



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
для проведения практического занятия**

в рамках дополнительной профессиональной образовательной программы  
«Организация тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ»  
**(Повышение квалификации «Спасатель 3 класса»)**

**ТЕМА № 1.6**

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

## УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:

- Ознакомить слушателей с целями, задачами и методами саморегуляции.
- Способствовать созданию мотивации на использование техник саморегуляции для профилактики и коррекции последствий профессионального стресса.
- Создать условия для получения слушателями опыта применения техник саморегуляции состояния.

**Место проведения занятия:** учебная аудитория УМЦ ГОЧС и ПБ

**Время:** 2 часа

# УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Цели, задачи, методы саморегуляции состояния.
2. Использование воображения для регуляции состояния: визуализация.
3. Саморегуляция с помощью речи. Самовнушение.
4. Методы снятия болевых ощущений.

# Литература:

1. Восстановление функционального состояния специалистов экстремального профиля. Методические рекомендации. – М., ЦЭПП, 2006 г.
2. *Марищук В. Л., Евдокимов В. И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб: Издательский Дом «Сентябрь», 2001.
3. Приемы саморегуляции. Методическое руководство. / под ред. Матафоновой Т.Ю. – М.: 2005.
4. Психологическое обеспечение участников аварийно-спасательных работ при экстремальных ситуациях / под ред. С.С. Алексанина, СПб: ФГУЗ ВЦЭРМ, 2005 г.
5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /под ред. Ю.С. Шойгу, М: Смысл, 2007 г.
6. *Черепанова Е. М.* Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995.

# Саморегуляция -

Осознанное воздействие  
на свое состояние  
для изменения его  
в желаемом направлении

# Эффекты саморегуляции

- **Эффект активации** (повышение психофизиологической реактивности)
- **Эффект успокоения** (устранение эмоциональной напряженности)
- **Эффект восстановления** (ослабление проявлений переутомления)

# Алгоритм саморегуляции

- Оценка актуального состояния
- Четкая постановка цели
- Выбор техники  
(адекватной состоянию и ситуации)

# Самомониторинг – экспресс-оценка состояния

- Какова моя поза?
- Какие мышцы тела напряжены?
- Как я дышу?
- Какова моя мимика?

# Управление вниманием

- Сидя, с закрытыми глазами. Дать себе команду: «Правая кисть!» - сосредоточить внимание на правой кисти.
- Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных объемах тела.
- Постепенно следует переходить к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.
- В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.
- Оценить различие в состояниях: до и после упражнения.

# Основные пути саморегуляции

- а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания
- б) использование воображения – визуализация
- в) использование речи

# Визуализация



# Визуализация



# Визуализация



# Саморегуляция с использованием речи

- самоубеждение
- самовнушение
- самоприказ
- самоодобрение

# Правила построения формул самовнушения

- четкое знание **цели**, которую нужно достичь
- формула должна быть четкой, **короткой**, отражать самую суть
- фраза должна носить позитивный характер, без частицы «не»
- фраза произносится в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выдохе
- хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована

# Способы снятия болевых ощущений

3 стороны боли:

- Сенсорная
- эмоциональная
- мотивационная

# Способы снятия болевых ощущений



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

# Восстановительный этап деятельности

## Задачи:

- отреагирование стресса
- формирование чувства завершенности ситуации
- восстановление сил

# Отреагирование стресса



# Формирование чувства завершенности



# Восстановление сил

## комната психологической разгрузки



# Восстановление сил



**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ !**