

ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ

Кафедра психологии и педагогики

Ю.А. Кравцова, А.Л. Бубнов

**МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ
ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

Учебное пособие

Воронеж

2025

Рецензенты:

Иванова О.А., доцент кафедры педагогики и педагогической психологии факультета философии и психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный университет», кандидат психологических наук;

Попова А.В., старший психолог группы по работе с личным составом полка патрульно-постовой службы полиции УМВД России по г. Воронежу, майор полиции.

Кравцова Ю.А., Бубнов А.Л. Методы профилактики негативных эмоциональных состояний, используемые сотрудниками органов внутренних дел в ходе выполнения служебно-боевых задач в особых условиях: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2025. – 56 с.

В учебном пособии рассматриваются актуальные вопросы, связанные с анализом особых условий служебной деятельности, как источника психической напряженности сотрудников; раскрываются особенности эмоциональных состояний, возникающих у сотрудников при выполнении служебно-боевых задач; приводятся методы профилактики негативных эмоциональных состояний. Учебное пособие предназначено для психологической подготовки сотрудников, привлекаемых к несению службы в особых условиях.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Особые условия служебной деятельности, как источник психической напряженности.....	5
Глава 2. Эмоциональные состояния, возникающие в служебной деятельности, как вид психических состояний.....	9
Глава 3. Основные действия по профилактике и нейтрализации негативных эмоциональных состояний	12
Глава 4. Программа психологической работы с сотрудниками ОВД, привлекаемыми для выполнения служебно-боевых задач в особых условиях.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Особенности служебной деятельности органов внутренних дел (далее – ОВД) заключаются в длительных и достаточно интенсивных воздействиях социальных, профессиональных и других неблагоприятных факторов на сотрудников, что, в свою очередь, приводит к значительному перенапряжению их физических, психических, эмоциональных функций.

В большинстве случаев негативное влияние факторов особых условий приводит к ухудшению функционального состояния сотрудников, снижению их профессиональной эффективности и, в итоге, к ослаблению кадрового ресурса правоохранительной системы.

Следовательно, необходимо сформировать у сотрудников умения адекватной самооценки влияния на психику различных факторов профессиональной деятельности, осуществляемой в особых условиях; развить навыки по управлению своим эмоциональным состоянием; способствовать выработке индивидуальных адекватных стратегий преодоления негативных последствий психотравмирующих обстоятельств.

Поэтому большое значение имеет знание и адекватное использование в ходе профессионально-психологической подготовки сотрудников ОВД методов, направленных на решение задач как профилактики, так и преодоления неблагоприятных проявлений и последствий воздействия негативных факторов служебно-боевой деятельности, выполняемой в особых условиях.

ГЛАВА 1. ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КАК ИСТОЧНИК ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Понятие «особые условия» все чаще используется при описании специфических условий, в которых осуществляют свою деятельность сотрудники ОВД. Само слово «особые» акцентирует внимание на их специфичности, отличии от пусть даже и напряженных, но привычных для сотрудника. Закономерно, что особые условия будут предъявлять и особые требования к подготовленности сотрудника; выполнение задач в таких условиях предполагает задействование определенных ресурсов сотрудника, которые должны быть своевременно восполняемы.

Исследователи под особыми условиями понимаются различные факторы и обстоятельства, так или иначе влияющие на процесс протекания профессиональной деятельности и ее результаты [7, 17]:

- обстоятельства, нарушающие нормальный ритм жизни общества;
- чрезвычайная обстановка, влекущая установление специального правового режима, характеризующегося введением в действие мероприятий, усиливающих полномочия органов государственной власти и государственного управления;
- условия, опасные для жизни и здоровья людей, сохранности материальных и культурных ценностей, вызываемые явлениями природного, биологического, социального и техногенного характера и требующие от правоохранительных органов специальных организационных, правовых мер и ресурсного обеспечения;
- обстановка, обладающая определенным набором характерных признаков, свидетельствующих, в свою очередь, об экстраординарности ситуации и необходимости мобилизации сил и средств.

Признаками особых условий являются, в первую очередь, факторы, несущие непосредственную угрозу жизни и безопасности граждан или конституционному строю Российской Федерации, устранение которых невозможно без применения чрезвычайных мер. К ним, согласно Федеральному конституционному закону от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ «О чрезвычайном положении», относятся массовые беспорядки, террористические акты, чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и ряд иных обстоятельств, перечень которых имеет закрытый вид (всего восемь).

В психологической литературе особые условия нередко рассматривают как экстремальные условия.

Экстремальные условия – это внезапно возникшие обстоятельства или ситуации, угрожающие или субъективно воспринимающиеся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию как самого человека, так и значимых для него окружающих.

В повседневной жизни, и в особых, и экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, которые представляют риск для жизни и здоровья, неблагоприятны для

функционирования психики, несут угрозу существованию, что вызывает страх, т. е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью.

Несмотря на то, что особые условия различаются по своему характеру, и каждый сотрудник по-своему реагирует на создавшуюся ситуацию, можно сделать определенные обобщения относительно типичных реакций людей:

1) позитивный тип поведения – сотрудник оперативно оценивает изменившиеся условия, достаточно быстро переключается, определяет новую цель и реализует обновленную программу действий. В целом, достигает цели, и деятельность заканчивается успехом;

2) негативный тип поведения – сотрудник по различным обстоятельствам не может объективно оценить обстановку и продолжает выполнять прежний алгоритм действий. Цель, как правило, не достигается, деятельность заканчивается неудачей;

3) крайне негативный тип поведения – сотрудник прекращает выполнение прежней деятельности, но не начинает новую и практически бездействует. Нередко состояние сотрудника при этом похоже на психологический ступор. Цель деятельности не достигается, деятельность заканчивается неудачей.

Зачастую особые условия, в которых выполняются служебно-боевые задачи, воспринимаются сотрудником, как угрожающие жизни и здоровью. Такая угроза может быть как реальной, так и мнимой. Определенный уровень осознаваемой угрозы оказывает положительное и мобилизующее влияние на действия сотрудника, принимаемые им решения, оценку и анализ условий деятельности. Однако нарастание осознания этой угрозы, восприятие ее как чрезмерно опасной и непреодолимой, приводит к снижению сотрудником самоконтроля, ухудшению психических процессов (внимания, памяти, мышления), дезорганизации поведения.

Восприятие опасности зависит от индивидуально-психологических особенностей сотрудников: одни склонны преувеличивать ее степень, другие – недооценивать. И то, и другое ведет к профессиональным ошибкам, росту психологической напряженности, панике и, в итоге, к срыву деятельности.

Отсутствие у сотрудника опыта выполнения служебно-боевых задач в особых условиях нередко приводит к ошибкам или даже срывам в работе. Поэтому большинство исследователей отмечает важность изучения в процессе психологической подготовки реального опыта действий других людей в подобных ситуациях. На таких занятиях происходит детальный психологический анализ и разбор служебных ситуаций, ошибок, допущенных сотрудниками, возможных вариантов развития ситуации, изменения обстановки, необходимых действий сотрудников.

Опасные условия, ситуации, обстоятельства объективно содержат в себе различные факторы (причины, силы, особенности), оказывающие психологическое воздействие на граждан и сотрудников правоохранительных органов. Наряду с факторами профессионально-

психологического характера, рассмотренного выше, выделяют *опасные морально-психологические факторы*:

- наблюдаемое и осознаваемое нарушение *общественного порядка*, 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, толпы, беженцы, истерия, агрессивность);

- *резкая активизация криминального элемента* – неожиданный переход его от имитации право послушания 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;

- *осознание ответственности* за свои решения, поступки, действия и достижение необходимого профессионального результата.

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

Кроме того, нельзя забывать и психологические особенности группового поведения при выполнении служебно-боевых задач в особых условиях.

Групповое поведение может быть адаптивным (рациональным) и дезадаптивным. В первом случае поведение субъектов характеризуется контролем над психическими процессами и эмоциональными состояниями, спокойствием, достаточно быстрой адаптацией к изменяющимся условиям, организацией деятельности, направленной на защиту, взаимопомощь, выполнение инструкций и распоряжений, и воспрепятствующей распространению паники, волнений, беспокойства.

Во втором – наблюдается отсутствие адаптации к неблагоприятным условиям, нерациональность поведения, приводящие к опасными для окружающих действиями. Как раз в этом случае значительно повышается риск паники, проявляющийся в беспорядочном бегстве, неистовстве, «стадности», в целом примитивной реакции на страх.

Поэтому в ходе профессионально-психологической подготовки уделяется внимание не только развитию индивидуальных навыков, но групповым явлениям, способным оказать на сотрудника как негативное, так и мобилизующее воздействие.

ГЛАВА 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КАК ВИД ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Психика сотрудников ОВД, как и любого другого человека, является подвижной и динамичной. Поведение человека в определенный момент времени зависит от специфических особенностей психических процессов и свойств личности.

Эмоциональные состояния, как вид психических состояний, отражают нюансы реагирования личности в конкретный момент времени на конкретные стимулы, факторы, обстоятельства, что определяет тесную связь между параметрами психики, выступающими основой формирования особенностей личности.

Психические состояния – относительно стабильный уровень ментальной активности в определенный момент времени, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Эмоциональные состояния – относительно устойчивые переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в продолжительный промежуток времени.

Обычно под состоянием подразумеваются характеристики, влияющие на активность человека в деятельности, например, бодрость, усталость, эйфория, апатия и другие. Также выделяются различные состояния сознания, в основном определяемые уровнем бодрствования: сон, дремота, гипноз, бодрствование.

При выполнении служебно-боевых задач сотрудники ОВД подвергаются разнообразным психологическим воздействиям, которые могут как поддерживать боевую готовность через состояния боевой активности, уверенности и решительности, так и нарушать ее при возникновении пассивности, сомнений, страха и т.п. Анализ указанных воздействий и их эффектов на психоэмоциональную сферу сотрудников позволяет дифференцировать психические состояния по критерию их влияния на оперативно-служебную деятельность:

К стеническим (позитивным) состояниям, мобилизующим на эффективное выполнение задач, относятся психологическая готовность, высокая мотивация, состояние подъема, уверенность в силах, повышенная работоспособность, целеустремленность и психическая устойчивость.

К астеническим (негативным) состояниям, дезорганизирующим профессиональную деятельность, – тревожность, апатия, психическая усталость, эмоциональное истощение, профессиональное выгорание, чувство безысходности, когнитивная блокада и дезорганизация поведения.

Рассмотрим особенности проявлений различных эмоциональных состояний, которые могут возникнуть у сотрудников при выполнении служебно-боевых задач в особых условиях.

Состояние боевой готовности	– краткосрочное психоэмоциональное состояние, которое возникает у сотрудника ОВД в ответ на мощные социальные стимулы, осознаваемые им, и способствует мобилизации внутренних ресурсов сотрудника, инициируя комплексную оценку им своих энергетических и психологических возможностей, а также служит импульсом к совершению конкретных действий. Становление состояния боевой готовности основывается на оперативном и социальном опыте сотрудника, четком понимании им целей предстоящей задачи, собственных функций в ее рамках, а также ключевых характеристик сложившейся обстановки
Состояние боевой активности	– психоэмоциональное состояние, проявляющееся в системе внутренних (психофизиологических) процессов, а также в совокупности внешних поведенческих актов. Основными признаками боевой активности являются: латентность – временной интервал между получением сотрудником служебно-боевой задачи и началом ее активного выполнения; интенсивность – уровень мобилизационной напряженности, сохраняющийся на протяжении всего периода решения оперативных вопросов; ресурсоемкость – величина необходимых интеллектуальных, физических и морально-волевых затрат; резистентность – способность сохранять высокий уровень активности в экстремальной боевой обстановке
Состояние предбоевой пассивности	– психоэмоциональное состояние, связанное с низким уровнем возбудимости нервной системы, сочетающееся с доминированием тормозных реакций и общей инертностью протекания нейродинамических процессов
Психическое состояние подъема	– транзитное психоэмоциональное состояние, формируемое у сотрудника под воздействием мощных социально детерминированных факторов, определяющее целенаправленную мобилизацию скрытых энергопсихических резервов
Состояние упадка	– психоэмоциональное состояние, связанное с подавлением произвольной психической активности, снижением продуктивности профессиональной деятельности и функциональной блокадой мобилизационных возможностей сотрудника
Состояние напряженности	– состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания эмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности при невозможности полноценной эмоциональной разрядки и отключения от тревожно-депрессивных переживаний
Состояние собранности	– психоэмоциональное состояние сосредоточенности на определенном направлении служебных задач под влиянием различных внешних и внутренних факторов-стимулов; мобилизация мыслительной деятельности с ее фокусировкой на приоритетных элементах оперативной обстановки
Состояние рассеянности	– психоэмоциональное состояние общего снижения сосредоточенности сотрудника на чем-либо с сопутствующей когнитивной гиперфокусировкой на узкопрофильной цели; проявляется в выраженном сужении сознания, игнорировании экстероцептивных стимулов

Состояние предбоевой «лихорадки»	– психоэмоциональное состояние, характеризующееся процессами возбуждения в центральной нервной системе; может снижать способность сотрудника к дифференцированию раздражителей и вести к тактическим ошибкам; аккумулирует в себе элементы беспокойства, тревоги и напряженности психики
Опасение	– психоэмоциональное состояние предчувствия опасности, чувство тревоги, беспокойства в ожидании какой-либо беды, неприятности
Вина (угрызения совести)	– аффективное состояние негативной модальности, направленное на собственный поступок, который интерпретируется сотрудником, как каузальный фактор неблагоприятных последствий для других
Стыд	– отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, объектом которого является какой-либо поступок или качество сотрудника; связано с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно
Ужас	– состояние неконтролируемого страха, возникающее в ответ на что-то шокирующее, доводящее сотрудника до оцепенения или иступления; как правило, связан с внезапностью, сильным потрясением и ощущением полной беспомощности перед лицом экстремальной опасности
Тревога (беспокойство)	– отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, причины которого не осознаются сотрудником, выражающее ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия
Волнение	– отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, выражающее ощущение неопределенности, ожидания сотрудником отрицательных событий, трудноопределимых предчувствий; возникает в ситуациях служебной деятельности при отсутствии реальной опасности, которую сотрудник ждет, но еще неясно представляет, как с ней справиться
Страх (боязнь)	– отрицательно окрашенная эмоция, которая возникает у сотрудника как ответная реакция на внешний или внутренний раздражитель, представляющий опасность; страх направлен на источник опасности, который может быть как действительным, так и воображаемым; может переживаться сотрудником как тревога, беспокойство и душевное смятение
Замешательство	– эмоциональное состояние, характеризующееся временной потерей ясности мышления и способности принимать решения; реакция сотрудника на ситуации, когда поступающая информация не соответствует имеющимся схемам восприятия или противоречит предыдущему опыту
Отчаяние	– отрицательная астеническая эмоция, связанная с ощущением невозможности удовлетворить какую-либо потребность
Разочарование	– отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, вызванное несбывшимися ожиданиями, надеждами или мечтаниями, неудовлетворенность по поводу чего-нибудь не оправдавшего себя, неудавшегося
Сожаление	– эмоциональное переживание, связанное с ощущением упущенного или потерянного
Горечь	– вторичная эмоциональная реакция, возникающая у сотрудника как результат глубокого разочарования, несправедливости или утраты на фоне первичных переживаний – обиды, гнева или разочарования

Жалость	– эмоциональная реакция на страдания или неблагополучие другого человека, в основе которой может лежать чувство превосходства и снисхождения
Безысходность, безнадежность	– аффективное, негативно окрашенное эмоциональное состояние, связанное с утратой веры и надежды на положительный исход события; нередко сопровождающееся ощущением «обстоятельства сильнее меня, я ничего не могу изменить»
Паника	– временное переживание гипертрофированного страха, обуславливающее неуправляемое, нерегулируемое поведение, иногда с полной потерей самообладания, проявлением безразличия к таким понятиям, как «долг» и «честь»; в основе лежит чувство беспомощности перед реальной или воображаемой опасностью, стремление любым путем уйти от нее, вместо того чтобы противостоять ей
Бодрость	– психоэмоциональное состояние сотрудника, характеризующееся высокой энергетикой, избытком сил, активностью, желанием что-либо делать
Уверенность	– психоэмоциональное состояние, вызванное позитивной оценкой собственных навыков, умений; ощущение внутренней силы и веры в себя, свои способности
Эйфория	– состояние эмоционального подъема, ощущаемое как мощное и внезапное чувство восторга, радости, счастья, блаженства, благополучия; может сопровождаться двигательной заторможенностью, замедлением интеллектуальных процессов, экспрессивностью речи

Зная особенности проявления того или иного эмоционального состояния личного состава в обстановке выполнения служебно-боевых задач в особых условиях, руководители и командиры смогут правильно организовать и провести работу по поддержанию положительных состояний, профилактике и нейтрализации отрицательных, а также по формированию психологической готовности сотрудников к выполнению служебно-боевых задач.

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И НЕЙТРАЛИЗАЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Существует большое разнообразие классификаций эмоциональных состояний, одна из которых представляет особый интерес, поскольку рассматривает состояния с точки зрения влияния на деятельность сотрудников ОВД:

1. Позитивные состояния мобилизационного типа – характеризуются повышенной психофизиологической активацией, тонизированием нервной системы и направленностью на достижение оперативных целей (состояние оперативной готовности, мобилизованности, психической резистентности);

2. Пассивные нейтральные состояния: отличаются снижением общего энергетического тонуса и когнитивной активности (самоуспокоенность, рассеянность, психическая инерция). Активные отрицательные психические состояния – предбоевая «лихорадка», паническое состояние, состояние стресса, страха в его различных формах;

3. Негативные состояния гиперактивации – проявляются в форме дезорганизации деятельности вследствие чрезмерного психоэмоционального возбуждения (предоперационная ажитация, панические реакции, дистресс);

4. Негативные состояния гипоактивации – характеризуются блокировкой логического мышления и уходом от решения задач (паника, стресс, фрустрация, обсессивно-фобический синдром).

Рассмотрим более подробно состояния, относящиеся к четвертой группе, и способы противодействия и нейтрализации их негативного влияния на состояние и деятельность сотрудников ОВД при выполнении служебно-боевых задач.

Паника – временное состояние, характеризующееся неуправляемым поведением, иногда с полной потерей самообладания и проявления безразличия к понятиям «долг» и «честь». Выделяют следующие приемы и способы противодействия панике:

максимально обеспечьте доступ свежего воздуха и дышите медленно, глубоко

активно поприседайте

можно назвать вслух 5 вещей, которые видите вокруг вас

интенсивно растирать свое тело — плечи, руки, бедра, живот — чтобы вернуть себя к телу

сохраните связь с реальностью

Стресс (дистресс) – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Методы противодействия стрессу (дистрессу):

1. Восстановить сенсорный контакт. Важно фокусироваться на внешнем, а не внутренних переживаниях. Техника. 5-4-3-2-1: 5 вещей увидеть, 4 потрогать, 3 услышать, 2 понюхать 1 попробовать на вкус. Сфокусируйтесь на людях вокруг вас.

2. Телесный контакт: работает все, что направлено на тело: самомассаж, растирание ушей и крыльев носа, разминание кистей и стоп, растирание полотенцем, ролики и т.п.

3. Зубы. Жевание снижает уровень кортизола и повышает сосредоточение. Подойдет и жвачка и морковь. Сюда же – сосать шоколад, конфету

4. Дыхание. Двойной вдох и любые другие техники управления дыханием (удобно делать с приложениями). Задержка дыхания, дыхание по квадрату, медленное диафрагмальное дыхание. Можно установить и дышать по приложению (breath ball и тп).

5. Язык: чтение вслух, декламация стихов, песни. Можно и ругаться. Чтение вслух отлично отвлекает и перезагружает. Или прижмите язык к небу.

Тревога – отрицательно окрашенное состояние, характеризующееся неосознаваемыми причинами, выражающее ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

Для преодоления тревожных состояний используются следующие приемы:

1 – заземление (положить одну руку на середину груди а другую на живот, дышите медленно и глубоко, когда продышитесь - осмотритесь вокруг. Посчитайте предметы мебели, двери, лампы, канцелярские принадлежности)

2 – релаксация (крепко сожмите кулаки и подержите их напряжении секунд 10, потом расслабьте и сфокусируйте ощущения на напряжение и расслабление мышц. Далее - напрягите на те же 10 секунд мышцы предплечья, потом также расслабься и фокусироваться на ощущениях, далее плечи, шея, грудь, живот, мышцы таза, бедра, голени, стопы - потом возвращаемся в обратном порядке к кулакам

3 - ближайшие планы (оцените ситуацию, подумайте над тем что именно вы можете сделать для её улучшения, что именно вы можете сделать для своих близких, для улучшения их положения, составьте план действий, данный план должен включать себя реально возможные дела)

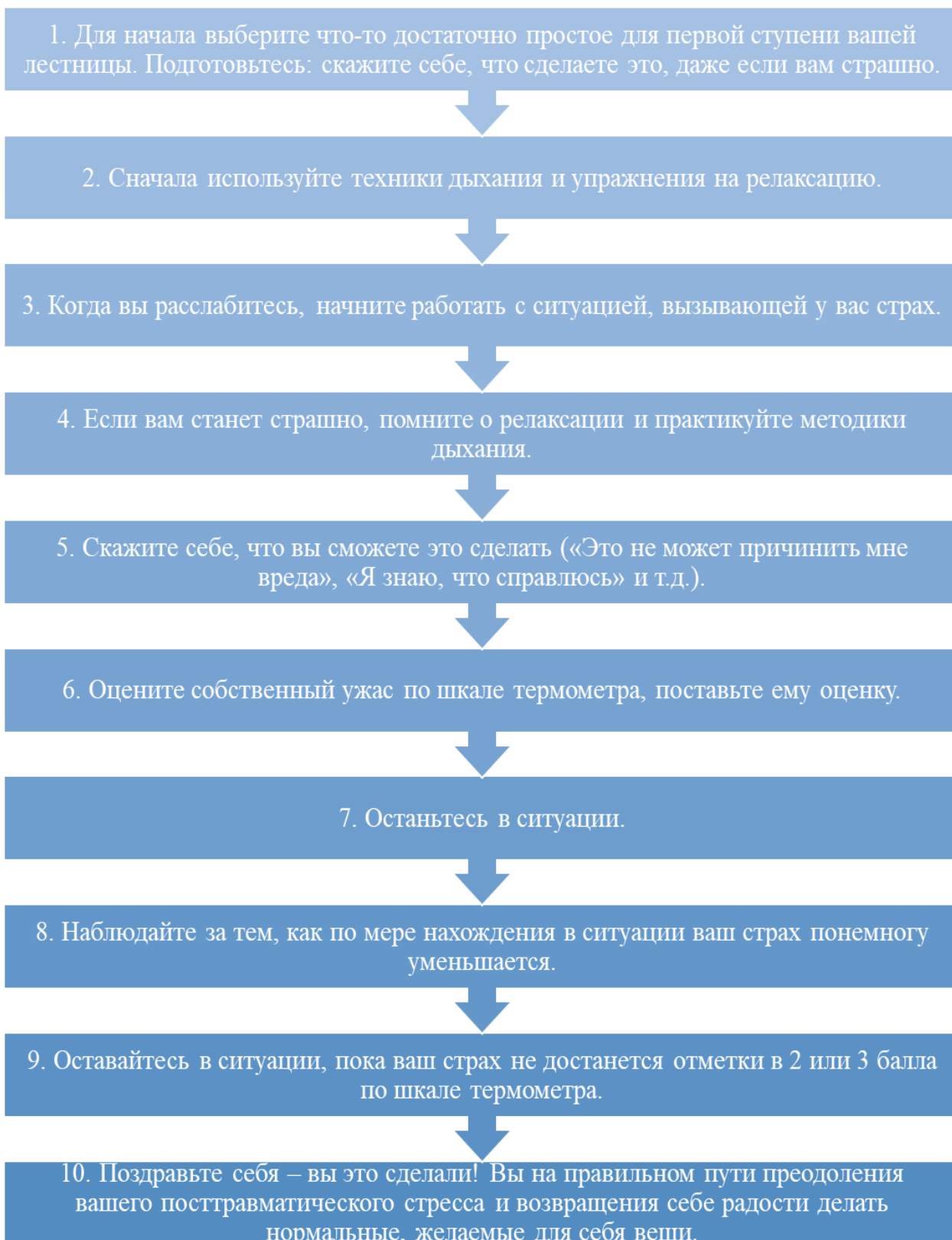
4 - Ограничить прослушивание Информации (если прямо сейчас вам ничего не угрожает или вы вообще следите за ситуацией со стороны, то необходимо дозировать потребление входящей информации, погружаетесь в info поток два-три раза в день получает актуальную информацию, находитесь в этом не более 20-30 минут. Таким образом вы ничего не пропустите, но сохраните здоровье и способность адекватно мыслить и действовать

5 - выпуск эмоций (если хочется плакать –плачь, хочется сильно если хочется кричать –кричите, если хочется ругаться – ругайтесь, если переполняет Гнев - поколотите диван, подушку, любой предмет, подавленные эмоции имеет нехорошее свойство – аукнуться в будущем, не подавляйте их всё время, когда будет возможность - дайте им выход. Поплачьте, покричите, порвите бумагу, нитки, коробки от обуви и прочее)

Страх – эмоция, обусловленная грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Данное психическое состояние можно преодолеть благодаря технике «Лестница страха».

Данная техника предполагает «разделение» страха на небольшие шаги. Если, например, сотрудник избегает места, в котором он находился, когда взорвалась граната, нижней ступенькой «лестницы» может быть осмотр этого места с расстояния; следующей ступенькой могут быть прогулки мимо этого здания; следующим шагом – приближение к конкретной точке и т.д.

Вот краткое повторение тех действий, которые можно сделать:



Одной из разновидностей страха является *страх смерти, ранения* – это естественная реакция психики, которая лежит в основе самосохранения. Это чувство присуще абсолютно всем живым существам. Мы ценим жизнь, так как понимаем, что смертны. Снижению напряженности этого состояния могут помочь следующие рекомендации:

➤ важно постоянно следить за реакциями своего тела. Обращайтесь к себе с вопросами: «Как я стою?», «Скован ли я?», «Какое у меня выражение лица?», «Как я дышу?». Страх обычно сопровождается учащением дыхания, пульса, потливостью, дрожью в руках, ослаблением памяти и реакции, быстрой сменой эмоций, расстройством внимания;

➤ каждый день мысленно повторять простые слова: «В мою психику вливается стальная крепкость. В мою личность вливается крепкая стальная сила. В меня вливается несокрушимая духовная сила. Я – человек неодолимой стальной воли. Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я всё могу и ничего не боюсь. Я твердо знаю, что если на меня обрушатся все трудности сразу, то им всё равно не сокрушить моей могучей воли. Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я всё могу и ничего не боюсь».

Ригидность – состояние, возникающее у сотрудников в особых условиях как следствие затруднений в период выполнения какого-либо вида деятельности, вызывающего нарушения в психике и тем самым осложняющего выполнение служебно-боевой задачи.

Для нивелирования проявлений психологической ригидности рекомендуется применение комплекса когнитивно-поведенческих стратегий:

➤ когнитивная реструктуризация – формирование навыка многопозиционного анализа проблемных ситуаций и деконструкции автоматизированных когнитивных схем;

➤ развитие поведенческой гибкости – генерация альтернативных поведенческих сценариев для единой проблемной ситуации с целью преодоления ригидности мышления;

➤ практика – тренировка навыка концентрации на текущем моменте (здесь-и-сейчас) для снижения автоматизма реакций;

➤ когнитивная децентрация – целенаправленное ознакомление с оппозиционными точками зрения через изучение контента, репрезентирующего альтернативные идеологические позиции, с критическим анализом аргументации оппонентов;

➤ экспериментальное поведение – систематическое нарушение привычных когнитивных моделей поведения через изменение рутинных маршрутов, расширение социальных контактов и апробацию новых видов деятельности;

➤ снижение когнитивного контроля – развитие толерантности к неопределенности через делегирование полномочий, осозанный отказ от перфекционизма и тренировку навыков конструктивного компромисса.

Фрустрация – состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

Для нейтрализации негативных проявлений фрустрации можно использовать следующие приемы:

➤ найти плюсы. В каждой неудаче нужно искать положительные аспекты;

➤ рассмотреть худшие варианты события. Можно написать все то, что беспокоит, а затем расписать худшие варианты событий;

➤ отказаться от мечты. Не всегда нужно стремиться к тому, что реально недоступно.

Синдром навязчивости – это пограничное психоэмоциональное состояние, характеризующееся повторяющимися obsессиями (навязчивыми мыслями), фантазиями, сомнениями, страхами, а также компульсиями (навязчивыми действиями и ритуалами).

Ключевым диагностическим конструктом obsессивно-компульсивного расстройства выступает феномен obsессий – непроизвольно возникающих и резистентных к волевому контролю мыслей, образов, фобий или импульсов. Для компенсации нарастающей тревоги, непосредственно связанной с obsессиями, субъект вырабатывает компульсии – стереотипные поведенческие или ментальные ритуалы. В клинической психологии существует устоявшаяся типология данных патологических состояний:

1. Obsессии, связанные с предвосхищением неудачи. Проявляются в форме иррациональной тревоги, связанной с неспособностью адекватно выполнить профессиональное действие (например, проведение допроса, точное воспроизведение полученных указаний, применение табельного оружия);

2. Obsессии проверки. Характеризуются частыми сомнениями в корректности завершённых действий, что провоцирует компульсивное поведение в виде многократного навязчивого повторяющегося поведения (проверка закрытия кранов, выключения электроприборов, точности заполнения документации). Данные компульсии могут продолжаться до состояния психического и физического истощения;

3. Obsессивно-фобический комплекс. Включает широкий спектр иррациональных страхов (страх заболеть, боязнь высоты, страх замкнутых пространств или открытых мест). Также распространены страхи, центрированные на благополучии значимых других, социофобия (страх социального внимания), танатофобия (страх смерти) и инсектофобия (страх насекомых);

4. Навязчивые мысли – упорно «лезущие» в голову названия, строки из песен или фразы, фамилии, а также различные мысли, противоположные жизненным представлениям. В некоторых случаях отмечается навязчивое мудрствование – пустые нескончаемые размышления, например о том, почему руководство отдало какой-либо приказ, или кого назначат руководителем на новое место;

5. Интрузивные мнемические феномены – непроизвольно возникающие, аффективно окрашенные негативные воспоминания о травматичных событиях. К данной категории также относятся навязчивые

представления в форме визуальных или акустических образов (отрывки мелодий, вербальные фрагменты, сцены), включающие элементы психотравмирующего опыта;

б. Моторные и импульсивные обсессии – компульсивные действия (стереотипно повторяющиеся, не поддающиеся волевому контролю кинестетические акты (зажмуривание, облизывание губ, почесывание; перестановка предметов и др.), импульсивные влечения (непроизвольная потребность в совершении специфических действий компульсивного характера (аритмомания – навязчивый счет, необходимость перечитывать текст; агрессия, направленная на себя: трихотилломания (выдергивание волос), дерматилломания (повреждение кожи), онихофагия (обкусывание ногтей)).

Навязчивые состояния, как правило, требуют комплексного подхода к решению проблемы: воздействие психотерапией, медикаментозное лечение и гипнотерапия.

ГЛАВА 4. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ С СОТРУДНИКАМИ ОВД, ПРИВЛЕКАЕМЫМИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Программа психологической работы по профилактике негативных эмоциональных состояний у сотрудников ОВД включает несколько направлений, среди которых основным выступает психореабилитационный этап. Как правило, его реализация осуществляется в групповом формате, что обусловлено доказанной эффективностью в рамках психосоциальной поддержки лиц, пострадавших в ходе боевых действий, и их близких. Деятельность таких групп не регламентируется строгими требованиями классической групповой динамики. Их формат, условно определяемый как «группы встреч», ориентирован на формирование конструктивного диалога для нивелирования последствий психогенных факторов, таких как социальная изоляция, дезадаптация и внутрисемейные конфликты. Параллельно с этим программа реабилитации включает проведение для ветеранов социально-досуговых событий и привлечение их к работе по патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Содержание программы

Этапы	Цели
1 этап – ориентировочный (1-2 занятия)	- создание благоприятных условий для работы в группе, - ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, - формулирование правил группы
2 этап – основной (3-12 занятий)	- коррекция тревожности и агрессивности у сотрудников ОВД, - развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала сотрудников
3 этап – закрепляющий (13-15 занятие)	- закрепление позитивных изменений в личности сотрудников и формированию мотивации к дальнейшей службе, самосознанию и совершенствованию

Каждое занятие программы состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- заключение (рефлексия и релаксация).

В основе процесса реализации программы лежит комплекс взаимодополняющих методов, к которым относятся:

- разнообразные игровые техники (психотехнические, ролевые, направленные на урегулирование конфликтов);
- интерактивные обсуждения в группе, включая анализ кейсов (конкретных примеров или ситуаций) и мозговые штурмы;
- опытные методы, основанные на работе с телом и творчеством: психогимнастика, телесная и арт-терапия.

Гибкость программы обеспечивается за счет чередования различных форм активности: самостоятельной работы, выполнения заданий в парах, в малых группах (микрогруппы) и в общем кругу.

Организация групповых занятий

Каждое занятие рассчитано на 2 академических часа, частота проведения – 2-5 раз в неделю.

Занятия должны проходить в комнате, имеющей достаточную площадь для проведения динамических упражнений и оборудованной доской или планшетом.

Изменения основных показателей в структуре личности сотрудника в ходе реализации программы

1. Психоэмоциональная сфера – стабилизация эмоционального состояния (снижение индексов тревожности и агрессии); развитие навыков саморегуляции и контроля поведенческих реакций;
2. Личностное развитие – формирование объективной и позитивной самооценки; повышение уровня личной ответственности и осознанности; раскрытие творческого и интеллектуального потенциала;
3. Мотивационно-целевая сфера – построение иерархии конструктивных жизненных целей; развитие волевых качеств и настойчивости в достижении результатов;
4. Социально-коммуникативная сфера – формирование компетенций в области бесконфликтного общения и установления психологического контакта; развитие способности к продуктивному разрешению спорных ситуаций.

План реализации программы (проведения практических занятий)

№ п/п	Темы, цели занятия, ожидаемые результаты	Содержание занятия, порядок проведения
1.	<i>Тема «Мы вместе: позитивно сотрудничать»</i> Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом	<i>I. Организационно-установочный этап</i> 1. Вводное слово ведущего: приветствие участников; информирование о целях, задачах и регламенте тренинговой программы; обзор ключевых принципов работы в групповом формате (конфиденциальность, активность, безоценочность высказываний). <i>II. Основной (содержательный) этап</i> <i>2.1. Упражнение на формирование групповой</i>

<p>и основными принципами работы социально-психологического тренинга.</p> <p>Ожидаемый результат: знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.</p> <p>Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут</p>	<p><i>идентичности «Контурное знакомство».</i></p> <p>Цель: инициирование процесса знакомства и создание безопасной доверительной атмосферы в группе.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Участникам предлагается создать индивидуальную именную карточку (визитку), выбрав для себя наиболее комфортный вариант обращения (реальное имя, производное от имени, игровой псевдоним). Карточка размещается на одежде. В последующем взаимодействии в рамках тренинга используется выбранное имя.</p> <p>Рефлексия: последовательное представление каждого участника в кругу с краткой самопрезентацией и формулировкой индивидуальных ожиданий от предстоящей работы.</p> <p><i>2.2. Упражнение «Нормативное пространство группы».</i></p> <p>Цель: совместная выработка и интериоризация правил группового взаимодействия.</p> <p>Время проведения: 10-15 минут.</p> <p>Ведущий предлагает группе базовый набор правил работы. Участники обсуждают, принимают, отклоняют или модифицируют предложенные нормы, аргументируя свою позицию. Возможно дополнение списка новыми, коллективно одобренными правилами.</p> <p><i>Регламент группового взаимодействия</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип доверительной коммуникации. Установить обращение на «ты» и использовать избранные в ходе знакомства имена для создания неформальной и открытой атмосферы. 2. Принцип актуальности («Здесь и сейчас»). Обсуждение ограничивается текущими процессами, чувствами и мыслями, возникающими непосредственно в групповом пространстве. 3. Принцип безоценочности. Критика высказываний и действий допустима только в конструктивной, безличностной форме, с использованием «Я-высказываний». 4. Принцип уважения к выступающему. Обязательное предоставление слова без перебивания, проявление эмпатического слушания и внимания к мнению каждого участника. 5. Принцип конфиденциальности. Запрет на разглашение любой персональной информации и обстоятельств, озвученных в ходе сессий, за пределами группы. 6. Принцип включенности. Требование активного участия в работе группы, проявления внимания к другим членам и интереса к их опыту. 7. Принцип искренности. Поощряется открытое выражение мыслей и чувств. Допускается право
--	---

		<p>сохранять молчание при отсутствии готовности к откровенному высказыванию. Критика должна восприниматься без обид.</p> <p>8. Принцип инклюзивности. Участники стремятся к равномерному взаимодействию со всеми членами группы, уделяя особое внимание установлению контактов с наименее знакомыми людьми.</p> <p><i>III. Заключительный этап (рефлексивно-аналитический)</i></p> <p>Время проведения: 10-15 минут.</p> <p><i>3.1. Техника психомышечной релаксации.</i></p> <p>Цель: снятие психофизического напряжения, полученного в ходе активной групповой работы, и переход в состояние покоя.</p> <p>Под руководством ведущего участники последовательно напрягают и расслабляют основные мышечные группы по методу прогрессирующей мышечной релаксации.</p> <p>Обсуждение: краткий обмен впечатлениями об эффективности техники. Участники делятся наблюдениями относительно того, какие мышечные группы поддавались расслаблению легче, а какие сложнее.</p> <p><i>3.2. Финальная рефлексия и получение обратной связи.</i></p> <p>Цель: завершение рабочего процесса, оценка эмоционального состояния группы и индивидуального восприятия занятия.</p> <p>Ведущий инициирует краткий обмен мнениями, задавая наводящие вопросы: «Как изменилось ваше эмоциональное состояние к концу нашей встречи?», «Какие упражнения оказали наибольшее влияние на ваше настроение?», «Что было наиболее ценным/интересным/сложным для вас сегодня?»</p>
2.	<p><i>Тема «Познакомимся поближе»</i></p> <p>Цель: установить контакт с участниками боевых действий и создать положительную мотивацию к занятиям.</p> <p>Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.</p> <p>Материалы и оборудование: пустая коробка, листы бумаги формата А 4.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Организационно-мотивационный этап</i></p> <p><i>1.1. Приветствие и установление контакта.</i></p> <p>На этом этапе происходит официальное чествование участников, создание благоприятной психологической атмосферы для предстоящей работы.</p> <p><i>1.2. Рефлексия предыдущего занятия.</i></p> <p>Цель: актуализация опыта прошлой встречи, установление преемственности в работе группы.</p> <p>Метод: модерация групповой дискуссии с использованием открытых вопросов по типу «Какие инсайты/открытия с прошлого занятия остались с вами?», «Что оказалось наиболее практически полезным?», «Какие вопросы появились в процессе осмысления материала?».</p> <p>В ходе упражнения проводится круговое высказывание с возможностью реакций и дополнений.</p> <p><i>1.3. Анонс текущего занятия:</i> четкое структурированное представление ключевых целей</p>

	<p>сессии, планируемых мероприятий, ожидаемых результатов работы.</p> <p><i>1.4. Техника «Цветокodирование эмоционального состояния»</i></p> <p>Цель: диагностика и гармонизация эмоционального фона группы, создание рабочего настроя.</p> <p>Время проведения: 5-10 минут.</p> <p>Инструкция участникам: «Визуализируйте свое текущее эмоциональное состояние через призму цветового спектра. Выберите цвет, наиболее точно отражающий ваш внутренний настрой в данный момент, и подготовьтесь аргументировать свой выбор».</p> <p>Процедура: последовательное круговое высказывание с краткой интерпретацией выбранных цветовых ассоциаций.</p> <p>Методический комментарий: упражнение позволяет провести быструю диагностику групповой атмосферы и способствует развитию эмоционального интеллекта участников.</p> <p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p><i>II. Основной содержательно-деятельностный блок</i></p> <p><i>2.1. Техника невербальной координации «Слепой круг»</i></p> <p>Цель: формирование групповой сплоченности через развитие невербальной коммуникации, синхронизации и пространственного доверия.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Участники образуют плотное кольцо вокруг фасилитатора (руководителя программы). По сигналу «Старт» группа синхронно закрывает глаза и начинает хаотичное перемещение в пространстве с гудением (создание сенсорного фона).</p> <p>Фаза кристаллизации: по одному хлопку все замирают в текущих позах, сохраняя молчание и не открывая глаз.</p> <p>Фаза координации: без вербального общения и тактильного контакта группа коллективно пытается образовать идеальную круговую конфигурацию</p> <p>Фаза верификации: по тройному хлопку участники визуально оценивают достигнутую геометрическую форму.</p> <p>Методический комментарий: упражнение развивает кинестетическое восприятие, групповую эмпатию и способность к скоординированным действиям в условиях сенсорного дефицита.</p> <p>Рефлексивный анализ (5 минут): какие стратегии использовались для пространственной ориентации? что помогало/мешало достижению консенсуса? как изменялось уровень доверия к группе в процессе?</p> <p><i>2.2. Техника социально-психологического восприятия «Вербальный портрет».</i></p>
--	---

	<p>Цель: развитие навыков психологической наблюдательности и рефлексивного анализа личностных характеристик.</p> <p>Время проведения: 15-20 минут.</p> <p>Участники разбиваются на диады методом случайного выбора. В течение 5 минут каждый составляет психологический портрет партнера, фиксируя доминирующие коммуникативные паттерны, особенности невербального поведения, гипотетические личностные качества.</p> <p>Затем происходит последовательная презентация портретов в кругу.</p> <p>Фаза верификации: объект портрета дает обратную связь о точности наблюдений.</p> <p>Методический комментарий: техника способствует развитию эмпатического понимания, критического осмысления и совершенствования навыков психологической интерпретации.</p> <p>В ходе выполнения упражнения рекомендуется использование профессиональной лексики: «фасилитатор», «кинестетическое восприятие», «коммуникативные паттерны».</p> <p><i>2.3. Упражнение «Коллективная сказка».</i></p> <p>Ключевая цель: формирование и усиление корпоративного духа внутри коллектива посредством реализации совместной творческой задачи.</p> <p>Рекомендуемая длительность: от 10 до 15 минут.</p> <p>Участникам предлагается коллективно создать сказочный сюжет. Процесс организуется по кругу: первый игрок произносит начальную фразу, следующий участник добавляет свой фрагмент, продолжая нарратив, и так до завершения круга. К финалу упражнения группа должна прийти к завершению целостного рассказа-сказки.</p> <p><i>Упражнение «Синхронное взаимодействие в диадах».</i></p> <p>Основные цели: тренировка концентрации и произвольного внимания, формирование навыков невербальной коммуникации и слаженной работы в паре.</p> <p>Время проведения: 10-15 минут.</p> <p>Участники делятся на пары и располагаются друг напротив друга. Ведущий дает инструкцию к выполнению ряда упражнений. Ключевая задача – без использования речи достичь полной двигательной синхронности.</p> <p>Один из партнеров выполняет роль «Инициатора» и начинает медленно воспроизводить различные движения и жесты. Второй участник («Зеркало») старается максимально точно и одновременно повторять эти действия. По истечении времени, обозначенного ведущим, участники в парах меняются ролями.</p>
--	--

	<p>По окончании упражнения проводится краткий обмен мнениями о процессе взаимодействия и возникших ощущениях.</p> <p><i>Упражнение «Капсула пожеланий: создание групповой тайны».</i></p> <p>Цель: формирование чувства общности и доверительной атмосферы в коллективе через создание совместного символического актива – капсулы времени с анонимными посланиями.</p> <p>Участникам предлагается анонимно зафиксировать на бумаге свои мысли, напутствия или интимные признания с сознанием того, что содержание записок будет раскрыто лишь в завершающий день мероприятия. Все послания помещаются в специально предназначенную для этого емкость (шкатулку, коробку), которая опечатывается.</p> <p>Тематика посланий не регламентируется строго. Это могут быть философские размышления, инсайты, полученные в ходе работы, или персональные обращения к кому-либо из участников группы.</p> <p>«Финальный аккорд»: в назначенный день проводится церемония вскрытия капсулы. Ведущий зачитывает содержимое всех записок вслух. Данная рефлексия часто позволяет выявить скрытые групповые процессы.</p> <p><i>III. Завершение работы и интеграция опыта</i></p> <p><i>3.1. Телесная релаксация (5-7 минут).</i></p> <p>Для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения проводится техника прогрессивной мышечной релаксации. Участники последовательно напрягают и затем полностью отпускают напряжение в ключевых мышечных группах, достигая состояния глубокого расслабления.</p> <p><i>3.2. Рефлексия телесного опыта (3-5 минут).</i></p> <p>По окончании упражнения проводится краткое обсуждение, в ходе которого участники делятся своими наблюдениями: какие части тела удалось расслабить легко, а какие оставались зонами остаточного напряжения.</p> <p><i>3.3. Эмоциональный срез группы.</i></p> <p>Ведущий запрашивает у участников краткую обратную связь об их актуальном эмоциональном состоянии для оценки общего настроения группы.</p> <p><i>3.4. Анонс дальнейшей программы.</i></p> <p>Озвучивается тема следующей встречи, чтобы сформировать смысловую связь между занятиями и поддерживать интерес участников.</p> <p><i>3.5. Заключительный этап.</i></p> <p>Занятие завершается заранее установленным групповым ритуалом прощания, символически обозначающим окончание совместной работы.</p>
--	---

<p>3.</p>	<p><i>Тема «Я тебя понимаю»</i> Цель: отработка навыков уверенного поведения. Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов. Материалы и оборудование: бумага, скотч, ножницы Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i> <i>1.1. Приветствие и установление контакта.</i> Ведущий приветствует группу, создавая доброжелательную и рабочую атмосферу. Кратко отмечается важность продолжения совместной работы и актуализируется настрой на активное участие в предстоящем занятии. <i>1.2. Рефлексия по итогам предыдущего занятия.</i> Участникам предлагается поделиться впечатлениями и мыслями, возникшими после первой встречи. Акцент делается на следующих аспектах: какие идеи, мысли или техники оказались наиболее ценными и полезными лично для них; какие вопросы или размышления появились в процессе осмысления пройденного материала. Ведущий поощряет открытый диалог, отвечает на уточняющие вопросы и фиксирует ключевые моменты для дальнейшей работы. <i>1.3. Формулировка цели и анонс содержания текущего занятия.</i> Четко и структурированно представляется план предстоящей работы. <i>II. Основная часть</i> <i>Упражнение «Прогулка по сказочному лесу».</i> Цель: снижение мышечного напряжения, активизация образного мышления и творческого самовыражения. Ведущий предлагает участникам погрузиться в импровизационную игру, используя метафору сказочного леса. Каждый может добровольно выбрать и воплотить образ любого животного (например, зайца, волка, лисы, медведя, змеи, жирафа и др.), передавая его характер через движение, пластику и невербальные проявления. Ключевое условие - создание и поддержание безопасного эмоционального пространства, где исключена критика и сравнение. Участники свободны в интерпретации образов без ориентации на «правильность» исполнения. По завершении упражнения организуется обмен впечатлениями. Участникам предлагается описать возникшие ощущения, эмоции и ассоциации, а также отметить, как изменилось их телесное и эмоциональное состояние после игры. <i>Упражнение «Понятие «тревожность»</i> Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность». Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это</p>
-----------	--	--

	<p>личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.</p> <p><i>Упражнение «Угадай кумира: тренировка уверенности через ролевую игру».</i></p> <p>Цель: развитие и отработка навыков уверенного самопрезентирования и публичного поведения в рамках смоделированных условий.</p> <p>Упражнение выполняется в формате круговой работы, обеспечивающей вовлеченность каждого участника.</p> <p>Каждый из присутствующих выбирает образ известного и значимого для себя персонажа (герой литературного произведения, мифологический или сказочный персонаж, историческая личность и т.п.).</p> <p>Участник, не называя имени, представляет выбранный образ группе. Презентация может осуществляться как вербально (например, через ключевую фразу персонажа), так и невербально (через характерный жест, позу, мимику). Группа пытается определить, какую именно личность представляет выступающий.</p> <p>По окончании упражнения каждый участник формулирует и описывает эмоции и чувства, которые он испытал в момент своей презентации и в процессе наблюдения за другими.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Щепки на реке».</i></p> <p>Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию.</p> <p>Время проведения: 15 минут.</p> <p>Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.</p> <p>Участники игры – «берега» – помогают руками, прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад...</p> <p>Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...</p> <p>Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).</p> <p>Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.</p> <p>Получение обратной связи через вопросы: «Какое</p>
--	---

		<p>настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p> <p>Процедура завершения тренинга.</p>
4.	<p><i>Тема «Мои проблемы»</i> Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.</p> <p>Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.</p> <p>Материалы и оборудование: бумага, скотч, карточки со скороговорками.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем».</i></p> <p>Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.</p> <p>Оптимальный формат работы зависит от численности группы. При количестве участников до 15-16 человек взаимодействие организуется в общем круге. Для более крупных групп рекомендуется разделение на микрогруппы по 7-8 человек для обеспечения глубины и вовлеченности в процесс. Ключевая задача на данном этапе – формирование доверительной обстановки, способствующей открытому и вдумчивому обмену мыслями. Участие в диалоге является добровольным. Важно создать поддерживающую среду, где те кто не высказывается вербально, проявляют эмпатическое внимание через невербальные каналы: поддерживающий зрительный контакт, улыбку, кивок или иные одобряющие жесты.</p> <p>Инструкция ведущего: «Для нашего общего прогресса крайне важен совместный анализ процесса и результатов каждой встречи. Я предлагаю вернуться к нашему предыдущему занятию и поделиться вашими наблюдениями. Что оказалось для вас наиболее ресурсным в работе над собой? С какими трудностями или внутренними барьерами вы, возможно, столкнулись? Мы можем обсудить любые вопросы, связанные с организацией процесса: есть ли у вас предложения по изменению формата или содержания наших встреч? Все ли было понятно? Мы открыты к вашим пожеланиям и идеям для повышения эффективности нашей совместной работы».</p> <p>После завершения этапа рефлексии ведущий четко анонсирует цель и план текущей сессии, обеспечивая участникам понимание смысла и последовательности предстоящих активностей.</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Мини-лекция «Что такое агрессивность».</i></p> <p>Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон.</p>

		<p>Время проведения: 5-10 минут.</p> <p>Ведущий дает определение термина «агрессия». Агрессия (от латинского «agressio» – нападение, приступ) – это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)</p> <p>Затем ведущий задает участникам следующие вопросы:</p> <p>«Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»</p> <p><i>Упражнение «Трансформация раздражения»</i></p> <p>Цель: эмоциональная разрядка и снижение психологического напряжения в группе через физическую и вербальную экспрессию.</p> <p>Упражнение состоит из двух контрастных фаз.</p> <p>Фаза 1. «Внутренний ворчун». Каждому участнику предоставляется карточка с текстом скороговорки. Им предлагается визуализировать ситуацию, вызвавшую у них чувство раздражения. Сосредоточившись на этих переживаниях (насупленные брови, сжатые кулаки), участники перемещаются по пространству, тихо и монотонно бормоча свою скороговорку. Периодически они останавливаются перед другим участником и, избегая зрительного контакта, тихим, недовольным голосом воспроизводят текст, максимально насыщая его негативной интонацией.</p> <p>Фаза 2. «Театральный гнев». На втором этапе участники передвигаются молча, сохраняя серьезные и даже суровые выражения лиц. При встрече с другим человеком они внезапно, громко и грозно, трижды выкрикивают свою скороговорку, после чего так же молча продолжают движение.</p> <p>Обсуждение упражнения строится вокруг следующих вопросов: «Какие эмоции и телесные ощущения возникали после первой и второй фазы? Какой из этапов оказался более эффективным для эмоционального освобождения? Какие стратегии вы обычно используете в жизни, сталкиваясь с чьим-либо постоянным ворчанием или агрессией? Могли бы вы предложить альтернативные, более экологичные способы выражения гнева для своих близких?».</p> <p>Упражнение эффективно снижает напряжение через доведение абсурда до гротеска. Контраст между комичностью ситуации (кричащие скороговорки) и серьезностью инструкции провоцирует</p>
--	--	---

	<p>непроизвольный смех и способствует быстрой эмоциональной разрядке.</p> <p><i>Упражнение «Вербальная разрядка»</i></p> <p>Цель: ознакомление сотрудников ОВД с игровой методикой, направленной на социально приемлемое отреагирование негативных эмоций через вербальную коммуникацию.</p> <p>Участники упражнения располагаются по кругу. По сигналу ведущего они начинают передавать друг другу мяч. Получивший мяч должен обратиться к предыдущему участнику, начав фразу с конструкций «А ты...» и подобрав условное обозначение из согласованных заранее категорий (флора, фауна, предметы быта и т.д.). Пример реплики: «А ты – дуб-великан!» или «А ты – спелый апельсин!». Ключевое правило – все обозначения должны быть заведомо неоскорбительными и носить игровой характер. На завершающем этапе игры тональность высказываний кардинально меняется: участникам необходимо обменяться комплиментами или приятными пожеланиями, сохраняя начальную структуру фразы. Например: «А ты – молодец!» или «А ты сегодня очень помог!».</p> <p>Для достижения максимального эффекта от упражнения необходим динамичный темп. Обязательным условием является проведение инструктажа, разъясняющего, что все действия носят сугубо игровой формат и не направлены на причинение морального дискомфорта или унижение достоинства коллег.</p> <p><i>Упражнение «И-а»</i></p> <p>Цель: познакомить участников с безопасными способами разрядки агрессии.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а».</p> <p>«И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.</p> <p>Многие сотрудники вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и всей группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).</p> <p>После выполнения участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.</p> <p><i>Упражнение «Эффективное взаимодействие»</i></p> <p>Цель: научить выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.</p> <p>1 этап «Вербальный вариант».</p>
--	---

	<p>Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.</p> <p>2 этап «Невербальный вариант».</p> <p>Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.</p> <p>Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче просить предмет?», «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?».</p> <p>Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.</p> <p>Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения в повседневной практике.</p> <p><i>II. Заключительная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Визуализация негативных образов».</i></p> <p>Цель: катализация агрессивных состояний и вербальная актуализация подавленных эмоций.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Участники занимают удобное положение, закрывают глаза и погружаются в состояние релаксации. Далее ведущий предлагает им визуализировать метафорическую «галерею образов», где в виде портретов представлены люди, провоцирующие у респондентов интенсивные негативные реакции (гнев, обиду, раздражение). В процессе мысленного осмотра этой экспозиции участники выбирают один, наиболее заряженный эмоционально, образ. Следующим этапом является интеракция с выбранным образом: в воображаемом пространстве испытуемым предоставляется возможность выразить накопленные чувства вербально и совершить действия, диктуемые внутренними побуждениями, без социальных ограничений.</p> <p>По окончании упражнения организуется групповое обсуждение пережитого опыта. Участники описывают свои эмоциональные состояния во время виртуального «посещения выставки» и взаимодействия с выбранным объектом. Обратная связь собирается через серию открытых вопросов: «Охарактеризуйте ваше актуальное эмоциональное состояние», «Отмечались ли динамические изменения настроения в процессе выполнения техники?», «Какие аспекты</p>
--	--

		<p>упражнения оказались для вас наиболее эффективными?», «Какие элементы вызвали дискомфорт или сопротивление?».</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p> <p>Процедура завершения тренинга.</p>
5.	<p>Тема «Конфликт и пути его урегулирования» Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.</p> <p>Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых стратегий в конфликте</p> <p>Материалы и оборудование: несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>Упражнение «Круг позитива».</i></p> <p>Цель: формирование благоприятного психологического климата в коллективе и усиление групповой сплоченности через вербальную поддержку.</p> <p>Время проведения: 5-10 минут.</p> <p>Участники образуют замкнутый круг и соединяют руки для создания атмосферы единства. Доброволец (первый участник) занимает позицию в центре круга. Задача первого участника – начать медленное движение по часовой стрелке внутри круга. Как только первый участник останавливается перед кем-то из коллег, этот коллега должен обратиться к нему с кратким искренним комплиментом, характеризующим его деловые или личностные качества. После получения комплимента от четвертого человека, первый участник возвращается в круг. Его место в центре немедленно занимает следующий доброволец, повторяющий всю процедуру. Упражнение продолжается по принципу эстафеты до тех пор, пока в центре не побывает каждый член группы.</p> <p>Важно создать доверительную обстановку, чтобы комплименты были восприняты позитивно и искренне.</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Мозговой штурм «Что такое конфликт?»</i></p> <p>Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Участникам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт».</p> <p>После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт – это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать</p>

	<p>любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т.д.</p> <p>По окончании краткой информационной справки сотрудников просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, описать, чем заканчивались эти противостояния.</p> <p><i>Упражнение «Скандинавский поединок»</i></p> <p>Цель: развитие навыков неконфликтного разрешения противоречий в условиях игрового противоборства, тренировка скорости психомоторных реакций и стратегического мышления.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Ведущий знакомит группу с процедурой: «Данная игровая практика, исторически возникшая в странах Скандинавии, моделирует ситуацию спора, где физическая сила уступает по значимости скорости принятия решений, наблюдательности и способности к тактическому маневрированию. Для победы допустимо применять стратегию дезориентации оппонента посредством финтов и имитации уступчивости с целью последующего использования его ошибки».</p> <p>Участники формируют диады и занимают позицию напротив друг друга, соблюдая дистанцию длины руки.</p> <p>Кисти обеих рук сжимаются в кулаки. Партнеры соприкасаются сжатыми кулаками таким образом, чтобы одноименные пальцы (мизинцы, безымянные, средние, указательные) были плотно прижаты друг к другу, образуя устойчивую конструкцию.</p> <p>По сигналу ведущего («три») начинается состязание больших пальцев. Задача каждого игрока — накрыть своим большим пальцем палец соперника и зафиксировать его на своей тыльной стороне кулака на минимальный временной интервал (≥ 1 секунды).</p> <p>Рекомендуется провести серию из нескольких раундов для отработки тактик и адаптации.</p> <p>Завершив серию, участники в обязательном порядке обмениваются рукопожатием или вербальной благодарностью.</p> <p>Ведущий обязан проинструктировать участников о недопустимости действий, причиняющих физический дискомфорт или боль партнеру. Акцент делается на контролируемом и безопасном взаимодействии.</p> <p><i>Упражнение «Разговор с собой»</i></p> <p>Цель: развитие навыков анализа поведения.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Участникам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры.</p> <p>Что они могут сказать самим себе? Как они</p>
--	---

		<p>оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).</p> <p>Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять участников рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.</p> <p><u>II. Заключительная часть</u> <i>Упражнение «Бумажные мячики»</i> Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки. Время проведения: 5 минут. На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника». Ведущий может играть вместе с участниками. Получить обратную связь можно через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?». Оглашение тематики следующего занятия. Процедура завершения.</p>
6.	<p>Тема «Эффективные приемы общения» Цель: обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях. Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых сотрудниками ОВД стратегий в конфликте. Материалы и оборудование: большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки. Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i> Приветствие участников. Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия. <i>Упражнение «Испорченный телефон».</i> Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы Время проведения: 5-10 минут. Участники встают в цепочку. Ведущий встает в конце цепочки таким образом, чтобы все участники были повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди человеку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. до последнего участника. <i>II. Основная часть</i> <i>Упражнение «Толкалки».</i></p>

	<p>Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.</p> <p>Ведущий сообщает участникам следующую информацию: «При негативном варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем, даже в открытом соперничестве не следует унижать соперника».</p> <p>Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».</p> <p>При обсуждении выполнения упражнения задаются вопросы: «Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило?».</p> <p>Нужно предупредить участников, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, например, толкаться скрещенными руками, спинами.</p> <p><i>Упражнение «Чему мы научились при разрешении конфликтов».</i></p> <p>Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций.</p> <p>Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой сотрудники принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта. Обсуждается вопрос, как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков.</p> <p>Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p>Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?».</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p>
--	---

	<p>7. Тема «Властелин эмоций» Цель: обучение на практике способам и приемам саморегуляции. Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых приемов управления собственными эмоциями. Материалы и оборудование: большие листы бумаги, повязки на глаза, фломастеры, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной музыки. Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p>Процедура завершения.</p> <p><i>I. Вступление</i> Приветствие участников. Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли по итогам занятий. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>II. Основная часть</i> Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения. Ведущий рассказывает притчу: когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: «А какой волк в конце побеждает?». Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».</p> <p><i>Упражнение «Корзина ожиданий».</i> Материалы: листы для записей, ручки, цветные маркеры. Ведущий просит участников написать на листах свои ожидания от тренинга и положить их в корзину. <i>Рисуночный тест У. Аве-Лаллемант «Звезды и волны»</i> Данный тест целесообразно использовать для диагностики психических состояний и внутриличностных проблем человека. Автор теста исходит из положения, что любые отклонения от норм в рисунке, которые мы можем рассматривать как дефект, искажение, нарушение адекватности и целостности рисуемого образа, а также акцентирование некоторых деталей, могут свидетельствовать о наличии каких-либо особенностей в структуре личности или поведении обследуемого человека. Как проективный метод тест «Звезды и волны» позволяет увидеть отображение опыта отношения к миру, восприятия окружающей действительности. Процедура тестирования. Для проведения тестирования дается следующая инструкция: «Нарисуйте звездное небо над волнами моря. Необходимо использовать только простой карандаш. Время выполнения теста не ограничено. Тест не должен выполняться художественно, а должен рисоваться спонтанно».</p>
--	---	--

	<p>Бывает, что тест выполняется только наполовину: рисуются только волны или, чаще, только звезды. В этом случае не следует вмешиваться и побуждать к дальнейшему рисованию, так как такой результат весьма показателен. После выполнения задания желательно попросить рисующего дать пояснения к своим рисункам.</p> <p>В целях контроля через некоторое время тестирование можно повторить.</p> <p><i>Упражнение «Стакан воды».</i></p> <p>Цель: создать атмосферу групповой поддержки, формирование обстановки взаимного доверия, эмоциональной близости участников.</p> <p>Участники становятся плотным кругом, плечо к плечу. Ведущий просит добровольца, который начнет упражнение – налить в стакан воды и передать по кругу. Группа начинает медленно и плавно «передавать полный стакан с водой» так, чтобы он не упал и не разлился.</p> <p>Вопросы для обратной связи: «Как вы чувствовали себя во время упражнения? Был страх, почему? Что чувствовали те, кто передавал стакан с водой?»</p> <p><i>Упражнение «Прочь тревога»</i></p> <p>Всё, что связано с правоохранительной сферой, часто относится к зоне повышенной тревожности, что, в свою очередь, ведёт к увеличению конфликтности и эмоциональному выгоранию.</p> <p>Цель: выявить стрессогенные факторы, сформировать представление о способах управления тревогой.</p> <p>Материалы: листы формата А4, шариковые ручки.</p> <p>Ведущий предлагает участникам записать основные, на их взгляд, стресс-факторы, связанные с их профессиональной деятельностью. Затем оценить их по 10-ти бальной шкале, где 1 – минимальный показатель, 10 – максимальный показатель напряжения.</p> <p>Вопросы для обсуждения: «Есть ли в группе совпадения стресс-факторов по наименованию и/или степени интенсивности? Какими на ваш взгляд способами можно добиться уменьшения влияния стресс-фактора?»</p> <p><i>Мини-лекция «Учимся ослаблять тревогу».</i></p> <p>Цель: формирование представлений о способах управления состоянием тревоги.</p> <p>Современный абстракционизм...</p> <p>Тревога приходит и уходит, а жизнь продолжается. Стоит ли её тратить на бесплодные переживания? Понаблюдайте за тревогой с позиции «сверху» (абстрактного наблюдателя). Это позволяет снизить эмоциональный накал, прибавить объективности и рассудочности нашему видению, оценить ценностный и смысловой аспект проблемы. Рутин</p>
--	---

	<p>также помогает снизить уровень тревожности. Занимайтесь хобби, смотрите фильмы, убирайтесь, занимайтесь спортом - старайтесь периодически отключаться от новостного потока и уделять время себе и своему организму.</p> <p><i>Упражнение «Лавка эмоций».</i></p> <p>Цель: способствовать осмыслению ценности эмоциональной составляющей нашей жизни.</p> <p>Материалы: не требуются.</p> <p>Ведущий сообщает: «В продолжение предыдущего упражнения представьте себе, что вы поехали отдыхать в далекую-далекую страну, решили посетить местный базар и на его искривленных улочках вдруг набрали на необычную лавку – здесь можно продать любую свою эмоцию и получить взамен другую. От каких эмоций вы хотите избавиться? Какую хотели бы приобрести? Представьте себе, что я – продавец в этой лавке. Попробуйте рассказать о своей эмоции, которую хотите продать, подберите аргументы, чтобы убедить меня в том, что я должна заключить с вами сделку. Помните, потом нельзя будет вернуть назад то переживание, от которого вы хотели избавиться».</p> <p>Вопросы для обсуждения: «Удалось ли сделать выбор? Трудно ли было придумать рекламу для эмоции? Какие приемы использовали для этого, что было особенно удачным? Не исчезло ли желание избавиться от какого-либо переживания в процессе игры?».</p> <p><i>Блок «Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)».</i></p> <p><i>Упражнение «Пресс».</i></p> <p>Цель: овладение техниками эмоциональной саморегуляции.</p> <p>Ведущий сообщает участникам: «Представьте себе, что у вас внутри, на уровне груди, находится мощный пресс, который движется сверху вниз, выталкивая возникшие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Важно отчетливо ощутить тяжесть пресса».</p> <p>Обсуждение данного упражнения не требуется.</p> <p><i>Упражнение «Поза усталого кучера».</i></p> <p>Цель: овладение техниками релаксации. Материалы: не требуются.</p> <p>Ведущий дает инструкцию участникам: «Сядьте удобно, обопритесь на спинку стула. Сосредоточьтесь на дыхании – дышите спокойно, глубоко. Начинайте расслабление с «маски-релаксации»: расслабьте мышцы лица, бровей, закройте глаза, внутренний взор сосредоточьте на переносице. Язык мягкий, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, верхние и</p>
--	---

	<p>нижние зубы не соприкасаются. Почувствуйте: ваше лицо полностью расслаблено, как лицо глубоко спящего человека. Расслабьте мышцы тела: представьте, что ваша голова - цветок на стебельке, который колыхается под дуновением ветра. Опустите плечи, расслабьте мышцы спины, пусть руки свободно свисают с коленей. Поставьте ноги под прямым углом к поверхности пола, расслабьте мышцы, слегка разведите колени. Почувствуйте расслабление во всем теле: ваша поза напоминает позу кучера, уснувшего на козлах. Важен момент выхода из позы расслабления: начните с лица, верните тонус мышцам, дотроньтесь легким движением пальцев до закрытых глаз и откройте их, проведите ладонями по лицу сверху вниз, как бы снимая маску. Поднимите голову, выпрямитесь, верните тонус мышцам рук, ног. Упруго встаньте, почувствуйте мобилизованность во всем теле, улыбнитесь».</p> <p><i>Упражнение «Ради этого стоит жить».</i></p> <p>Цель: познакомить участников тренинга со способами преодоления стрессовых ситуаций.</p> <p>Материалы: листы формата А4, ручки/карандаши/фломастеры.</p> <p>Ведущий дает инструкцию участникам: «Возьмите лист бумаги, начните рисовать цветок (ромашку). Нарисуйте сердцевину, напишите в ней своё имя. Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего – это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания. Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелёк - то, на чем держится наша жизнь. Как вы думаете, что это? Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!».</p> <p>Обсуждение данного упражнения не требуется.</p> <p><i>Упражнение «Мой новый дом».</i></p> <p>Цель: расширить горизонты видения участников, определить новые цели, перспективы в жизни, новую траекторию развития.</p> <p>Материалы: листы формата А4, ручки/карандаши/фломастеры.</p> <p><i>Первая часть «Расширяем жилплощадь».</i></p> <p>Ведущий раздает участникам листы и дает инструкцию: «Нарисуйте на этом листе свою зону профессионального комфорта в виде дома или квартиры, напишите на «комнатах» свои задачи,</p>
--	---

	<p>цели, желания в профессиональном плане. Внимательно посмотрите на получившийся рисунок. Какие чувства и ощущения он вызывает? Не кажется ли Вам, что Вы выросли из этих «квадратных метров», что Вы достойны большего?</p> <p>Тогда «добавьте площади» – дорисуйте комнаты, пристройки. Расширьте себе пространство для манёвра. Напишите на новых «комнатах» новые задачи.</p> <p>Вопросы для обсуждения: «Как Вам нравится ваша новая жилплощадь? Появился ли дискомфорт от «расширения», возникло ли чувство тревоги, страха? Или, наоборот, возникло чувство любопытства, эмоционального подъема, возбуждения, предвкушения? А может быть ощущение спокойствия и уверенности, что всё идет по плану?».</p> <p><i>Вторая часть «Соседи».</i></p> <p>На месте вашего старого дома построили большой многоквартирный дом, где вы все получили новые просторные квартиры. Теперь рядом с вами живут ваши соседи, сегодня у всех новоселье и вы пошли друг к другу в гости. Возьмите лист вашего соседа справа/слева и напишите рядом с его «новой квартирой»:</p> <p>Я хочу поблагодарить тебя за... Я хочу пожелать тебе...</p> <p>Потом передают листок соседу справа/слева, который также который также пишет свои пожелания соседу. Так продолжается до тех пор, пока к участникам не вернутся их листы.</p> <p>Вопросы для обсуждения: «Вам нравится ваш новый большой многоквартирный дом? А соседи? Как вы сейчас чувствуете себя в зоне своего комфорта, чем гордитесь?».</p> <p><i>Упражнение «Цветок».</i></p> <p>Инструкция ведущего участникам: «Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего – это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания.</p> <p>Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелёк – то, на чем держится наша жизнь. Как вы думаете, что это? Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!».</p> <p>Обсуждение упражнения не требуется.</p> <p>Окончание тренинга, заключительное слово ведущего, обратная связь по всему тренингу</p>
--	--

		<p>(обобщение «дерева прогресса» - упражнение «Что я заберу с собой»).</p> <p>Для обратной связи используется «Дерево прогресса»</p> <p>На листе формата А3 нарисовано дерево. В конце каждого тренингового дня участники могут выбрать один из 3-х стикеров (лист, яблоко) и наклеить его на дерево в любое место по своему усмотрению.</p> <p>В зависимости от выбранного стикера и его положения на дереве можно обсудить с участниками эффективность тренингового дня / тренинга в целом.</p> <p>Процедура завершения.</p>
8.	<p>Тема «Полюбить себя» Цель: прояснение «Я-концепции»; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>Упражнение «Молекулы».</i></p> <p>Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.</p> <p>Сотрудникам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам.</p> <p>Информация от ведущего участникам: «Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Не могу полюбить себя».</i></p> <p>Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.</p> <p>Время проведения: 20 минут.</p> <p>Информация от ведущего: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали? Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично</p>

	<p>с вами. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.</p> <p>Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.</p> <p>Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?</p> <p>Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?</p> <p>Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают».</p> <p><i>Упражнение «Я в лучах солнца».</i></p> <p>Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.</p> <p>Ведущий поясняет: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно неприятно на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Формула любви к себе».</i></p> <p>Цель: достижение состояния эмоциональной</p>
--	--

		<p>разрядки.</p> <p>Ведущий сообщает участникам: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.</p> <p>Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками.</p> <p>Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».</p> <p>Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p> <p>Процедура завершения.</p>
9.	<p>Тема «Мои слабости»</p> <p>Цель: научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>Упражнение «Приветственная фраза».</i></p> <p>Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.</p> <p>Участники садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу.</p> <p>Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.</p> <p>Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Автопилот».</i></p> <p>Цель: поможет лучше разобраться в себе и</p>

		<p>настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.</p> <p>Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п.</p> <p>Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким. Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.</p> <p><i>Упражнение. «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?».</i></p> <p>Цель: развитие чувства принятия себя.</p> <p>Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого, принимая его и радуясь вместе с ним.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Что я люблю делать?»</i></p> <p>Цель: развитие чувства принятия себя.</p> <p>Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.</p> <p>Процедура завершения.</p>
10.	<p>Тема «Будь собой, но в лучшем виде»</p> <p>Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Восковая палочка».</i></p> <p>Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы</p> <p>Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях.</p> <p>Участник в центре круга – «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.</p> <p>Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную</p>

	<p>агрессивность, тревожность и напряженность. <i>Упражнение «Художественный фильм».</i> Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия. Ведущий дает инструкцию участникам: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь. Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше – внимание! Очень важный момент -надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем. Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Обсуждение: участникам предлагается ответить на вопрос «Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили». <i>Упражнение «Царская семья».</i> Цель: повысить самооценку участников группы. Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет». 1- я подгруппа представляет царскую семью; 2- я подгруппа – семью всемирно известного ученого; 3- я подгруппа – семью «новых русских»; 4- я подгруппа – семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото». Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?». <i>Упражнение. «Недотроги».</i> Цель: повысить самооценку сотрудников ОВД,</p>
--	--

	<p>развить эмпатию.</p> <p>Ведущий вместе с участниками в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами.</p> <p>Необходимо обсудить с сотрудниками, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество сотрудника ОВД (обязательно положительное!).</p> <p>Каждому участнику выдается 5-8 карточек.</p> <p>По сигналу ведущего участники стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) все карточки. По следующему сигналу ведущего участники прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.</p> <p>Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, участники говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех участников, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти участники признаются, что они с участников не остаются.</p> <p><i>Упражнение «Самый-самый».</i></p> <p>Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций</p> <p>Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.</p> <p>После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Я ценю себя».</i></p> <p>Цель: развитие самооценки и позитивного самовосприятия.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Ведущий предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Далее следует мысленно обратиться к себе со словами: «Я высоко ценю себя» – это усиливает внутренние ресурсы и стабилизирует эмоциональное состояние.</p> <p>Затем внимание направляется на внутреннее «хранилище» личностных качеств и способностей:</p>
--	---

		<p>зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, мышление, движение и способность к выбору. Участникам предлагается осознать ценность этих функций, их ежедневное использование и потенциал для будущего.</p> <p>Следующий этап – осознание связи с миром: получение энергии от земли, взаимодействие с другими людьми, взаимная поддержка и важность своего присутствия в жизни окружающих.</p> <p>Упражнение завершается акцентом на свободе выбора: принятии полезного и отказе от вредного, ориентации на добро и гармонию. После этого внимание возвращается к дыханию, и ведущий рекомендует регулярно практиковать эту технику.</p> <p>Процедура завершения.</p>
11.	<p>Тема «Повышение доверия к другими себе как профилактики конфликтности»</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Оборудование и стимульный материал: образец правил группы, фломастеры, мячик.</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Я и другие».</i></p> <p>Цель: коррекция и развитие доверия к другому.</p> <p>Ведущий предлагает каждому участнику бросить мяч другому, отвечая на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. что хорошего он знает об этом участнике? 2. что общего у него с этим участником? 3. в каких случаях он может положиться на этого участника? <p>Примечание. Повтор данного упражнения после упражнения «Мой цветок» может повысить эффективность проведенной рефлексии – каждый участник еще раз услышит, что о нем думают другие.</p> <p><i>Упражнение «Я+Я=МЫ».</i></p> <p>Время проведения: 10-15 минут.</p> <p>Цель: коррекция и развитие доверия другому.</p> <p>По команде ведущего все участники одновременно произносят слово «Я», затем хлопают в ладоши на знак «+», снова говорят слово «Я», два раза хлопают в ладоши на знак «=» и произносят слово «Мы».</p> <p><i>Упражнение «Мой цветок».</i></p> <p>Цель: коррекция и развитие доверия к себе.</p> <p>Ведущий предлагает участникам семинара нарисовать на бумаге цветок (образец он сам рисует на классной доске), в центре которого каждый пишет свое имя. Далее на каждом лепестке записываются ответы на следующие вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. в чем я хорошо разбираюсь? 2. за что я нравлюсь самому себе (или люблю самого себя)?

		<p>После выполнения данного задания участники, по желанию, зачитывают свои ответы и обсуждают их с другими участниками практикума.</p> <p><i>Упражнение «Обратная связь».</i></p> <p>Участники записывают свое мнение о проделанной работе в журнале «Обратной связи».</p>
12.	<p>Тема «Взаимоотношения: я в мире людей»</p> <p>Цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.</p> <p>Ожидаемые результаты: развитие коммуникативных навыков</p> <p>Время проведения: 1 час 30 минут.</p>	<p><i>I. Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Квадрат».</i></p> <p>Цель: прочувствовать каждого участника группы. Все участники встают в круг и закрывают глаза. Затем, не открывая глаз, им нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, ведущий не разрешайте открывать глаза. Он спрашивает, все ли уверены, что они стоят в квадрате?</p> <p>Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участникам предлагается открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться и в другие фигуры.</p> <p>Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?</p> <p>Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен ведущим, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.</p> <p><i>Упражнение «Коллаж».</i></p> <p>Цель: сплотить коллектив и по ближе узнать каждого участника группы.</p> <p>Материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками.</p> <p>Группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки, соответствующие тому, как он видит и</p>

		<p>чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей.</p> <p>Вопросы для обсуждения: «Почему вы выбрали ту или иную картинку? Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось? Чувствуете ли вы себя так в группе? Были ли сложности при выполнении упражнения?».</p> <p><i>Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех».</i></p> <p>Ведущий делит участников на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию, и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть. Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налич!</p>
13.	<p><i>Тема «Прощай...»</i></p> <p>Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.</p> <p>Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>I. <i>Вступление</i></p> <p><i>Приветствие участников.</i></p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. <i>Основная часть</i></p> <p><i>Упражнение «Новогодняя елка».</i></p> <p>Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.</p> <p>Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке, и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.</p>

	<p>Обсуждение: участники должны ответить на вопросы «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».</p> <p><i>Упражнение «Пожелания»</i></p> <p>Цель: создание позитивного настроения у участников. Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.</p> <p>Обсуждение: участникам предлагается ответить на вопросы «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?».</p> <p><i>Упражнение «Мое будущее».</i></p> <p>Цель: создание позитивного настроения на будущее. Участникам предлагается закончить предложения:</p> <p>-Мое будущее видится мне...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я жду ... - Я хочу ... - Я думаю ... - Мне хочется достичь успеха в ... - Для этого мне необходимо ... - Главная сложность, с которой я столкнусь ... <p>-Преодолеть препятствия мне поможет ...</p> <p>Групповая дискуссия: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.</p> <p><i>Упражнение «Коллаж»</i></p> <p>Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга.</p> <p>Сотрудникам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.</p> <p>Обсуждение: участники отвечают на вопросы «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»</p> <p><i>Процедура завершения</i></p> <p>Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения.</p> <p>Участникам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».</p>
--	---

Стремление сотрудников к активному поиску новых компетенций и инструментов для противодействия стрессовым факторам, а также развитое творческое мышление, направленное на самопознание и взаимодействие с окружающей средой, создают основу для успешного освоения современных психологических методик. К их числу относятся нейролингвистическое программирование, психосинтез, групповая терапия и социально-

психологический тренинг, которые применяются для управления эмоциональным состоянием. Такой комплексный подход способствует снижению разрушительного влияния трудных жизненных ситуаций и укрепляет психологическую устойчивость сотрудников правоохранительных органов.

В рамках специального обучения сотрудников ОВД на занятиях по морально-психологической подготовке применяется комплекс практико-ориентированных методов. К ним относятся:

- психодиагностика (наблюдение, беседа, тестирование);
- тренинги, направленные на развитие профессиональной памяти, концентрации внимания и наблюдательности;
- психофизические упражнения, включающие преодоление полосы препятствий, прохождение лабиринтов и работу в условиях усложнённых условий;
- идеомоторная практика;
- занятия с применением элементов внезапности, ограничения времени, шумового сопровождения и огневых эффектов (например, на морально-психологической полосе);
- тренинги, моделирующие ситуации, связанные с восприятием страданий, вида крови, ранений, травм и погибших;
- освоение базовых техник аутогенной тренировки;
- упражнения на самовнушение, самоубеждение и психологический настрой;
- ситуативно-образная психорегулирующая тренировка (СОПТ), основанная на мысленном воспроизведении сотрудником личностно-ценностных качеств и успешных моделей поведения в прошлом.

Эффективность активных форм обучения подтверждается проверенной психологической закономерностью: человек, который неоднократно успешно действовал в сложных условиях, с большей вероятностью сохранит самообладание и эффективность в новой экстремальной ситуации по сравнению с тем, кто не имеет подобного опыта.

Анализ условий выполнения служебных задач в особых условиях свидетельствует о наличии объективной потребности в дальнейшем совершенствовании методик, направленных на формирование психологической устойчивости к фрустрирующему и стрессогенному воздействию экстремальных ситуаций профессиональной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполнение служебных задач в особых условиях объективно требует от сотрудников ОВД дополнительных усилий по преодолению негативного влияния факторов, вызывающих эмоциональную напряженность, как на уровне коллективов, так и на уровне отдельных специалистов. Такая работа может быть определена как система профилактической, психокоррекционной и психореабилитационной работы с негативными эмоциональными состояниями, сосредоточенная на помощи сотрудникам в сведении к минимуму их последствий.

Наиболее деструктивны проявления влияния на сотрудника особых условий тогда, когда его силы, при имеющейся высокой профессиональной мотивации, иссякают от чрезмерных нагрузок и ограничений, несоответствия между требуемым и возможным, неясности ролевых позиций и ожиданий, недоверительности в отношениях, когда он осознает, что вопреки стараниям выполнить задачу как можно лучше, на деле работает все хуже и хуже.

Сверхнапряженная работа в условиях высокой ответственности и риска может истощить ресурсы любого, даже хорошо подготовленного, мотивированного сотрудника.

Эффективная профилактика влияния негативных эмоциональных состояний возможна только при реализации системного и субъектно-деятельностного подходов к развитию человеческих ресурсов, включающих в себя сочетание профессионально-ориентированных на сотрудников ОВД образовательных, тренинговых, психокоррекционных, реабилитационных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Пере. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб: Питер, 2003. – 324 с.
3. Василюк Н. Ф. Психология переживания. / Н. Ф. Василюк. – М.: изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
4. Карвасарский Б. Д. Психотерапия / Б. Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1985. – 303 с.
5. Котенев И. О. Постстрессовые состояния как управленческая проблема в коллективах с повышенной степенью профессионального риска / И. О. Котенев // Мир психологии. – 1998. – С. 57-62.
6. Кравцова Ю.А. Психология служебной деятельности в особых условиях: учебное пособие / Ю.А. Кравцова, И.Г. Гладких. – Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2024. – 97 с.
7. Кропачева А. В. К вопросу о понятии чрезвычайных ситуаций / А. В. Кропачева // Российский следователь. – 2016. – № 24. – С. 30–33.
8. Леонова А. Б. Профилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: изд-во Моск. ун-та, 1993. – 200 с.
9. Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел: методическое пособие / Под общей редакцией М. И. Марьина. – М.: ГУК МВД России, 2002. – 272 с.
10. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
11. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
12. Психологическая реабилитация участников боевых действий и лиц, пострадавших при чрезвычайных ситуациях / Материалы научно-практической конференции // Под ред. проф. Ю. А. Александровского. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 224 с.
13. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2000. – 350с.
14. Пушкарев А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.
15. Романова Е. С. Графические методы в психологической диагностике / Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина. – М.: Дидакт, 1992. – 256 с.
16. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
17. Слышалов И. В. Особые условия в деятельности органов внутренних дел: содержательный подход / И. В. Слышалов // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и

профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2020. – С. 340-343.

18. Човдырова Г. С. Стрессовые расстройства у сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск и пути их профилактики: метод. пособие / Г. С. Човдырова. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2004. – 67 с. –

19. Ялом И. Групповая психотерапия / И. Ялом, М. Лесц. – СПб.: Питер, 2022. – 624 с.

Учебное издание

*Юлия Анатольевна Кравцова
Александр Леонидович Бубнов*

**МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ
НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ
В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

Учебное пособие

В авторской редакции

Подписано в печать. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Таймс Новая. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3, 25.
Тираж 30 экз. Зак №

Воронежский институт МВД России,
394065, Воронеж, просп. Патриотов, 53

Типография Воронежского института МВД России,
394065 Воронеж, просп. Патриотов, 53