

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**

**Психологическое сопровождение  
сотрудников спецподразделений, включенных в группу  
углубленного психолого-педагогического наблюдения**

**Методические рекомендации**

**Ставрополь 2012**

**«Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений, включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения»: методические рекомендации / Ставрополь, 2012., 110 с.**

**Авторский коллектив:**

Ю.А. Новикова, кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Ю.В. Жикривецкая, кандидат философских наук, старший преподаватель кафедры социально-экономических и гуманитарных дисциплин Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

**Рецензент:**

И.В. Боев, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации, главный внештатный психотерапевт министерства здравоохранения Ставропольского края, директор государственного учреждения Клиника пограничных состояний Ставропольской государственной медицинской академии

Л.В. Литвинова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психофизиологии Ставропольского Государственного Университета

Методические рекомендации подготовлены с целью использования в качестве руководства по осуществлению психологического сопровождения сотрудников отрядов полиции особого назначения (спецподразделений) Министерства Внутренних дел Российской Федерации включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения.

Результаты исследования планируется использовать в практической деятельности служб психологического сопровождения сотрудников УВД, и ОВД городов и районов Ставропольского края, а также в учебном процессе Краснодарского университета МВД России.

## **Содержание.**

### **Введение.**

**Раздел 1.** Понятие и содержание норм профессиональной психологической деятельности сотрудников правоохранительных органов, работающих в экстремальных условиях.

1.1 Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

1.2 Экстремально-психологические факторы.

1.3 Влияние стресс-факторов боевой обстановки на психику сотрудников ОСН.

**Раздел 2.** Психологические основы отбора сотрудников спецподразделений в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения.

2.1 Нормативно-правовое обеспечение деятельности практического психолога ОВД как предпосылка ее эффективности.

2.2 Понятие «Психологическое сопровождение».

2.3 Основные факторы для занесения сотрудника в группу углубленного психолого-педагогического внимания («группа риска»).

**Раздел 3.** Основные стратегии психологического сопровождения сотрудников спецподразделений, включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения.

3.1 Организация медико-психологической реабилитации.

3.2 Основные стадии психологического сопровождения.

3.2.1 Диагностика.

3.2.2 Особенности диагностики в процессе сопровождения.

3.2.3 Мероприятия социально-психологической поддержки в период адаптации.

**Раздел 4.** Методические рекомендации по отбору и комплексу психологического сопровождения сотрудников спецподразделений.

4.1 Антистрессовое питание.

4.2 Нервно-мышечная релаксация.

4.3 Дыхательные техники.

4.4 Аутогенная тренировка.

4.5 Телесно-ориентированные техники.

4.6 Медитация.

4.7 Психологический тренинг.

**Заключение.**

**Литература.**

**Приложение.**

## **Введение.**

Актуальность психологического сопровождения профессиональных коллективов, по роду деятельности несущих службу в экстремальных условиях, признается во всем мире и указывает на необходимость постоянного расширения сферы знаний в отечественной экстремальной психологии<sup>1</sup>.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) имеет экстремальный характер и характеризуется воздействием комплекса стрессогенных факторов, связанных с обострением криминальной обстановки, локальными боевыми действиями<sup>2</sup>. Особенно это касается сотрудников специальных подразделений.

При участии в контртеррористической операции на Северном Кавказе сотрудники отделов специального назначения (ОСН) УИС Минюста России помимо вышеперечисленных (и преимущественно) выполняют также функции по охране важных государственных объектов, сопровождению различных лиц и грузов (Котенев И.О., Смирнов В.Н., Фезлиева Х.З., Цымбал Д.).

В силу специфики правоохранительной деятельности, сотрудникам полиции приходится часто взаимодействовать с различными категориями граждан, находить общий язык с лицами, не склонными к контактам с представителями правоохранительных органов. Выполняя служебные и оперативные задачи, сотрудникам полиции часто приходится сталкиваться с необходимостью решать проблемные вопросы, находить выход в экстремальной ситуации, противостоять не просто преступникам, а хорошо вооруженным и организованным преступным группам.

Эти особенности трудового процесса отражают нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств и эмоциональную сферу сотрудника.

---

<sup>1</sup> Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. М.: Изд. Института психотерапии, 2000. 128 с.

<sup>2</sup> Коренев А.П. Административная деятельность органов внутренних дел. Часть общая. М.: Щит-М., 2003. 309 с.

При чрезмерном или протяженном психоэмоциональном напряжении, превышающем барьер психической устойчивости, адаптивная стресс-реакция переходит в патогенную, проявляющуюся в дезорганизации психосоциальных и психобиологических функций индивидуума. Они могут быть отнесены к группе риска развития психологической дезадаптации<sup>3</sup>.

Возникающие при этом состояния психической дезадаптации проявляются в снижении работоспособности, повышенной утомляемости, аномальных личностных реакциях, девиантных формах поведения (злоупотребление алкоголем, суицидальные тенденции, агрессивность, импульсивность поступков, игровая зависимость (гемблинг) и другое), в нервно-психических и психосоматических нарушениях (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма, кожные заболевания и другие).

Негативные эмоциональные состояния ведут к агрессивно-хаотическим, аффективным действиям, или к отказу от необходимых действий и создают серьезные проблемы в организации их личной жизни и служебной деятельности. Среди них отмечается кратное увеличение числа разводов, пропорциональное числу выездов длительностью до 3 месяцев<sup>4</sup>.

Психологическая дезадаптация негативно сказывается, как на самой личности сотрудника, так и на качестве выполняемой им деятельности, поэтому резко возрастает роль профилактики явлений психологической дезадаптации (Рыбников В.Ю., Андреев Н.В., Велик Я.Я., Буданов А.В., Котенев И.О., Кокурин А.В., Лебедев И.Б., Марьин М.И., Мельников В.М., Папкин А.И., Пищелко А.В., Самонов А.П., Столяренко А.М., Смирнов В.Н., Федотов С.Н.).

Безусловно, что на сотрудников ОВД помимо специфики профессиональной деятельности воздействуют и общие внешнесредовые

---

<sup>3</sup> Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: Метод. пособие / Под ред. В.М. Бурькина. М.: ГУК МВД России, 2004. 240 с.

<sup>4</sup> Негативные эмоциональные состояния у сотрудников органов внутренних дел в опасных ситуациях профессиональной деятельности и пути их психологической профилактики: автореферат / Кузнецов Д.Ю.: 2010. 25 с.

факторы и социальные условия жизни, неблагоприятно отражающиеся на показателях здоровья.

Сочетание особенностей профессиональной деятельности и общих неблагоприятных условий еще в большей степени усложняет задачу по охране здоровья сотрудников ОВД и значительно осложняет успех профессиональной деятельности.

Динамика нарастания негативных тенденций среди личного состава от командирования к командированию демонстрирует неспособность многих участников контртеррористической операции самостоятельно справиться с последствиями боевого стресса и недостаточность принимаемых мер по медико-психологической реабилитации между выездами (Мягких Н.И., Каляев А.В).

Для успешной работы и выполнению поставленных оперативных задач, поддерживать и усиливать положительный имидж сотрудника полиции у населения, необходима эмоционально-волевая устойчивость, которая рассматривается как один из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности. Под ней понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.

Эмоционально-волевая устойчивость проявляется в:

- отсутствии у сотрудника в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих эффективность действий и порождающих неточности, промахи, ошибки;
- натренированности в безукоризненном выполнении профессиональных действий в психологически сложных условиях;
- умении сохранять профессиональную бдительность, проявлять разумную настороженность и внимание к риску, опасности, неожиданностям;
- неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;

- умения вести напряженную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений;

- умения владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

В связи со сложным спектром деятельности, выполняемым сотрудниками спецподразделений, перед медицинской службой и подразделениями психологического обеспечения МВД России поставлены следующие задачи<sup>5</sup>:

1. Изучение поведения сотрудников в ситуациях жизненного риска.
2. Совершенствование профессиональной психологической компетентности сотрудников ОВД.

**Основной целью психологического сопровождения является:**

- оптимальное использование психологических ресурсов сотрудников ОСН,
- поддержание оптимального уровня психологического состояния и профессиональной работоспособности и боеспособности сотрудников при решении служебных задач в сложных условиях,
- сохранение психического здоровья,
- проведение системы взаимосвязанных и непрерывных мероприятий, по специальной психологической реабилитации,
- повышение работоспособности сотрудников ОСН.

Анализ научных исследований по теории и практике психологического сопровождения профилактической деятельности сотрудников правоохранительных органов позволил определить психологическое сопровождение профилактической деятельности сотрудников спецподразделений органов внутренних дел как систему профессиональной

---

<sup>5</sup> Приказ МВД России от 11.02.2010 года № 80 «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

деятельности психолога, направленную на повышение психологической компетентности сотрудников спецподразделений, психокоррекцию дезадаптивного состояния и формирование установок саморегуляции.

## **1. Понятие и содержание норм профессиональной психологической деятельности сотрудников спецподразделений, работающих в экстремальных условиях.**

### **1.1. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов<sup>6</sup>.**

Работа сотрудников правоохранительных органов - это пребывание в постоянных экстремальных условиях, протекающих нередко в напряженных, конфликтных ситуациях, опасных для жизни обстоятельствах, связанных с применением оружия.

Профессия сотрудников правоохранительных органов характеризуется следующими особенностями:

- травмирующими ситуациями,
- стрессовыми воздействиями,
- постоянной готовностью к риску.

Проверка документов, замечание в адрес нарушителя правил дорожного движения, разведывательный опрос, профилактическая беседа, очная ставка, допрос наполнены психическим напряжением и содержат потенцию «психологического взрыва», перерастающего в острейшее противоборство. В последнее десятилетие наблюдается тенденция учащения стрессовых ситуаций и обстоятельств.

Труд сотрудников правоохранительных органов относится к тем видам деятельности, отличительной особенностью которых является постоянное столкновение с опасностью. Особо опасны чрезвычайные обстоятельства, вызываемые явлениями и факторами природного, техногенного или социального характера, которые нередко нарушают нормальную жизнь населения, общественную безопасность и порядок на конкретной территории. Это социальные катаклизмы (массовые беспорядки, террористические акты, захваты заложников и транспортных средств,

---

<sup>6</sup> Федеральный закон Российской Федерации "О полиции" от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ.

действия незаконных вооруженных формирований, групповое сопротивление силам правопорядка и др.)<sup>7</sup>.

Чрезвычайные обстоятельства являются неотъемлемой частью профессиональной жизни сотрудников правоохранительных органов. Экстремальные условия (особые, исключительные, чрезвычайные) создают угрозу для жизни, физического и психического здоровья сотрудников, а также угрозу жизни, здоровью, благополучию окружающих, с массовыми человеческими жертвами и значительными материальными потерями. Они характеризуются сильным травмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств на психику сотрудника. Это воздействие может быть мощным и однократным (взрывы, обрушения зданий и т.п.) или многократным, требующим адаптации к постоянно действующим источникам стресса. Они характеризуются различной степенью внезапности, масштабности, может служить источником как объективно, так и субъективно обусловленного стресса.

Известно, что экстремальные условия деятельности тесно связаны с возникновением чрезмерного эмоционального напряжения, которое может приводить к различным формам психической дезадаптации. Они сопровождаются неблагоприятным воздействием физических, психологических и других патогенных факторов, вызывающих выраженный физиологический и психоэмоциональный стресс.

Подобные ситуации создают большие сложности в решении профессиональных задач, сказываются на успешности действий, требуют от персонала психологической устойчивости, особой подготовленности, особого умения действовать при таких условиях. Возросшая активность и профессионализм криминального элемента, использование им оружия и других современных средств совершения преступлений, новая волна группового бандитизма (после долгого перерыва), организованной

---

<sup>7</sup> Петухов Е.В., Смирнов В.Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие. Из-во: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. 207 с.

преступности породили по существу и новый вид правоохранительной деятельности — служебно-боевую деятельность. К ее осуществлению в первую очередь должен быть готов личный состав органов и войск МВД, специальных отрядов (ОМОН, СПЕЦНАЗ, СОБР), рядовые, командиры и начальники.

## **1.2. Экстремально-психологические факторы.**

Экстремальные условия, ситуации, обстоятельства объективно содержат в себе различные факторы (причины, силы, особенности), оказывающие психологическое воздействие на граждан и работников правоохранительных органов.

Можно выделить две группы таких факторов<sup>8</sup>:

### **I. Экстремальные морально-психологические факторы:**

- наблюдаемое и осознаваемое **нарушение общественного порядка** и понимание своего долга в пресечении нарушения и восстановлении порядка;
- **наблюдаемые человеческие потери**, лишения, разруха: гибель людей, трупы, жертвы, страдания, горе людей, их нужда, переносимые тяготы, материальный ущерб, призывы о помощи и др.;
- **общая дезорганизация жизни** на территории, в городе, на дороге и пр., необычное поведение граждан (паника, толпа, беженцы, истерия, агрессивность);
- **резкая активизация криминального элемента** — неожиданный переход его от имитации правопослушания к агрессии с применением физической силы, а в зонах чрезвычайных обстоятельств — мародерство, кражи, грабежи, разбои, бандитизм, использование мирных граждан для прикрытия своего отхода и др.;
- **большая значимость происходящих событий**, понимание личной причастности к ним;

---

<sup>8</sup> Столяренко А.М. Прикладная юридическая психология. Из-во: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 639 с.

- **сознание ответственности за свои решения**, поступки, действия и достижение необходимого профессионального результата;

- **опасность для здоровья и жизни граждан**, находящихся в зоне происходящих экстремальных событий, а также — своих коллег и себя лично;

- **коллективизм, солидарность**, выражающиеся в понимании необходимости действовать совместно, согласованно со своими сослуживцами и взаимодействующими подразделениями, не подводить друг друга, оказывать взаимную поддержку и выручку, следовать примеру других и самому показывать пример;

- **пример начальника, командира** — фактор, особенно сильно сказывающийся в трудных, опасных условиях. Боевая мудрость гласит: «Если побежит командир, солдат обгонит его на пять километров»;

- **посулы, подкуп** — в экстремальных условиях правонарушители, преступники попадают в критические, безвыходные ситуации и готовы пообещать, предложить, дать работникам правоохранительных органов все, чтобы только спастись, получить хотя бы передышку. Это сразу психологически ставит сотрудника перед моральным выбором — профессионального предательства или верности долгу, присяге, чести.

Эта группа факторов оказывает сильное морально-психологическое воздействие, требуя от сотрудников высокой морально-психологической подготовленности, мобилизованности, стойкости, самообладания.

**II. Экстремальные профессионально-психологические факторы** характерны общим воздействием на психику, затрудняющим реализацию обычных, отработанных ранее действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях. Это следующие факторы:

- **новизна, необычность**. Экстремальные ситуации повышенной сложности бывают у большинства работников правоохранительных органов не ежедневно и менее привычны для них. Они отличаются и определенной

уникальностью, требующей действовать не шаблонно, а гибко, находчиво, с умом, напрягая свои физические и интеллектуальные возможности;

- **внезапность.** Большинство сложных условий происходит резко, радикально меняя ситуацию. Это требует от работника готовности к таким усложнениям, бдительности, умения не поставить себя в сложное положение, не растеряться;

- **стремительность, дефицит времени.** Экстремальные ситуации заставляют профессионала действовать быстро, реагировать на изменения немедленно и адекватно, не отставая от темпа изменения обстановки и развития событий;

- **высокие нагрузки.** Нагрузки комплексны: умственные, эмоциональные, волевые, физические. При чрезвычайных обстоятельствах личному составу нередко приходится решать задачи в условиях лишений (возможных нарушений приема пищи, условий для отдыха и сна, соблюдения личной гигиены и пр.);

- **длительные нагрузки.** Даже кабинетная работа обычно проходит в обстановке постоянной спешки, решения сложных задач, разговоров с трудными в общении людьми, нарушения намеченных планов срочными заданиями, без перерывов, в тесноте и пр., что уже во второй половине рабочего дня приводит сотрудника в состояние, требующее проявления высокого самообладания, сдержанности, умения мобилизовать себя на продолжение качественной работы. Еще сложнее тем, кто находится сутками и неделями в полевых условиях;

- **неопределенность.** Практически всегда работникам правоохранительных органов приходится действовать в обстановке информационной неопределенности: неясности, нехватки информации, обилии информации (существенной и не имеющей значения, достоверной и лживой, устаревшей и неточной, определенной и противоречивой). Задача обычно не сводится просто к добыванию и уточнению информации, ибо

время не ждет и надо действовать даже при неопределенности ситуации, причем так, чтобы не совершать ошибок;

- **риск.** Сами виды риска многообразны: риск срыва решения служебной задачи, риск нарушения сроков, риск ухода преступника от ответственности, риск получения взыскания, риск освобождения от должности, риск получения физического повреждения, риск для своей жизни, риск для граждан, риск для своего авторитета и морального престижа и т.п.

### 1.3. Влияние стресс-факторов боевой обстановки на психику сотрудников ООН.

Всемирная организация здравоохранения относит профессию сотрудников ООН к числу десяти сложнейших профессий. Экстремальные условия деятельности, с которыми сталкивается личный состав сотрудников ООН с психологической точки зрения, характеризуется сильными психотравмирующими факторами. Источники психической травматизации и непосредственные стрессоры, влияющие на психику личного состава и здоровье, могут быть самые разнообразные.

**Стресс** - это процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любое сильное кратковременное или продолжительное воздействие окружающей среды (рис. 1).

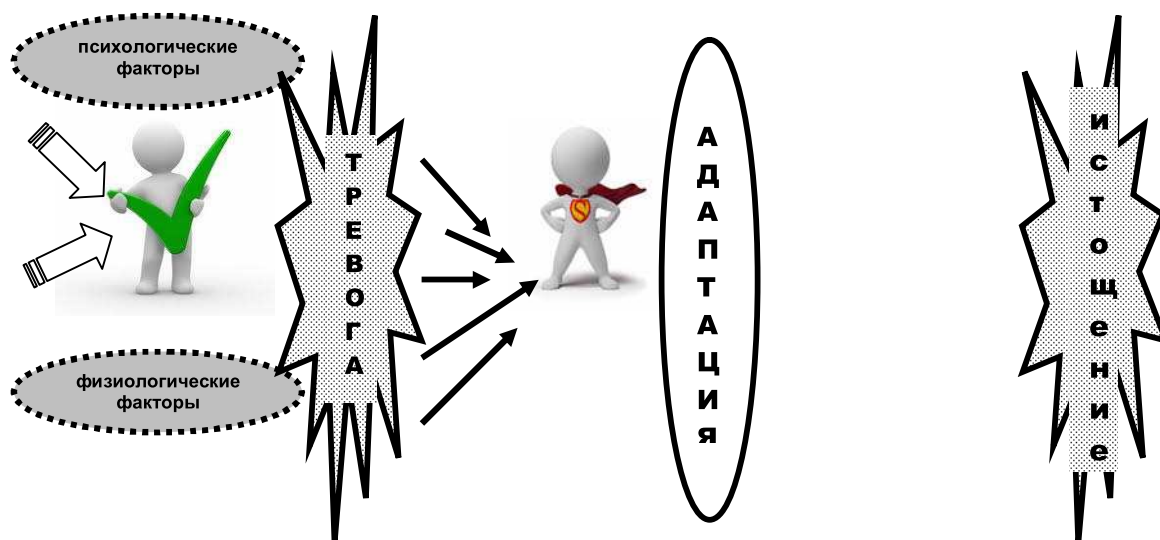


Рис. 1. Модель профессионального стресса (по J.B. Mc. Grath)

Среди стрессовых факторов, существенно влияющих на психологическое состояние сотрудников в зоне конфликта, можно выделить следующие:

- использование спецподразделений в войсковых операциях;
- абсолютно реальная и почти постоянная угроза гибели, ранения, травмы, болезни – как в отношении себя, так и товарищей;
- слабая информированность личного состава о фактическом положении дел и оперативной обстановке в регионе;
- нахождение во враждебном окружении с чужим языком, культурой, традициями;
- двусмысленность взаимоотношений с местными жителями и представителями власти;
- постоянная идентификация окружающих: «свой-чужой» и как результат – постоянная настороженность, подозрительность, категоричность в суждениях, излишняя жесткость.

Стресс развивается по схеме: **тревога-адаптация-истощение** (рис. 2)



**Рис. 2** Схема развития стресса

Воздействия, вызывающие стресс называются стрессорами или стресс-факторами. Стрессоры бывают разными: внешними (ветер, холод, жара) и

внутренними (эмоции, голод, жажда, боль). Воздействие стрессора запускает цепочку стресс-реакции, то есть дает начало стрессу.

Выделяются непосредственно психотравмирующие факторы экстремальной ситуации, которые вызывают негативные психические реакции, снижающие или же полностью ограничивающие работоспособность или боеспособность:

1. Факторы визуального (зрительного) ряда: разрушения зданий, техники, сооружений, ландшафта; огонь, возгорания, пожары, разрывы; вид трупов, раненых и пострадавших.

2. Факторы аудиального (слухового) ряда: грохот, рев, гул.

3. Факторы тактильного ряда (осязательного): вибрации, удары воздушной волны, сотрясения, падения.

4. Факторы интерактивного ряда: смерть близких, товарищей; контакт с большим количеством раненых.

Наиболее характерные и часто встречающиеся стресс-факторы при выполнении сотрудниками правоохранительных органов своего профессионального долга следующие:

- 1. Нарушение биологического ритма сна и бодрствования** при необходимости круглосуточного охранения (А. Борбели, С. Корен);
- 2. Постоянные бытовые лишения;**
- 3. Ненормированный рабочий день** (дефицит времени, физические и информационные перегрузки и др., отсутствие ритмичности в работе).

Наличие этих стресс-факторов могут привести к появлению спешки и торопливости, неаккуратности и расхлябанности, недисциплинированности, волоките в расследовании уголовных дел.

В период работы в этих условиях ухудшается самочувствие; появляются постоянные головные боли, головокружение, «круги» перед глазами, быстрая утомляемость, раздражительность, ухудшении согласованности движений, их точность, соразмерность требуемых усилий и т. д.;

#### **4. Работа в постоянно меняющихся условиях внешней среды.**

Неожиданное изменение задачи становится нормой. Перечень ваших профессиональных обязанностей изменяется до бесконечности, нет четкого представления о порядке и сроках выполнения.

В период работы в этих условиях исчезает уверенность в положительном результате, возникают демотивация и тревога;

**Высокая температура окружающей среды.** Это специфический стресс-фактор, который после кратковременного усиления возбудительного процесса вызывает угнетение коры головного мозга, нарушение равновесия между возбуждением и торможением, ослабление самого тормозного процесса, нарушение точности двигательных актов, дискоординацию и т. д.

В период работы в этих условиях ухудшается самочувствие: появляются головная боль, головокружение, «круги» перед глазами, стук в висках, ощущение жара и духоты, слабости, нежелание двигаться, повышается температура тела, раздражительность и т. д.;

#### **Низкая температура окружающей среды**

В нервной системе низкая температура вызывает повышение возбудимости.

Снижаются отдельные показатели работоспособности, например такие, как качество управления в режиме слежения, способность к динамической и статической работе, выполнение тонких координированных движений. Появляется слабость, сонливость;

**5. Новизна раздражителей.** Новизна обстановки дислокации вызывает у сотрудников спецподразделений оборонительный и ориентировочный рефлекс и тем самым усиливает двигательные реакции.

Таким образом, новая обстановка, даже тогда, когда нет прямой угрозы для жизни, нередко изменяет проявление воли, течение восприятия, мышления и памяти у личного состава сотрудников спецподразделений;

**6. Действие ограниченного пространства.** Известно, что выполнять боевые задачи личному составу спецподразделений приходится в

ограниченном пространстве (тоннелях, подземных галереях, траншеях и т. д.). Ограниченное пространство вызывает у сотрудников ОСН трудности не только физического порядка, такие как изменение привычного способа действий, рабочей позы (продвижение ползком, работа лежа и т.д.), но и психического. В период боевой работы в этих условиях у сотрудников наблюдается личностная ориентация на свое собственное состояние, что приводит к значительному снижению работоспособности, а иногда и к отказу от выполнения боевой задачи. Из зарубежной литературы известно, что детренированность сердечно-сосудистой системы в условиях резко ограниченного пространства отчетливо проявлялась в снижении ортостатической толерантности и снижении толерантности к физической нагрузке. При выходе бойца из ограниченного пространства отмечается повышение артериального давления и частоты сокращений сердца, жалобы на головокружение, слабость и утомляемость при ходьбе;

**7. Опасность смерти.** Страх потерять здоровье, собственную жизнь или получить травму, предвидение страдания, против которого имеющаяся защита неэффективна: невозможность убежать или ослабить страдание является одним из сильнейших стресс-факторов в деятельности сотрудников правоохранительных органов (Решетников М.М., Баранов Ю.Л., Китаев-Смык Л. А.).

Страх приводит к паническому отчаянию, утрате контроля, зажатости в теле, прерывистости дыхания, повышению потливости.

На фоне этих переживаний происходит уклонение или отказ от выполнения боевых задач;

**8. Профессиональная ответственность.** Неправильно принятое сотрудником правоохранительных органов решение может привести к развалу следственного процесса, запланированного мероприятия (освобождение заложников) или к летальному исходу. Необходимость принимать ответственные решения, часто в ситуациях цейтнота также рассматривается психологами как стрессогенный фактор.

Действие данного фактора приводит к увеличению частоты аутоиммунных заболеваний, воспалений, сердечно-сосудистых заболеваний, диабету, артриту, псориазу и болезням щитовидной железы.

**9. Стрессогенным фактором в работе сотрудников спецподразделений является сигнал тревоги.** По данным М. И. Марьина, Е. А. Мешалкина, более 70% при получении сигнала тревоги испытывают нервно-эмоциональный дискомфорт, а более 50% сдвигов частоты сердечных сокращений связаны с эмоциональным компонентом кардиальной реакции;

**10. Работа с неприятными людьми.** Постоянное общение с правонарушителями может привести к появлению и развитию подозрительности, огульного недоверия к этим лицам.

Будучи антиподом такой важной профессиональной черты как бдительность, подозрительность (равно как и недоверие) является весьма опасным видом профессиональной деформации, поскольку неизбежно приводит к предвзятости, тенденциозности, необъективности и, в конечном счете, к обвинительному уклону процесса расследования, что в свою очередь может привести к грубым ошибкам, таким, как привлечение к ответственности невиновных.

Натянутые отношения с коллегами вызывают чувство отверженности и разочарования;

**11. Влияние состояния пострадавших людей** на психику сотрудника ОВД. Большое количество людей страдает в результате массовых беспорядков, террористических актов, захвата заложников и т. д.

Под катастрофой обычно понимаются всевозможные разрушения зданий, сооружений, подвижного состава и т. д., с человеческими жертвами. Катастрофы сопровождаются огромными разрушениями и гибелью людей;

**12. Влияние измененного состояния** самих сотрудников ОВД.

В малых группах людей, в частности отрядах специального назначения возникает своеобразная общность эмоций.

- Бегство - игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.
- Самоедство - навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.
- Нерешительность - колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.
- Проволочки - нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.
- Поиски приключений - совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.
- Эмоциональная несдержанность - неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.
- Затворничество - нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес.

Подобное поведение не облегчает, а усугубляет стрессовое состояние. Бессознательно пытаясь избавиться таким образом от подавленности, человек лишь усиливаем стресс.

## **2. Психологические основы отбора сотрудников спецподразделений в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения.**

### **2.1. Нормативно-правовое обеспечение деятельности практического психолога ОВД как предпосылка ее эффективности.**

Негативные факторы профессиональной деятельности позволяют отнести деятельность сотрудников правоохранительных органов согласно «Гигиеническим критериям оценки условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряженности трудового процесса» (1994) к 4 классу опасных (экстремальных) условий труда. В связи с этим специалистами МВД России была подготовлена «Комплексная программа медико-психологического обеспечения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и военнослужащих внутренних войск МВД России, выполняющих задачи на территории Северо-Кавказского региона»<sup>3</sup>, утвержденная приказом МВД России от 30 апреля 2004 года № 273. Программа носит одновременно параметрический (оптимизирующий имеющиеся ресурсы) и конструктивный (создающий новое) характер. Реализация Программы требует:

**Первый этап** – психологическая подготовка к работе в экстремальных условиях. Мероприятия, осуществляемые на этом этапе, включают профессиональную подготовку, комплектование подразделения с учетом социально-психологических закономерностей и индивидуально-личностных особенностей бойцов.

**Второй этап** – психологическое сопровождение в «горячей точке» – включает мероприятия по психологическому сопровождению личного состава в ходе выполнения служебно-боевых задач.

**Третий этап** – психологическая работа с бойцами спецподразделений по возвращении к постоянному месту дислокации – предполагает проведение мероприятий по психологической реабилитации сотрудников, а также

использованию положительных последствий экстремальных ситуаций для оптимизации подготовки личного состава ОСН.

На каждом из трех этапов психологического обеспечения деятельности сотрудников ОСН, используются различные организационные, методические подходы, специфический алгоритм действий психологов.

При организации медико-психологической реабилитации следует руководствоваться приказом Минздравсоцразвития России от 09.03.2007 г. № 156 (Приложение)<sup>9</sup>, согласно которому восстановительная медицина как этап оказания первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи может быть организована в поликлинике, в том числе центре, медсанчасти, больнице, госпитале и предусматривает выполнение работ и услуг по оказанию амбулаторно-поликлинической, стационарной и санаторно-курортной медицинской помощи.

В Руководстве по морально-психологическому обеспечению оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 11 февраля 2010 г. №80, п.94 статьи VIII прямо указывает на необходимость «организовать... морально-психологическую подготовку личного состава к действиям при чрезвычайных обстоятельствах, обучение сотрудников методам и приемам саморегуляции психического состояния в экстремальной обстановке», а п.95.2 - «поддерживать психологическую устойчивость... принимать меры по выявлению психотравмирующих факторов, снижению их негативного влияния на личный состав, предупреждению страха и паники; формировать функциональные группы с учетом индивидуальных психологических качеств сотрудников и психологической совместимости; организовать диагностику психических состояний личного состава, выявление сотрудников с признаками боевых психических травм, стрессовых психических нарушений и расстройств, проявляющих нервно-психическую неустойчивость;

---

<sup>9</sup> Приказ МЗСЗ России № 156-07.

организовать оказание психологической помощи сотрудникам...». В Положении об основах организации психологического обеспечения работы с личным составом органов внутренних дел, утвержденном приказом МВД России от 26 сентября 2006 г. № 770, отмечается необходимость осуществления мероприятий по психологической коррекции нервно-психической напряженности, переутомления и других неблагоприятных психических состояний, оказанию психологической помощи личному составу после выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях, применения и использования оружия.

Поэтому одной из важных задач юридической психологии является разработка проблем психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных ситуациях профессиональной деятельности. Научное исследование проблем профилактики и преодоления негативных эмоциональных состояний сотрудников ОВД имеет как теоретическое, так и практическое значение.

## **2.2. Понятие «Психологическое сопровождение».**

Сегодня сопровождение понимается как поддержка психически здоровых людей, у которых на определенном этапе развития могут возникать личностные трудности. Сопровождение рассматривают как системную интегративную технологию социально-психологической помощи личности и его семье, как один из видов социального патронажа — социально-психологический патронаж (Г. Бардиер, М. Битянова, А. Волосников, А. Деркач, Л. Митина).

Многие исследователи отмечают, что сопровождение «предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности». Более того, успешно организованное социально-психологическое сопровождение открывает перспективы

личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна.

В каждом конкретном случае задачи сопровождения определяются особенностями личности, которой оказывается психологическая помощь, и особенностями той ситуации, в которой осуществляется сопровождение. Это может быть стабилизация личности бойцов ООН, действующих в экстремальных условиях (Л. Митина).

Психологическая работа после возвращения сотрудников к месту постоянной службы предполагает:

- психологическое обследование сотрудников;
- организацию социально-психологической поддержки в период адаптации к обычным условиям;
- проведение психокоррекционных мероприятий.

Методологический анализ позволяет утверждать, что на сегодняшний день сопровождение — это особая форма осуществления пролонгированной социальной и психологической помощи — патронажа. В отличие от коррекции оно предполагает не «исправление недостатков и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для восстановления связей с миром окружающих людей.

Присутствие психологов и помощь действуют в адаптационный период как средство, позволяющее сотрудникам не впасть в отчаяние и выстроить новую систему бытия. Деятельность сопровождающих психологов продолжается до тех пор, пока не пройден кризисный период.

**Психологическое сопровождение** — это поддержка сотрудника ООН и его семьи в переломные, кризисные периоды жизни.

Сущностной характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи. Условно можно сказать, что в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую и достаточную (но ни в коем

случае не избыточную) поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции «Я могу сам справляться со своими жизненными трудностями».

В процессе психологического сопровождения сотрудников происходит его адаптация к жизни. Ключевым в этом процессе является момент экзистенциального жизненного изменения. Социально-психологическое сопровождение сотрудников включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения — это поддержка сотрудника и каждого из членов его семьи на всех этапах формирования новых отношений человека с собой и миром.

Результатом психологического сопровождения личности в процессе адаптации к жизни становится новое **жизненное качество — адаптивность**, то есть способность самостоятельно достигать относительного равновесия в отношениях с собой и окружающими как в благоприятных, так и в экстремальных жизненных ситуациях.

В рабочую группу сопровождающих входят члены семьи сотрудников, командир и психолог.

Психологическое сопровождение представляет собой целостную систему. Как любая система, оно состоит из элементов (или компонентов), которые одновременно являются его инвариантными этапами.

В сопровождении, как в разворачивающемся во времени процессе, можно выделить три основных компонента:

1. диагностика (отслеживание), служащая основой для постановки целей;
2. отбор и применение методических средств;
3. анализ промежуточных и конечных результатов, дающий возможность корректировать ход работы.

### **2.3 Основные факторы, дающие основание для занесения в группу сотрудников, требующих повышенного психолого-педагогического внимания («группа риска»).**

С 1982 года при отборе на службу в систему МВД стало использоваться понятие «группа риска». Ее введение связано с необходимостью выделения лиц с повышенной вероятностью возникновения болезненных состояний, неадекватных реакций на различного рода воздействия в связи со специфическими условиями профессиональной деятельности, особенно в начальный период службы, в напряженных и экстремальных ситуациях или после них.

«Группа риска» представляет собой категорию лиц, у которых наследственные факторы, условия развития и воспитания, личностные и функциональные особенности определяют повышенную вероятность возникновения состояния дезадаптации, способствующих развитию нервно-психических и психосоматических заболеваний, асоциального поведения, аутоагрессии, приводящие к снижению эффективности и надежности служебной деятельности и профессиональной подготовки.

Определение и оценка факторов для группы повышенного психолого-педагогического внимания основывается на изучении и анализе трех основных групп факторов риска:

А. Неблагоприятные медико-биологические и социально-средовые формирования развития и воспитания.

Б. Неблагоприятные социально-психологические и медико-психологические качества и особенности поведения.

В. Неблагоприятные функциональные свойства и особенности<sup>10</sup>.

Если факторы «группы риска» не отражаются на профессиональной деятельности, но в будущем могут неблагоприятно отразиться на состоянии

---

<sup>10</sup> Мягких Н.И., Шутко Г.В., Ермачков А.И. Методические указания выявления факторов «группы риска» при профессиональном отборе и медико-психологическом сопровождении личного состава органов внутренних дел РФ. Ставрополь, 2009. 44 с.

здоровья, допускается вынесение в заключении вывода «рекомендован» с пометкой «группа углубленного психолого-педагогического внимания»

В нее включаются сотрудники, которые своим поведением вызывают опасения, имеют какие-либо отклонения в поведении или же допускают нарушения в работе.

Чаще всего встречаются:

- повышенная раздражительность и неадекватная реакция на малейшее затруднение;
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;
- проблемы с общением;
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;
- ложь или оправдания, чтобы прикрыть плохую работу;
- чрезмерная защита или подозрительность;
- самоизоляция от других людей;
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;
- постоянное уныние и жалость к себе;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться со множеством проблем, требующих одновременного и немедленного решения;
- изменения в пищевого поведения: излишки в еде или недоедание;
- слишком долгий или короткий сон;
- азартные игры или импульсивные покупки;

А также (Приложение 2)

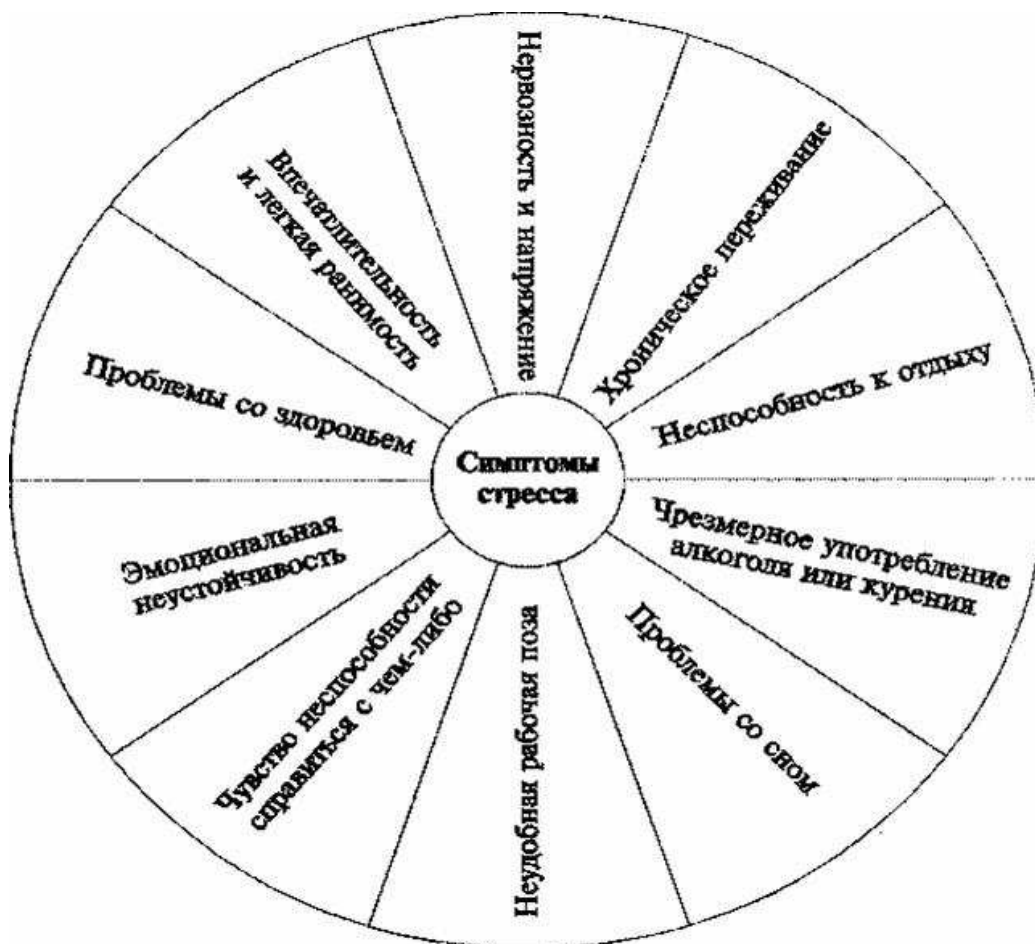


рис. 3 Основные симптомы стресса

Находясь в состоянии стресса, мы обычно выбираем такую линию поведения, которая, как нам кажется, уменьшает дискомфорт. Увы, чаще всего подобная тактика не дает ожидаемого результата.

### **3. Основные стратегии психологического сопровождения сотрудников спецподразделений, включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения.**

#### **3.1. Организация медико-психологической реабилитации<sup>11</sup>.**

Комплекс различных специализированных медицинских, психиатрических, психологических и психофизиологических воздействий, направленных на восстановление психического здоровья и функциональной работоспособности у сотрудников ОВД после пребывания в особых условиях профессиональной деятельности должен предусматривать следующие поэтапные блоки мероприятий:

**1-й этап – медико-психологическая помощь.** Заключается в восстановлении работоспособности непосредственно после выхода из экстремальной ситуации. Этот период короткий, может длиться от одного дня до трех недель и характеризуется прежде всего психическими нарушениями в эмоционально-волевой сфере.

В связи с этим необходимы восстановительные мероприятия, направленные на нормализацию (успокоение) эмоционально-волевых расстройств.

Эти мероприятия укладываются в три варианта коррекции психического здоровья: успокаивающий, тонизирующий и антиастенический. В каждом из этих вариантов необходимо использовать, как психофармакологические средства, так и психотерапевтические методики.

**2-й этап – медико-психологическая помощь и восстановление сотрудников после купирования эмоциональных проявлений при выходе из экстремальной ситуации.** В этот период необходима детальная диагностика психических и соматических нарушений и назначение адекватных корригирующих и лечебных мероприятий, а также регулярный

---

<sup>11</sup> Для особой категории сотрудников оперативных подразделений организация медико-психологической реабилитации осуществляется по договоренности на базе ведомственных медицинских учреждений ОВД сопредельных субъектов федерального округа или за счет внебюджетных средств во вневедомственных реабилитационных и санаторных учреждениях.

специализированный медико-психологический контроль за динамикой нарушений.

Предусматривается коррекционная терапевтическая работа уже под контролем специалистов – психиатров, психотерапевтов. В этот восстановительный период диагностическая и лечебная тактика становится максимально детализированной, зависимой от особенностей психопатологии и т.д.

На этом этапе используется весь арсенал существующих методик и мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и купирование расстройств.

**3-й этап – медико-психологическая помощь и восстановление трудоспособности у сотрудников в отдаленном периоде после работы в особых условиях.** Период отдаленных последствий после экстремальных воздействий включает в себя, кроме перечисленных во втором разделе лечебных мероприятий, терапию психофизиологическими методами, курортными, бальнеологическими, физическими и другими воздействиями. Это необходимо для окончательного восстановления трудоспособности сотрудника после пребывания в особых условиях профессиональной деятельности.

Исходя из положений приказа МЗСЗ России № 156-07 и уровня доступности оптимальная система оздоровительных учреждений (подразделений) для восстановления здоровья сотрудников ОВД может представлять собой следующую схематическую модель (рис. 4):



**Рис. 4 Система оздоровительных учреждений (подразделений) для восстановления здоровья сотрудников ОВД.**

В соответствии с приказом МЗСЗ России № 156-07 оказание медицинской помощи по восстановительной медицине осуществляется медицинскими работниками учреждений здравоохранения (их отделений, кабинетов): врачами по восстановительной медицине и другими врачами-специалистами, имеющими подготовку по восстановительной медицине, а также врачами-физиотерапевтами, врачами-психотерапевтами, врачами-рефлексотерапевтами, врачами-диетологами, врачами по лечебной физкультуре, врачами мануальной терапии, медицинскими психологами, а также медицинскими сестрами, имеющими подготовку по восстановительной медицине, по физиотерапии, по медицинскому массажу, по функциональной диагностике, инструкторами по лечебной физкультуре в соответствии с установленным порядком.

На основании сведений о результатах внеплановых осмотров и в соответствии с группой здоровья, комиссией по организации медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД МСЧ составляется индивидуальная программа медико-психологической реабилитации сотрудника независимо от места его постоянного проживания и медицинского обслуживания. В Программе предусматривается необходимый

объем диагностических обследований, направление на лечение (амбулаторное, стационарное, восстановительное), мероприятия по медицинской и медико-психологической реабилитации. Программа подписывается членами комиссии по организации медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД, принимающих участие в выполнении оперативно-служебных, служебно-боевых и иных задач, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью, а также согласовывается с руководителем кадрового аппарата и утверждается начальником МСЧ.

Примерное положение о Комиссии (или подкомиссии врачебной комиссии медицинского учреждения) может быть доработано с учетом региональных особенностей или иных функций (приложение 1).

Ответственность за выполнение программы несет руководитель соответствующего органа внутренних дел, к которому сотрудник прикреплен, независимо от факта его прикрепления и места его медицинского обслуживания. При необходимости Комиссия рекомендует руководству соответствующего подразделения ОВД предоставить сотруднику краткосрочный отпуск продолжительностью до 10 дней с целью проведения реабилитационных мероприятий<sup>12</sup> или иной продолжительности, определенной законодательством.

В ходе проведения внеплановых осмотров необходимо обеспечить учет проведенных обследований и оздоровительных мероприятий, фиксирование их результатов в амбулаторной карте и в индивидуальной программе реабилитации. С этой целью и для обеспечения мониторинга за состоянием здоровья предлагаем вести учетную форму индивидуальной программы реабилитации сотрудника (приложение 4), которая должна храниться в электронном виде у секретаря комиссии, на бумажном носителе в амбулаторной карте и у руководителя подразделения психологического обеспечения.

---

<sup>12</sup> Основание: ст. 47 Положения о службе в органах внутренних дел Российской Федерации, п. 34.2. приказа МВД России от 30.04.2004 г. № 273.

Отчет о работе по медико-психологической реабилитации по форме 13-РЕБ, утвержденной приказом МВД России от 20.10.2006 г. № 838, ежеквартально направляется в Медико-санитарный центр МВД России.

### **3.2. Модель психоло-педагогического сопровождения**

Основные направления работы психолога по первичной профилактике психологической дезадаптации включают:

- диагностику психологической дезадаптации и выявление факторов риска;
- изучение социально-психологического климата в коллективе;
- формирование уверенности в законности выполняемой работы и необходимости предпринимаемых мер по пресечению преступлений;
- проведение лекций по информированию о психологической дезадаптации и принципах её профилактики в стрессовых ситуациях;
- проведение тренингов:
  - по управлению эмоциями;
  - коммуникативных;
  - по развитию эмоциональной устойчивости; принятия решений и т.д.;
- обучение приемам саморегуляции и приемам по управлению временем;
- обучение приемам самопомощи;
- помощь в разрешении конфликтных ситуаций;
- психологическую коррекцию личностных установок;
- терапию творческим самовыражением.

Подходы к психологическому сопровождению сотрудников ОВД с явлениями дезадаптации:

**1. профилактика профессиональной дезадаптации:** проведение индивидуальной работы по коррекции мотивации профессиональной деятельности; индивидуальная психокоррекционная работа с сотрудниками с высоким уровнем организационного стресса;

**2. профилактика поведенческой дезадаптации:** проведение бесед о вреде употребления алкоголя и поиск других способов снятия эмоционального напряжения; профилактика агрессивного и суицидального поведения; ориентация сотрудников на регулярные занятия физическими упражнениями, не относящимися к боевой подготовке (посещение тренажерного зала, плавание, лыжи, бег); нормализация режима труда и отдыха, таким образом чтобы регулярный сон составлял не менее 7-8 часов в сутки;

**3. профилактика социально-групповой дезадаптации:** индивидуальная консультационная и психокоррекционная работа; улучшение социально-психологического климата в коллективе; обучение навыкам разрешения межличностных конфликтов;

**4. профилактика психической дезадаптации:** индивидуальная психотерапевтическая работа с сотрудниками с высоким уровнем тревожности и стресса; организация мероприятий по профилактике профессионального выгорания, особенно у сотрудников со стажем более 10 лет (в виде групповой работы с проведением лекций для информирования о синдроме выгорания и способах его профилактики); развитие у сотрудников интересов вне работы (развитие увлечений, хобби-занятий); релаксационные занятия.

Профилактические мероприятия должны осуществляться на следующих уровнях (рис. 5):



**Рис. 5 Структура процесса психолого-педагогического сопровождения.**

- **личностном (индивидуальное сопровождение):** ранняя психодиагностика психологической дезадаптации; приемы самовоздействия; релаксационные занятия; обучение эффективным способам совладания со стрессом; оказание психологической помощи в стрессовых ситуациях; тренинги развития эмоциональной устойчивости и т.п.;
- **межличностном (групповое сопровождение):** мониторинг социально-психологического климата в коллективе; тренинг уверенности в себе; тренинг принятия решений; коммуникативный тренинг и т.п.;
- **организационном (системное сопровождение):** нормирование профессиональной деятельности; предоставление дополнительных (профилактических, реабилитационных) отпусков по достижению определенной нагрузки или после выполнения служебных обязанностей в экстремальных условиях; строгое соблюдение распорядка дня с рациональным режимом труда и отдыха; надлежащие оснащение рабочего

места; разнообразие видов деятельности; дебрифинг после критической ситуации.

Выделенные направления работ имеют следующее содержание:

**Диагностика**, предполагает процесс осознания сути проблемы, ее носителей и потенциальных возможностей решения.

**Профилактика**, предполагает организацию психолого-педагогического сопровождения в сочетании с целенаправленным обучением сотрудников здоровому образу жизни.

**Консультирование**, позволяет раскрыть суть проблем каждого сотрудника группы риска и найти возможные варианты решения проблемы, обсуждая позитивные и негативные стороны разных решений, строя прогнозы эффективности, помогая выбрать различные методы.

- развивающая работа, предполагает процесс раскрытия потенциальных возможностей сотрудника, в которых он сможет подняться на более высокий уровень развития;
- коррекционная работа характеризуется замыслом «исправления» отклонений, имея при этом определенный эталон развития, к которому стремится приблизиться боец;
- информационная работа предполагает психолого-педагогическое просвещение и образование путем формирования и развития культуры сотрудника, психолого-педагогической компетентности администрации коллектива, командира;
- экспертиза, предназначена для проведения контроля и анализа коррекционных программ.

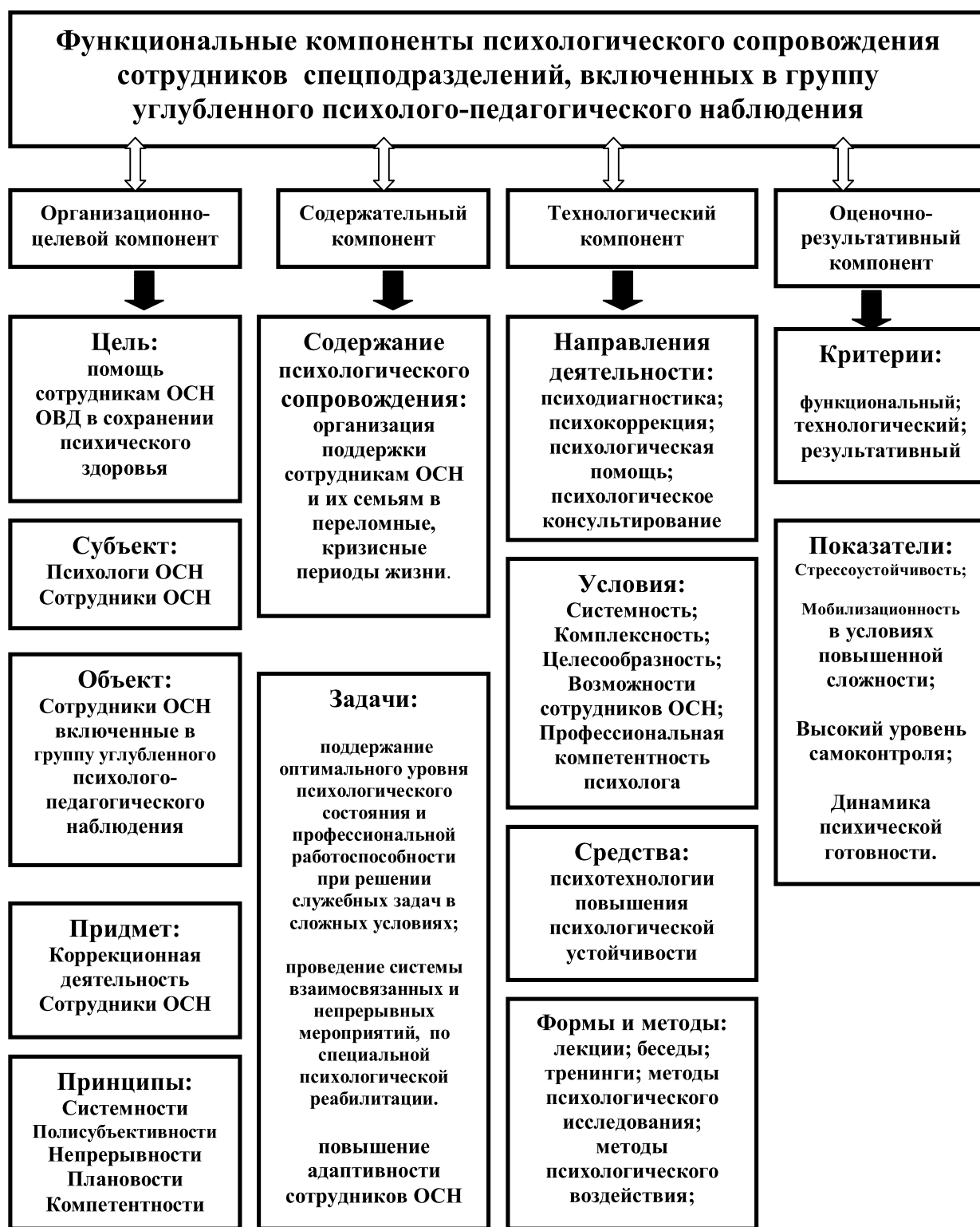
Построение и стимулирование активности всех вышеперечисленных направлений работы - одна из важнейших задач правильно организованного процесса психолого-педагогического сопровождения сотрудников группы риска. Однако оно представляет собой не просто сумму разнообразных видов и методов работы с сотрудниками группы риска, но и выступает как комплексная программа, предполагающая особую культуру поддержки и

помощи сотруднику в решении задач социализации, профессиональной и психической адаптации.

Таким образом, комплексная работа с психологической дезадаптацией будет способствовать положительному эмоциональному состоянию сотрудников ОСН ОВД, повышению их удовлетворенности трудом, улучшению качества выполняемой деятельности и социально-психологического климата в коллективе.

Предложенная модель (рис. 6) психологического сопровождения профилактической деятельности сотрудников органов внутренних дел включает в себя следующие функциональные компоненты (блоки):

1. Организационно-целевой (цель, субъект, объект, предмет, принципы).
2. Содержательный (содержание психологического сопровождения, задачи).
3. Технологический (направления деятельности, условия, средства, формы и методы).
4. Оценочно-результативный (критерии, показатели).



**Рис. 6. Модель психологического сопровождения профилактической деятельности сотрудников ОСН ОВД.**

Данная схема организации психологического сопровождения предполагает комплексность, системность и эффективность проводимых мероприятий, восстановление и поддержку способности бойцов спецподразделений выполнять служебно-боевые задачи.

### 3.2.1 Диагностика

В зависимости от позиции специалиста для диагностики проблем сотрудника используются экспертиза, совместное исследование и поддержка.

**Экспертиза.** Психолог делает диагностическое заключение либо на основе информации, полученной с помощью тестов, опросников и других диагностических методик, либо предлагает сотруднику определенную интерпретацию ситуации (исходя из принципа «консультант всегда прав») и доказывает ее справедливость.

Направления психодиагностики, отбор конкретных методик и условия их применения зависят, прежде всего, от концептуальной основы деятельности специалиста, проводящего диагностику, от направленности его работы, полученного запроса, цели проведения диагностики, от конкретной ситуации.

**Совместное исследование.** Суть проблемы определяется в процессе интервью, в ходе которого сотрудник излагает собственное понимание проблемы. Конечно, догадки и открытия сотрудника, сделанные во время беседы с психологом, являются достижением обеих сторон.

Большое значение имеет как умение психолога задавать вопросы и извлекать ответы, так и понимание клиентом своей проблемы. В таком диалоге сотрудник более активен и самостоятелен, чем в случае экспертизы, но, естественно, полной симметричности отношений быть не может. Консультант остается «ведущим», так как именно он определяет ход беседы и с помощью различных психотехник (техники активного слушания, метамоделей языка, правил построения вопросов и др.) направляет ее в нужное русло.

В результате совместной работы по исследованию проблемы у сотрудника, как правило, появляется новое видение, новый взгляд на свои жизненные затруднения.

**Поддержка.** Порядок обсуждения тем задает сотрудник. Он же делает основные выводы о своей ситуации. Психолог при этом выступает как заинтересованный слушатель, вся активность которого направлена на то, чтобы понять содержание, логику изложения, вникнуть в существо проблемы и активно сопереживать. Сотрудник при поддержке психолога сам создает своеобразный психотерапевтический миф, то есть логику объяснения сути проблемы, сам обосновывает причины происходящего, мотивы и механизмы желательных изменений.

Такой подход целесообразен при недирективной работе с достаточно опытными сотрудниками.

В процессе сопровождения психолог должен помочь сотруднику в решении следующих основных задач:

1) определить «место», на котором в момент обращения находится сотрудник («беглец»), выявить, в чем состоит его проблема, каковы сущность и причины его жизненного неблагополучия. В традиционной терминологии это обозначается как диагностика;

2) превратить «беглеца» в «путника». Для этого необходимо установить «место», куда он хочет прийти, совместно с ним создать образ того состояния, которого он хочет достичь (представление о благополучии, степень реальности его достижения), то есть определить направление и наметить пути реабилитации;

3) помочь сотруднику («путнику») добраться до своей цели, осуществить свои желания. Эту задачу выполняют в процессе реабилитации.

### **3.2.2 Особенности диагностики в процессе сопровождения.**

Направления психодиагностики, отбор конкретных методик и условия их применения зависят, прежде всего, от концептуальной основы деятельности психолога, проводящего диагностику, полученного запроса, цели проведения диагностики, от конкретной ситуации.

Сложности, существующие в области изучения стрессового поведения, отразились и на подходах к классификации методов психодиагностики стресса. Из множества представленных в науке и практике методик, предлагаемых специалистами по работе в области стресса, можно выделить, в соответствии с целью и предметом исследования, несколько классов (приложение 3).

### **Опросные методы изучения агрессии.**

Одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию является - агрессивное поведение.

Самый прямой путь измерения агрессии - спросить о причинах такого поведения. Исследование состоит в сборе информации о фактах проявления агрессивного поведения. Для получения необходимой информации психологи часто используют ответы членов семей сотрудника, командира и его коллег. Для измерения агрессивности психологи разработали множество опросников. Некоторые предназначены для измерения общей агрессивности, другие для изучения агрессивного поведения в конкретных ситуациях. Во многих случаях опросники составлены так, чтобы испытуемые не знали о заинтересованности исследователя в выявлении их агрессивности. Опросники имеют преимущество в тех случаях, когда изучается поведение неприемлемое или не поощряемое в данной культуре, т.к. агрессии несвойственно проявляться на публике. Эверил утверждает, что опросы являются лучшим способом изучения поведения и эмоций, в которых люди не хотят признаваться.

В анкетах людей спрашивают об их собственной агрессивности или об их непосредственном опыте, связанным с агрессивным поведением людей. Они предназначены для оценки агрессии в конкретных ситуациях (например, насилие в семье или сексуальное насилие). Мюррей Штраус и Сюзан Штайнметц применяли анкеты в исследовательской программе по

выявлению причин насилия в семье. Они создали опросник «Шкала тактики поведения в конфликтах», который состоит из списка нарастающих по агрессивности действий. Сотрудники указывают степень, с которой они или члены их семьи проявляли агрессивность в отношении друг с другом за указанный период времени. Это позволяет психологу определить агрессивность самого сотрудника и то, в какой мере он был объектом агрессии.

Еще один метод сбора информации об агрессивном поведении - оценивание другими. Этот метод состоит в том, что человек, чья агрессивность нас интересует, оценивают люди, отличные от него: друзьями, членами семьи, коллегами по работе. Плюс этого метода в том, что оценки могут быть гораздо объективнее. Чем у самого испытуемого, однако, возможно искажение восприятия окружающими испытуемого.

### **Проективные методики на выявление стресса и скрытой агрессии<sup>13</sup>.**

Проективные методы особенно полезны для изучения агрессии и враждебности, так как не раскрывают испытуемым интерес исследователя. Наиболее часто используемые проективные методы - Тест чернильных пятен Роршаха и Тест тематической апперцепции. Данные тесты используются как в исследовательском, так и в клиническом контексте для изучения разнообразных форм поведения и мотивов.

Тест тематической апперцепции состоит из серии картинок, о которых испытуемый пишет или рассказывает истории: что происходит и что предшествовало событиям на картинке.

В тесте Роршаха исследователь показывает испытуемому серию карточек с чернильными пятнами и просит сказать, на что они похожи или что ему напоминают. Для диагностики уровня агрессивности по этой

---

<sup>13</sup> Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. Мастера психологии ("Золотая серия психиатрии") Из-во: Питер, - 2001. - С. 64-65

методике применяется система, разработанная Элизаром. В этой системе ответы разносят по шести категориям, отражающим аспекты гнева или враждебности: негативные установки или эмоции; описания злобного или агрессивного поведения; предметы, используемые в агрессивных целях, описания враждебности, символические ассоциации с агрессией или гневом; амбивалентность; нейтральные ответы, ничего не говорящие о гневe или враждебности.

Рисуночный тест изучения фрустрации по Розенцвейгу является полупроективной техникой, предназначенной для оценки типичных реакций на повседневные фрустрирующие события. Испытуемым показывают комикс, где на каждой картинке некий персонаж произносит слова, из которых следует, что герой столкнулся с фрустрирующей ситуацией. Испытуемый должен вписать ответ фрустрированного героя.

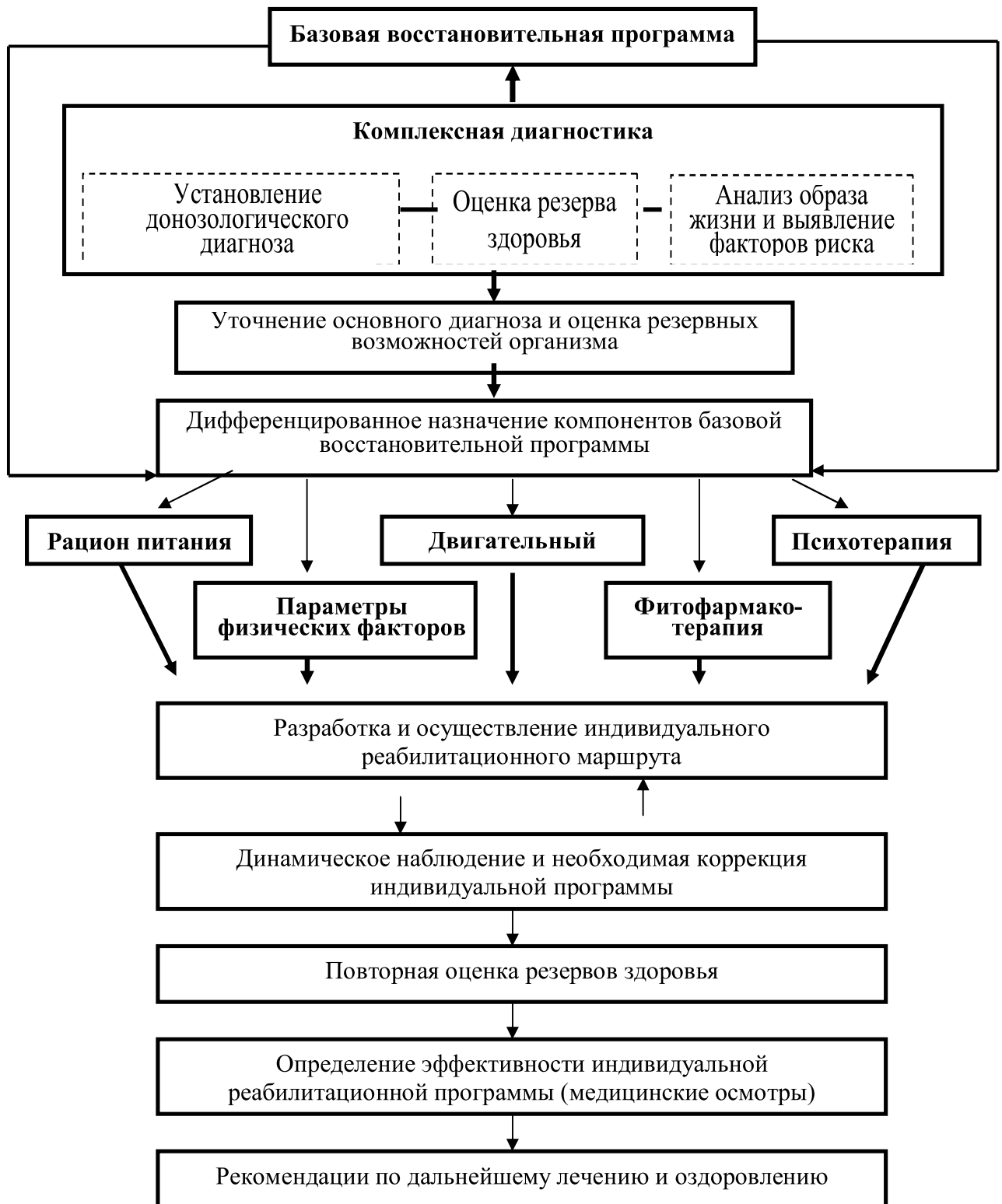
Методика «Человек под дождем» (приложение 5) ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Тест «Несуществующее животное» (М. З. Друкаревич) является одним из самых информативных проективных тестов при исследовании личностных качеств сотрудников. По составу данный тест - ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования. Цель теста заключается в выявлении личных страхов, проблемных участков во взаимоотношении с окружающим миром, уровня адаптированности сотрудника в коллективе, уровня самооценки, склонность к агрессии.

### **3.2.3 Мероприятия социально-психологической поддержки в период адаптации.**

Адаптационный процесс может быть управляемым и самопроизвольным, но в последнем случае его эффективность будет значительно снижена. Анализ данных социометрического исследования, психологических наблюдений сотрудников ОСН включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения показал необходимость создания специальной программы (приложение 3) мероприятий психолого-педагогического сопровождения на протяжении адаптационного периода с включением в рабочую группу сопровождающих членов семьи сотрудников, командира и психолога.

## Программа группы углубленного психолого-педагогического сопровождения



### **Индивидуальный план сопровождения .**

Алгоритм индивидуальной программы реабилитации на основе комплексной восстановительной базовой программы может быть представлен в следующем виде<sup>14</sup>:

### **Индивидуальная карта (Приложение 1).**

---

<sup>14</sup> Соколов А.В., Свинцов С.Э., Стома А.В., Фурсова М.С. Алгоритм индивидуального назначения комплексных реабилитационно-восстановительных программ и объективной оценки их эффективности // Вестник восстановительной медицины. – 2004. – № 2. – С. 13.

#### **4. Коррекционные методики психоло-педагогического сопровождения сотрудников спецподразделений.**

Стратегия психологического сопровождения сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом осуществляется по следующим основным позициям:

1. Рефлексия, направленная на сотрудников в повседневной службе и во время экстремальных ситуаций.

2. Поддержка каждого сотрудника в период ОППР и ПТСР как форма жизнедеятельности спецподразделения (в форме идентификации, внушающего воздействия, совместных бесед, рефлексий и др.).

3. Мероприятия, связанные со сплочением спецподразделения, восстановлением позитивных профессиональных качеств и освобождением от профессиональных негативных акцентуаций (например, тенденции тяготения к повышенной активации).

##### **4.1 Антистрессовое питание.**

Человеческое тело представляет собой очень сложный механизм, который работает по определенным законам. Употребляя определенную пищу, мы можем как заставить наш организм работать лучше, так и вывести его из строя. Продукты сильно воздействуют на настроение, делают человека более счастливым или заставляют его испытывать стресс. И в силах каждого из нас предпринять меры для того, чтобы еда доставляла удовольствие и не приводила к затяжной депрессии.

Существуют продукты, провоцирующие нервную возбудимость и даже агрессивность, а есть и такие, которые обладают антистрессовым действием. К последним диетологи относят бананы, киви, томаты, грецкие орехи из-за содержания в них гормона серотонина. Нервные клетки мозга тоже его вырабатывают, но для этого нужна незаменимая аминокислота триптофан. Этой кислоты в белках пищи недостаточно. Чтобы триптофану проникнуть к клеткам головного мозга, нужны помощники. Этим помощником является

фолиевая кислота – это витамин группы В. В большом количестве она содержится в листьях салата и другой зелени. Что касается углеводов то это - хлеб, макароны, рис, ягоды, сладкие фрукты, мёд. Утром определённые клетки мозга настраиваются на выработку серотонина (гормона радости), а вечером образуется мелатонин (гормон сна) поэтому рационален классический европейский завтрак, состоящий из яичницы с беконом и кусочком хлеба из грубой муки. А на ночь неплохо выпить стакан молока или кефира с мёдом. К продуктам–антидепрессантам относится шоколад. Имеются в виду напитки из какао-порошка и плитки чёрного шоколада.

Для поддержания душевного здоровья и равновесия необходим такой важный микроэлемент как селен. Помимо того, что селен является одним из наиболее эффективных и мощных антиоксидантов, способных выводить из человеческого организма любые неблагоприятные вещества, он также способен и на многое другое — а именно, оказывать противовоспалительное действие, предотвратить образование злокачественных опухолей, а также избавить от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Для того, чтобы избавиться себя от риска возникновения депрессии, необходимо регулярно употреблять в пищу продукты, богатые селеном. Этот микроэлемент содержится в достаточных количествах в таких продуктах как спаржа, кабачки, грибы, патиссоны и сельдерей.

Морепродукты, орехи и оливки богаты полезным веществом под названием Омега-3, которое обладает способностью улучшать настроение и прояснять мысли. Ещё одним верным и давно проверенным лекарством от стресса является горький чёрный шоколад, содержащий серотонин.

Человек может находиться в состоянии постоянного напряжения (натянут как струна) из-за нехватки в рационе такого микроэлемента как магний. Следовательно, в пищу следует чаще вводить продукты, его содержащие. А это любые семечки, все орехи, бобовые, каши из гречки и овса, зелёные овощи и зелень (щавель, укроп, петрушка, шпинат). Богаты магнием морская капуста, твёрдые сыры. Исходя из всего вышеизложенного

диетологи могут составить антистрессовый рацион.

Антистрессовая диета необычайно полезна, но, тем не менее, является лишь частью комплексной терапии. Эффективность этой диеты значительно возрастет, если совмещать ее с занятиями спортом, фитнесом, с регулярным пребыванием на свежем воздухе. И даже если человеку не удалось избежать стресса, он сможет уменьшить его негативные последствия и сохранить здоровье.

#### **4.2 Нервно-мышечная релаксация.**

В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение. И наоборот: человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать и напряжение умственное. Следовательно, для того, чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум; а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному.

Основные предпосылки занятий нервно–мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.
2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения.
3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Эта необычайно эффективная релаксационная техника была изобретена американским доктором Эдмундом Джэкобсоном ещё в 1920 году. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Доктор Джэкобсон и его

последователи рекомендуют сильно напрягать каждую мышцу в течение 5—10 секунд, а затем в течение 15—20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. Джексо́н изначально разработал около 200 специальных упражнений для максимального напряжения разных мышц, включая самые мелкие (приложение 6а).

Упражнения для восстановления зрения (приложение 6б) являются отличным способом быстро и эффективно восстановить зрение, расслабить глаза после долгого рабочего периода.

Ежедневная тренировка глазных мышц в сочетании с расслабляющими упражнениями дает не только положительный результат, но и заряжает тело бодростью, снимает усталость с глаз и улучшает наше зрение.

### **4.3 Дыхательные техники.**

Даже при небольшой гипоксии мысль становится менее ясной, решения принимаются с большим запозданием, увеличивается число ошибочных действий, слабеет память, снижается критическая оценка действительности, хотя субъективное состояние и самочувствие кажутся хорошими. При отсутствии подачи кислорода к головному мозгу уже в течение пяти минут в нем происходят необратимые изменения.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Только правильное дыхание обеспечивает человеку физическое и психическое здоровье. Тип дыхания, частота и глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма, включая и мыслительную деятельность. По этой причине говорят, что ум - властелин чувств, а дыхание - властелин ума (приложение 7).

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха — блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние.

#### **4.4 Аутогенная тренировка.**

Основоположником аутогенной тренировки является немецкий врач и ученый Иоган Шульц.

Другим источником аутогенной тренировки является древнеиндийская система йоги. За многовековую историю своего существования йога собрала наблюдения о тесной взаимосвязи духовной и физической жизни человека, о возможности с помощью специальных упражнений воздействовать на психику и работу различных систем организма.

Сеанс аутогенной тренировки (АТ) нужно проводить пассивно, т.е. не оценивая собственные ощущения критически. Но одновременно сознание должно активно контролировать правильность выполнения программы аутотренинга. Основоположник аутогенной тренировки И. Шульц назвал это состояние «активная пассивность».

Сначала научитесь принимать определенную позу. Затем добивайтесь реальных ярких ощущений, соответствующих произносимым фразам. А в

завершение научитесь правильно выводить себя из расслабленного (аутогипнотического) состояния.

Освоившие АТ и регулярно занимающиеся ею могут:

1. Успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, что имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний, т. е. заболеваний, источником которых является стресс (гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного колита, бронхиальной астмы, экземы, псориаза).

2. Быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки.

3. Самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лечения психосоматических заболеваний.

4. Бороться с болью.

5. Активизировать психические и физические функции, например, внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям.

6. Активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления.

7. Побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации.

8. Углубленно познать себя. Древние мудрецы и врачи считали глубокое самопознание условием здоровья и развития личности.

### **Комплекс "Пять Тибетских жемчужин" (приложение 8а).**

Тибетская гимнастика (комплекс упражнений) - часть древней тибетской системы ритуальных физических и духовных практик. Программа используется тибетскими монахами для укрепления здоровья. На западе принято называть «Пять тибетских упражнений» - древний секрет вечной молодости.

Результаты, которые может получить человек используя систему «Пять тибетских упражнений», следующие: выглядеть гораздо моложе, крепко спать, просыпаться свежим и энергичным, улучшить память, нормализовать вес, улучшить зрение, увеличить выносливость и силу, улучшить эмоциональное и психическое здоровье, повысить чувство благополучия и гармонии, высокой энергии.

**Техника тренировки. (Классическая методика) (приложение 8б).**

**Формулы цели при расстройствах сна (приложение 8в).**

#### **4.5 Телесно-ориентированные техники (приложение 9).**

Телесно-ориентированная терапия (ТОП) - это вид психотерапии, при котором понять свои чувства и мысли помогают движения и физические упражнения. Мозг человека устроен таким образом, что он сам от себя скрывает многие мысли и чувства, но тело человека не умеет лгать. Поэтому телесно-ориентированная психотерапия, миновав психологическую защиту мозга, может дать ответы на многие вопросы.

В основе ТОП лежит убеждение, что все переживания и стрессы отражаются на разных органах и системах тела. Например, страхи могут проявляться в напряжении мышц шеи и спины. Если снять напряжение с мышц шеи и спины, то уменьшится и выраженность страхов. Иногда психологические проблемы не проявляются на уровне сознания, а проявляются только в мышечных "зажимах".

С точки зрения телесно-ориентированной психотерапии всё наше тело условно делится на семь сегментов. И в каждом из этих семи сегментов притаились мышечные блоки. Выявив свои мышечные "зажимы", человек может понять, каковы его психологические проблемы и получить возможность разрешить их. И тогда человеку будет значительно приятнее жить.

Мышечный блок - это комбинация зажимов на мышцах, препятствующая протеканию свободной энергии по телу.

Мышечные блоки бывают двух видов.

1. Когда мышцы неадекватно напряжены, сжаты.
2. Когда мышцы неадекватно расслаблены, расхлябаны (встречается реже).

Мышечный панцирь - это тело человека, которое «перекорёжено» семью блоками.

Мышечный панцирь составляют семь сегментов:

1. глазной;
2. челюстной;
3. горловой;
4. грудной;
5. диафрагмальный;
6. брюшной;
7. тазовый.

Хотелось бы отметить ещё раз: нет такого человека, у которого блок был бы один. Их всегда несколько, просто один – ярче выражен, чем остальные.

Танцами и фитнесом удобно размалывать мышечные блоки, не давая телу стать ходячей картинкой из учебника по ТОП, не давая телу быть красноречиво жалким и отталкивающим.

Древние греки ввели в обиход философской этики и медицины термин «калокагатия». От двух корней: «калос» (прекрасный, красивый) и «кагатос» хороший, добрый.

Телесно-ориентированная терапия помогает преодолевать депрессию, панические атаки, психосоматические расстройства, головные боли, социофобию и решать многие другие проблемы и задачи. Этот метод хорошо помогает людям с ожирением и нервной анорексией, а также тем, кто не может, которые не могут принять и полюбить себя.

#### **4.6 Медитация.**

Медитация – это простая фокусировка на чем-то вашего ума. На самом деле даже чтение книги является определенной формой медитации, как, впрочем, и просмотр фильма. Обдумывание доводов, высказанных вашей супруги этим утром, или той работы, которая ждет вас в течение дня, также является медитацией. Прослушивание музыки тоже является медитацией. Фокусировка внимания на выборе самой лучшей грозди винограда также может стать одной из форм медитации (приложение 10).

Медитация – очень мощный инструмент для исцеления тела, ума и души.

#### **4.7 Психологический тренинг.**

Психологический тренинг и его элементы во все большей степени проникают в практику, в область профессиональной деятельности, охватывая все стороны ее психологического обеспечения. В настоящее время психологический тренинг занял уверенную позицию как метод и научно-практическое направление.

Цель психологического тренинга - достижение разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека, группы, организации.

Можно определить тренинг как, многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Психологический тренинг используется в экстремальной и коррекционной психологии как метод формирования стрессоустойчивости и повышения эффективности профессиональной успешности сотрудников.

Данная программа включает упражнения направленные на коррекцию и совершенствование стрессоустойчивости (приложение 11).

## **Заключение.**

В настоящее время, когда стремительными темпами развивается научно-технический прогресс и различного рода инновации становятся частью нашей жизни, системное психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений ОВД, включенных в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения является важным аспектом психологической работы в сфере коррекционной и реабилитационной психологии.

Анализ имеющихся стратегий психологического сопровождения позволяет сделать следующие выводы:

1. Помощь сотрудникам ОСН в профессиональной и личностной адаптации – одна из актуальных задач психологов правоохранительных органов. Ее успешное осуществление связано с постоянным поиском наиболее совершенных путей в использование психологических ресурсов.

2. Психологическое сопровождение профессиональной адаптации сотрудникам ОСН предусматривает участие психолога на этапах диагностики, отбора методических средств, анализа промежуточных и конечных результатов и дает возможность корректировать ход реабилитационной работы.

3. Осуществление этих видов профессиональной адаптации сопровождается применением стрессоустойчивых психотехнологий: профессионального консультирования, психодиагностики, психокоррекции, психотренингов по программам психологической подготовки.

4. Включение в процесс психологического сопровождения определённого комплекса методик, предложенных в четвертом разделе, способствует более успешному поддержанию оптимального уровня психологического состояния и профессиональной работоспособности и боеспособности сотрудников при решении служебных задач в сложных условиях.

Предложенная модель психологического сопровождения сотрудников учитывает современный уровень развития теоретических и фундаментальных исследований, передовой практики, педагогических методик и технологий в области коррекционной и юридической психологии.

Она соответствует условиям деятельности спецподразделений ОВД, их ресурсным возможностям, формируя при этом перспективы развития психологического сопровождения оперативно-служебной деятельности сотрудников различных подразделений и служб органов внутренних дел.

## Литература

### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации "О полиции" от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ.
2. Приказ МВД России от 08.11.2006 № 895 «Об утверждении Положения об организации медицинского обслуживания и санаторно-курортного лечения в медицинских учреждениях системы МВД России».
3. Приказ МВД России от 11.02.2010 года № 80 «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».
4. Приказ МВД России от 30.04.2004 № 273, об утверждении «Комплексной программы медико-психологического обеспечения сотрудников органов внутренних дел России и военнослужащих внутренних войск МВД России, выполняющих задачи на территории Северо-Кавказского региона».

### Учебники, учебные пособия:

1. Ананьев В.А.. Практикум по саморегуляции. Аутогенная тренировка (CD). М.: Психология. – 2005.
2. Аутогенная тренировка-медитация. Психоактивная аудиопрограмма (CD). Производитель диска: Всероссийский Центр «ПСИХОПЕДАГОГИКА».
3. Баевский Р.М., Сыркин А.Л., Ибатов А.Д., Соболев А.В., Черников А.Г. Оценка адаптационных возможностей организма и проблемы восстановительной медицины // Вестник восстановительной медицины. М., – 2004. – № 2.
4. Баевский Р.М., Сыркин А.Л., Ибатов А.Д., Соболев А.В., Черников А.Г. Оценка адаптационных возможностей организма и проблемы восстановительной медицины//Вестник восстановительной медицины. –2004. – № 2. –18 с.
5. Бердников В.С., Казурова Е.С. Первичный отбор кандидатов на службу в ОСН. Ростов-на-Дону. – 2002.
6. Вачков И.В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения. Из-во: Эксмо. –2010. – 560 с.
7. Действия сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях при обеспечении охраны общественного порядка (в зонах вооруженного

конфликта): Учебно-методический материал для руководителей и сотрудников ОВД. Ижевск.. –1999. Выпуск 2.

8. Кренева Ю.А. Психодиагностические методики, применяемые для отбора кандидатов на службу в ОСН. Ростов-на-Дону. – 2002. – 18 с.

9. Маклаков А.Г. и др. Психологические последствия локальных военных конфликтов // Психологический журнал, М., – 1998. – Т.19. – №2.

10. Методические рекомендации по психологическому обеспечению деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, осуществляющих контртеррористические мероприятия в Северо-Кавказском регионе. М.: ГУИН Минюста России. – 2003. – 38 с.

11. Морозов Д.В., Мягких Н.И., Каляев А.В. Обоснование приоритетов медико-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел. // Война и здоровье: боевой стресс: Сборник научных трудов пятого Всероссийского симпозиума по проблемам боевого стресса / Под ред. И.Б. Ушакова, Ю.А. Бубеева. М.: Истоки. – 2006. – С. 99-101.

12. Мягких Н.И., Каляев А.В. Современные приоритеты при организации медико-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел // Медицинский вестник МВД. – 2006. – № 5 (24) – С. 24-28.

13. Мягких Н.И., Каляев А.В. Современные методические подходы к организации медико-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел. // Медицинский вестник МВД. – 2006. – № 6 (25). – С. 45-49.

14. Программа диагностики функциональных состояний сотрудников уголовно-исполнительной системы, пребывающих в экстремальной ситуации: Рабочая программа. Ростов-на-Дону: МПЛ ГУИН МЮ РФ по РО. – 2002. – 24 с.

15. Программа психологического сопровождения сотрудников отделов специального назначения уголовно-исполнительной системы в «горячей точке»: Рабочая программа. Ростов-на-Дону: МПЛ ГУИН МЮ РФ по РО. – 2002. – 28 с.

16. Программа психологической подготовки сотрудников специальных подразделений ОВД, действующих в чрезвычайных ситуациях, в том числе при вооруженных конфликтах: Методические рекомендации. М., – 1997. – 34 с.

17. Тренинг по обучению сотрудников методам произвольной саморегуляции функциональных состояний: Методическое пособие. Ростов-на-Дону: МПЛ ГУИН МЮ РФ по РО. – 2002. – 84 с.

18. Петухов Е.В., Смирнов В.Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие. М.: ЮНИТИ-ДАНА. – 2010. – 207 с.

19. Кузнецов Д.Ю. Негативные эмоциональные состояния у сотрудников органов внутренних дел в опасных ситуациях профессиональной деятельности и пути их психологической профилактики. М.: ЮНИТИ-ДАНА. – 2010. – 25 с.

20. Мягких Н.И. и коллектив «Организация внеплановых медицинских и психодиагностических осмотров (обследований) сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, принимающих участие в выполнении оперативно-служебных, служебно-боевых и иных задач, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью». Методические рекомендации. М. – 2007. – 38 с.

21. Мягких Н.И., Шутко Г.В., Ермачков А.И. Методические указания выявления факторов «группы риска» при профессиональном отборе и медико-психологическом сопровождении личного состава органов внутренних дел РФ. Ставрополь. – 2009. – 44 с.

22. Петров Н. Н. Аутогенная тренировка для вас (Практическое пособие с примечаниями для инструкторов). М.: Центр психологии и терапии. – 1990. – 33 с.

23. Подхватилин Н. Восстанавливающие психотехники. Диск 4. Аутогенная тренировка "Я" (CD).

24. Программа психологического сопровождения сотрудников отделов специального назначения уголовно-исполнительной системы в «горячей точке»: Рабочая программа. Ростов-на-Дону: МПЛ ГУИН МЮ РФ по РО. – 2002. – 30 с.

25. Целебная музыка - Аутогенные тренировки-медитации (CD) - 1, 2, 3.

26. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Лечебное воздействие гимнастики (DVDRip). – 2007.

**Учетная форма  
«Индивидуальная программа коррекции и реабилитации  
сотрудника (ИПКиР)»**

Регистрационный номер ИПКиР \_\_\_\_\_

ФИО	
Дата рождения	Специальное звание
Должность, подразделение	

**I. Категория сотрудника (выделить нужное)**

1	Участник служебно-боевых мероприятий вне мест постоянной дислокации
2	Участник крупномасштабных мероприятий по охране общественного порядка вне мест постоянной дислокации
3	Участник оперативно-служебных мероприятий, сопряженных с реальной опасностью для жизни и применившие оружие в местах постоянной дислокации
4	Прочие

**II. Диагноз**

Основной диагноз
Сопутствующие заболевания
Заключение ЦПД

**III. Место реабилитационной помощи (нужное отметить)**

1	Амбулаторная	2	Стационарная	3	Центр реабилитации
4	Санаторий МВД	5	ЦВМиР МВД	6	Вневедомственные ЛПУ

**IV. Оценка результатов медицинской реабилитации (нужное отметить)**

1	Выздоровление	2	Ремиссия	3	Без изменений	4	Ухудшение		
Группа диспансерного учета по результатам медицинских осмотров									
1	I		II		III		IV		V

**V. Оценка результатов психологической реабилитации (нужное отметить)**

1	Восстановление психического состояния	6	Восстановление функциональных резервов организма	Уровень здоровья	I
2	Состояние нервно-психического напряжения	7	Напряжение механизмов адаптации функциональных резервов		II
3	Состояние хронического нервно-психического перенапряжения	8	Снижение функциональных резервов		III
4	Психическая дезадаптация, клинические признаки патологии	9	Срыв адаптации, резкое снижение функциональных резервов		IV
5	Психологические признаки регулярной алкогольной интоксикации	10	Физиологические признаки регулярной алкогольной интоксикации		

**VI. Трудоспособность и оценка результатов профессиональной реабилитации**

	Трудоспособен		Нетрудоспособен
	Нуждается в переводе на другую работу		Прошел профессиональное переобучение

**7. Особые отметки о реализации ИПР**

--

Секретарь комиссии:

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

**Индивидуальная программа психолого-педагогического сопровождения  
сотрудника включенного в группу психолого-педагогического  
наблюдения**

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

**Паспортная часть**

ФИО

Дата рождения

Место жительства

Должность, подразделение

Специальное звание

Выполнение служебных обязанностей в особых условиях (даты)

Жалобы

Дополнительная информация

**I. Диагностические мероприятия<sup>15</sup>**

Мероприятия	Срок	Отметка о выполнении
1	2	3
Эмоциональная устойчивость (см. приложение 2 и 4):		
Интеллектуальная продуктивность (см. приложение 2 и 4):		
Психологические особенности (см. приложение 2 и 4):		

<sup>15</sup> В графе «мероприятия» указывается методика диагностики и ее анализ

## II. Диагноз

Основной диагноз


Сопутствующие заболевания


Заключение ЦПД


Группа диспансерного учета по данным медицинского осмотра<sup>16</sup>  
(нужное подчеркнуть)

<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
----------	-----------	------------	-----------	----------

## III. Психологическая реабилитация<sup>17</sup>

Психологическое консультирование		
Психологическая коррекция		
Психологическая работа с семьей		
Другое (указать)		

## IV. Мероприятия по социальной защите

Мероприятия	Срок	Отметка о выполнении
1	2	3
Предоставление краткосрочного отпуска для проведения реабилитации		

<sup>16</sup> Определение группы и уровня здоровья проводится в соответствии с рекомендациями приказа Минздравсоцразвития России от 22.03.2006 г. № 189 «Об утверждении правил финансирования в 2006 году дополнительных медицинских осмотров работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными производственными факторами».

<sup>17</sup> Вносится запись о видах психологической реабилитации, в которых нуждается сотрудник и месте проведения.

Психолого-социальный патронаж семьи <sup>18</sup>		
Воспитательная работа <sup>19</sup>		
Дата очередного представления на комиссию по реабилитации <sup>20</sup>		

Председатель комиссии:  
(заместитель председателя Комиссии) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Члены комиссии:

Руководитель подразделения  
психологического обеспечения \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Секретарь \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

С содержанием ИПКиР согласен \_\_\_\_\_ (подпись сотрудника) \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

<sup>18</sup> Осуществляется совместно с подразделениями по работе с личным составом МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации. В графу вносится запись «нуждается» или «не нуждается» с указанием конкретных форм работы.

