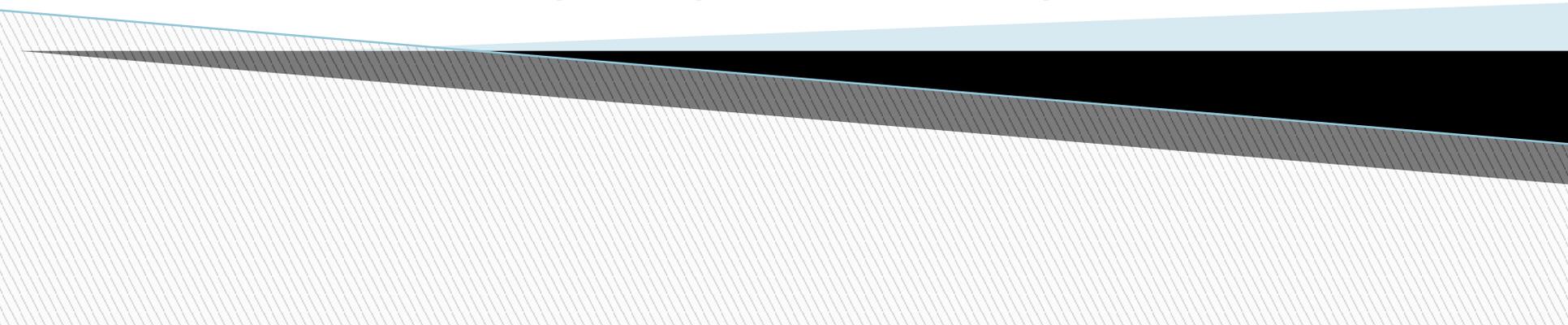


# **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Автор: Стрельцова Лариса Евгеньевна



# Психологический настрой

- напрямую связан с качеством исполнения профессиональных обязанностей
- проявляется в отношении к служебной деятельности, отражается на их поведении и действиях в различных ситуациях, на их состоянии в период несения службы.

# Психологический настрой

- Зависит от того, насколько близка охранная деятельность мировоззрению и убеждениям, направленности личности и системе жизненных целей
- характеризует в целом отношение охранников к своей работе
- Это психологическая готовность к действиям в условиях, связанных с конкретными ситуациями

# Например

- в ситуациях, связанных с опасностью и угрозой жизни и здоровью, возникающий естественный страх может затруднить выполнение ими адекватных и эффективных действий для достижения положительного результата, привести к отказу от сопротивления с правонарушителями и т.д.

# Например

- ▣ Вид направленного на охранников оружия может явиться для них достаточным основанием для того, чтобы отдать своё оружие преступникам и отказаться от сопротивления



# Например

- ▣ В ситуациях связанных со спасением и эвакуацией людей из опасной зоны, инстинкт самосохранения и желание спастись самому, может заглушить у чувство долга по отношению к людям, чью безопасность они обеспечивают.



# Психологическая подготовленность

- Эмоционально-волевая устойчивость охранников - один из важнейших показателей психологической подготовленности к профессиональной деятельности.
- Это способность сохранять в сложных условиях деятельности устойчивое психическое состояние.

# Эмоционально-волевая устойчивость проявляется в:

- - умения сохранять в экстремальных ситуациях психологическое состояние, не снижающее эффективность действий;
- - умения владеть собой в психологически напряженных, конфликтных ситуациях;
- - умения сохранять длительное время должный уровень работоспособности и др.

# важным для охранников является уметь

- ▣ путем саморегуляции преодолеть негативные эмоции и мобилизовать силы для выполнения поставленной задачи, снимать высокое эмоциональное напряжение, нейтрализовать последствия стресса и др.

# Психическая саморегуляция имеет две целевые установки:

- ▣ 1 - создание максимально благоприятных психологических предпосылок для успешного выполнения служебной деятельности,
- ▣ 2 - улучшение восстановительных процессов.

# Процесс эмоционально-волевой саморегуляции

- строится на трех основополагающих принципах:
    - 1. релаксации,
    - 2. визуализации,
    - 3. самовнушения
- 

# Сущность принципа релаксации

подготовка тела и психики к совместной работе.



# Релаксация или расслабление

- в моменты релаксации можно почувствовать связь своего организма и мыслительной деятельности,
- это освобождение тела и психики от ненужного напряжения.
- Это взаимно-обратный процесс: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается от того, как расслабляется и разряжается тело

# Визуализация

- ▣ Визуализация обозначает различные способы активизации направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

# Визуализация

- ▣ навыки визуализации позволяют человеку лучше использовать свои внутренние ресурсы, активизировать протекание психических процессов



# принцип самовнушения

- ▣ мы одеваем наши внутренние образы в слова, которые неоднократно отдаются эхом в нашем сознании. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что мы в состоянии достичь своей цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели.

# Самовнушение

- ▣ Эти слова, наполненные собственной внутренней силой и поддержкой, воспринимаются глубоко на эмоциональном уровне. Они формулируются как отношение, намерение и установка

# Самовнушение

- выражается словами:
  - «Я могу это сделать!»
  - «Я готов к этому!»,
  - «Я достигну» и т.д.
- 

# Правило самовнушения

- Эти слова должны выражаться как ясное утверждение,
  - от первого лица,
  - в настоящем времени.
  - Лучше утверждать « Я смелый»,
  - чем «Я не боюсь»
- 

# Универсального метода НЕТ

- При овладении сотрудниками простейшими методами саморегуляции необходимо учитывать то обстоятельство, что невозможно рекомендовать какой-то универсальный метод, пригодный для использования всеми сотрудниками.

# ***Методы саморегуляции.***

- ▣ Использование логики.*
  - ▣ Самоубеждение.*
  - ▣ Использование самоприказов.*
  - ▣ Использование образов.*
  - ▣ Целенаправленное представление ситуаций.*
- 

# Использование логики.

- Умение хладнокровно разобраться в ситуации.
- 1.убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватного нервного напряжения,
- 2 в целесообразности другого  
стиля деятельности и поведения.

# Приемы устранения отрицательных эмоций

- Снимать нервное напряжение можно, убедив себя в несерьезности своих переживаний. Психическая защита в данном случае строится на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

# Самоубеждение.

- Очень важным является прием индивидуально значимого самоубеждения типа
- "Я самый опытный", "Я все могу", "Я лучший" и т. п.
- Эти самоубеждения надо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.

Такой подход является хорошим способом профилактики стрессов.

# *Использование самоприказов*

- Дисциплинированный охранник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: "Надо!", "Смелее!", "Терпи!", "Работай!" и т.п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием.

# Самоприказ

- обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. Например:
  - "Я решительный и смелый! Вперед!" или
  - "Я справлюсь с этой работой! Смелее!" и т.п.

# *Использование образов.*

- Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на "игре в кого-нибудь".

# Например

- охранник, выполняющий какую-нибудь эмоционально напряженную работу, может представить себя в образе героя кинобоевика. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и регулировать свое состояние.

# Использование образов



# Подражание, как метод

- имеет древнюю историю в ритуальных практиках людей, верящих, что тем самым, они вбирают в себя могущество избранного для подражания объекта.
- Своё применение этот метод нашёл и боевых искусствах Востока.

# ***Целенаправленное представление ситуаций.***

- ▣ Умению настроиться помогает использование своего воображения. При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия охраннику можно вспомнить ситуации, связанные, например, со своим успешным задержанием правонарушителей, с победами в противоборстве с хулиганами и т. п.

# *Целенаправленное представление ситуаций*

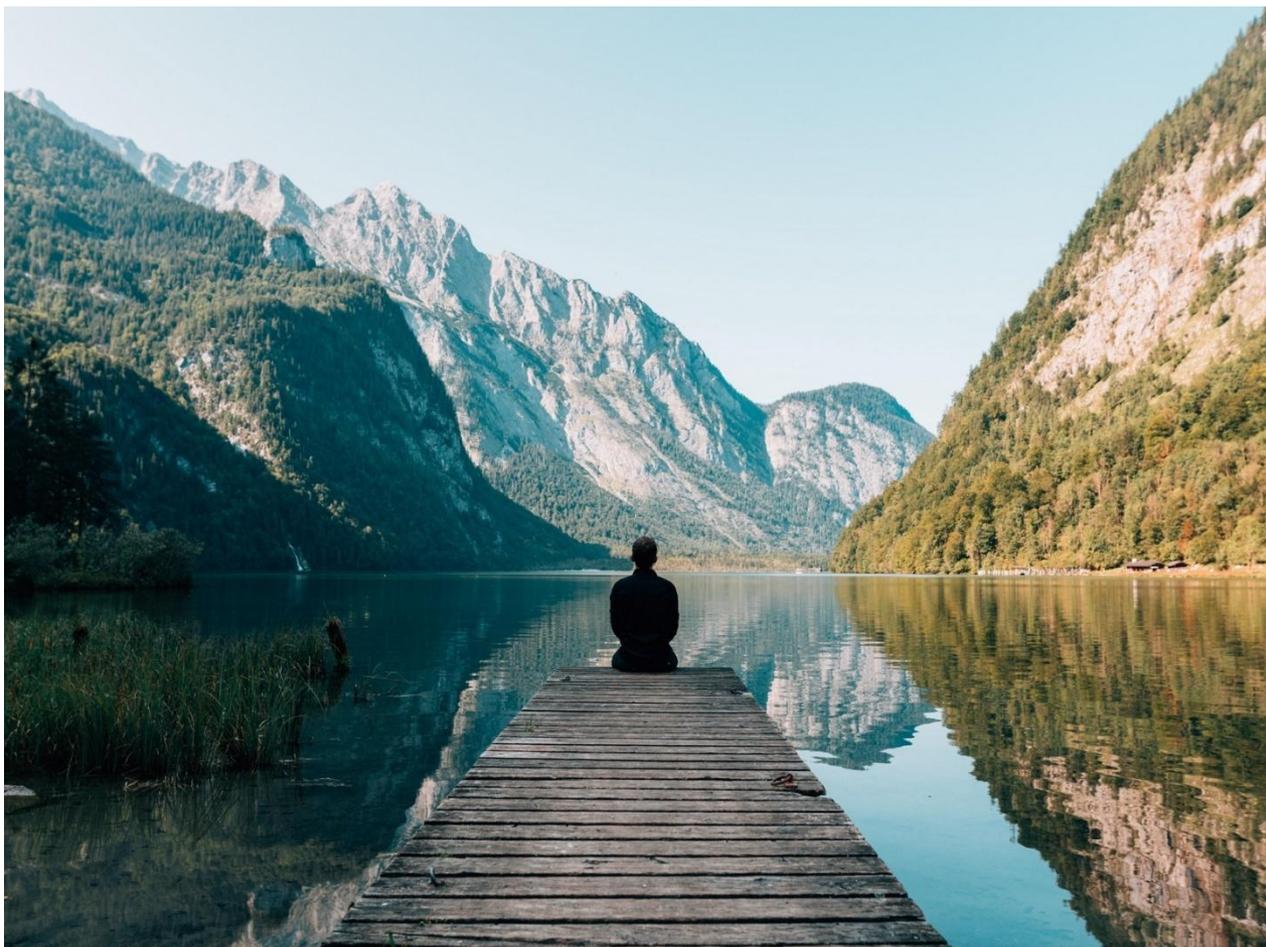
- придаёт охраннику чувство уверенности в своих силах, в своей способности выходить победителем в противоборстве с правонарушителями.



# Воображение помогает также снимать нервное напряжение

- У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

# Примеры ситуаций



# Примеры ситуаций



# Примеры ситуаций



# Примеры ситуаций



# Примеры ситуаций



# Способы отвлечения.

- Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения. Это может быть книга, которую перечитываешь по много раз, не теряя к ней интереса, может быть музыка, полюбившийся фильм, любимое увлечение и т.д.

# ***Сознательное управление мышечным тонусом.***

- ▣ Мышечный тонус - один из показателей эмоционального состояния. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку.

# Умение управлять мышечным тономусом

- Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

# Пример хмурого лица



# Пример улыбки



# Дыхание как средство саморегуляции

- Дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции. Дыхательный акт в покое состоит из 4-х действий – вдох, пауза, выдох, пауза. Он напрямую связан с мышечным тонусом: при вдохе и паузе происходит повышение тонуса, на выдохе и паузе тонус мышц снижается. Нужно отметить, что простейшие дыхательные приемы могут успешно использоваться сотрудниками в ситуациях, когда необходимо быстро взять себя в руки, успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус.

# *Дыхание как средство саморегуляции*

- ▣ Для регуляции психического состояния важное значение имеет ритм дыхания.  
Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха

# Дыхание на счет

- ▣ В ситуации, когда **необходимо успокоиться**: на счет 1,2,3,4 делается вдох, потом на счет 1,2,3,4 - выдох, затем на счет 1,2,3,4,5 делается вдох и на счет 1,2,3,4,5 - выдох и так вдох и выдох удлиняются до 12. Происходит искусственная задержка дыхания, что произвольно приводит к определенному снятию эмоционального напряжения.

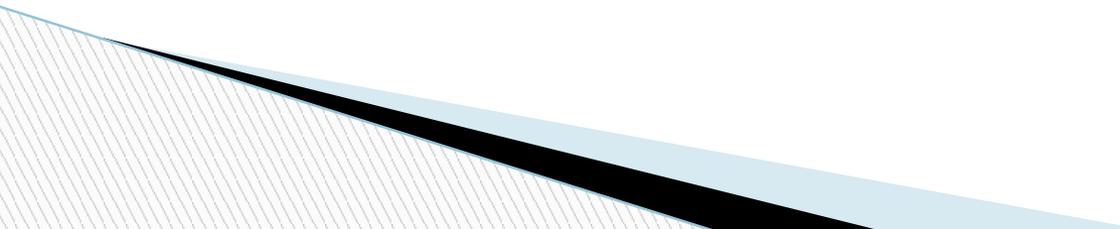
# Дыхание на счет

- ▣ В ситуации, когда **необходимо поднять тонус, активизироваться**, поступают обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 12 и постепенно укорачивают их до 4. Дыхание учащается, возбуждение возрастает.

# Задержка дыхания

- ▣ В ряде случаев для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 сек. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

# Вывод:

- Каждый из предложенных методов саморегуляции может быть углублен и расширен.
  - Сначала необходимо выбрать те из них, которые лучше отвечают вашему характеру и темпераменту, кажутся наиболее удобными для систематического применения.
  - Критерием отбора должны быть собственные индивидуальные особенности.
  - Кроме того, необходимо учитывать, что методы саморегуляции могут различаться по направленности. В одном случае они помогут снять нервное напряжение, расслабиться, восстановить работоспособность, в другом - будут способствовать мобилизации.
- 

# Применение саморегуляции

- Способы саморегуляции могут использоваться как самостоятельные, так и в сочетании с другими. В порядке примера приведём два состояния с комбинированными способами саморегуляции:

# Комбинированные способы саморегуляции

▣ *Уверенность*



▣ *Спокойствие*



# Уверенность

- Расправим плечи, поднимем голову вверх, слегка сожмем зубы, несколько раз глубоко вздохнем. Примем позу уверенного в себе человека.
- Вспомним любое событие из своей жизни, когда мы чувствовали себя очень уверенно. Вспомним это состояние.
- Вспомним о своих самых больших успехах, о том, что мы больше всего ценим в себе и что в нас ценят другие люди
- Представим и почувствуем как наше тело, наши мышцы наполнилось силой и мощью.
- Вспомним о людях, в присутствии которых мы ощущаем себя уверенно и спокойно. Представим себе, что они стоят рядом с нами и помогают нам сейчас

# Спокойствие

- Представим, что мы сидим на берегу моря (озера, реки) и спокойно, безмятежно наблюдаем за его поверхностью
- Вспомним медленную спокойную музыку и прислушаемся, как она звучит.
- Выполним медленно несколько глубоких циклов дыхания: вдох, пауза и выдох, пауза. Выдох и пауза после него должны быть более продолжительными, чем вдох с последующей паузой.
- Медленно сосчитаем от 10 до 0, и с каждым счетом будем ощущать, как наше тело расслабляется все больше и больше,
- Спокойствие и умиротворение постепенно заполняет нас полностью.

# Спасибо за внимание

