

**Санкт-Петербургский учебно-методический центр
по ГО, ЧС и ПБ**



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для проведения практического занятия
в рамках цикла первоначальной подготовки пожарных

ТЕМА №6.2

ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Основные методы саморегуляции состояния.

УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:

- Ознакомить слушателей с основными методами саморегуляции состояния.
- Создать условия для получения слушателями опыта применения базовых техник саморегуляции.
- Способствовать созданию мотивации на освоение и использование техник саморегуляции.
- Опробовать приемы управления состоянием посредством изменения дыхания и тонуса мышц, а также с помощью воображения и речи.

Место проведения занятия: учебная аудитория УМЦ ГОЧС и ПБ

Время: 2 часа

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Саморегуляция посредством изменения тонуса скелетных мышц и дыхания.
2. Управление состоянием посредством представлений и чувственных образов.
3. Использование программирующей и регулирующей силы слова.

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.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2005.

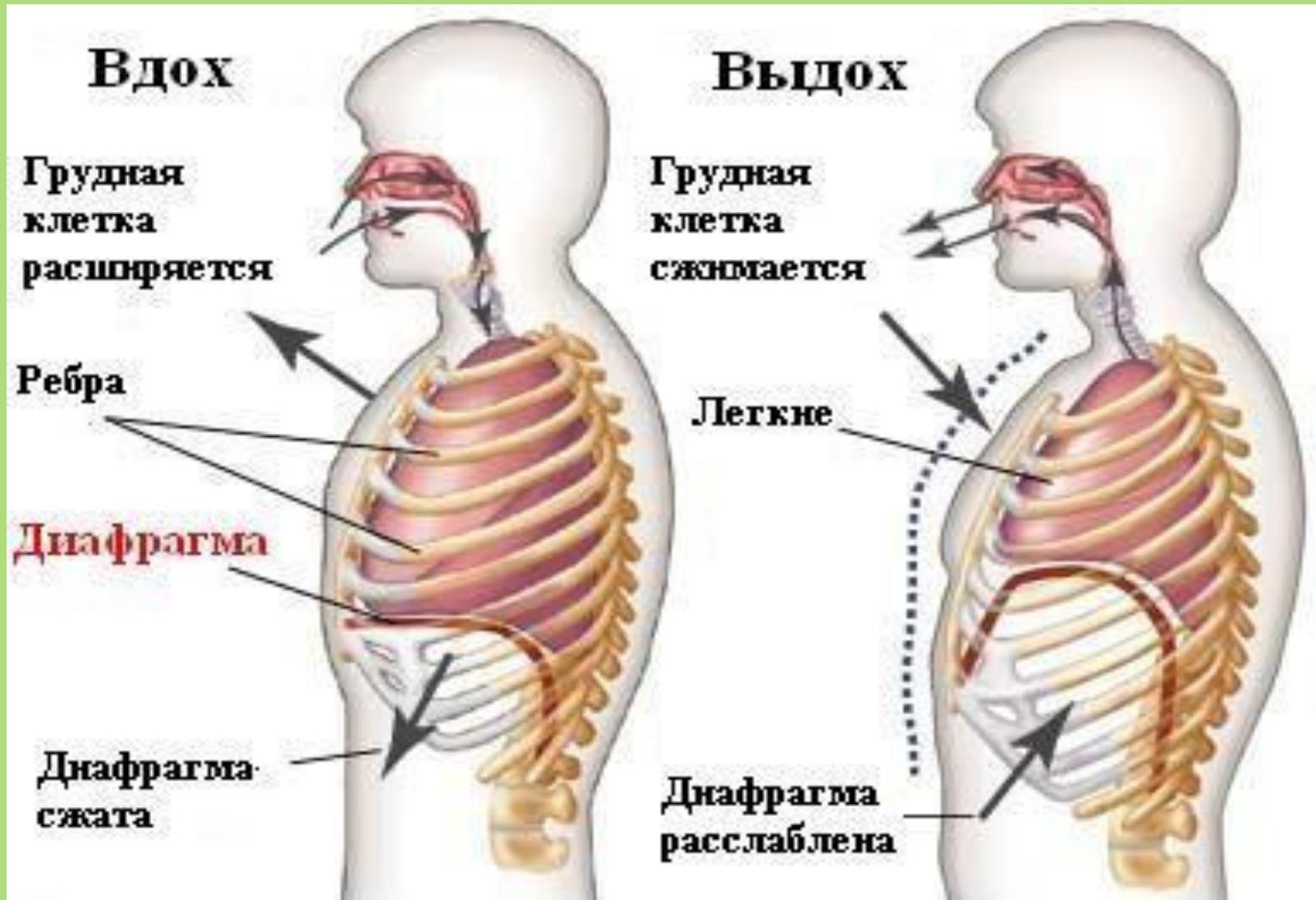
Основные пути саморегуляции

- изменение тонуса скелетных мышц и дыхания
- активное включение представлений и чувственных образов
- использование программирующей и регулирующей роли слова

«Типы дыхания»

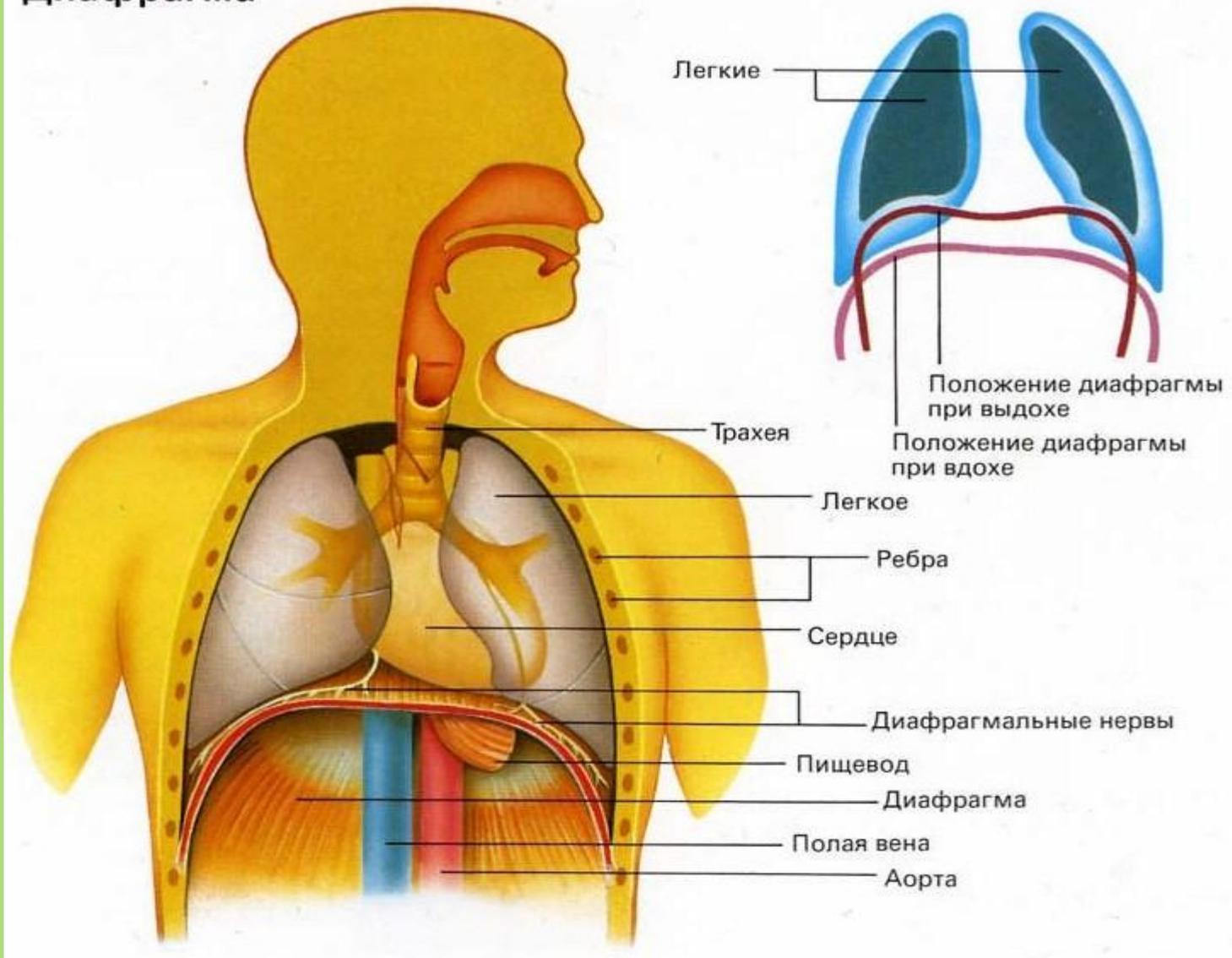
- Верхнее (ключичное)
- Среднее (грудное)
- Нижнее (диафрагмальное)

