще одно образование | |
| Вывод после проведения индивидуального психологического консультирования | |
| Морально-психологическое состояние удовлетворительное | |
| Рекомендуется проведение мероприятий коррекционной направленности | |
| Мероприятия коррекционной направленности проводить по личному запросу | |
| Необходима консультация специалиста медицинского учреждения | |

Тренинг: «Обучением методам саморегуляции».

Цель: формирование навыков использования приемов саморегуляции и релаксации в служебное и внеслужебное время с целью регулирования психологического состояния.

Задачи:

1. Знакомство с методами саморегуляции.
2. Отработка навыков саморегуляции (дыхательные техники, нервно-мышечная релаксация, медитация).
3. Закрепление полученных навыков и умений.

Объект: обучающиеся I, II, III групп.

Время: 1 час 30 минут.

Количество участников: до 25 человек.

Условия проведения: просторное помещение (кабинет психологического тренинга, кабинет психологической регуляции).

План

| Этап | Упражнения | Средства | Время проведения (в минутах) |
|----------------|--|-------------------------------------|------------------------------|
| Вводный | 1. Упражнение «Кто я?»; 2. Упражнение «Рефлекторное расслабление». | Стулья, бейджи, фломастеры, маркеры | 15 |
| Основной | 3. Упражнение «Дыхание на счёт»; 4. Упражнение «Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону»; 5. Упражнение «Море»; 6. Упражнение «Пробуждение». | Стулья | 60 |
| Заключительный | 7. Упражнение «Я знаю, как применять навыки саморегуляции»; 8. Упражнение «Мне сегодня...». | Стулья | 15 |

Правила тренинга

Ведущий приветствует группу, сообщает о том, что рад встрече. Каждый участник одевает бейдж с оформленным на нем именем.

Вводная: Любая группа людей, собирающихся начать большую работу, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить максимально возможный результат. Нам также необходимо договориться о правилах, которые должен соблюдать каждый участник группы. Сначала я предлагаю ознакомиться с теми из них, которые обычно используются во время подобных занятий. Мы обязательно обсудим их, и, если потребуются, внесем необходимые коррективы. Во время обсуждения этих правил любой из вас может просить разъяснения смысла того или иного положения. Вы вправе вносить свои предложения по их изменению, высказывать сомнения в целесообразности, настаивать на исключении того, что не устраивает вас.

- *«Здесь и теперь»* – правило подразумевает вовлеченность в процесс занятия всех участников и акцентирование на предмете обсуждения, что способствует развитию у участников рефлексии, навыков самоанализа, повышению осознанности.

- *Активность участников группы* – правило подразумевает, что выполнение заданий и упражнений в ходе занятия является обязательным для каждого участника. По завершении упражнения каждый участник имеет право высказать свое мнение и получить обратную связь от ведущего, и других участников группы.

- *Искренность в общении и право сказать «нет»* – правило подразумевает, что искренность и открытость участников группы создают атмосферу доверия, способствующую не только самораскрытию каждого их участников группы, но и более глубокому погружению в тему занятия, а также получению объективной обратной связи. Каждый участник группы имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

- *Доверительный стиль общения и обращение на «ты», обращение по имени* – правило подразумевает, что в группе участники обращаются друг к другу по имени, о присутствующих не говорят в третьем лице. Между участниками группы и ведущим существует единая форма общения на «ты», что позволяет создать непринужденную, дружественную обстановку. В некоторых случаях возможно обращение на «Вы», но это правило должно приниматься всеми участниками группы.

- *Персонификация высказываний* – правило подразумевает, что участники, обсуждая происходящие процессы и события, используют только личные местоимения единственного числа, отказываясь от безличных речевых форм. Уход от безличных речевых форм способствует принятию ответственности за свои мысли и высказывания участниками группы, что повышает эффективность обучения и развития в ходе занятия. Например, «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т. п., вместо высказываний типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...».

- *Конфиденциальность* – правило подразумевает, что информация о происходящем в группе не выносится и не обсуждается за ее пределами. Это облегчает включение участников в групповые процессы и способствует созданию атмосферы доверия и повышению вовлеченности участников в групповые процессы.

- *Правило «стоп»* – правило подразумевает, что у каждого участника группы есть возможность «выйти» из игры или упражнения в силу физических ограничений

или принципиальных убеждений без объяснения причин. Если в какой-то момент занятия участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».

