

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПО РЕСПУБЛИКЕ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ**

**Управление по работе с личным составом
Отделение психологической работы**

**ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА:
«Формирование психологической готовности к действиям
в экстремальных условиях»**

г. Владикавказ

Цель: эмоциональное сплочение нового коллектива и диагностика возможных реакций сотрудников на экстремальные условия работы.

Задачи:

1. Сплочение группы (знакомство и создание взаимного доверия в группе). Искусственное изменение личной зоны каждого участника, увеличение количества кинестетических контактов каждого участника с каждым.
2. Выработка установки на выживание.
3. Выявление сотрудников с проблемами в адаптации и склонных к деструктивному поведению.
4. Поднятие авторитета командиров. Выработка навыков принятия индивидуальных и групповых решений.
5. Обучение навыкам саморегуляции (методы волевой мобилизации, техники, направленные на снижение эмоционального напряжения, снятие болевых ощущений, способы релаксации).
6. Консультирование руководства по результатам тренинга.

Время проведения: 8 часов

Необходимое оборудование и материалы:

Большая просторная комната, стулья, бумага, ватман, скрепки, фломастеры, газетные листы, аудиоаппаратура, аудиокассеты и диски с быстрой и спокойной музыкой, стимульный материал для проведения игр.

Направления работы:

1. Формирование навыков поддержки друг друга, взаимовыручки и самопомощи.
2. Формирование навыков быстрой переработки информации, принятия решения и реагирования в экстремальной ситуации.
3. Анализ экстремальных ситуаций. Формирование внутренней готовности к экстремальным ситуациям, групповой стратегии поведения, выработка и принятие группового решения.
4. Формирование навыков психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях.
5. Отработка навыков саморегуляции и волевой мобилизации.

План занятия:

1. Вступление. Обозначение цели занятия. Обсуждение правил работы группы:

1. Доверительный стиль общения. Чтобы мы работали с наибольшей отдачей в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагаем принять единую форму обращения на «ты».

2. Активное участие в происходящем. У каждого человека есть определенные симпатии, но общаться в группе мы будем стремиться со всеми, особенно с теми, кого меньше всего знаем. И еще, важно не замыкаться в себе, даже если узнаете о себе что-то неприятное.

3. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе оценивать не участника, а только его действия и поведение. Вместо высказываний типа: «Ты мне не нравишься» давайте будем говорить: «Мне не нравится твоя манера общения». То есть использовать «Я» - высказывания. Исключить обобщения - «Мы», «Все».

4. Постоянный самоанализ. В конце каждого упражнения, раздела тренинга проводится процедура осмысления тех трудностей, либо достижений, с которыми вы столкнулись, выполняя то или иное задание.

5. У каждого должна быть возможность высказаться. Если кто-то говорит, то остальные молча слушают, не перебивают.

6. Правило конфиденциальности. Нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера, которую они узнают о ком-то из участников в ходе работы. Попросту говоря, нельзя сплетничать.

2. Знакомство.

2.1. Участники садятся на стулья в круг. Тренеры проводят знакомство участников:

- каждый коротко рассказывает о себе (имя, должность, отдел, подразделение, кто ждет дома, были ли в горячих точках, увлечения). Перед началом своего повествования необходимо повторить информацию о предыдущем участнике. Все участники могут задавать вопросы говорящему;

- одновременно, сделав шаг в круг, громко крикнуть свое имя;
- написать таблички с именами (бейджи).

2.2. Вопросы на объединение (смена мест по признакам): «Все Александры - в круг, обнялись, остальные поддерживают их аплодисментами» (все, у кого дома есть животные, кто служил в армии, был в горячих точках, у кого дома дети и т. п. Последний вопрос: «Все, кто хочет вернуться домой живым и здоровым - шаг в круг!». Это общая цель, то, что объединяет всех в группе).

3. Упражнения.

3.1. «Мостик через пропасть». Суть упражнения: участники располагаются в ряд по начерченной на полу линии («мост» у «обрыва») либо на гимнастических скамейках. Каждому участнику необходимо пройти по «мосту» до конца, не заступив за линию или не сорвавшись с гимнастической скамейки (происходит тесный телесный контакт участников). Выполняется сначала всей

командой, потом – в соревновательном порядке двумя командами после обсуждения возможных вариантов. В случае заступа за линию участник считается сорвавшимся в пропасть и возвращается в исходное положение. Примерная мотивация: умение поддерживать друг друга в экстремальной ситуации. При обсуждении обратить внимание на то, кто какие идеи подавал, что понравилось, а что нет и т. п.

3.2. «Блиндаж». Суть упражнения: по сигналу тренера (свисток, остановка музыки), команда должна «укрыться в блиндажах» (на расстеленных на полу 4-5 газетах) от возможного обстрела. Число газет уменьшается, в конце упражнения на полу остается только одна газета. Участник, не уместившийся на газете, считается погибшим. Мотивация: важно уметь быстро реагировать в экстремальной ситуации, а также думать о товарищах.

3.3. Информационный блок «Опасные ситуации».

Экстремальными (от лат. предельный, крайний) называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, требуют от него предельного напряжения психических и физических сил для решения данных проблем. По времени действия экстремальные ситуации делятся:

- кратковременные (от нескольких минут до одних-двух суток - например, огневой контакт, техногенная катастрофа и др.)

- долговременные (до 4-х месяцев - длительные боевые действия, чрезвычайное положение, ваши командировки)

Перечислю наиболее распространенные факторы, превращающие ситуацию в экстремальную:

Первый блок - морально-психологические факторы. К ним относятся: наблюдаемое и осознаваемое нарушение *общественного порядка*, наблюдаемые *человеческие потери, лишения, разруха, гибель людей, общая дезорганизация жизни на территории*, в регионе и в связи с этим паника, истерия, агрессивность, *резкая активизация криминального элемента* (разбои, грабежи, использование мирных граждан для прикрытия своего отхода), *опасность для здоровья и жизни и граждан*, подкуп сотрудника (моральный выбор). Эта группа факторов требует от сотрудника высокой морально-психологической подготовленности, мобилизованности, стойкости, самообладания.

Второй блок профессионально-психологические факторы. Они отличаются таким воздействием на психику, когда ранее отработанные действия не срабатывают, а требуют иных стратегий поведения - гибкости, находчивости и др. Это - *новизна, необычность* (первый бой, например), *внезапность, стремительность, дефицит времени* (попали в засаду, н-р), *высокие и длительные нагрузки* (условия без отдыха и сна, командировки и т.д.), *неопределенность* (неясность и нехватка информации для принятия важного решения, н-р), *риск* (невыполнения задачи, получения взыскания, освобождения от должности, получения физической травмы и т.д.)

1. Дефицит времени. Резкие расхождения заданной извне скорости действия и привычного темпа функционирования психики нарушают целенаправленное управление нашей деятельностью. В таких случаях человек теряется, делает ошибки, не справляется с задачей,. Это характерно, как

правило, для людей, не имеющих опыта быстрых действий в условиях дефицита времени.

2. Опасность для жизни и здоровья - ее важнейшая особенность проявляется в том, что по характеру влияния на поведение человека, мнимая, кажущаяся опасность равноценна реальной. Нарастание угрозы, опасности влияет на поведение человека и качество принимаемых им решений. При нарастании угрозы ухудшается самоконтроль, качество мышления, возникает дезорганизация поведения, неконтролируемость эмоционального реагирования, страх, в крайних случаях ведет к полной потере наг действиями, к беспорядочной активности или оцепенению (панике). Правда есть люди, для которых чем выше уровень опасности, тем активнее энергичнее их деятельность, которая ни при каких количественных изменениях угроз из под контроля воли не уходит.

3. Информационная перегрузка в условиях дефицита времени. Здесь возможно такое защитное поведение, как пропуски информации (человек не воспринимает то или иное сообщение, не фиксирует его в памяти) ошибочные действия, ответы, несвоевременное выполнение поставленной задачи, уклонение от получения новых указаний. Самое распространенное поведение - это ошибочность действий, ответов. Цена человеческих ошибок особенно остро ощущается в современном мире, зачастую расплата за ошибочные действия - гибель людей.

Реакции человека на экстремальные ситуации связаны с острым переживанием угрозы жизни, гибели людей и имеют отличительные особенности: переживание беспомощности, бессилия, нарушения устойчивости системы личностных верований и представлений о себе и мире.

Но даже в таких нелегких условиях человек способен надежно решать поставленные перед ним задачи, опираясь на профессиональное мастерство высоко развитое чувство ответственности и постоянный самоконтроль - один из фундаментальных механизмов надежности человека. С его помощью человек проверяет правильность своих действий, поступков и адекватность различных форм поведения.

3.4. «Анализ экстремальных (опасных) ситуаций». Цель - формирование внутренней готовности к экстремальным ситуациям, групповой стратегии поведения, выработка и принятие группового решения

1. Каждому участнику предлагается составить список ситуаций, которые, по его мнению, являются опасными для жизни, здоровья в предстоящей поездке (либо по предлагаемому ниже списку в п. 3).

2. Проранжировать ситуации по степени опасности - на 1-м месте самая опасная, на последнем - наименее.

3. Составить групповой список из 10 опасных ситуаций, обсуждая, в чем состоит опасность каждой из них (либо отработать по предложенному например, такому:

- Несвойственная для сотрудников ОВД боевая работа.
- Размещение в непригодных помещениях для жилья.
- Высокий уровень нервного напряжения, психическое и физическое

переутомление, способствующее ожесточению, озлоблению, конфликтам, эмоциональным срывам.

- Отсутствие условий для полноценного отдыха, хроническое недосыпание.
- Нерегулярное, неполноценное питание.
- Отсутствие элементарных бытовых удобств.
- Информационный «голод», отсутствие связи с близкими.
- Отсутствие единой системы оповещения, оперативной связи и взаимодействия с командованием частей и подразделений вооруженных сил, пограничных и внутренних войск.
- Ослабление самодисциплины, пренебрежение нормами морали, служебной этики и субординации, снижение морально-нравственных критериев.
- Ослабление волевого контроля с приближением окончания срока командировки.
 - Недостаточное осознание руководителями подразделений необходимости усиления контроля за личным составом в этих условиях.
- Некачественный подбор руководителей. Отсутствие у командиров навыков самостоятельного принятия решения при проведении различных операций и др.
- Другое...

4. Проранжировать групповой список опасных ситуаций по степени опасности.

5. Выделить из опасных ситуаций те, которые зависят от объективных обстоятельств и те, которые зависят от индивидуальных особенностей каждого.

Группа должна прийти к общему решению, достигая единства мнений по каждому пункту списка. При этом важно, чтобы каждый член команды согласился с решением группы, а не подчинился чужому мнению. Для этого даю некоторые рекомендации:

1. Воздержитесь от защиты своего суждения только потому, что оно свое. Подходите к задаче логически и объективно.

2. Избегайте менять свое мнение только для достижения согласия, не старайтесь любыми силами уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти.

3. Избегайте таких методов принятия решения как голосование и компромисс.

4. Рассматривайте различные методы как помощь, а не как помеху.

Обсуждение. Что было трудно? Что чувствовали при обсуждении ситуаций? Каковы на ваш взгляд варианты безопасной деятельности? Что вам необходимо для обеспечения профессиональной безопасности? Какие виды поведения помогали прийти к согласию? Какие мешали? Кто был активен, кто не участвовал? Какие лидерские качества проявились в игре? Кто оказывал

влияние и почему? Какая была атмосфера в группе? Какие меры предпринимались для «протаскивания» своих мнений? Как можно улучшить процесс принятия группового решения?

3.5. «От 1 до 50». Суть упражнения: участники пишут неведущей рукой цифры от 1 до 50. При этом одновременно вслух громко произносят цифры от 50 до 1. Мотивация: важно быть психологически устойчивым к экстремальным условиям деятельности. Данное упражнение формирует толерантность к помехам (внешним раздражителям).

Для психологов в данном упражнении важен диагностический аспект:

- ошибки и ухудшение качества написания цифр к концу выполнения задания свидетельствуют об утомляемости;
- ошибки и плохое качество написания цифр в начале выполнения задания свидетельствуют о слабом темпе адаптации;
- ошибки и плохое качество написания цифр на всем протяжении выполнения задания свидетельствуют о низкой психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях.

3.6. «Таблицы Шульте». Суть упражнения: за 15 секунд сотрудник должен назвать и показать цифры от 1 до 25. Упражнение необходимо проводить в ситуации помех (задавать вопросы человеку, толкать его, называть цифры, которые он уже показывал и т.п.). При групповом выполнении упражнения все участники произносят цифры громко вслух (создаются дополнительные помехи).

На следующем этапе упражнения психолог объясняет, что для увеличения скорости выполнения задания необходимо концентрировать внимание не на отдельных частях таблицы (маленьких квадратах), а на всем большом квадрате. Для этого взгляд направляем в центр, а боковым зрением охватываем периферию. После данной инструкции упражнение выполняется повторно.

В заключении тренер просит участников визуализировать одну из цифр (представить ее образ), а затем посмотреть на таблицу и моментально показать ее.

Мотивация: в экстремальных ситуациях важно видеть всех действующих лиц и ситуацию в целом. Данное упражнение способствует формированию навыков быстрой переработки информации и принятию решения.

3.7. *Обучающая часть тренинга (способы саморегуляции, работа с болью, приемы волевой мобилизации).*

Любой человек хотя бы раз в жизни нуждался в изменении своего физиологического или психологического состояния в кратчайшие сроки. Кто-то научился это делать с помощью различных нехитрых средств: например, предаваясь воспоминаниям о каких-то положительных событиях жизни, или же попросту пытаются дышать глубже и медленнее. Другие люди никак не могут найти способ, который им поможет успокоиться, когда они очень нервничают или чувствовать себя хорошо, когда они очень устали.

Такая неспособность человека регулировать свое настроение может

отрицательно сказаться не только на взаимоотношениях с окружающими, но и на качестве выполнения профессиональных обязанностей.

Острота проблемы саморегуляции функционального состояния сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях выполнения служебно-боевых и оперативно-служебных задач связана с тем, что развивающиеся в этих условиях неблагоприятные функциональные состояния могут приводить к дезорганизации профессиональной деятельности вплоть до отказа от нее, потери здоровья, разрушения личности, депрофессионализации.

Профессия полицейского сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику человека, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач.

Воздействие стресс-факторов зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию и негативно влияет на выполнение служебных задач.

Сотрудникам органов внутренних дел в экстремальной ситуации для начала решительных действий важно быть собранным, максимально мобилизованным и способным использовать все резервы организма и психики в критический момент.

Для этого необходимо поддерживать свою психику в соответствующем состоянии. Сотруднику лишь стоит поддаться чувству страха, волнения, безрассудства и он станет неспособным четко воспринимать и предвидеть действия противника, окажется беспомощным в опасной ситуации.

Поэтому работникам правоохранительных органов необходимо овладевать приемами и средствами, мобилизующими все резервы организма. Формирование психологической устойчивости осуществляется в ходе психологической подготовки. Она представляет собой результат целенаправленного формирования духовных, психологических и физических сил человека. Самое важное до начала занятий четко поставить себе цель, которую планируете достичь - скинуть излишнее напряжение, устранить тревогу или волнение, мобилизоваться, активизировать деятельность организма.

3.7.1. Способы регуляции эмоциональных состояний.

Первый прием самовоздействия, который мы рассмотрим - это управление дыханием.

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

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности

организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхушки легких. Полное же дыхание, как утверждается в разделе учения о дыхании «пранаяме», включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Для начала можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Выполняется брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения.

На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Если вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное) дыхание.

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Можно использовать следующие упражнения:

1. «Успокаивающее дыхание».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

2. «Выдыхание усталости»

Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

3. «Очистительное дыхание».

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

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

3.7.2. *Воздействие на биологически активные точки.*

В профессиональной деятельности полицейского нередко возникают ситуации, носящие стрессогенный характер.

Для эмоциональной разрядки и перевода психики в оптимальное состояние, соответствующее требованиям ситуации, рекомендуются следующие упражнения.

«Разрядка». Это упражнение заключается в поочередном надавливании четырех точек в области губ. Необходимо в течение трех секунд указательным пальцем массировать точку у основания середины верхней губы. Затем после перерыва в 10-15 секунд нажимать на точку у основания середины нижней губы. После второго перерыва следует одновременно массировать точки, расположенные в уголках губ. Результатом будет расслабление мышц всего тела. Затем нужно сесть, расслабиться, имитируя засыпание и постепенно урезать дыхание, обращая особое внимание на удлинение выдоха. Через 3-5 минут исчезнут многие негативные ощущения.

«Антистресс». Это упражнение также снимает чрезмерное эмоциональное напряжение». Для этого в течение трех секунд необходимо плавно и равномерно надавливать на «антистрессовую точку», которая находится под подбородком. При массировании этой точки Вы почувствуете легкую ломоту, жжение. После массирования указанной точки, расслабьтесь, представьте состояние истомы, постарайтесь вызвать приятные образы. Через 3-5 минут, потягиваясь на зевке, напрягите, а затем расслабьте все мышцы тела.

«Точки». Удобно сядьте на стул, положите руки на колени, прижимая большие пальцы к указательным. Четко зафиксируйте место, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцами. Здесь расположена точка «хэ-гу», массирование которой тонизирует, улучшает самочувствие. Массаж осуществляйте в течение нескольких минут вибрирующими движениями указательного пальца. Упражнение выполняется на обеих руках.

При выполнении этого приема палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и жжения. После этого вновь положите руки на колени так, чтобы ладонью полностью охватить коленную чашечку. При этом указательный палец располагается на середине чашечки, а остальные пальцы прижаты друг к другу. Тогда безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости. Найдите данную точку и массируйте ее. При этом Вы будете испытывать легкую ломоту. Эту точку («цзу-сан-ли») называют точкой долголетия или точкой от ста болезней. Ее стимуляция позволяет повышать тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность.

3.7.3. Методы снятия болевых ощущений.

Упражнение «Выдыхание боли». Выполняющие упражнение занимают исходное положение сидя или лежа, расслабляются, устанавливают спокойное и ровное дыхание. Затем, сделав вдох и задержав дыхание, они сосредотачивают внимание на болевом участке. При этом следует, как можно ярче вообразить, что во время вдоха жизненная сила наполняет грудь, а во время задержки дыхания она направляется к болевому участку и подавляет болевое ощущение. Можно также представить, что боль с каждым выдохом, по частям покидает тело. При головной и зубной болях, болевых ощущениях в спине перед выполнением упражнения нужно выпить глоток холодной воды.

Снятие сердечной боли. Известный энтузиаст русского боевого искусства А. А. Кадочников рекомендует: если появились перебои в работе сердца, возникли болевые ощущения в левой части груди, сделайте следующее. Резко нажмите на основание ногтя левого мизинца с доворотом с внешней стороны. Облегчение должно наступить почти мгновенно. Этот прием стимулирует деятельность сердца при сильной аритмии, стенокардии, инфаркте, вегетативно-сосудистой дистонии, заменяет таблетку нитроглицерина или валидола.

Снятие боли при растяжении мышц. На болезненное место наложить подушечки пальцев и осуществлять легкое надавливание в течение 20-30 минут. Можно представлять, как жизненная энергия организма, исходящая из пальцев руки, вступая в борьбу с болью, постепенно снимает болевое ощущение.

Снятие боли методом изменения субмодальностей. Этот прием при условии его точного выполнения может оказаться наиболее эффективным. Постарайтесь ярко и отчетливо представить образ боли. Например, в виде стального штыря, вонзенного в тело. Затем медленно, поэтапно трансформируйте в воображении, этот стальной штырь в пластмассовый, деревянный, картонный, бумажный, воздушный. Вы почувствуете значительное облегчение.

На втором этапе попытайтесь представить температуру боли и изменить ее из жгуче-неприятной в расслабляюще-приятную (например, из горячей в прохладную).

На третьем этапе манипулируйте цветом боли. Это наиболее важный момент упражнения. Постарайтесь изменить исходно неприятный цвет

болевого ощущения в приятный, боль значительно уменьшится. Если Вы решите усилить обезболивающий эффект, то аналогичным образом поработайте и со вкусом боли.

3.7.4. Приемы волевой мобилизации

Рекомендуемые приемы помогут осуществить быструю волевую мобилизацию в сложных условиях.

Упражнение *«Волевое дыхание»*. Выполняющие упражнения принимают исходное положение стоя, расслабляются, устанавливают ровное глубокое дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимают руки до уровня груди ладонями вверх, сгибают их в локтях и отводят локти назад. После этого делается спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления чувства уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение *«Возбуждающее дыхание»*. Исходное положение стоя, расслабиться, установить ровное, глубокое дыхание. Сделать спокойный вдох через нос, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом. После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделать выдох. В конце выдоха собраться с силой и резко вытолкнуть из легких остаток воздуха. При выдохе издавать гортанный звук. Вдох и выдох производить замедленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Простотой и эффективностью отличаются упражнения, позволяющие побороть волнение и неуверенность в своих силах.

Упражнение *«Стреляный воробей»*. В целях "включения" механизмов эмоционально-волевой саморегуляции, необходимо многократно осмыслить ожидаемое событие. Это позволит привыкнуть к будущей ситуации. Известно, что знакомое и привычное волнует меньше, чем неясное и неопределенное.

Упражнение *«Приятно вспомнить»* основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Формируя у себя навыки волевой мобилизации, следует учиться совершать волевые действия после отдачи самоприказа, например, «Вперед!», «Давай!», «Держись!» и т. п. Частое сочетание волевого действия с самоприказом закрепляется рефлексивно. Это позволит в сложных условиях создать волевое напряжение путем отдачи самоприказа.

Связь самоприказа с волевым действием упрочится, если дополнить самоподкреплением, т. е. одобрением собственных успешных действий до

реализации самоприказа (например, «Молодец!», «Орел!», «Здорово!» и т.п.).

Осуществлению волевой мобилизации способствуют и ритуальные действия. Этот эффект замечен давно. Всем известны ритуальные приемы французских мушкетеров перед жаркой схваткой. Они соединяли руки и произносили девиз: «Один за всех и все за одного!» Нередко можно наблюдать ритуальные действия спортсменов перед началом соревнований, с помощью которых они настраивают себя на решительную и самоотверженную борьбу. В этих случаях ритуал является как бы пусковым сигналом целой системы привычных, закрепленных в навыках автоматизированных действий. Если с данным ритуалом обычно связывались решительные, волевые действия, мужественные поступки, то и в сложной ситуации ритуальное действие поможет преодолеть нерешительность, робость, неуверенность в своих силах; поэтому, формируя у себя навыки волевой саморегуляции, можно попробовать начинать волевые действия с какого-либо символического движения (например, удар кулаком одной руки по ладони второй, выполнение процедуры «мобилизующего дыхания» и т. п.) или возгласа (к примеру, «а-а-а», «у-у-у» и т.п.), создавая тем самым рефлекторную связь между ними.

Рассмотренные приемы эмоциональной саморегуляции, снятия болевых ощущений, волевой мобилизации не обязательно осваивать в полном наборе. Если каждый выберет для применения хотя бы по одному из способов эмоционально-волевой саморегуляции, то можно рассчитывать на успех.

3.8. *«Восковая палочка»*. Суть упражнения: группа (8-10 человек) образует тесный круг и выставив вперед ладони, передает по кругу стоящего в центре (стоящий в центре должен расслабиться, довериться кругу). Мотивация: дает возможность получить дополнительную энергию от товарищей, повысить степень доверия к ним, почувствовать их тепло.

3.9. *«Падение»*. Суть упражнения: каждый участник падает на руки товарищей (со стола), группа его ловит. Упражнение завершается падением командира с более высокой точки, со стула, поставленного на стол. Мотивация: формирование высокой степени доверия друг к другу.

3.10. *«Общий рисунок»*. Тема рисунка - «Мы вернулись». Во время рисования в качестве эмоционального «якоря» фоном звучит музыка. Каждый вносит свой вклад в создание картины. Картину участники тренинга забирают с собой. Она хранится у командира группы.

3.11. *«Круг»*. Группа собирается в круг, участники обхватывают друг друга за плечи, в центр кладут общий групповой рисунок. Звучит якорная песня. Каждый по кругу высказывается, что для него в этом занятии было самым важным. После этого тренер приводит метафору: «Отец, умирая, позвал к себе своих сыновей и дал им по пруту. Сыновья легко разломали их. Тогда отец, собрал прутья вместе, и ни один из сыновей не смог переломить пучок». Потом каждый по кругу высказывает свое пожелание всем перед командировкой. Когда все высказались, тренер дает установку на возвращение, на групповую сплоченность, на удачу. «И если мы хотим вернуться живыми и