<sup>19</sup> Осуществляется совместно с подразделениями по работе с личным составом МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации. В графу вносится запись конкретных мероприятий по воспитательной работы.

<sup>20</sup> Устанавливается комиссией по реабилитации в каждом конкретном случае с учетом срока, необходимого для выполнения реабилитационных мероприятий и оценки их эффективности

**Заключение**  
**о выполнении индивидуальной программы коррекции и реабилитации сотрудника<sup>21</sup>**  
**в составе группы углубленного психолого-педагогического сопровождения**

**Оценка результатов психологической реабилитации:**

Восстановление психического и функционального состояния. Состояние нервно-психического напряжения, умеренное снижение функциональных резервов. Состояние хронического нервно-психического перенапряжения, снижение функциональных резервов. Психологические признаки регулярной алкогольной интоксикации. Психическая дезадаптация, резкое снижение функциональных резервов (нужное подчеркнуть).

**Итоговая оценка:**

Значительное улучшение, улучшение, без изменений, ухудшение (нужное подчеркнуть)

**Трудоспособность и оценка результатов профессиональной реабилитации:**

Трудоспособен. Нетрудоспособен. Нуждается в переводе на другую должность или вид деятельности (службу). Прошел профессиональное переобучение (нужное подчеркнуть).

**Особые отметки о реализации программы ИПКиР<sup>22</sup>:**

---

---

---

---

Руководитель подразделения  
психологического обеспечения

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

Секретарь

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

Дата вынесения заключения «    » \_\_\_\_\_ 200 г.

---

<sup>21</sup> Заполняется руководителем подразделения психологического обеспечения по окончании срока выполнения ИПКиР

<sup>22</sup> Вносятся дополнительные сведения о результатах осуществленных реабилитационных мероприятий

Перечень симптомов стресса

<b>Когнитивные симптомы стресса</b>	<b>Эмоциональные симптомы.</b>	<b>Физические симптомы.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проблемы с запоминанием новой информации.</li> <li>• Забывчивость, неорганизованность, беспорядок.</li> <li>• Трудности в принятии решения.</li> <li>• Проблемы с концентрацией внимания.</li> <li>• Недальновидность.</li> <li>• Пессимизм.</li> <li>• Тревога или скачки мыслей.</li> <li>• Постоянное беспокойство.</li> <li>• Бессонница, ночные кошмары, тревожные мечты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раздражительность или вспыльчивость.</li> <li>• Внезапные приступы паники.</li> <li>• Невозможность расслабиться.</li> <li>• Ощущение перегруженности.</li> <li>• Чувство одиночества и изоляции.</li> <li>• Депрессия и ощущение несчастья.</li> <li>• Тревога, беспокойство, чувство вины, нервозность.</li> <li>• Гнев, разочарование, враждебность.</li> <li>• Депрессия, частые перепады настроения.</li> <li>• Частые приступы плача или мысли о самоубийстве.</li> <li>• Чрезмерная реакция на маленькие неприятности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боли и страдания.</li> <li>• Сжимание челюстей, скрипение зубами.</li> <li>• Диарея или запор.</li> <li>• Частое мочеиспускание.</li> <li>• Изжога, боль в животе.</li> <li>• Отрыжка и метеоризм.</li> <li>• Тошнота и головокружение.</li> <li>• Боль в груди, быстрое сердцебиение.</li> <li>• Затруднённое дыхание.</li> <li>• Потеря полового влечения.</li> <li>• Частые простуды.</li> <li>• Заикание.</li> <li>• Дрожь ног, рук или губ.</li> <li>• Боль в шее, боль в спине, мышечные спазмы.</li> <li>• Звон и жужжание в ушах.</li> <li>• Частое краснение и потливость.</li> <li>• Холодные или потные руки, ноги.</li> <li>• Сухость во рту, сложное глотание.</li> <li>• Сыпь, зуд, крапивница, мурашки по коже.</li> <li>• Необъяснимая и частая аллергия.</li> <li>• Усталость, вялость, слабость.</li> </ul>

<p><b>1. Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях.</b></p>	<p>симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой;  методика склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз» В. А. Баранова;  <b>личный опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций*</b>;  шкала проявлений враждебности (Сигела) состоит из вопросов ММРІ, отобранных клиническими психологами;  личный опросник «МЛО – Адаптивность» (Маклаков А.Г.);  опросник адаптивности к стрессу «АС» (Розов В.И.);  методика определения стрессоустойчивости и адаптации (Холмс Т., Раге Р.).  шкала «Общая плохая приспособляемость» СМІЛ (Собчик Л.Н.).  <b>диагностика интенсивности стресса и саморегуляции по тесту М. Люшера*</b></p>
<p><b>2. Методики на определение актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности.</b></p>	<p>опросник Т. А. Иванченко, М. А. Иванченко, Т. П. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»;  <b>методика для выявления подверженности стрессу Т. А. Немчина и Дж. Тейлора*</b>;  шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона;  тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона;  комплексная оценка проявлений стресса Ю. В. Щербатых;  тест «Степень напряженности» И. А. Литвинцева;  методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Сулова, Е. В. Заикина и др.  опросник Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения»;  шкала самооценки тревоги В. Цунга;  шкала ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера;  опросник иерархической структуры актуальных страхов (ОАС) Ю. В. Щербатых.</p>
<p><b>3. Методики, позволяющие выявлять негативные последствия дистресса.</b></p>	<p>гиссенский опросник жалоб (ЛПНИ им Бехтерева);  шкала клинических жалоб SCL P.Л. Дерогатис;  <b>шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС)*;</b></p>

	<p>опросник суицидального риска;  методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Зунга, адаптация Т. И. Балашовой;  методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. Жмурова;  опросник «Уровень депрессии» А. Бека;  методика диагностики субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон);  опросник травматического стресса «ОТС» (Котенев И.О.)</p>
<b>4. Диагностика профессиональных стрессоров.</b>	<p>шкала оценки стрессогенности профессионально трудных ситуаций (ПТС) на рабочем месте Н. Водопьяновой, Е. Старченковой;  тест на профессиональный стресс Ю. В. Щербатых;  опросник «Причины деятельностного стресса»;  тест-вопросник «Причины стресса в вашей работе»;  тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышникова;  оценка уровня деятельностной стрессогенности;  <b>методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) А. Б. Леоновой».</b></p>
<b>диагностика симптомов эмоционального выгорания.</b>	<p>методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач - С . Джексон, адаптация И. Е. Водопьяновой;  <b>методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко*;</b>  опросник определения психического «выгорания» А. А. Рукавишниковой;  опросник эмоционального выгорания «МВІ» (Водопьянова Н.Е.)  методика диагностики уровня социальной фрустрированности (Бойко В. В.)</p>
<b>методики диагностики ухудшения психофизиологических параметров и снижение общей энергетики организма.</b>	<p>опросник ДО РС «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (утомление, монотония, пресыщение, стресс) А. Леоновой, С. Величковской;  клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич);  опросник «Ваш индекс психоэнергетической опустошенности»;</p>

	<p><b>опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О. И. Родиной*</b>;  опросник профессиональной дезадаптации (Дмитриева М.А.)  тест САН (Самочувствие. Активность. Настроение)</p>
<p><b>диагностики проблем, связанных с управлением временем в профессиональной деятельности.</b></p>	<p>тест «Профессиональная компетентность во времени» Л. В. Куликова;  опросник «Тайм-синдром менеджера» Н. Водопьяновой;  опросник «Дефицит времени в управленческой деятельности» Н. Водопьяновой.</p>
<p><b>5. Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости человека.</b></p>	<p>многомерная шкала восприятия социальной поддержки MSPSS С. Зимета;  опросник В.А. Ананьева «Источники социально-психологической поддержки»;  опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР);  методика «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость);  тест «Здоровое поведение»;  опросник качества жизни ВОЗКЖ-ЮО, разработанный Всемирной организацией здравоохранения;  методика «Защитные стили поведения» LSI Келермана-Плутчика (Мирошник Е.В., Веселков А.Ф.);  <b>проективные методики (тест чернильных пятен Роршаха, тест тематической апперцепции, рисуночный тест изучения фрустрации по Розенцвейгу, методика «Человек под дождем», тест «Несуществующее животное» (М. З. Друкаревич) *.</b></p>
<p><b>диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях.</b></p>	<p>диагностика предпочитаемых копинг-стратегий (Э. Хейм, в адаптации Л. И. Вассермана);  опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса;  <b>опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла*</b>;  опросник SVF120 «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманна (адаптация Н. Е. Водопьяновой);  опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптации Т. Л. Крюковой и др.);  методика «Индикатор копинг-стратегий» Амирхана (Ильин Е.П.)</p>

\* наиболее популярные в диагностические методики

**План по организации психолого-педагогической работы**

<b>Направление</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Время</b>
<b>Административная направленность</b>	Проведение занятий с командирами подразделений по разъяснению задач психологической и воспитательной работы в экстремальных условиях, по методам выявления лиц с признаками психической дезадаптации	
	Получение информации от руководителей подразделений о фактах деструктивного и противоправного поведения, снижения работоспособности и психической дезадаптации	
	Изучение, анализ факторов и проблем, негативно влияющих на психическое состояние личного состава	
	Ведение документации по направлениям работы (в т.ч. психолого-педагогические паспорта сотрудников). Представление устных докладов	
<b>Социально-психологическая направленность</b>	Изучение и оценка динамики коллективных, межличностных и межгрупповых взаимоотношений, отношений между руководителями и подчиненными	
	Изучение причин, негативно влияющих на коллективные настроения и провоцирующих возникновение дезадаптивных состояний	
	Оценка морально-психологического состояния личного состава, проведение мероприятий по профилактике конфликтных ситуаций	
<b>Педагогическая направленность</b>	Проведение индивидуальных и групповых коррекционных и профилактических мероприятий психологических дебрифингов	
	Проведение занятий по морально-психологической подготовке, повышению сплоченности и сработанности служебных коллективов	
	Подготовка для руководства рекомендаций по особенностям общения и воспитательной работы с сотрудниками в экстремальных условиях	
<b>Члены семьи</b>	Проведение индивидуальных консультаций для членов семьи сотрудника включенного в группу углубленного психолого-педагогического наблюдения	
	Совместное общение с целью достижения хорошего контакта между родителями и детьми (мероприятие в день защитника отечества «я и мой папа»: знакомство с профессией отца и его трудовым коллективом)	
<b>Сотрудники</b>	<p>Темы, входящие в цикл методических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды конфликтов. В быту, на рабочем месте. Конфликты вертикальные, с вышестоящим человеком, конфликты горизонтальные, когда люди равны по статусу. Конфликты между мужчиной и женщиной, конфликты на национальной почве.</li> <li>• Контроль эмоционального состояния в конфликтной ситуации и приёмы саморегулирования.</li> <li>• Техника противостоять манипуляторам</li> <li>• Компоненты социального познания: умение работать с понятиями, интеллектуальная рефлексия, навыки аргументации, креативность, умение слушать и слышать, умение договариваться.</li> <li>• Интолерантность. Её возможные границы, основания, уровни, виды, причины.</li> </ul>	

### Методика «Человек под дождем» (Е. Романовой и Т. Сытько)

Цель проективной методики «Человек под дождем» — диагностика особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.

Его широко используют для того, чтобы узнать:

1. возможности человека к адаптации
2. устойчивость человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций.

#### Методика проведения исследования

На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

#### Инструкция

Инструкция №1: «Пожалуйста, нарисуйте человека».

Инструкция №2: «Нарисуйте человека под дождем».

#### Обработка

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями. Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

#### Рекомендации

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

#### Интерпретация

Экспозиция, положение на листе. В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

### **Трансформация фигуры.**

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

**Функция одежды** — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

### **Оценка характера линий.**

— легкие линии — недостаток энергии, скованность;

— линии с нажимом — агрессивность, властность, настойчивость, тревожность;

— неровный нажим — импульсивность, нестабильность, тревога.

### **Контуры фигуры.**

— неотрывные линии — изоляция;

— разрыв контура — сфера конфликта;

— много острых углов — агрессивность, плохая адаптация;

— двойные линии — тревога, страх, подозрительность;

— штриховка — зона тревожности.

### **Направление фигуры человека**

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека: — повернута влево — внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; — повернута вправо — автор рисунка устремлен в будущее, активен; — виден затылок, человек изображен спиной — проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

### **Средства защиты от дождя.**

**Зонт, головной убор, плащ и т.д.** — это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

**Зонт** представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

**Шляпа на голове** — потребность в защите от вышестоящих.

### **Тело.**

**Голова** — сфера интеллекта и контроля. Непропорционально большая голова говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления. Маленькая голова — переживание интеллектуальной неадекватности, неполноценности.

**Шея** — связь разума с чувствами. Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий сознает свои телесные импульсы и старается их контролировать. Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов. Короткая толстая шея — рисующий делает уступки своим слабостям, желаниям. Шея перевязана платком — разрыв связи между разумом и чувствами.

**Плечи** — признак физической силы. Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании. Плечи мелкие — ощущение собственной малоценности, ничтожности. Покатые плечи — уныние, отчаяние, чувство вины.

**Туловище чрезмерно крупное** — наличие неудовлетворенных потребностей, желаний. Тело квадратное — признак мужественности. Тело очень маленькое — чувство унижения, малоценности.

**Лицо** показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт. Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано — стремление избегать неприятных воздействий.

**Глаза.** Большие, заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду. Маленькие глаза-точки (палочки) — погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. Ресницы — кокетливость, демонстративность.

**Большие уши** — чувствительность к критике, заинтересованность в положительном мнении окружающих. Уши маленькие, отсутствие ушей — избегание критики, нежелание слушать о себе плохое.

**Конечности, руки** — символ межперсонального взаимодействия. Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям. Если руки шире у запястий, чем у плечей, это говорит об импульсивности в действиях. Если руки изображены отдельно от тела — импульсы тела для рисующего неподконтрольны. Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем. Руки слишком длинные — большие амбиции. Руки напряжены и прижаты к телу — ригидность, неповоротливость, напряжение. Отсутствие рук — нежелание общаться, чувство собственной неадекватности. Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию. Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

#### **Атрибуты дождя.**

**Дождь** — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

**Тучи** являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозные тучи, занимающие все небо.

**Лужи, грязь** символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

#### **Дополнительные детали.**

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

### **Тенденции.**

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками; рисунок человека в виде ребенка

Признаки недоверия себе — нарисован мальчик; зонт над человеком держит кто-то или что-то; у одежды очень много застежек; человек уходит влево

**Искажение и пропуск деталей.** Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

**Цвет в рисунках.** Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие, предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

### **Заключительный этап.**

Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, можно сделать выводы об

- отношении художника к жизненным трудностям,
- о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

1. Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);
2. Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;

3. Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.
4. Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

**После рисования можно провести обсуждение.**

**Примеры вопросов психолога**

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Какие у него перспективы?

Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

## Нервно-мышечная релаксация.

### Предварительная инструкция

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 сек., которые повторяются дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям — произвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп. И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, возраст до 12 лет. При наличии каких либо заболеваний перед началом использования приёмов нервно-мышечной релаксации требуется пройти консультирование и получить разрешение у врача.

### Основная инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... Освободитесь от стесняющей Вас одежды— жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы. Начните с того, что обратите внимание на Ваше дыхание. Дыхание - это метроном вашего тела. Последите, как работает этот метроном. Следите, внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании в течение 2-3 минут. Затем переходите к расслаблению основных групп мышц.

Но в современной психотерапии принято упражнять таким образом лишь **16 групп мышц** последовательно:

1. Доминантная кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).

Сожмите настолько сильно, насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Теперь повторите. Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите и расслабьте... Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно (представьте, что вы играете на пианино). Раздвиньте Ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте. Повторите еще раз. Растопырьте Ваши пальцы. Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьте. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 сек.).

2. Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник, и т. п.).
3. Недоминантная кисть и предплечье.
4. Недоминантное плечо.

5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте. Повторите это упражнение. Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Задержите их в этом положении! И расслабьте.

6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).

Теперь перейдите к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем, крепко! Задержите! Расслабьте. Повторите это упражнение. Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)

Начните со рта - улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторите это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Сожмите губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторите это упражнение. Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта, дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 сек.).

8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)

Теперь поработайте над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 сек.).

9. Мышцы груди и диафрагма (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)

Сделайте очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Задержите воздух... (считая до 10-20) и... расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте, оцените его, поскольку придется повторить это упражнение. Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте

сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. (Между упражнениями пауза в 10—15 сек.)

10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)

11. Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении)

12. Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)

Теперь сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. Вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах?

Повторите это упражнение. Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите! И расслабьте... Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторите еще раз. Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 сек.).

13. Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)

Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Повторите это упражнение: поднимите пятки высоко, очень высоко! Ещё выше, чем прежде. Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите их! И расслабьте... Повторите это упражнение. Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Задержите! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 сек.).

14. Недоминантное бедро

15. Недоминантная голень

16. Недоминантная ступня.

### **Заключительный этап**

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, сделайте очень простое упражнение: Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень

расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 мин.).

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. В заключении мысленно «пробегитесь» по всему телу от кончиков пальцев ног до макушки, отметьте имеющееся напряжение в мышцах. Если напряжение есть, повторите упражнение ещё раз. (Упражнение можно выполнить от 3 до 7 раз).

### **Выход из состояния релаксации**

Для того, чтобы вернуться в состояние рабочей активности, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и резко выдохните. Установите привычный ритм дыхания. Повторите ещё раз-два. В дополнение к приведенному содержанию сеанса нервно-мышечной релаксации можно сказать следующее:

- перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных приемов аналогичного типа. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и в дополнение—кожного покрова головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и, обратное, упор подбородка в область грудины и ключиц. Другими словами количество прорабатываемых групп мышц можно значительно расширить.

- акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения каждого упражнения, должны быть дополнены фиксацией внимания и на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреходящей тяжести в теле в пострелаксационный период.

Под словом «доминантная» имеется в виду правая для правой и левая для левой.

Разумеется, существуют и более подробные методики прогрессивной релаксации (на 30, 40 групп мышц и так далее). Желающие достичь в релаксации высокой степени мастерства должны использовать эти более изощрённые методики. Но для достижения общетерапевтического эффекта 16 групп вполне достаточно.

## Нервно-мышечная релаксация для глаз

В качестве упражнений для глаз приводится лечебный комплекс для глаз из книги Хуан Сяокуаня "Цигун-акупрессурная терапия", изд-во: К.: С. Подгорнов, серия "Традиционные практики Китая".

Этот комплекс способствует улучшению зрения и является эффективным средством для лечения разного рода глазных заболеваний.

Начальное положение: Встать прямо, ноги на ширине плеч, ладони соединены и расположены перед дантянем. Упражнения можно выполнять в положении сидя, выпрямив спину и поместив руки перед грудью. Расслабить тело и успокоить сознание. Кровь и ци спокойно и ровно циркулируют по всему телу.

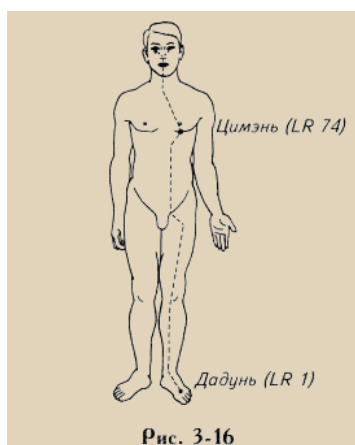


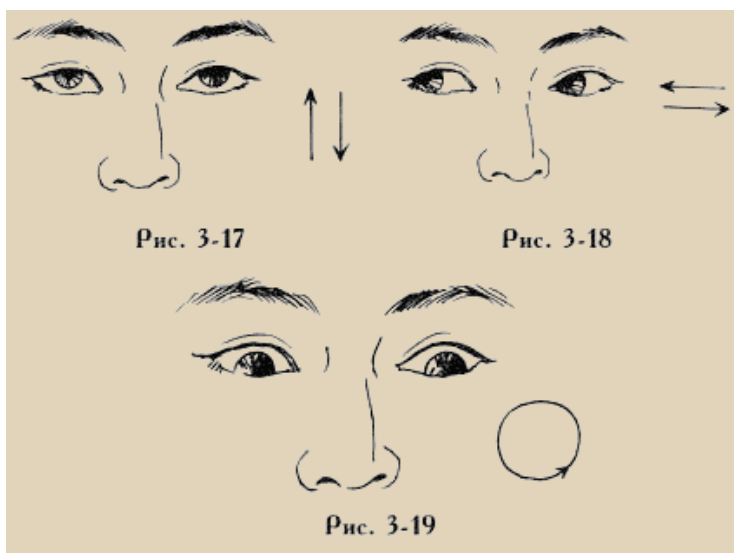
Рис. 3-16

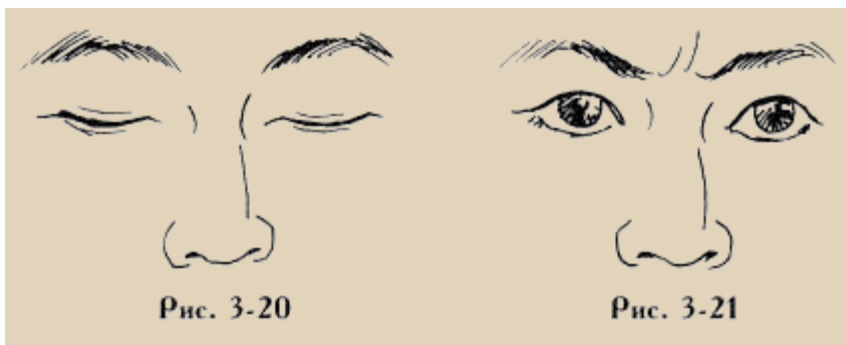
### Первое упражнение:

Глаза закрыты, сознание сконцентрировано на перемещении ци вдоль меридиана Печени: движение начинается из точки дадунь (LR 1) с латеральной стороны большого пальца ноги и продолжается по внутренней стороне ноги до живота и далее через точку цимэнь (LR 14) вдоль гортани до глаз. Затем открыть глаза и посмотреть на какой-нибудь неподвижный предмет, находящийся на расстоянии нескольких метров от вас, одновременно мысленно представлять, как из ваших глаз выходит грязная (использованная) ци. Упражнение можно повторить несколько раз (рис. 3-16).

### Второе упражнение:

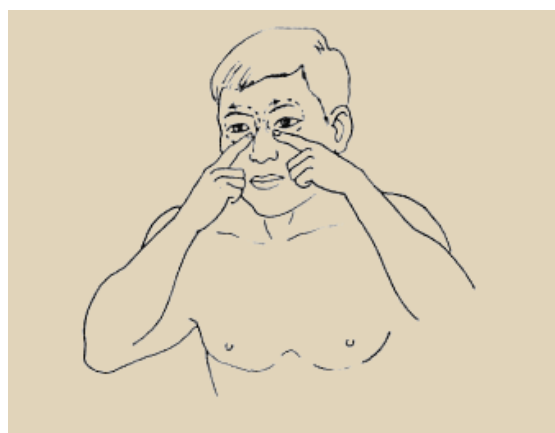
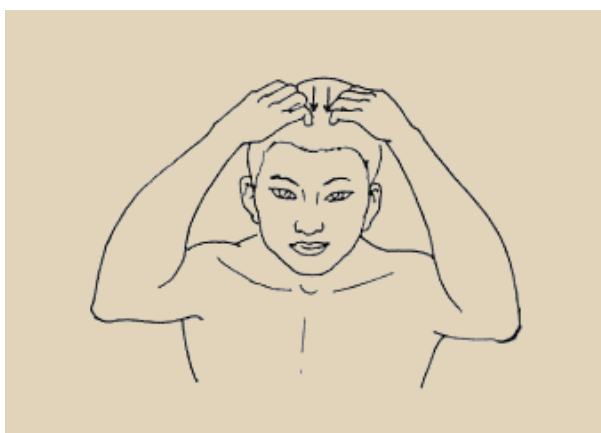
Закрыв глаза и мысленно сконцентрировавшись на них, двигать глазными яблоками вверх и вниз вдоль вертикальной линии, вперед – назад по горизонтали и затем вращать по большому кругу. После этого глаза открыть, посмотреть ими вперед, по сторонам и вращать по кругу. Это упражнение можно повторять несколько раз (рис. 3-17, 3-18 и 3-19).





**Третье упражнение:**

Закройте глаза и представляйте, что вы смотрите на неподвижный предмет (например, дерево или цветок), расположенный в нескольких метрах от вас. Затем откройте глаза и посмотрите на этот предмет двумя или одним глазом. Это упражнение может быть повторено несколько раз (рис. 3-20 и 3-21).



**Четвертое упражнение:** Сконцентрируйте сознание и ци на указательном и среднем пальцах и выполняйте ими массаж по следующим траекториям: (1) из точки байхуэй (DU 20) вдоль меридиана Ду, через точку шэньтин (DU 24) к точке иньтан (EX-HN 3) (рис. 3-22); (2) по окружности вокруг глаз, начиная из точки иньтан через цуаньчжу (BL 2), юйяо (EX-HN 4, над бровями), сычжукун (SJ 23), тунцзыляо (GB 1, во внешнем углу глаза), цюхоу (EX-HN 7), чэнци (ST 1), цзяньмин (EX-точка) до точки цзинмин (BL 1).

Массирование выполняется как по часовой, так и против часовой стрелки 7 раз (рис. 3-23); (3) из точки байхуэй через иньтан в обе стороны вдоль бровей. После прохождения вокруг глаз массаж осуществляется далее через точку цзинмин к точке инсян (LI 20) и затем выходит в точку жэньчжун (DU 26) и продолжается через грудь к даньтяню.

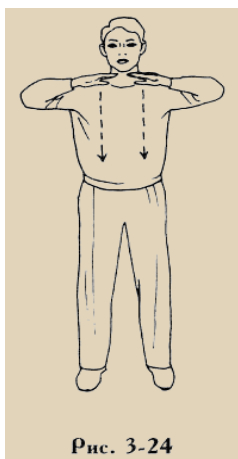
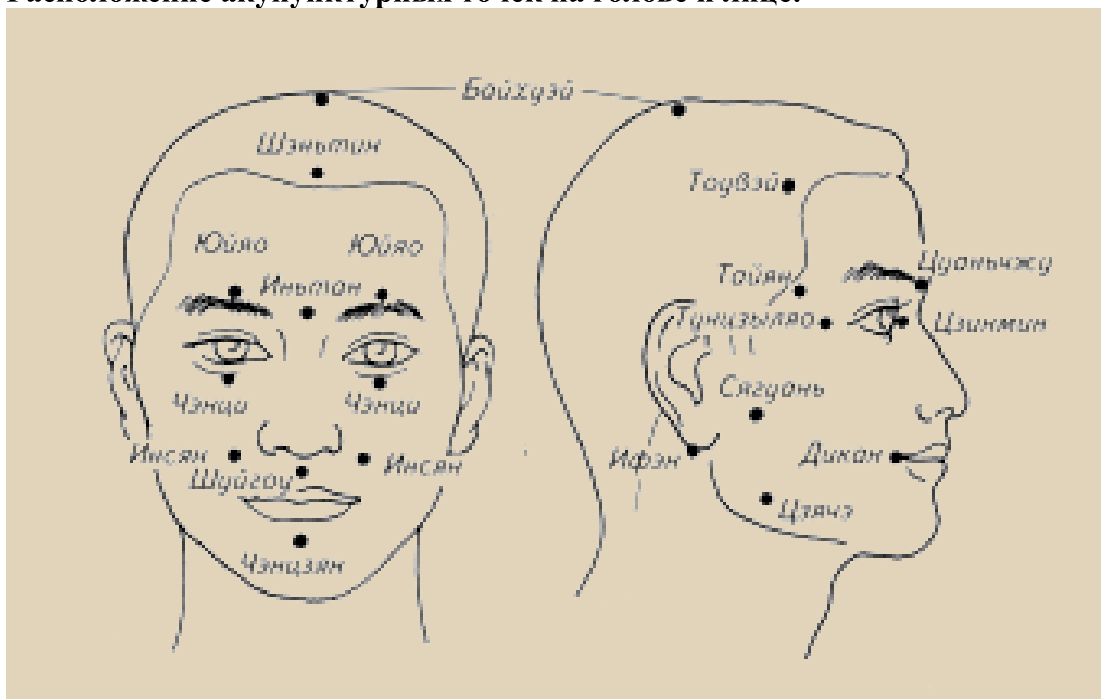


Рис. 3-24

**Завершающая поза:** Медленно поднять руки вперед и вверх до уровня плеч; ладони обращены вниз и концами пальцев направлены друг к другу. Затем нажимать ладонями мягко вниз, опустив их по сторонам туловища или положив на даньтянь (рис. 3-24). (У мужчин правая рука покрывает левую, у женщин наоборот – сверху находится левая рука.) Затем, прикрыв глаза, сделайте небольшой перерыв. Порядок дыхания: сознание должно сохраняться спокойным, дыхание ровное и мягкое. На вдохе глаза открыты, на выдохе закрываются.

## Расположение акупунктурных точек на голове и лице:



**Лечебные эффекты:** С помощью этого комплекса можно нормализовать функции мозга и глаз, улучшить зрение у молодых людей. Он поможет предупредить или излечить многие глазные заболевания, такие как близорукость, ослабление зрения, астигматизм и дальнозоркость у пожилых людей. Упражнения полезны для улучшения интеллектуальной деятельности и могут помочь излечиться от невралгии, головных болей, бессонницы и заболеваний печени.

**Возможные реакции:** На начальных стадиях занятий у некоторых занимающихся могут появляться слезы, ощущение жара и расслабления мышц вокруг глаз. Позже у них перед глазами могут возникать красные, желтые, зеленые, голубые, белые или пурпурные пятна и круги. Это вполне нормальные реакции, являющиеся проявлением активизирующейся ци, о которых совершенно не стоит беспокоиться. Если после нескольких недель занятий (от 1-й до 3-х) ваши глаза продолжают испытывать определенные неудобства и дискомфорт, вы можете сократить продолжительность занятий.

**Практические советы:** Каждое из упражнений, упомянутых выше, может быть повторено от 7 до 21 раза; весь комплекс по работе с глазами должен занимать, по крайней мере, 15-30 минут и выполняться 1-2 раза ежедневно.

### **Дыхательные техники.**

#### **Методика выполнения дыхательных упражнений**

- Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.
- Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
- При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

### **Дыхательные упражнения.**

#### **Упражнение 1. Одна ноздря**

Сядьте в любую позу для медитации, спина прямая, не сгибайтесь и не наклоняйтесь. Закройте большим пальцем правую ноздрю и медленно вдыхайте через левую. При выполнении этого упражнения мысленно повторяйте «ом» пять раз. Выдыхайте так же, во время выдоха мысленно произносите «ом» десять раз. Выдох по протяженности всегда должен быть больше вдоха в два раза: выдох — десять секунд, вдох — пять секунд. Повторите упражнение 15-20 раз. То же самое сделайте и с другой ноздрей. При выполнении упражнения не нужно издавать вслух никаких звуков.

Эту тренировку следует выполнять пятнадцать дней. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха до шести секунд, а выдоха до двенадцати секунд. Но ни в коем случае не пытайтесь делать это сразу, вы должны научиться хорошо выполнять первоначальный этап. Для всех дыхательных упражнений главное — практиковаться, согласно вашим возможностям, не перенапрягаться.

Основная задача этого упражнения — исправить неправильные дыхательные привычки. Выполняйте первое упражнение не меньше месяца. Это одно из основных дыхательных упражнений. Освоив его, вам будет проще выполнять более сложные.

#### **Упражнение 2. Попеременное дыхание**

Выполнив полный курс дыхательного упражнения 1, можете приступить к упражнению на попеременное дыхание. Когда начнете, прекратите выполнение первого упражнения.

Закройте правым большим пальцем правую ноздрю и вдохните через левую. Потом сразу же закройте правыми безымянным пальцем и мизинцем левую ноздрю, с правой палец уберите, и выдохните через нос. Потом, не делая перерыва, вдохните через правую ноздрю. Снова закройте правым большим пальцем правую ноздрю и выдохните через левую. Делайте вдох, как и в предыдущем упражнении, шесть секунд, а выдох — двенадцать секунд.

Повторите упражнение полностью до 20 раз. Когда вы научитесь легко делать упражнение за указанное время, увеличьте длительность вдоха и выдоха до семи и четырнадцати секунд соответственно. Потом до восьми и шестнадцати секунд. Не торопитесь, увеличивайте время постепенно. Прежде чем увеличить продолжительность до восьми и шестнадцати секунд, нужно выполнять упражнение 2-3 месяца.

По ходу тренировок вы заметите, какие значительные перемены происходят в вашем сознании и теле. Дыхание станет более легким и совершенным, тело станет очень послушным, глаза будут сиять новым блеском.

### **Упражнение 3. Полное попеременное дыхание**

Начните упражнение с пятиминутной медитации на «ом» — это слово представляет собой источник всего знания и света.

Единственное отличие этого упражнения от второго — остановка или задержка дыхания.

Вдохните воздух через левую ноздрю, мысленно произнося четыре раза «ом». Потом мысленно произнесите «ом» восемь раз, и на время произнесения задержите дыхание. Выдохните через правую ноздрю, на выдохе произносите восемь раз «ом». Потом сразу же повторите это с другой ноздрей. Не забывайте о расположении пальцев.

Это полное упражнение.

Перейдите к соотношению 1:4:2, когда у вас легко получится выполнять соотношение 8:16:16. Начните со вдоха в четыре секунды, задержите дыхание на шестнадцать, а выдох должен занять восемь секунд. Постепенно вы должны достигнуть соотношения 8:32:16, но не спешите. Двигаться к этому результату нужно в течение 8—12 месяцев.

Это дыхательное упражнение считается в йоге невероятно полезным и для очистки Нади — физических и астральных нервных каналов.

### **Упражнение 4. Капалабхати, или дыхание животом**

Выполняйте это упражнение только после повторения дыхательного упражнения 2 в течение одного или двух месяцев — таким образом ваша диафрагма научится правильно двигаться во время дыхания. Многие во время выполнения этого упражнения дышат неправильно: поднимают плечи при вдохе и сокращают мышцы живота.

Упражнение рекомендуется выполнять в позе лотоса, по крайней мере, если для вас это положение удобно, так как она создает устойчивый ножной замок.

В капалабхати выдох играет главную роль. В этом упражнении, в отличие от большинства других, вдох более мягкий и медленный, чем выдох.

Вы должны делать выдох быстро, сильно сжимая мышцы живота. Такое резкое движение воздействует на диафрагму - она поднимается в грудную полость, таким образом как бы делая резкий толчок в сторону легких и выталкивая из них воздух.

Сразу же после этого необходимо полностью расслабить мышцы живота, что позволит диафрагме опуститься в брюшную полость. Легкие распрямляются и наполняются воздухом.

Таким образом, вдох и выдох в капалабхати выполняются с помощью мышц живота и диафрагмы. Обратите внимание: по времени выдох составляет примерно

четверть вдоха. Медленный плавный вдох непрерывно чередуется с резким и сильным выдохом, раз за разом. Так образуется определенный цикл.

Когда вы начинаете делать это упражнение, в цикле должно быть 15—20 выдохов. Сначала желательно выполнять три цикла по пятнадцать выдохов.

Под контролем вы можете добавлять десять выдохов каждую неделю, пока их число не достигнет ста двадцати в каждом цикле. Рекомендуется для отдыха между циклами делать несколько нормальных дыхательных движений. И помните — не перенапрягайтесь, делайте только то, что в ваших силах.

Выполняя это упражнение, вы должны зафиксировать внимание в центре солнечного сплетения (здесь образуются запасы жизненной энергии) и на мышцах живота. Подобная концентрация необходима в течение всего упражнения, так будет накапливаться и активизироваться прана — вы почувствуете это по ощущению легкой пульсации в позвоночнике, особенно в нервных центрах.

С помощью этого упражнения вы очистите дыхательную систему и носовые ходы. Также оно способствует устранению боли и спазмов в бронхах, верхняя часть легких насыщается кислородом. Таким образом, уменьшаются симптомы заболевания астмой, со временем она вообще может исчезнуть. Выполняя это упражнение, вы наполняете кислородом и заставляете вибрировать каждую клетку своего тела.

### **Упражнение 5. Бхастрика (кузнечный мех)**

Это упражнение легко выполнить, если вы хорошо освоили предыдущее.

Примите позу алмаза. Сделайте 10 резких вдохов и выдохов затем — глубокий вдох, задержите дыхание на 7-14 секунд и медленно выдохните. Повторите цикл 3 раза.

Со временем можно увеличить количество выдохов до 13 (но не больше).

Выполняя это упражнение, следите за своими реакциями и ощущениями. Не делайте через силу, едва почувствуете напряжение — сразу же остановитесь. Если вы перестараетесь, то ничего, кроме вреда, это упражнение не принесет.

Бхастрика прекрасно очищает носоглотку, помогает при лечении простудных заболеваний.

### **Упражнение 6. Ха-дыхание**

Станьте прямо, ноги врозь. Сделайте вдох, как вы делаете при полном дыхании йогов, одновременно не спеша поднимая руки над головой. Задержите дыхание. Мысленно вообразите, что вы стоите на холме и у вас в руках кувшин, в котором собраны все заботы, тревоги и переживания. Быстро наклонитесь вперед, руки резко опустите вниз и сделайте сильный выдох. В это же время вы должны «увидеть», как кувшин с вашими проблемами летит вниз с холма и разбивается вдребезги, а его содержимое просто испаряется. Затем также на медленном вдохе снова поднимите руки вверх и выпрямитесь. Потом, медленно выдыхая, опустите руки.

Рекомендуется повторить 2 раза.

При надлежащем исполнении это упражнение помогает сохранить душевное спокойствие и гармонию, способствует усилению циркуляции крови. Также оно обладает так называемым «согревающим» эффектом — показано людям, которые часто не могут согреться.

### **Упражнение 7. Очистительное дыхание**

Станьте прямо, ноги слегка раздвинуть. Сделайте медленный вдох через нос, как во время полного дыхания йогов. Сразу же начинайте выдыхать. При выдохе нужно плотно прижать к зубам губы, чтобы осталась лишь небольшая узкая щель, затем через эту щель выпустите воздух короткими резкими движениями. Вы должны ощущать некоторое напряжение, поскольку через небольшую щелочку выпускать воздух сложнее, чем при

нормальном положении, поэтому вам нужно будет напрячь диафрагму и грудные мышцы, чтобы выжать воздух.

Это упражнение дает хороший отдых вашей дыхательной системе. К тому же при выполнении этого упражнения очищаются легкие, из крови выводятся токсины.

### **Упражнение 8. Психическое дыхание**

Психическое дыхание йогов является комбинацией из четырех выдохов, глубоких вдохов и значительной задержки дыхания. Это упражнение включает в себя четыре разновидности. Все они выполняются стоя, не забывайте — дышать через нос. Желательно во время выполнения закрыть глаза.

1. Сцепите кисти рук в замок на голове. Глубоко вдохните, задержите дыхание, затем вытяните руки над головой ладонями вверх, не расцепляя замок. Выдохните и расслабьтесь.

2. Сцепите пальцы в замок и положите кисти рук на грудь. Сделайте глубокий вдох и вытяните руки вперед, чтобы ладони были развернуты от себя. Выдохните и передохните.

3. Сцепив пальцы в замок, опустите руки вниз. Сделайте вдох, ладони разверните вниз, при этом нужно напрячь руки. Сделайте выдох, расслабьте мышцы.

4. Здесь нужно завести руки за спину, сцепив, как обычно, пальцы в замок. Сделайте глубокий вдох, выпрямите и напрягите руки, ладони направлены вниз. Расслабляемся после глубокого выдоха.

В этом упражнении вы должны фиксировать свое внимание и мысленно направлять прану в первой разновидности к голове, затем к сердцу, области желудка и позвоночнику.

Основная цель этого упражнения — усилить кровообращение в этих частях тела, улучшая их работу.

### **Комплекс дыхательных упражнений «Маленькие пранаямы»**

1. Станьте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Раздвиньте ноги, поднимите руки на медленном вдохе так, чтобы ладони встретились над головой. Задержите дыхание около 10 секунд, потом на выдохе не спеша опустите руки.

2. Исходное положение такое же. Раздвинув ноги, на медленном вдохе вытяните перед собой руки, ладони смотрят вниз. Задержав дыхание, быстро и резко сделайте около 5 движений руками назад-вперед. Выдохните ртом, медленно опуская руки.

3. Исходное положение такое же. Раздвинув ноги, на вдохе вытяните руки вперед, чтобы ладони смотрели вниз. Задержав дыхание, сделайте круговые вращательные движения по 3 раза в каждую сторону. Резко выдохните через рот.

4. Исходное положение то же. Прижмите вытянутые руки к стене, вдохните, и, задержав дыхание, несколько раз отождмитесь от стены, сгибая локти. Обратите внимание, что мышцы тела при этом должны быть напряжены. Выполните упражнение 3—5 раз, выдохните, как в предыдущих упражнениях.

5. Лягте на живот вниз лицом, ладони должны быть возле плеч. Вдохнув, задержите дыхание. Поднимайте корпус, помня, что мышцы должны быть напряжены. Затем не спеша опуститесь обратно на пол. Выполните цикл 3-5 раз, выдохните, как в предыдущих упражнениях.

6. Из положения стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Раздвиньте ноги, положите руки на талию. Вдохните и, задержав ненадолго дыхание, медленно наклоните корпус вперед. Выдыхайте через нос. Затем, сделав вдох, выпрямитесь. Дыхание задержите, потом на выдохе наклонитесь назад, и, выпрямляясь, медленно вдохните. Повторите в правую и левую стороны.

Внимание! Упражнения данного комплекса обязательно должны заканчиваться очистительным дыханием.

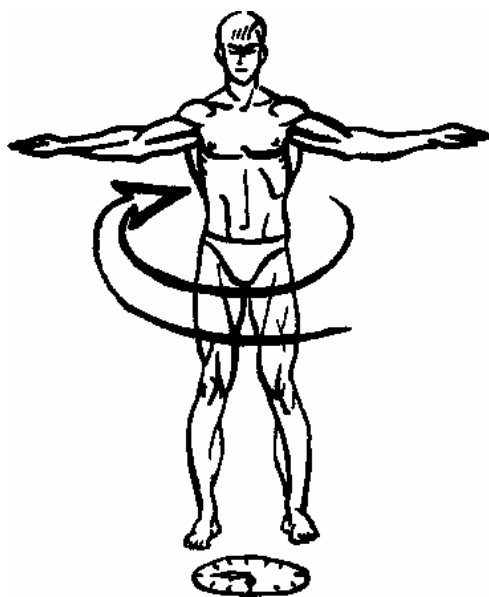
## Аутогенная тренировка

### Комплекс "Пять Тибетских жемчужин".

#### Инструкция

Первую неделю повторяем каждое упражнение три раза, затем каждую неделю повторы увеличиваем на 2, и так до 21 повтора, 21 - это идеальное количество повторов. Если вы пропустите зарядку более 1 дня, то необходимо начинать снова с 3 повторов.

#### "Упражнение № 1"



Выполняется оно с целью придания вращению вихрей дополнительного момента инерции. Говоря проще, с помощью первого упражнения мы как бы разгоняем вихри, придавая их вращению скорость и стабильность.

Исходное положение для первого упражнения - стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Приняв его, нужно начать вращаться вокруг своей оси до тех пор, пока не возникнет ощущение легкого головокружения.

Направление вращения - по часовой стрелке (и для мужчин и для женщин).

Как показывает практика, большинство людей среднего возраста начинают ощущать головокружение после (10 ... 12) полных оборотов вокруг своей оси.

Поэтому тем, кто только начинает заниматься этим комплексом, рекомендуется ограничиваться несколькими (3 ... 4) оборотами.

Если после выполнения первого упражнения вы почувствуете потребность присесть или полежать, чтобы избавиться от головокружения - обязательно последуйте этому естественному требованию вашего тела.

Через одну-две недели занятий Ваш вестибулярный аппарат окрепнет и головокружения пройдут.

В период начального освоения упражнения очень важно не переусердствовать. Старайтесь никогда не переходить ту грань, за которой легкое головокружение переходит в весьма заметное и сопровождается слабыми приступами тошноты. Получайте удовольствие от выполнения упражнения.

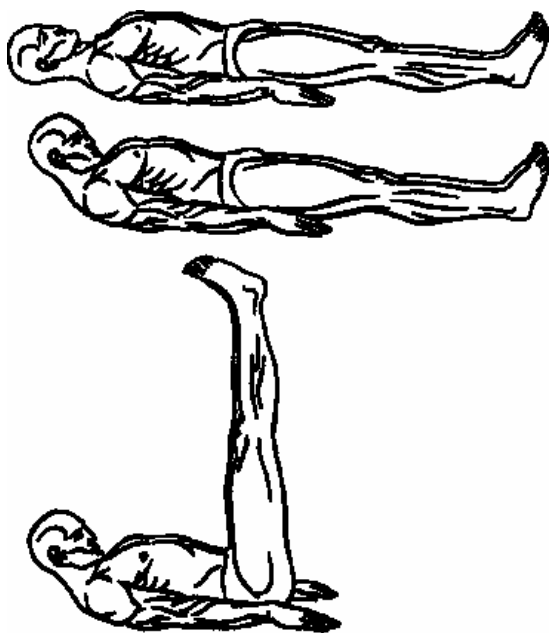
По мере накопления опыта выполнения всех пяти упражнений комплекса Вы постепенно обнаружите, что можете вращаться все больше и больше, не доводя себя до ощутимого головокружения.

Максимальное рекомендуемое количество полных оборотов - 21 оборот вокруг своей оси.

#### "Упражнение № 2"

Сразу после окончания первого упражнения Вы должны приступить выполнению второго. Длительный перерыв не допускается. При этом во время перерыва вы должны дышать в том же ритме, что и во время выполнения упражнений.

Второе упражнение наполняет вихри энергетикой (эфирной силой), увеличивая скорость их вращения и придавая им стабильность.



Исходным положением для второго упражнения является положение лежа на спине. Лучше всего лежать на коврик или какой-нибудь другой достаточно мягкой и теплой подстилке. Главная задача подстилки - изолировать тело от холодного пола.

Выполняется второе упражнение следующим образом.

Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого - поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше "на себя" - до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом - не сгибать ноги в коленях.

Затем медленно опустите на пол голову и ноги.

Расслабьте все мышцы и после этого начните следующей повтор упражнения. И так далее.

В этом упражнении большое значение имеет координация движений с дыханием. В самом начале необходимо выдохнуть, полностью избавив легкие от воздуха. Во время поднимания головы и ног следует делать плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания - такой же выдох.

Если вы устали и решили немного отдохнуть между повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений. Чем глубже дыхание, тем выше эффективность упражнения. Не забывайте о постепенном наращивании количества повторов при выполнении упражнения. На начальном этапе достаточно выполнять (3 ... 4) повтора.

Если Вам тяжело выполнять упражнение с полностью выпрямленными ногами, - не переживайте. Начинайте с того, что поднимать ноги Вы будете согнутыми в коленях.

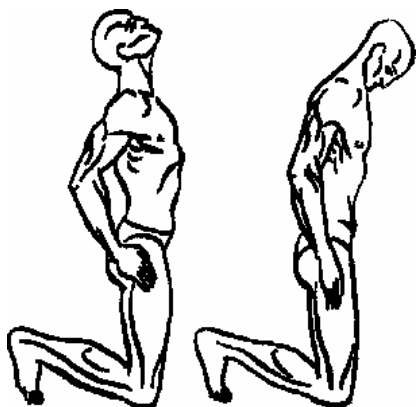
Постепенно, с накоплением опыта, Вы сможете выполнять упражнение с выпрямленными ногами, с требуемым ритмом и дыханием.

Максимальное рекомендуемое количество повторов - 21.

### "Упражнение № 3"

Исходным положением для третьего упражнения служит положение стоя на коленях. Колени одно от другого следует ставить на расстоянии ширины таза, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук ладонями лежат на задней поверхности мышц бедер как раз под ягодицами.

Выполнять упражнение лучше всего на том же коврике, на котором Вы выполняли упражнение №2.



Начинаем:

1. Сначала следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди.

2. Затем, откидывая голову назад, расправляем грудную клетку и прогибаем позвоночник, откидываясь назад, немного опираясь руками о бедра, после чего возвращаемся в исходное положение с прижатым к груди подбородком.

3. Немного отдохнув, если необходимо, повторяем все сначала.

Таковы движения третьего упражнения.

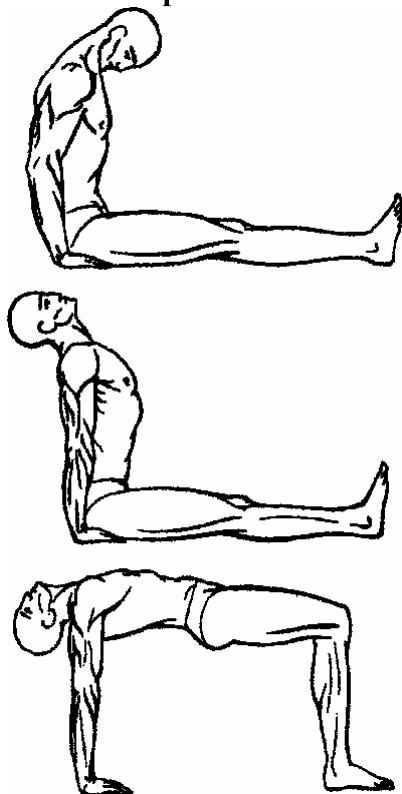
Третье упражнение комплекса "Пять Тибетских Жемчужин" должно выполняться сразу же вслед за первыми двумя. И так же, как первое и второе, оно является очень простым.

Подобно второму упражнению, третье требует строгого согласования движений с ритмом дыхания. В самом начале следует сделать глубокий и полный выдох. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение - выдыхать. Глубина дыхания имеет огромное значение, поскольку именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управлением эфирной силой. Поэтому дышать при выполнении упражнений необходимо как можно более полно и глубоко.

Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. Если выдох выполнен полноценно, столь же полноценным неизбежно окажется естественно следующий за ним вдох.

Это упражнение с первого взгляда очень простое. Но, на сколько оно простое, на столько же и эффективное. Практикуйте все пять упражнений, входящих в состав комплекса, регулярно и через месяц занятий Вы ощутите, на сколько сильно его воздействие на Ваше тело и на Вашу волю.

#### "Упражнение № 4"



С первого взгляда на приведенные ниже иллюстрации может показаться, что четвертое упражнение очень сложное. Не надо бояться. У Вас все получится. Неделя - две ежедневных занятий, и Вы будете выполнять его без особого труда, получая удовольствие от процесса. Практика занятий комплексом упражнений "Пять Тибетских Жемчужин" в группах показала, что даже пожилые люди с весьма слабым здоровьем постепенно осваивали это упражнение, укрепляя тем самым свое тело и волю.

Для выполнения четвертого упражнения необходимо сесть на расстеленный на полу коврик и вытянуть перед собой прямые ноги, слегка их расставив так, чтобы ступни, находились примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вниз, прижав подбородок к груди.

Начнем упражнение

1. Запрокиньте голову как можно дальше назад.
2. Затем поднимите туловище вперед и вверх до горизонтального положения.
3. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки - располагаться вертикально, как ножки стола.
4. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом - расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком.
5. Затем - повторить все сначала.

И в этом упражнении ключевым аспектом является дыхание.

Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову назад - выполнить глубокий плавный вдох.

Во время напряжения - задержать дыхание, и опускаясь - полностью выдохнуть.

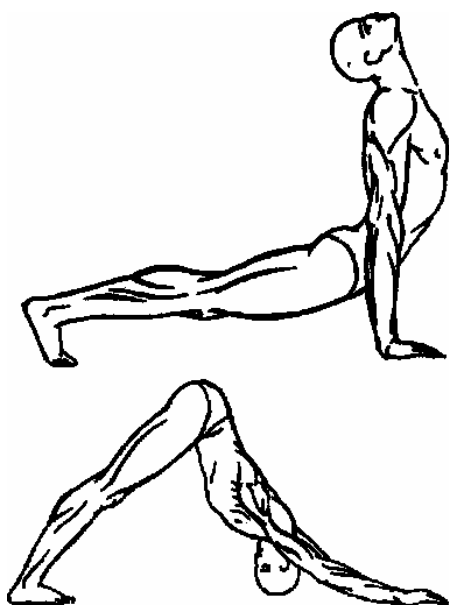
Во время отдыха между повторениями - сохранять неизменный ритм дыхания.

Вот и все. Все очень просто.

Так же, как и при выполнении предыдущих упражнений, постепенно, с накоплением опыта, доведите количество повторов упражнения до 21-го с требуемым ритмом и дыханием.

### "Упражнение № 5"

Пятое упражнение - это заключительное упражнение основного комплекса "Пять Тибетских Жемчужин".



Исходное положение для выполнения пятого упражнения - упор лежа прогнувшись. Выполняйте упражнение на том же самом коврике, что и предыдущих упражнениях. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног.

Колени и таз пола не касаются.

Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами.

Расстояние между ладонями - немного шире плеч. Расстояние между ступнями ног - такое же.

Начинаем упражнение:

1. Запрокидываем голову как можно дальше назад.
2. Затем переходим в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх.
3. Одновременно движением шеи прижимаем голову подбородком к груди.
4. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело окажется как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах.
5. Вот и все. После этого возвращаемся в исходное положение - упор лежа прогнувшись - и начинаем все сначала.

Через неделю практики это упражнение станет для Вас таким же простым, как и остальные. Когда вы вполне его освоите, старайтесь при возвращении в исходное положение прогибать спину назад как можно больше, но не за счет предельного излома в пояснице, а за счет распрямления плеч и максимального прогиба в грудном отделе.

Не забывайте, однако, что ни таз, ни колени при этом пола касаться не должны.

Кроме того, введите в упражнение паузу с максимальным напряжением всех мышц тела в обоих крайних положениях - при прогибе и при подъеме в "угол".

Схема дыхания при выполнении пятого упражнения - сначала полный выдох в упоре лежа прогнувшись, затем вы делаете глубокий, насколько это возможно, вдох при "складывании" тела пополам.

Получается некоторое приближенное подобие так называемого парадоксального дыхания.

Возвращаясь в упор лежа прогнувшись, вы делаете полный выдох.

Останавливаясь в крайних точках для выполнения напряженной паузы, вы задерживаете дыхание на несколько секунд соответственно после вдоха и после выдоха.

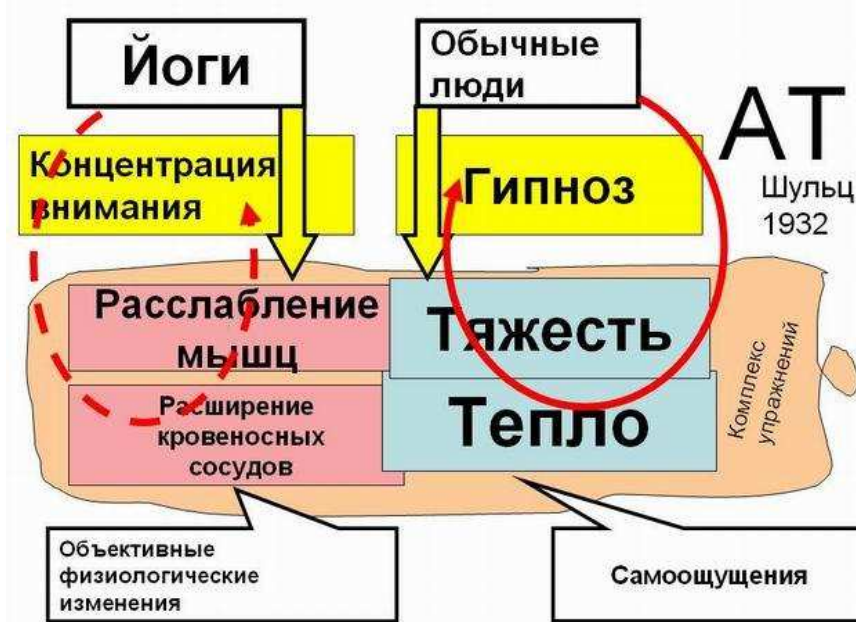
Постепенно доведите количество повторов упражнения до 21.

## Аутогенная тренировка

### Классическая методика

Сеансы проводятся лежа или сидя в "кучерскую позу", голову опускают вперед, руки (кисти и предплечья) кладут к себе на колени.

Далее, находясь в состоянии полного покоя, выполняют следующие стандартные упражнения.



### Упражнение I - вызывание ощущения тяжести.

Мысленно повторяют без всякого напряжения формулу: 1. "Правая (у левшей - левая) рука тяжелая" - 6 раз; 2. "Я совершенно спокоен" - 1 раз. Иногда для контроля можно попытаться чуть-чуть приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести.

Упражнение повторяют 10-14 дней. После первых 4-6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится все более отчетливым. Далее оно распространяется на обе руки, на обе ноги и, наконец, на все тело. Тогда соответственно внушают себе: "Обе руки... обе ноги... все тело стало тяжелым". Когда освоено первое упражнение, т.е. удастся вызвать ощущение тяжести, переходят ко второму.

### Упражнение II - вызывание ощущения тепла.

Мысленно повторяют: 1. "Тело тяжелое" (вызывается ощущение тяжести и мышечного расслабления) - 1-2 раза; 2. "Я совершенно спокоен" - 1 раз; 3. "Правая (у левшей - левая) рука теплая" - 5 раз.

В процессе тренировок, по мере того, как ощущение тепла возникает во второй руке, далее в ногах и затем во всем теле, переходят к формулам "обе руки теплые", "руки и ноги теплые", "тело теплое". Упражнение считается усвоенным, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо.

### Упражнение III - регуляция ритма сердечной деятельности.

Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, как в упражнении I (однократное повторение соответствующей формулы). Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу:

"Сердце бьется спокойно и мощно". Предварительно испытуемому рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиения. Если он этого не умеет, то при выполнении упражнения первые дни рекомендуют класть правую руку на область сердца, чтобы ощущать сердечный толчок (под локоть руки подкладывается подушечка, чтобы рука лежала повыше). Упражнение считается усвоенным, когда удается влиять на ритм сердечной деятельности.

#### **Упражнение IV - регуляция дыхания.**

Вызывается ощущение, появляющееся при выполнении упражнений I-III - тяжести, покоя и т.д. Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: "Дыхание спокойное" или, чтобы подчеркнуть, что акт дыхания протекает при этом автоматически, без напряжения, можно применить формулу: "Дышится спокойно".

#### **Упражнение V - влияние на органы брюшной полости.**

Больному указывается, что солнечное сплетение находится примерно на середине расстояния между нижним краем грудины и пупком. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнений I-IV. Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу "Солнечное сплетение теплое, излучает тепло".

При появлении отчетливого ощущения тепла в эпигастральной области упражнение считается усвоенным.

#### **Упражнение VI - вызывание ощущения прохлады в области лба.**

Вначале вызываются ощущения, соответствующие описанным 5 упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют формулу: "Лоб приятно прохладный" или "лоб слегка прохладный" (не холодный!). Упражнение усвоено, научится вызывать отчетливое ощущение легкой прохлады в области лба.

Когда то или иное упражнение хорошо освоено, длинные формулы самовнушения заменяются краткими: "спокойствие", "тяжесть", "тепло", "сердце и дыхание спокойное", "солнечное сплетение теплое", "лоб прохладный".

После окончания упражнений сидят спокойно первые 2 нед. тренировки 30-60 с, в дальнейшем - дольше (сколько захочется). После этого всегда дают "отбой" - выводят себя из состояния покоя и сонливости.

Для этого дают себе резкую мысленную команду:

1. "Согнуть руку" (при этом делают 2-3 резких сгибательных движения в локтевом суставе);
2. "Глубоко вздохнуть";
3. "Открыть глаза".

Первые недели сеансы лучше проводить в тишине, при неярком свете, последующие - при нерезком шуме с тем, чтобы привыкнуть сосредоточиваться в любой обстановке (сеансы можно проводить во время езды в автобусе или поезде).

## ФОРМУЛЫ ЦЕЛИ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ СНА

1. Трудности при засыпании:
  - „Мысли мне безразличны" (1 раз).
  - „Глаза уставшие и тяжелые" (1 раз).
  - „Я засыпаю быстро" (1 раз).
  - „Нижняя челюсть очень тяжелая, язык очень тяжелый, веки очень тяжелые" (1 раз).
  - „По солнечному сплетению разливается тепло" (6 раз).
  - „Сон мне безразличен, важен покой".
2. Беспокойный сон:
  - „Ночью я сплю глубоко и крепко, проснусь в шесть часов".
  - „Я проснусь в шесть тридцать совершенно свежим и бодрым".
  - «До шести я просплю спокойно и крепко".
  - «Я лежу и покоюсь с миром" (4 псалм, 9 стих).
  - „Я сплю крепко, глубоко и без забот".
  - „Я проснусь утром свежим и отдохнувшим".
3. Слишком раннее пробуждение:
  - „Я просплю до утра, чтобы утром быть свежим".
  - „Я буду крепко спать до утра без помех".
4. Для работающих в ночную смену, моряков, летчиков и т.д.:
  - „В любое время я засыпаю без труда".
  - „В любое время, в любом месте я готов уснуть".
  - „Где бы я ни был, я сплю, как у себя дома".
5. Расстройства различного рода:
  - „Я усну без всяких таблеток".
  - „Шум мне совершенно безразличен".
  - „Жара (холод, храп, комары и т. д.) мне совершенно безразличны".
  - „Никакой шум не мешает мне уснуть".
  - „Спокойный и крепкий сон без всяких таблеток".

### Телесно-ориентированная психотерапия

#### Мышечные блоки в глазном сегменте (1)

Этот сегмент представлен мышцами скальпа и глазодвигательными мышцами.

Мышечные блоки в глазном сегменте возникают из-за так называемых социальных страхов. (Что-то не так в моих отношениях с людьми). К ним относятся такие страхи, как:

- страх совершить оплошность, промах, ошибку,
- страх услышать (увидеть) оценку о себе со стороны людей,
- страх обидеть (оскорбить) другого человека.

Связан с воспоминаниями детства, когда мы по младенческой наивности говорили «что-то не то» в адрес родственников, мамы, друзей дома.

Внешние проявления мышечного блока в глазном сегменте.

1. ненормально бегающий взгляд,
2. ненормально неподвижный взгляд,
3. сильное и постоянное «наморщивание» лба во время разговора,
4. суровое насупливание бровей с образованием постоянной морщины между бровями,
5. вечно «удивлённо» поднятые брови и распахнутые «наивно» глаза

Чувства самого человека:

- Жалоба типа «больно смотреть», постоянное желание сдавить виски руками, «вдавить» глаза в глазницы,
- Все жалобы, которые могут быть связаны с тем, что сосуды, питающие глаза, хронически «пережаты».
- Жалоба на головные боли (избыточное напряжение глазных мышц).
- Затруднённость плача (как заметно ненормальное состояние)
- И наоборот, постоянная слезливость (как заметно ненормальное состояние)

#### Мышечные блоки в челюстном сегменте (2)

Этот сегмент представлен мышцами подбородка, нижней части затылка, верхней части горла.

Мышечные блоки в челюстном сегменте возникают из-за попытки сдерживать

- плач,
- крик,
- гнев.

А точнее, запрета на их открытые, громкие, «звуковые» выражения. (До полного подавления в себе даже мысли о гневе мы ещё дойдем, она базируется в другом месте)

Внешние проявления мышечного блока в челюстном сегменте:

1. постоянное жевание, кусание, сосание и обгрызание разнообразных предметов,
2. пристрастие к жевательной резинке,
3. постоянно стиснутые челюсти,
4. «ходящие желваки».
5. постоянно отвисшая нижняя челюсть (как раз вариант гипоблока)
6. трудности с выражением вслух любых чувств («немногословность»)

Жалоб со стороны самого клиента на челюстные блоки, как правило, нет.

Однако, челюстной блок «один не ходит», поэтому жалобы бывают. Но в других областях.

### **Мышечный блок в горловом сегменте (3)**

Этому блоку подвержены — язык и глубокие мышцы шеи.

Блок возникает из-за запрета, наложенного на способность

- плакать,
- громко кричать во весь голос,
- гневаться,
- обижаться.

Как правило этот блок не существует один, а идёт «в компании» с блоком на челюстном сегменте. Просто в силу индивидуальных особенностей у одних людей зажимы ярче выражены в мышцах челюсти, а у других, соответственно, в горле.

Запрет на крик и плач формируется (как нетрудно догадаться!) в самом раннем детстве. Запрет на гнев и выражение обиды — тогда же.

Как ощущается человеком этот блок? О! Здесь нам помогут пословицы и устойчивые выражения — идиомы.

«Ком в горле застрял», «проглотить обиду», «обида комом в горле», «проглотить слёзы» и прочие радости «сдержанной личности».

Как данный блок проявляется внешне. Для стороннего наблюдателя?

Первое — это постоянный (невротический) кашель, не обусловленный никакими инфекциями и пр.

Далее — слишком тихий голос (особенно у детей-школьников), привычка к непроизвольному жесту, когда рука держится постоянно на горле, как бы обнимая его. Обхватывая невидимым шарфом (особенно у учителей и лекторов).

И наконец, частое и непроизвольное сглатывание (результат ощущения «кома в горле»).

Кстати говоря, с этим недугом проще всего бороться, отправившись на курсы «дикторской речи», методики которых доступны всем и существуют не одну сотню лет. Если Вы — профессиональный лектор, то без этих курсов Вам не обойтись. Или по крайней мере без учебника, который можно заказать в любом магазине — со списком обязательных упражнений для голоса.

Блок в этом сегменте может привести и к более серьёзным заболеваниям. А то, что природа их — психосоматическая — не сделает заболевания менее неприятными.

### **Мышечный блок в грудном сегменте (4)**

Здесь скрываются запреты уже даже не на ПРОЯВЛЕНИЕ, а на самое ИСПЫТЫВАНИЕ и ПОМЫСЛИВАНИЕ эмоций и глубинных человеческих чувств.

Блок формируется в

- широких мышцах груди,
- мышцах грудной клетки,
- мышцах лопаток,
- мышцах плеч,
- мышцах рук.

Блок в этом сегменте более всего портит нашу осанку, ярко показывая окружающим нас людям, что мы — отнюдь не танцоры фламенко, не матадоры и вообще по ночному Риму на мопедах не катаемся. В общем, плохо нам живётся — вот что показывает осанка человека с блоком в мышцах грудного сегмента.

Блок в этом скромно названном «сегменте груди» (охватывающий на самом деле чуть ли не пол-туловища!) формируется из-за запрета на СТРАСТНОСТЬ. Этим общим «словом-зонтиком» Райх назвал такие разные чувства, как:

- печаль,
- любовь,
- ревность,

- способность увлекаться,
- способность отдаваться мечтам...

В общем, когда человек старается подавить в себе своё «человеческое, слишком человеческое» (всё, что и составляет богатство нашей жизни) у него возникает ряд симптомов. Сейчас я их перечислю.

1. Первое, чем характерен грудной зажим — это проблемы с дыханием. (Здесь он делит пополам свою работёнку с зажимом в области диафрагмы).

2. Второе — это всё, что касается рук.

слишком холодные руки,

слишком влажные руки.

руки как бы «сжатые в кулаки»,

руки, вечно засунутые в карманы,

руки, теребящие ключи и чётки,

3. Третье — положение плеч — ненормальное. Разумеется. Плечи либо вечно подняты «к ушам» (проверьте, как Вы сейчас держите свои плечи!), либо опущенные безвольно, кажется, толкни его — сейчас повалится на пол мешком.

4. Четвёртое — выпяченная или «вдавленная» грудь.

5. Пятое — негибкость туловища, которая проявляется в том, что на оклик человек поворачивается всем телом.

6. Шестое — склонность одеваться «как капустный кочан»: в несколько слоёв одежды, тем не менее всегда расстёгнутой.

Жалобы людей с блоком в грудном сегменте сводятся к жалобам на боли в плечах, жалобами на потливость ладоней и жалобам на проблемы с дыханием — «нехватка воздуха».

«К чему способен человек, который все свои силёнки тратит на поддержание ненужных природе, избыточных мышечных напряжений?» — спрашивает Райх.

И сам же отвечает: такой человек идёт по жизни, совершая «бег в мешках».

Лучшее лечение этого зажима — любая дыхательная гимнастика. Целью такого человека будет являться попытка осознать смысл выражения: «Жить, дыша полной грудью».

И осознав, попытаться воплотить эту программу в жизнь.

Мы завершаем наш краткий экскурс в предмет телесно-ориентированной терапии. Если до сих пор, читая этот скромный труд, Вы ещё не сняли со своих скованных мышц хотя бы самые видимые и ощутимые блоки, значит Вы не читали здесь ничего.

Паника же, которая возникает в результате ознакомления с подобным материалом — явление нормальное. Если Вы помните бессмертное произведение Джерома Джерома, где герой листал медицинскую энциклопедию и находил у себя по очереди все болезни, то вот Вам МОЯ любимая из него цитата:

“В данном случае у меня были все признаки болезни печени (в этом нельзя было ошибиться!), включая главный симптом: "апатия и непреодолимое отвращение ко всякого рода труду". Как меня мучил этот недуг... “

### **Мышечный блок в сегменте диафрагмы (5)**

Он охватывает мышцы собственно диафрагмы, солнечного сплетения и тех органов, которым “посчастливилось” попасть в эту зону.

Диафрагма очень похожа на грудной зажим. Там внешними признаками тоже являются и неповоротливость туловища и затруднённое дыхание. Но!

А вот теперь, внимание...

Причины, по которым формируется мышечный панцирь в районе диафрагмы, совсем другие и они, можно сказать, уникальны.

Блок на диафрагме формируется вследствие запрета на проявление чувства ОТВРАЩЕНИЯ И БРЕЗГЛИВОСТИ.

Вот представьте себе, что Вас заставили съесть червя или поцеловать дохлую мышь. Представьте-представьте... Не сделаете, допустим, убьют. Или лишат квартиры.

Визуализируйте в уме эту ситуацию... какие мышцы у Вас напряглись в железный комок? Вот он – зажим в области диафрагмы во всей красе.

Ну а теперь представьте, что некоторые люди вынуждены (люблю это слово!) жить и делить супружескую постель с человеком, чей запах и внешний вид вызывает у них непреодолимое отвращение. Хронический зажим в области диафрагмы – обеспечен!

Зажим в области диафрагмы – как снять хоум-видео на мобильный телефон – легко.

В области диафрагмы блокируется отвращение, брезгливость и способность ... к рвоте.

Способность к рвоте, кстати, проявляется как в гиперблоке так и в гипоблоке. То есть, человек с зажимом в области диафрагмы либо вообще неспособен к рвоте, либо одержим её приступами – когда его буквально “тошнит” от всего.

### **Мышечный блок в брюшном сегменте (6)**

Этот блок охватывает широкие мышцы живота, поясницы и спины. Здесь наблюдается разница...

Блок в области спины и поясницы – вызывает тщательно скрываемый (и непроработанный) страх, что на тебя нападут, застанут врасплох за каким-то занятием, “накроют”.

Блок в области боков (так называемый – живот) вызывается заблокированными эмоциями злости и подавленной неприязню. Об этом как ни странно, но очень точно повествует известный детсадовский стишок:

Вы мне, мой друг, всего дороже.

Даже дороже двух конфет.

Но как увижу Вашу рожу –

Бегу я сразу в туалет.

Чем опасен блок в этой области ещё? По мнению Райха (и специалистов-практиков уже нашего времени) ярко выраженный брюшной блок сразу же резко снижает общий тонус организма. Типичные жалобы клиентов психотерапевта – упадок сил, апатия, вялость.

Внешние проявления этого блока – постоянно выпяченный живот, который со временем может стать настоящим, не придуманным “арбузным пузом”.

Люди, которые ходят “пузом вперёд” (даже если никакого пуза у них ещё и нет) это всего лишь люди, имеющие ярко выраженный мышечный блок в брюшном сегменте.

Что чувствуют при этом сами пациенты? Как правило то, что называется термином “неспокойный живот”, когда малейший стресс или эмоция вызывают “нарушения пищеварения”. Впрочем, эта тема – бесконечна.

### **Мышечный блок в тазовом сегменте (7)**

Это самый главный (даром что ниже всех), самый крупный и самый грустный по последствиям сегмент, испытывающий дискомфорт блокируемых невротиком мышц.

В него входят (чтобы не перечислять долго) ВСЕ мышцы нашего тела, начиная от подвздошных костей.

Здесь живут так называемые витальные страхи (когда всем телом ощущается угроза жизни – мнимая или настоящая).

Здесь живёт наглухо заблокированное сексуальное возбуждение.

Если человек живёт с мыслью, что хочет не так и не так – блок будет чудовищен.

Как это отражается на внешних проявлениях телесности?

Во-первых. Тазовый блок действует на ноги. “Ватные” или подкашивающиеся ноги – первое отреагирование на сильную угрозу.

Если Вы видите у человека хроническую походку “на полусогнутых”, эдакого “колосса на глиняных ногах”, знайте – у этого человека запущенный тазовый блок. Он думает, что есть нечто, что угрожает его жизни и абсолютно скован в сексе.

Напряжённые негнущиеся ноги (походка цапли), полусогнутые коленки (не могу я встать у стенки – у меня дрожат коленки”)...

Человек теряет прочную связь с землёй (“заземление” по Райху), нормальную устойчивость.

На рисуночном тесте “Человек” у таких людей обычно плохо прорисованы “ноги рисунка”. Или же их “человек” висит в воздухе, так как не прорисована почва под ногами этого человечка.

Спасает таких людей в первую очередь “заземление”. Заземлением в телесно-ориентированной психотерапии считается:

ходьба (или стояние) босиком на земле,  
на любой другой поверхности, но тоже босиком,  
“топание” ногами, то есть любые танцы типа “степ”.

### **Упражнения телесно-ориентированной психотерапии**

#### **1. НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ.**

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

#### **2. ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ.**

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

#### **3. "ОГОНЬ - ЛЕД".**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

#### **4. "РТУТЬ".**

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. "Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

#### **5. "ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ"**

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела.

В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

## 6. ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Упражнение выполняется всеми участниками. Инструкция: "Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте "на себе" все это. Животные и маленькие дети - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов". Далее упражнения идут без нумерации (это так называемые "универсальные" упражнения).

## 7. "РАСТЕМ"

Участники в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста". Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность "роста" до 10-20 "стадий". После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись - сломались".

## 8. "ПОТЯНУЛИСЬ - СЛОМАЛИСЬ"

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: "Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!"

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды "опустите кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

## 9. "НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА"

Участники разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой - "накачивает" куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук "с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время

окончания надувания участник с "насосом" определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу "сдувают", вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она "опадает". Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

#### 10. "СКУЛЬПТОР И ГЛИНА"

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

#### 11. "ГРУППОВАЯ СКУЛЬПТУРА"

Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

#### 12. "МАРИОНЕТКИ" ("ПОДВЕСКИ")

Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. "Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается." Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников

#### 13. "СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ"

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений - "Канатоходец". "Канатоходец" имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но "как бы" по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь "сдуть" канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца - удержаться, несмотря на препятствие.

#### 14. "ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ"

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. "Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде "Ототри" продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите

действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому."

#### 15. "ТЕНЬ"

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

### **Медитативная релаксация**

Выбрав удобное и спокойное место, примите удобную вам позу. Закройте глаза и начните медленно расслаблять мышцы, начиная с ног. Дышите через нос и при каждом вдохе повторяйте про себя «раз». Продолжайте упражнение 10-15 минут. Теперь посидите несколько минут с закрытыми глазами, потом – с открытыми.

Чтобы Вам легче было отключать мысли, концентрируйтесь на том, что вы делаете: на дыхании, на движениях тела.

### **Медитации для успокоения и концентрации**

#### **Танцующее пламя (Трек 1)**

Пламя свечи является удивительным объектом для фокусировки ума. Оно притягивает внимание, а его тепло, свет и красота бесконечны и бесценны

#### **Описание:**

Концентрация на дыхании помогает успокоить неконтролируемые мысли. Но с теми же целями можно фокусировать свое внимание и на внешнем объекте, таком как пламя свечи.

#### **Польза:**

Ускоряет развитие концентрации

Успокаивает страхи

Дает ощущение тепла и безопасности

#### **Время:**

Проводите эту медитацию вечером или ночью, когда чувствуете переполнение негативными мыслями или страх перед какими-то аспектами жизни.

#### **Подготовка:**

По возможности используйте неароматизированные восковые свечи. Поставьте свечу на уровне глаз подальше от легковоспламеняющихся предметов. После медитации погасите свечу.

1 Сядьте на подушку или стул в метре от свечи, которая должна быть на уровне глаз. Приглушите, но полностью не выключайте общее освещение в комнате. Постарайтесь исключить любые сквозняки.

2 Представьте свое тело абсолютно пустым и прозрачным. Во время первого цикла дыханий вдыхайте через левую ноздрю, закрыв правую указательным пальцем левой руки. Представляйте, как вы вдыхаете и наполняете тело чистым белым светом. Во время выдоха представляйте, что все навязчивые мысли о зависимости от материальных или сексуальных проблем покидают ваше тело через правую ноздрю в виде черного дыма. Повторите три раза

3 Теперь закройте левую ноздрю указательным пальцем правой руки и вдыхайте чистый белый свет через правую ноздрю. Теперь вы изгоняете из тела весь гнев и ненависть, которые выходят из левой ноздри в виде черного дыма. Повторите три раза.

4 Затем вдыхайте чистый белый свет обеими ноздрями. Выдыхайте наружу все свое невежество и сумятицу в мыслях в виде черного дыма, который покидает тело через точку между бровями, называемую мастерами медитации "третьим глазом". Повторите три раза

5 Сфокусируйте свое внимание на пламени свечи и постарайтесь освободить ум от всех мыслей. Визуализируйте, как с каждым вдохом тепло и свет свечи освобождают вас от страхов, беспокойства и незащитности. При появлении посторонних мыслей отметьте их и вновь сосредоточьтесь на пламени свечи.

6 Медитируйте на пламя свечи десять-пятнадцать минут.

## **Текущая вода (Трек 2)**

Звуки текущей воды соединяют нас с природой и напоминают об изменчивости окружающей жизни. Приятный плеск воды заглушает резкие звуки и наш внутренний беспрерывный монолог.

### **Описание:**

Мирный плеск воды успокаивает ум и снимает напряжение тела. Пребывание около текущей воды также способствует умственному и физическому здоровью. Еще в начале прошлого века ученые открыли, что распыление мелких капель воды повышает в воздухе уровень отрицательных ионов. Находясь рядом с текущей водой, вы вдыхаете эти ионы, и они попадают в кровь. Отрицательные ионы улучшают самочувствие, а также увеличивают способность нашего организма поглощать кислород. Именно поэтому мы чувствуем себя посвежевшими и ожившими после весенней грозы или рядом с водопадом

### **Польза:**

Расслабляет тело и ум

Способствует производству необходимых телу отрицательных ионов

Замедляет внутренний монолог

### **Время:**

Применяйте эту медитативную практику после долгого пребывания в закрытом помещении своего офиса или любом месте со спертым и несвежим воздухом

### **Подготовка:**

Если вы сможете медитировать около текущей воды на свежем воздухе, сядьте на одеяло или подушку. Дома можете воспользоваться миниатюрным фонтаном

1 Сядьте на подушку, стул или землю около текущей воды

2 Дышите нормально и в течении пяти минут сфокусируйтесь на плеске воды. Постарайтесь освободить ум от всех мыслей. Когда в сознании возникает мысль, спокойно отпуская ее и вновь возвращайтесь к концентрации на плеске воды.

3 С каждым вдохом плеск воды должен все глубже и глубже проникать внутрь вашего тела и ума и расслаблять их. Отметьте, если почувствуете себя лучше после слияния с текущей водой.

4 Когда будете готовы, закончите медитацию. Выпейте большой стакан чистой свежей воды. Напоминайте себе пить больше чистой воды каждый день

## **Мать-Земля (Трек 3)**

Мы слишком много времени проводим в машинах, в домах, на многолюдных улицах. Поэтому нам необходимо время от времени соединяться с нашей Матерью-Землей.

### **Описание:**

Земля, буквально почва и трава под нашими ногами, удерживает и питает нас, как родная мать. Мы живем, потому что она дает нам пищу и воду. Физическая связь с Землей помогает укрепить тело и расслабить ум. Земля поможет ощутить свою связь со всем, что существует во Вселенной. Пройдитесь босиком по траве во время сильного стресса или в состоянии замешательства, и вы ощутите целительную силу Земли. Приятное ощущение податливой почвы или мягкой травы под ногами животворящей волной пройдет по всему телу от ступней до головы. Одновременно вы почувствуете, как расслабляются все мышцы и спадает умственное напряжение.

### **Польза:**

Обретение физической связи с Землей

Заземление мыслей и эмоций

Одновременно эта медитация стимулирует и расслабляет тело и ум

### **Время:**

Практикуйте эту медитацию на улице в хорошую погоду, когда вы особенно сильно ощущаете свое одиночество и враждебность окружающего мира

### **Подготовка:**

Найдите спокойное место, поросшее густой травой, подальше от дорог и любых шумов

1. Снимите обувь, когда придете в уединенное место, поросшее травой. Постарайтесь найти открытый участок, где небо не заслоняют ветви деревьев. Расставьте ноги на ширину плеч, руки пусть свободно и расслаблено свисают по бокам. Медленно и глубоко дышите несколько минут.

2. Визуализируйте мощный поток энергии, поднимающийся вверх из земли и проходящий по вашему позвоночнику, а затем уходящий по ногам обратно в землю. Стойте и ощущайте, как эта энергия движется вверх и вниз по ногам и позвоночнику. Затем представьте, как эта энергия выходит из ваших ступней и далеко, на многие километры проникает в толщу Земли.

3. Теперь представьте, как питающая энергия Матери-Земли вновь возвращается к вам и проходит по ногам и позвоночнику. Почувствуйте ее движение сквозь ваше тело, поток, который расслабляет и омолаживает тело и ум.

4. Наслаждайтесь обменом энергией с Землей, сколько хотите. Когда будете готовы, лягте на траву с раскинутыми руками и ногами

### **Мысли – облака (Трек 4)**

Во время дыхательной практики неизбежно в сознании будут возникать разные мысли. Отстраненная "маркировка" по мере их возникновения помогает вновь сфокусироваться на дыхании и успокоить ум

#### **Описание:**

Вполне нормально для человека придавать большое значение своим мыслям и считать их "истинными" и "реальными". Так, сегодня вы посчитали какого-то человека своим врагом, полным недостатков и злобных намерений, а месяц спустя вы сменили точку зрения, и бывший враг стал добрым другом. Благодаря медитации вы научитесь воспринимать мысли как нечто эфирное и изменчивое, похожее на облако, плывущее по небу. Вы научитесь освобождаться от фиксации на мыслях, и ваш ум станет более гибким и открытым. Когда во время медитации к вам приходит мысль, "маркируйте" ее словом "мысль" и возвращайтесь к подсчету дыхания

#### **Польза:**

Помогает успокоить ум

Дает простор мыслям

Помогает сделать ум более гибким и открытым

#### **Время:**

Проводите этот вариант дыхательной медитации по десять минут утром и вечером

#### **Подготовка:**

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Перед началом медитации отметьте, как ваш ум непрерывно переходит от одной мысли к другой, и это является его обычным состоянием

1. Сядьте на подушку со скрещенными ногами, чтобы ягодицы были слегка приподняты. Если вы не можете сидеть в позе Лотоса, сядьте на стул. Держите спину прямой, расслабленные плечи на одном уровне, а подбородок параллельно полу. Опустите глаза и сфокусируйте их на точке примерно в метре перед вами. Расслабьте руки и сложите их на коленях

2. Спокойно дышите через нос, расширяя живот, а не грудную клетку. Проверьте положение тела и расслабьте все напряженные мышцы

3. Начинайте считать свое дыхание на каждый выдох, когда досчитаете до десяти, начинайте считать снова. Приходящие мысли просто "маркируйте" словом "мысль", а затем снова сосредоточивайтесь на подсчете дыхания.

4. Медитируйте примерно десять минут. Эту медитацию нужно практиковать неделю, а затем вы отметите, насколько легкими и изменчивыми стали ваши мысли.

### Программа Психологического тренинга «Управление Агрессией»

Термин «агрессия» буквально означает «двигаться на», «наступать». В дальнейшем с этим словом связывали механизм намерения или завоевания, причинение ущерба (физического и психического), вреда; нарушение принятых правил или норм.

Традиционно в генезе агрессию объясняют как своеобразную защитную реакцию, как деструктивную тенденцию в области субъективно-субъектных отношений. Однако защитные реакции при стрессовых ситуациях не исчерпываются, агрессией, существуют еще и другие виды защитного реагирования, такие как депрессия, беспокойство, тревога, страх.

По мнению Х.Калера, агрессия как свойство личности проявляется в гиперактивности (внешней и внутренней), низкой толерантности, гневливости, раздражительности, вспыльчивости, злости, импульсивности, нервозности, беспокойстве.

От агрессии избавляются при помощи определенных упражнений. Либо используют ее силу в мирных целях. Пример, мы видим в сказках. Когда человек использует силу дракона, чтобы вспахать поле.

Цель тренинга «Управление Агрессией» – осознание и научение конструктивным способам управления агрессией.

«В древности искусные воины  
сначала делали себя неуязвимыми,  
а затем поджидали момент,  
когда станет уязвимым враг»,  
Сунь Цзы «Искусство войны».

#### **В программе:**

Отслеживание накопленного гнева, обиды и чувства вины.

Создание личной шкалы гнева. Данная шкала позволяет создать представление, в каких ситуациях и как я могу реагировать, а также какие последствия могут возникать в связи с такой реакцией.

Анализ автоматических мыслей, которые порождают реакцию гнева и обучение самокоррекции этих мыслей.

Обработка подавленного гнева и предотвращение внутренних повреждений (гнев, который подавляется, приводит к проблемам не только психического порядка, но и психосоматического).

#### **Основные техники:**

Переформулирование и изменение собственных представлений о способах выражения гнева.

Ролевое моделирование компетентного поведения в условиях конфликта.

Когнитивная репетиция потенциально возможных конфликтов с разработкой карты поведения.

Управление символами и тотемами гнева, обиды, вины и страха. (Арт-терапевтический модуль).

#### **В результате**

Быстро выявляются и трансформируются проявления агрессии, чувства вины, обиды, телесная боль и т.д.

Формируются инструменты самоконтроля и профилактики гнева.

Устанавливаются границы между более здоровым гневом и неадекватной злостью.

Отрабатывается привычка конфликтного взаимодействия с людьми.

Получите технологии, как, не втягиваясь в конфликт, решать сложные ситуации и чувствовать себя удобно.

№/ №	ВРЕМЯ	ТЕМА	КОММЕНТАРИИ, ДЕЙСТВИЯ
1.	10.00-10.20	Знакомство (сбор ожиданий, правила тренинга)	
2.	10.20-10.30	Разминка класса А	Упражнение «Приветствие»
3.	10.30-11.30	Тема 1	Тема: «Не бойся показать себя слабее, чем ты есть. Бойся казаться сильнее, чем ты есть!!» Цель: Сменить отношение к агрессии, умение ее идентифицировать на вербальном и невербальном уровнях; на когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Методы: 1. кинометафора (из фильма «Переговорщик») Какие чувства охватывают, когда Вас обижают?
4.	11.30-11.45	Кофе-пауза	
5.	11.45-11.55	Разминка класса Б	Упражнение «Отображение»
6.	11.55-13.00	Тема 2	Тема: Негативные эмоции Цель: Работа с гневом и злостью Методы: 1. тест «как мы ведем себя в конфликте» 2. (Арт-терапевтический модуль). 3. упражнение «Спустить пар», «Я-высказывание»: когда на меня кричат ( интерпретация действий агрессора ) я обычно не в состоянии нормально работать; давайте перейдем в другое помещение и разберем Вашу претензию.) «Гадости на радости» (Мне приятно ...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например, “мне приятно, что Вы следите за моими успехами”. «Да и нет» 4. шеринг «Какие у Вас возникли ощущения после выполнения упражнений».
7.	13.00-14.00	Обед	
8.	14.00-14.10	Разминка класса В	Упражнение «Три человека у телефона»
9.	14.10-16.00	Тема 3	Тема: Стратегии разрешения конфликтов Цель: Отработка конструктивных стратегий выхода из конфликта Методы: 1. Мини-лекция «10 стратегий разрешения конфликта» 2. Метафорическая деловая игра (переговоры в сказках: «Колобок», «Краденное солнце», «Красная шапочка»
10.	16.00-16.15	Кофе-пауза	
11.	16.15-16.25	Разминка класса Г	Упражнение «Внешнее согласие»
12.	16.25-17.40	Тема 4	Тема: Методы саморегуляции Цель: Отработка различных методов

			саморегуляции Методы: 1. упражнения дыхательные, медитативные и соматоориентированные.
13.	17.40-17.50	Разминка класса Д	Упражнение «Восход солнца»
14.	17.50-18.00	Подведение итогов	