- *Выслушивать не перебивая, говорит один* – правило способствует поддержанию границ каждого участника, а также созданию и поддержанию атмосферы взаимоуважения.

- *Соблюдение порядка, экономия времени* – правило является одним из ключевых в ходе занятия и направлено на поддержание эффективной и динамичной групповой работы.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение №1 «Кто я?».

Цель: знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений, первичная диагностика актуального состояния участников,

Время: 7-10 минут.

Инструкция: Участники располагаются по кругу на расстоянии вытянутой руки друг от друга (что бы у каждого было личное пространство).

Ведущий просит коротко рассказать о себе. Каждый участник тренинга называет свое имя (как он хочет, чтоб к нему обращались все участники занятия) и представляет короткий сюжет или картину, которые соответствуют его состоянию, обязательно подчеркнув ведущий цвет этой картины или сюжета. Далее участники тренинга озвучивают свои ожидания по поводу предстоящего тренинга.

Например: здравствуйте, меня зовут Иван (Ваня, Иван Иванович), сейчас я представил себе большое скопление людей на платформе, ожидающих поезд, который прибывает на станцию с опозданием. На мой взгляд, цвет моего состояния – серый.

Упражнение №2 «Рефлекторное расслабление».

Цель: успокоение за счет снятия мышечных зажимов и блоков, снижения общего мышечного напряжения, расширения кровеносных сосудов и усиления кровотока, насыщения мышц и мозга кислородом.

Время: 7-10 минут.

Инструкция: Для его выполнения необходимо:

1. Создать сильное мышечное напряжение на 15 сек. Можно плотно прижать друг к другу щиколотки и колени, упереть ладонь в ладонь или кулак в кулак либо сцепить пальцы рук и пытаться развести их, максимально напрягая все мышцы тела;
2. Расслабить мышцы, «стряхнуть» напряжение и почувствовать, как тело наполняется теплом и тяжестью.

Прием выполнить несколько раз.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Ведущий: каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Какие способы саморегуляции Вы знаете, какие используете в стрессовой ситуации? Как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

- Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает:

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Заняться физкультурой, уборкой.
4. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
5. Почитать любимую книгу или стихотворение.
6. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
7. Принять горячую ванну.
8. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
9. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги (нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит вашему плохому состоянию, порвать этот листок, сжечь или выбросить).

Это хорошие способы справиться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать в служебной деятельности.

Сейчас я познакомлю вас с техниками саморегуляции, которые помогут вам управлять своим психоэмоциональным состоянием и физическим самочувствием.

Вы научитесь легко и быстро восстанавливать свои физические и душевные силы, а затем сможете самостоятельно их мобилизовать для решения любых возникающих перед Вами проблем, оставаясь при этом спокойным и собранным.

Дыхательные техники саморегуляции

Вступление: дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Один из приемов саморегуляции – управление дыханием. Дыхательные техники позволяют расширить энергетические возможности организма, повысить работоспособность, снять сиюминутное напряжение, нормализовать кровообращение, нормализовать уровень кислорода в организме и другие полезные свойства. Данные техники могут использоваться как отдельно для достижения моментального эффекта, так и комбинированно с другими техниками для глубинного воздействия на тело и психику.

(На усмотрение психолога выбирается одно из представленных тренинговых упражнений)

Упражнение №3 «Дыхание на счёт».

Цель: расслабление, подготовка к более сложным упражнениям.

Время: 7 минут.

Инструкция: участники рассаживаются по кругу на приемлемом (комфортном) расстоянии друг от друга, спина прямая (но не напряженная), плечи расправлены, ноги обеими ступнями касаются пола.

Ведущий: «Сейчас мы задействуем несколько психологических техник при изучении этого упражнения. Суть упражнения заключается в том, что нужно будет дышать под определенный счёт.

Для начала закройте глаза и представьте себе комфортное место или место где хотели бы отдохнуть. Что это за место? Какая там температура? Есть ли люди вокруг? Какие предметы Вас окружают? Какие запахи? Действительно ли хорошо вы себя там чувствуете? – 10-15 секунд на погружение в это место. Теперь, сделайте глубокий вдох грудью на 4 счета, паузу на 2 счета и медленный выдох на 4-5 счетов. Считайте таким образом «раз-и-два-и-три-и...». Развивайте сюжет в котором находитесь. Мысленно путешествуйте по месту, додумывайте детали. Сохраняйте дыхание под счет (инструктор засекает примерно 2-3 минуты). Мысленно вообразите начальную точку Вашего путешествия, возвращайтесь из своего комфортного места расслабленным и отдохнувшим. Медленно откройте глаза».

Обсуждение упражнения, обратная связь участников тренинга.

Нервно-мышечная релаксация

Вступление: в результате ежедневных психологических нагрузок взрослый человек накапливает такой запас эмоционального напряжения, что даже перед сном, пребывая в состоянии покоя, не может почувствовать полного расслабления (боль в отдельных участках тела, «зажимы», отеки, онемение), для этого полезным будет применений техник нервно – мышечной релаксации, как способа саморегуляции.

Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических нагрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снимать нервно-эмоциональную напряженность. Добиться полноценного расслабления сразу всех мышц тела, как правило, не удастся. Поэтому рекомендуется последовательное расслабление различных групп мышц с соблюдением ряда правил.

Упражнение №4 «Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону».

Цель: снять мышечные зажимы, воздействие психоэмоциональное состояние через физическую нагрузку.

Время: 15 минут.

Инструкция: Каждый участник встает так, чтоб на вытянутую руку у него было свободное место.

- *Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса:*

Сжать руки в кулаки, как перед ударом. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти. До предела согнуть руки в локтях, как будто плотно прижимаете к себе что-то. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их. Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема, потянитесь к потолку (к солнцу). В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и расслабиться. Плечи чувствуют отступившее напряжение.

- *Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц:*

Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову. Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться. Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы вредней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться. Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

- *Упражнения для спины и живота:*

Свести лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться. Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем расслабиться.

- *Упражнения для ног*

Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.

Обсуждение, обратная связь участников тренинга.

Элементы аутогенной тренировки

Вступление: сама по себе полноценная аутогенная тренировка является одним из методов саморегуляции, направленных на восстановление равновесия и внутреннего баланса, гармонии человеческого организма, нарушенных в результате стресса с помощью волевого и словесного воздействия на свое тело.

Упражнение №5 «Море».

Цель: восстановление душевного равновесия и энергетических сил.

Время: 15 минут.

Инструкция: участники рассаживаются полукругом в позе «кучера» и закрывают глаза.

Тренер диктует, делая паузы в 1 минуту после каждого абзаца.

- Представьте свое тело. Визуализируйте этот образ (перечисление частей и областей тела со ступней).
- Представьте себя в другом положении (стоя, лежа). Попробуйте представить, как Вы совершаете привычное для Вас действие, например, ходите, встаете со стула, пишете что-то.
- Теперь представьте приятный теплый летний день на берегу тихого, спокойного моря. Чистое синее небо с легкими белыми облаками, медленно плывущими по небу. Теплый солнечный свет, согревающий и наполняющий теплом всё окружающее.
- Теплая и мягкая земля, теплая вода. Волны накатываются на берег и уходят обратно, сливаясь с морем. Прислушайтесь к шуму моря. Полный покой и отдых.

- Воздух чистый и свежий. Дыхание свободное и глубокое. С каждым вдохом в тело проникает чистый и свежий воздух, наполняя Вас легкостью и энергией. С каждым вдохом тело становится легче, дыхание глубже и энергичнее.
- Прислушайтесь к собственному дыханию. Шум волн плавно сливается с Вашим дыханием: медленным вдохом и быстрым выдохом.
- Глубокий вдох и быстрый выдох. Почувствуйте свое тело. Тепло своего тела. Энергию, которая наполняет Ваше тело с каждым вдохом.
- Появляется желание подвигаться, потянуться. Глубокий вдох и резкий выдох, волна медленно собирается и резко разбивается о теплый песок берега.
- Ваша голова свежая, мысли чистые. Хочется двигаться. Глаза хочется открыть.
- Сделайте самый глубокий вдох и резкий выдох. Вы отдохнули, восстановили силы, эмоциональное равновесие. Медленно открывайте глаза.
- Предоставить возможность встать и потянуться всем участникам, немного размяться.

Обсуждение, обратная связь участников тренинга.

Упражнение №6 «Пробуждение».

Цель: мобилизация, тонус.

Время: 10 минут.

Инструкция: каждый участник встает так, чтоб на вытянутую руку у него было свободное место.

Ведущий: «Считайте таким образом «раз-и-два-и-три-и...». Дыхание нужно осуществлять от большего количества счетов к малому: глубокий вдох на 12 счетов и выдох на 6 счетов, затем вдох на 10 и выдох на 5, вдох на 8 и выдох на 4.

Для активации своего организма, особенно утром, представьте, что воздух - это некая материя, которая имеет плотность, кондицию и цвет. Делая глубокий вдох, представьте, как ваши легкие наполняются воздухом определенного цвета, а когда выдыхаете цвет несколько изменяется. Например, вдыхаете вы холодный бирюзовый вязкий воздух, а выдыхаете более теплый розоватый или красноватый. При каждом сокращении интервала вдоха-выдоха представляйте цвет более сочным, насыщенным – передавать желаемое настроение или состояние (настрой на работу, выполнение определенной задачи, в том числе пробуждения утром, небольшой перерыв в рабочее время). Также, как воздух наполняет сначала легкие, затем кислород с каждым вдохом распространяется по телу: легкие, живот, область бедер, шейный отдел и плечи, область колен и предплечья, кончики пальцев и стопы».

Обсуждение, обратная связь участников тренинга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

(На усмотрение психолога выбирается одно из представленных тренинговых упражнений)

Упражнение №7 «Я знаю, как применять навыки саморегуляции».

Цель: подведение итогов тренинга

Инструкция: участники высказывают свои ощущения, чувства, мнения. Предлагается ответить на вопросы: Что бы вы хотели пожелать друг другу? Что запомнилось больше всего? Что изменилось в вас во время тренинга? Что ещё хотели

бы изменить? Изменился ли цвет вашего актуального состояния?

Можно использовать следующие вопросы для обсуждения:

- С каким настроением я пришел на тренинг?
- С каким настроением я ухожу с тренинга?
- Насколько комфортно я себя ощущал в ходе тренинга?
- Какие упражнения понравились больше всего?
- Какие из них я могу назвать полезными для своей профессиональной деятельности, какие - для самопознания?

Упражнение №8 «Мне сегодня...».

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками

Инструкция: каждый участник группы должен завершить фразу: *«мне сегодня...»*

Уважаемые участники тренинга!

На сегодняшнем занятии Вы получили знания и овладели различными приемами саморегуляции. Используйте их в своей деятельности!

Спасибо Вам за активность. Желаем удачи!

Тренинг «Формирование позитивного мышления. Вербализация, осознание и принятие».

Цель: повышение уровня жизнестойкости, развитие эмоционального интеллекта (способности осознать и принять собственные негативные эмоции, снизить тяжесть негативных переживаний, сознательная и эмоциональная переработка травмирующего события), формирование адаптивных копинговых стратегий, оптимизация адаптации к условиям учебно-служебной деятельности в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя.

Задачи:

1. Проявить (вербализировать) негативные эмоции (при их наличии) в связи с пережитым травмирующим событием.
2. Развитие стрессоустойчивости и адаптивности к новым условиям.
3. Актуализировать внутренние ресурсы для совладания со стрессовой ситуацией, обучить приемам саморегуляции при возникновении негативных эмоций.

Объект: обучающиеся I, II, III групп.

Время: 65 минут.

Количество человек: до 25 человек.

План

| Этап | Упражнения | Средства | Время проведения (в минутах) |
|----------------|---|---|------------------------------|
| Вводный | 1. Визитка | - | 10 |
| | 2. Психологическое информирование о пагубном влиянии подавления негативных эмоций | - | 5 |
| Основной | 3. Дебрифинг | - | 20 |
| | 4. Вавилонский базар | - | 20 |
| | 5. Семантическая десенсибилизация | - | 10 |
| Заключительный | 6. Победы страх | - | 5 |
| | 7. Мои ресурсы | Листы бумаги, ручка/карандаш | 10 |
| | 8. Обратная связь | Любой удобный предмет, который легко передавать из рук в руки | 5 |

Правила тренинга

Ведущий приветствует группу, сообщает о том, что рад встрече. Каждый участник одевает бейдж с оформленным на нем именем.

Вводная: Любая группа людей, собирающихся начать большую работу, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить максимально возможный результат. Нам также необходимо договориться о правилах, которые должен соблюдать каждый участник группы. Сначала я предлагаю ознакомиться с теми из них, которые обычно используются во время подобных занятий. Мы обязательно обсудим их, и, если потребуются, внесем необходимые коррективы. Во время обсуждения этих правил любой из вас может просить разъяснения смысла того или иного положения. Вы вправе вносить свои предложения по их изменению, высказывать сомнения в целесообразности, настаивать на исключении того, что не устраивает вас.

- *«Здесь и теперь»* – правило подразумевает вовлеченность в процесс занятия всех участников и акцентирование на предмете обсуждения, что способствует развитию у участников рефлексии, навыков самоанализа, повышению осознанности.

- *Активность участников группы* – правило подразумевает, что выполнение заданий и упражнений в ходе занятия является обязательным для каждого участника. По завершении упражнения каждый участник имеет право высказать свое мнение и получить обратную связь от ведущего, и других участников группы.

- *Искренность в общении и право сказать «нет»* – правило подразумевает, что искренность и открытость участников группы создают атмосферу доверия, способствующую не только самораскрытию каждого их участников группы, но и более глубокому погружению в тему занятия, а также получению объективной обратной связи. Каждый участник группы имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

- *Доверительный стиль общения и обращение на «ты», обращение по имени* – правило подразумевает, что в группе участники обращаются друг к другу по имени, о присутствующих не говорят в третьем лице. Между участниками группы и ведущим существует единая форма общения на «ты», что позволяет создать непринужденную, дружественную обстановку. В некоторых случаях возможно обращение на «Вы», но это правило должно приниматься всеми участниками группы.

- *Персонификация высказываний* – правило подразумевает, что участники, обсуждая происходящие процессы и события, используют только личные местоимения единственного числа, отказываясь от безличных речевых форм. Уход от безличных речевых форм способствует принятию ответственности за свои мысли и высказывания участниками группы, что повышает эффективность обучения и развития в ходе занятия. Например, «Я считаю, что...», «Я думаю...» и т. п., вместо высказываний типа: «Большинство моих друзей считает, что...», «Некоторые думают...».

- *Конфиденциальность* – правило подразумевает, что информация о происходящем в группе не выносится и не обсуждается за ее пределами. Это облегчает включение участников в групповые процессы и способствует созданию атмосферы доверия и повышению вовлеченности участников в групповые процессы.

- *Правило «стоп»* – правило подразумевает, что у каждого участника группы есть возможность «выйти» из игры или упражнения в силу физических ограничений

или принципиальных убеждений без объяснения причин. Если в какой-то момент занятия участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».

- *Выслушивать не перебивая, говорит один* – правило способствует поддержанию границ каждого участника, а также созданию и поддержанию атмосферы взаимоуважения.

- *Соблюдение порядка, экономия времени* – правило является одним из ключевых в ходе занятия и направлено на поддержание эффективной и динамичной групповой работы.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение №1 «Визитка».

Цель: знакомство участников группы, разогрев, снятие внутреннего эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: каждому из участников необходимо придумать и рассказать короткий рассказ о самом себе. Каждый участник должен представиться, назвать свои сильные и слабые стороны, рассказать о своем хобби, что ему нравится и не нравится в жизни.

Упражнение №2 «Психологическое информирование о пагубном влиянии подавления негативных эмоций».

Мы постоянно проживаем самые разные эмоции. Мы радуемся, грустим, злимся, воодушевляемся. Но почему-то одни эмоции нам «разрешены», а другие — нет. С раннего детства человек усваивает различные паттерны, заставляющие подавлять негативные ощущения: «мужчины не плачут», «не кричи», «сиди тихо» и т.д.. Нас учат «забывать» о собственных переживаниях, ставя во главу угла социально одобряемые проявления. Все это зачастую приводит к стрессам, эмоциональному истощению, потере связи со своим телом и даже к болезням.

Кажется, что если ты научишься подавлять негативные эмоции, то у тебя останутся только хорошие. И это принесет долгожданное ощущение счастья. Но это совсем не так. Все попытки избежать негативных эмоций приводят к обратному эффекту. Эмоции не только не «прячутся», но и вызывают новые и новые трудности, принося с собой стресс и зажимы. Когда мы отрицаем проблему, она обязательно найдет другой путь и проявится в самый неподходящий момент.

Ограничение в выражении эмоций порождает множество проблем:

- возникновение высокого напряжения и комплексов;
- появление ощущения, что жизнь проходит мимо, создавая впечатление отсутствия контроля над собственной судьбой;
- в сложных ситуациях люди склонны оправдывать себя, ищут виновных;
- принятие решений не по желанию, а из-за чувства долга;
- невозможность выражать истинные эмоции, приводит к эмоциональному холоду;
- чрезмерная обидчивость и злопамятность.

Перечень некоторых негативных эмоций и их влияние на здоровье, если их не выразить своевременно:

Гнев - увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Хроническое беспокойство - негативно воздействует на селезенку и ослабляет желудок.

Горе, тоска - вызывают проблемы с дыхательной системой.

Стресс - приводит к разнообразным заболеваниям, включая астму, язвы, проблемы с ЖКТ, сердечно-сосудистые болезни, нарушения в работе репродуктивной системы.

Одиночество - снижает иммунитет и способствует развитию сердечных заболеваний.

Страх - изнашивает почки и надпочечники.

Зависть и ревность - отражаются на работе мозга, сердца и желчного пузыря.

Тревога - вызывает расстройства ЖКТ.

Если вы испытываете боли в определенной области тела, а медицинские анализы показывают норму, возможно, стоит обратиться к специалисту-психологу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение №3 «Дебрифинг».

Цель: снизить тяжесть негативных переживаний, сознательная и эмоциональная переработка травмирующего события.

Время: 15-20 минут.

Инструкция: ведущему необходимо объяснить участникам по какому признаку собралась группа. Психолог: каждому в этой группе пришлось столкнуться с последствиями специальной военной операции, у кого-то близкие родственники принимали непосредственное участие или в настоящий момент находятся в зоне боевых действий, кто-то пережил сложный путь миграции, а кто-то в живую видел те ужасные события, которые происходят в зоне проведения специальной военной операции. На фоне этого внутри вас могут скапливаться те или иные негативные эмоции, которые вы осознанно или нет, можете скрывать. Прошу каждого в группе поделиться своим опытом. Начну с себя.

Дальше необходимо выстраивать работу по следующему маршруту:

1. Фаза фактов. На этой фазе имеет смысл перечислить конкретные факты, связанные с пережитым или происходящим. Перечисляются события в том ключе, как они описываются, к примеру, в учебниках истории. «Расскажи, как это случилось, во сколько, что ты делал до этого и т.п.».

2. Фаза мыслей. На этой фазе можно поговорить о мыслях, рассуждениях и оценок относительно пережитого. Здесь чаще всего происходит застревание. Дав оценку событиям, нужно мягко пригласить собеседника к переходу к третьей фазе.

3. Фаза чувств. На этой фазе необходимо говорить о чувствах, которые возникали(ют) из-за сложившейся ситуации, какие из этих чувств кажутся странными и парадоксальными. Задача этой фазы в том, чтобы все участники группы воспринимали эти эмоции как уместные в данной ситуации, «дать им место».

4. Фаза симптомов. На этой фазе уместно поговорить о тех симптомах, которые сопровождают переживания. Какие ощущения появились в теле, какие телесные проявления удивляют.

5. Фаза реадaptации. На этой фазе имеет смысл поискать возможности справиться со сложными чувствами, хотя бы пунктирно обозначить перспективы. Обрисовать возможные варианты.

Упражнение №4 «Вавилонский базар».

Цель: переосмысление проблем, формирование позитивного мышления, снизить тяжесть негативных переживаний, сознательная и эмоциональная переработка травмирующего события.

Время: 20 - 25 минут.

Инструкция: Члены группы по команде ведущего записывают суть своей проблемы и сдают листочки с описаниями ведущему, не подписывая их. Ведущий поочередно зачитывает описание проблем, которые становятся предметом групповой дискуссии. В ходе обсуждения анализируется уровень сложности, опасности, непреодолимости жизненной ситуации автора. Затем аудитории задается вопрос, кто хотел бы поменять свою жизненную проблему на только что обсужденную. Как правило, никто из участников не желает поменять свою проблему на чужую. В связи с этим организуется групповая рефлексия того, почему участники, «отягощенные» своей проблемой, оставляют ее себе, а не меняют на другую.

Если кто-то из участников заявит о готовности «поменяться» проблемой, ведущему следует выяснить причину и его мнение относительно преодоления этой трудности.

Упражнение выводит участников на осознание того, что жизненные проблемы имеются практически у каждого человека, что свои проблемы - не всегда самые «страшные» и необходимо уметь выбирать эффективные стратегии противостояния им.

Благодаря этому запускается процесс внутренней рефлексии, способствующий переосмыслению своих проблем, снижению их эмоциональной насыщенности и драматичности.

