

Программа по управлению стрессом и отработки волевых качеств

Эмоционально-волевая саморегуляция (как научиться владеть собой в экстремальных ситуациях). Данная методика, разработана с целью формирования у будущих специалистов высокой эмоционально-волевой устойчивости и других важных психологических качеств, необходимых для успешного выполнения поставленных перед ними задач, адекватного реагирования и эффективного действия в экстремальных ситуациях, возникающих при обеспечении безопасности в профессиональной деятельности.

Данная методика необходима также студентам для успешного усвоения сложного учебного материала.

Эмоционально-волевая саморегуляция (ЭВС) — система приемов последовательного самовоздействия в целях повышения эмоционально-волевой устойчивости в напряженных и опасных ситуациях, возникающих при обеспечении безопасности профессиональной деятельности.

ЭВС развивает и совершенствует ряд важных психологических качеств: самообладание, уверенность в своих силах, внимание, образное мышление, навыки запоминания. Одновременно ЭВС предупреждает умственное и физическое переутомление, способствует укреплению нервной системы и увеличению сопротивляемости психики к отрицательным воздействиям, повышает работоспособность.

Суть ЭВС заключается в развитии у человека способностей к самостоятельному воздействию на свои регулирующие психологические и нервные механизмы определенными упражнениями и приемами.

В основе упражнений, рекомендуемых в данной методике, лежат приемы аутогенной (саморазвивающей) тренировки.

Большинство упражнений и тренировок связано с временным расслаблением мышц (релаксацией), так как телесным выражением отрицательных эмоций является мышечное напряжение (искаженное лицо, стесненное дыхание, нервная дрожь, оцепенение или суетливость). Умение расслаблять (понижать) тонус мышц поможет вам предупредить или снять страх и другие отрицательные эмоции.



Цель: овладеть основными приемами управления собой для проявления самообладания в различных условиях.

1. Осуществление повседневного самоконтроля за внешним проявлением отрицательных эмоций (волнение, гнев, страх).

Схема повседневного самоконтроля:

«Нет ли напряжения на лице (нахмурен лоб, сжаты зубы)?» Если есть, то разжать зубы. Заставить себя улыбнуться (хотя бы внутренне).

«Как мое дыхание? Нет ли беспорядочного или поверхностного дыхания?» Если есть, то сделать два-три глубоких вдоха с полным выдохом. Потом перейти на ритмичное дыхание: вдох короткий, но средний по глубине, а выдох в два раза продолжительнее (5—7 дыханий).

«Нет ли излишнего напряжения мышц тела (скованность, оцепенение)?» Особое внимание обратить на мышцы шеи, плеч и рук. Выявить, какие мышцы скованы. Расслабить данную группу мышц (временно или, в меру допустимого, в ходе работы).

2. Применение ЭВС для **уменьшения напряженности**, успокоения, повышения эмоционально-волевой устойчивости.

Используйте следующие приемы:

а) перед выполнением поставленной задачи:

самоконтроль за внешним проявлением отрицательных эмоций;

самоубеждение — убедить себя в своей подготовленности к выполнению (решению) поставленной задачи, в надежности используемой техники;

внутреннее обращение к своему авторитету, объекту подражания, мнению друзей («А как бы поступил...?», «Что скажут потом мои...?» и т. д.);

применение формул самонастройки: принять удобную позу (лучше сидя), опустить плечи, по возможности закрыть глаза, проверить отсутствие скованности; дышать спокойно; затем применить одну или несколько следующих формул: «Я владею собой», «Внимание обостряется», «Предельно организован», «Бдительность на высоте», «К испытанию готов!», «Все будет нормально, все будет хорошо»; формулы повторять мысленно или шепотом три-четыре раза, не торопясь, убежденно, ярко представляя свое поведение и действия;

б) в ходе выполнения поставленной задачи:

самоконтроль за внешним проявлением отрицательных эмоций;

регуляция дыхания: вдох короткий, но средний по глубине, выдох длительный толчками через губы, сложенные трубочкой (как будто гасите спички); так дышать несколько раз до овладения ритмом дыхания; при быстрой ходьбе или неторопливом беге контролировать длительность выдоха;

самоободрение: в тревожный момент сказать себе (можно вслух): «Держись... (назвать свое имя)!» «Прорвемся!» и др.;

применение формул самонастройки (одна или несколько) в движении или на месте: «Возбужден, но контролирую себя», «Я владею собой», «Я сильный», «Я решительный», «Уверен в своих силах», «Я справляюсь!» Повторить 3—4 раза.

3. Применение ЭВС для снятия усталости.

В зависимости от обстановки и времени выполнить следующие приемы:

- если возникла небольшая усталость и имеется 5—7 минут времени, то необходимо сесть или лечь в удобную позу, закрыть глаза, (расслабиться; дышать

спокойно, ритмично; вспомнить спокойные жизненные ситуации или думать о приятном отдыхе; внушить себе: «Мой организм отдыхает и набирает много сил»; повторить внушение два-три раза;

- если усталость возникла в результате продолжительной деятельности или бессонной ночи, то необходимо на 20—30 минут занять позу лежа, лучше на спине, удобно расположив руки и ноги; голова — невысоко на подушке или валике из травы, земли. Посмотреть на часы и представить положение стрелок, когда нужно проснуться. Внушить себе: «Проснусь во столько-то». Закрывать глаза, проверить отсутствие скованности в теле и внушить себе: «Я расслабляюсь... приятно отдыхаю... сладкая дрема охватывает меня... Проснусь во столько-то».

4. Применение ЭВС для ускорения процесса овладения навыками предстоящих действий.

Ускоренное овладение навыками достигается посредством мысленной тренировки, т.е. мысленного проигрывания предстоящих действий.

Методика мысленной тренировки:

- запомнить последовательность предстоящих действий (движений), их краткие (условные) названия;

- занять примерно такое положение, которое потребуется в действительности; если позволяет обстановка, то закрыть глаза для мысленного представления соответствующих действий (движений);

- опустить плечи и расслабить по возможности мышцы тела;

- четко представить последовательность предстоящих действий (движений), одновременно мысленно (или шепотом) повторяя словесные названия составных движений; достигнув безошибочного повторения, ускорить темп, а через несколько занятий довести его до нормативного (требуемого).

Вначале применяйте мысленную тренировку для несложных действий, например, таких, как набор текста на клавиатуре ПК или отработка приемов приготовления какого-то блюда. Затем выполняйте мысленную тренировку для более сложных действий.

5. Применение ЭВС для улучшения запоминания или воспоминания учебного (служебного) материала.

Примените один из следующих приемов:

- дайте себе установку запомнить (вспомнить) в форме самоприказа: «Я должен это запомнить», «Мне необходимо это знать», «Очень важно запомнить такие-то формулы (цифры, определения)»; этот прием особенно эффективен при работе с конкретным учебным материалом и наличии интереса к нему;

- за несколько минут до ночного сна прочтите, не торопясь, небольшой объем учебного материала, требующего наглядно-образного запоминания: тактикотехнические данные изучаемой аппаратуры, формулы, статьи и т.п. Утром повторите этот учебный материал.

6. Применение ЭВС при необходимости быстрого и крепкого засыпания в любое время суток.

- Займите привычную позу для сна (или наиболее удобную позу в данных условиях). Две-три минуты прислушайтесь к своему дыханию и сердцебиению, внушая себе, что дыхание становится ритмичнее, а сердце бьется спокойнее и ровнее. Затем мысленно или шепотом произнесите, не торопясь, примерно следующий текст: «Дневные заботы и мысли оставили меня... Тело недвижимо и

приятно расслабилось... Веки тяжелеют... слипаются... Спокойствие овладевает мной... Я весь расслаблен... приятно отдыхаю...» При необходимости повторите такой текст еще раз.

Если засыпанию предшествовало сильное возбуждение или мешают звуковые и другие помехи, то используйте следующие приемы:

- последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы тела от стоп до кистей, сосредоточиваясь на ощущении приятного мышечного расслабления; разомкните зубы, придайте своему лицу выражение глубоко спящего человека;

- дышите ритмично через нос, не торопясь: вдох средний по глубине, выдох удлиненный; при этом обратите внимание на ощущение прохлады вдыхаемого воздуха и теплоту выдыхаемого;

думайте о чем-то спокойном, приятном.