Полное дыхание

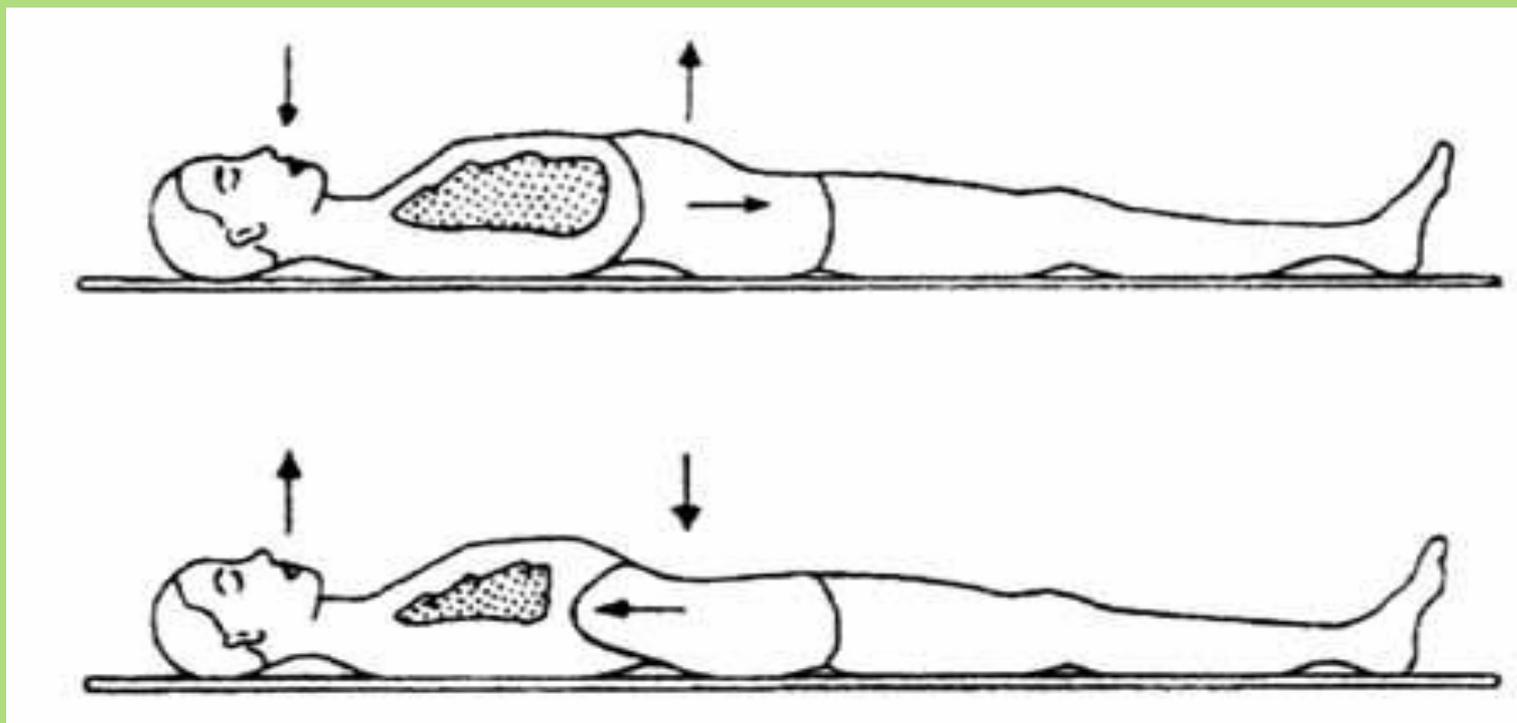


Нижнее (диафрагмальное) дыхание

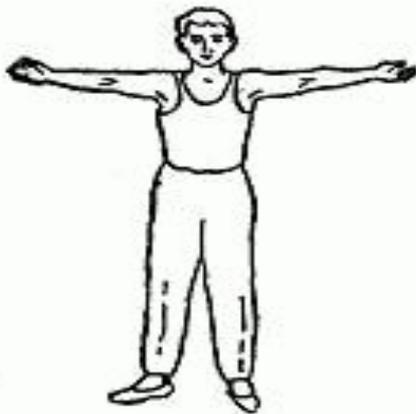
Диафрагма



Тренировка диафрагмального дыхания



Специальные дыхательные упражнения, способствующие выдоху

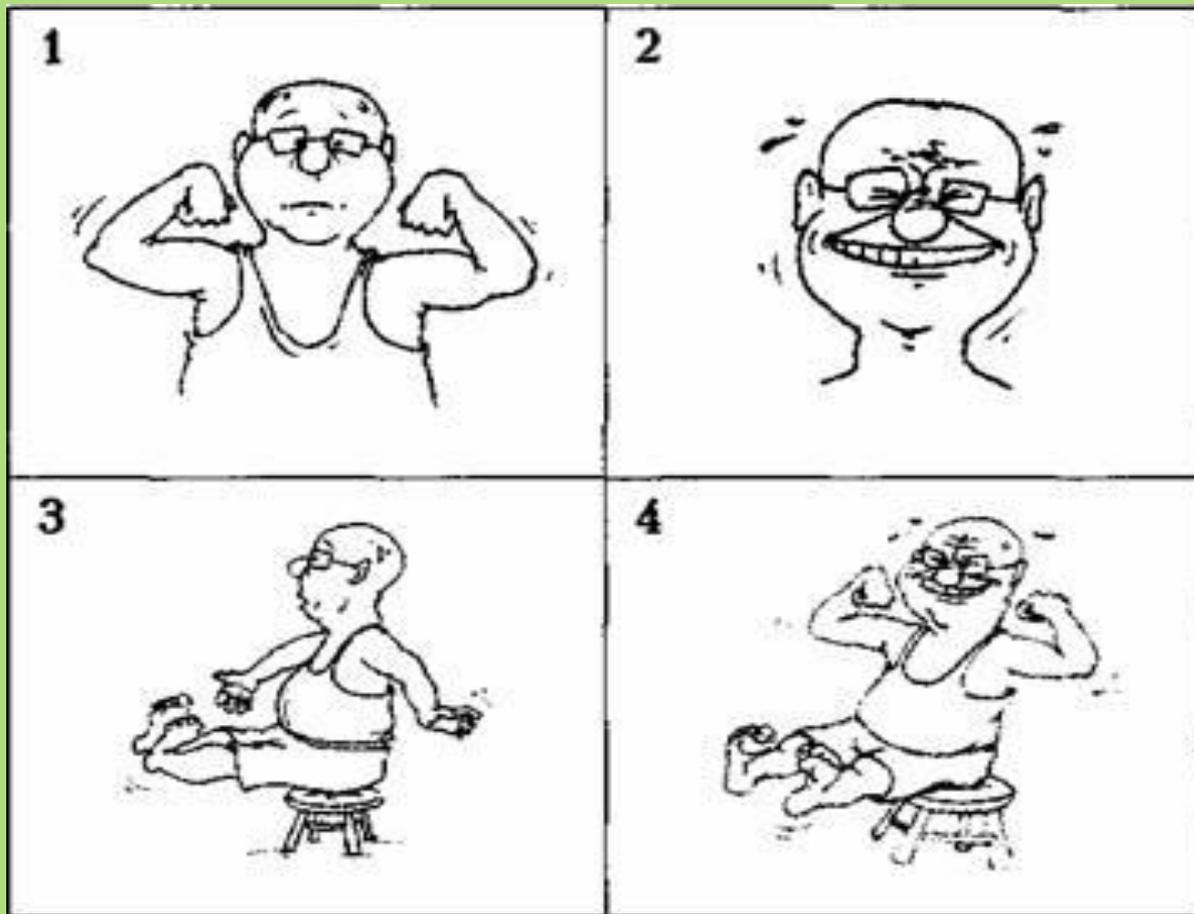


Специальные дыхательные упражнения, способствующие выдоху.