(На усмотрение психолога выбирается одно из представленных тренинговых упражнений по блоку основной части)

Упражнение №5 «Семантическая десенсибилизация»

Цель: преодоление страхов основываясь на сочетании негативного (вызывающего страх) и позитивного (способствующего релаксации) стимулов.

Время: 5 – 10 минут.

Инструкция: Проводится в три этапа:

первый - овладение техникой нервно-мышечной релаксации «Рефлекторное расслабление»;

второй - составление иерархии ситуаций, вызывающих страх (лестницы страха);

третий - постепенное, пошаговое мысленное прохождение психотравмирующей ситуации с релаксацией при возникновении чувства страха.

Сотрудник визуализирует ситуацию, вызывающую страх, в течение 5-7 секунд, затем устраняет возникшие негативные переживания путем применения нервно-мышечной релаксации 20 - 30 секунд. В течение одного занятия отрабатываются 3-4 ситуации (проходится 3-4 шага по лестнице

страха) из списка.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение №6 «Победи страх».

Цель: снятие чувства тревоги, страха, неуверенности.

Время: 5 минут.

Инструкция: при обнаружении у себя чувства страха, тревоги, неуверенности сделать следующее:

- представить очаг негативной эмоции в организме (грудь или живот);
- встать ровно, сделать медленный, плавный вдох через нос, одновременно поднимать руки, сгибая в локтях ладонями вверх до уровня груди (выше очага страха);
- делать энергичный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Представить, что ладони – мощный пресс, выталкивающий негативную эмоцию во вне. Во время выдоха последовательно напрячь мышцы рук, плечевого пояса, живота и ног. По окончанию выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления чувства уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение №7 «Мои ресурсы».

Цель: помочь участникам группы актуализировать внутренний ресурс для совладания со стрессовой ситуацией.

Время: 10 минут.

Средства: листы бумаги, ручка или карандаш.

Инструкция: участникам группы необходимо разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу гордиться». Здесь они должны записать те свои качества и характеристики, которые им помогают, которые считают своими сильными сторонами.

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь в стрессовой ситуации». Напротив, каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам в трудной ситуации. Участники озвучивают результаты выполнения упражнения.

Упражнение №8 «Обратная связь».

Цель: подведение итогов, обобщение проработанного материала.

Время: 10 минут.

Средства: любой предмет, который удобно передавать из рук в руки.

Инструкция: обучающиеся I, II, III групп рассаживаются в круг и делятся своими впечатлениями о проведенном тренинге, отвечая на три главных вопроса:

1. Возникли ли какие-то сложности?
2. Что возьму с собой или что интересного для себя вынес?
3. Какие пожелания вы хотите сказать группе?

Кризисный план

Шаг 1: оценить предупреждающие знаки: мысли, чувства, ощущения.

Как узнать, когда следует использовать этот кризисный план?

- Когда что-то не идет по плану, и я чувствую себя подавленным.
- Если я не могу отвлечься от назойливых мыслей.
- Если я не могу справиться с чувством тревоги.

Шаг 2: Как я могу быстро улучшить свое состояние?

Какие действия я могу предпринять, чтобы отвлечься?

- Умыться холодной водой.
- Пойти на улицу и пройти минимум 20 минут пешком.
- Медитация.
- дыхательные упражнения.
- Общение с другом.
- Пересмотреть фотоальбомы.

Шаг 3: отметить и обдумать ценностные ориентации, которые для меня актуальны:

- Я верю, что со временем мне станет лучше.
- Я верю, что смогу справляться с проблемами.
- У меня есть ответственность и обязательства перед моей семьей.
- Я думаю, что все наладится.
- Я верю, что смогу найти решения любым проблемам.

Шаг 4: связь с тем, кто поможет:

| Наименование | Телефон |
|---|-------------------|
| Отдел психологической работы | 8 (499) 186-95-92 |
| Курирующий психолог | 8 (926) 908-36-06 |
| Психиатр ЦП №2 | 8 (495) 620-42-30 |
| Линия психологической помощи | 8 (495) 989-50-50 |
| Кризисная линия доверия | 8 (800) 333-44-34 |
| Телефон доверия для детей и подростков | 8 (800) 200-01-22 |
| Государственный фонд «Защитники Отечества» | 8 (498) 602-00-23 |
| Фонд помощи семьям участников СВО «За правду» | 8 (918) 810-15-90 |