«Расслабление через напряжение»

- Задача - осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.
- Упражнение состоит из 3 фаз:
напрячь – прочувствовать – расслабить.
- Напряжение нарастает плавно, расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.
- Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

«Расслабление через напряжение»



«Волевое дыхание»

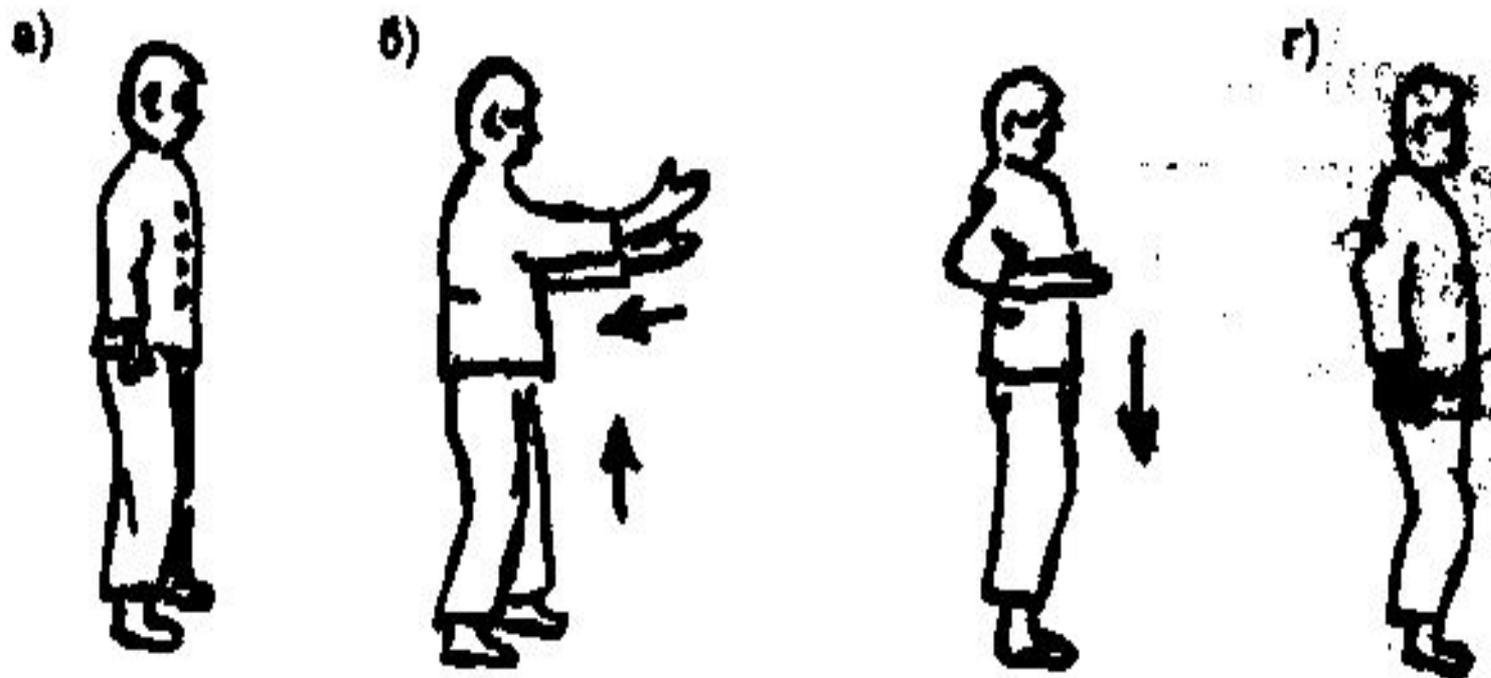


Рис. 6

Использование воображения



Использование воображения



Использование воображения



Использование воображения



Использование воображения



Восстановление сил

комната психологической разгрузки



Использование речи

- Самоубеждение
- Самовнушение
- Самоприказ
- Самоодобрение

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ !