

И.Е. Марина

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Методические рекомендации



Красноярск

2009

Методических рекомендации охватывают наиболее значимые стороны поведения и межличностного взаимодействия в экстремальной ситуации. Они предназначены для восполнения недостаточных знаний и навыков по оказанию психологической помощи себе и окружающим, а также для повышения уровня психологической устойчивости

Предназначены для повышения психологической компетентности педагогов-психологов и руководителей образовательных учреждений, а также рекомендуется для включения в комплексный план повышения квалификации педагогов образовательных учреждений, дополнительного образования и работу тренинговых групп.

При оформлении титульного листа использовался рисунок с адреса:
http://besedki.org/kreo_hmuriy_art_karandash.html

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
РАЗДЕЛ 1. Методы и средства самоконтроля в экстремальной ситуации.....	8
Тема 1. Саморегуляция.....	8
Тема 2. Техники самопомощи.....	14
Тема 3. Концентрация.....	17
РАЗДЕЛ 2. Экстренная психологическая помощь в экстремальной ситуации.....	21
Тема 4. Экстренная помощь.....	21
РАЗДЕЛ 3. Самопомощь в постэкстремальной ситуации.....	32
Тема 5. Антистрессовая стратегия.....	32
Библиографический список.....	36

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях обеспечение безопасности каждого человека требует комплексного психолого-педагогического обеспечения.

С целью повышения психологической компетентности поведения в экстремальных ситуациях методические рекомендации направлены на обучение техникам самоконтроля, знакомство с методами оказания экстренной психологической помощи и построением собственной антистрессовой стратегии.

Для удобства использования методических рекомендаций «Психология экстремальной ситуации», представляем тематический план в таблице 1.

Методические рекомендации состоят из трех разделов. Первый раздел включает в себя рассмотрение способов саморегуляции при помощи самовоздействия, психотехник самопомощи при работе с чувствами, психологических приемов и методов самоконтроля в экстремальных ситуациях. Второй раздел снабжен необходимыми рекомендациями, позволяющими оказать экстренную психологическую помощь человеку, оказавшемуся в экстремальной ситуации. Третий раздел состоит из набора упражнений, позволяющих выстроить собственную антистрессовую стратегию, а также предупредить развитие психосоматических симптомов в постэкстремальной ситуации.

Таблица 1 - Тематический план методических рекомендаций «Психология экстремальной ситуации»

<i>Тема</i>	<i>Цели, задачи</i>	<i>Наименование формы работы</i>
Методы и средства самоконтроля в экстремальной ситуации		
Саморегуляция	Управление своим психоэмоциональным	Процедуры «Самовоздействие»: Способ 1. Управление дыханием

	и физическим состоянием и поведением	Способ 2. Управление тонусом мышц и движением Способ 3. Воздействие словом (самоприказы, самопрограммирование, самоодобрение) Способ 4. Использование образов Методика «Самоконтроль»
Техники самопомощи	Преодоление экстремальных страхов посредством техник самопомощи	Техника «Я должен» Техника «Юмор» Техника «Стыд» Техника «Наедине с хищником» Техника «Волшебная надпись» Техника «Теннисный шарик» Техника «Герой из будущего» Техника «Снятие движением» Техника «Резинка против страха» Техника «Рационализация страха»
Концентрация	Включение в работу сознания; построение цепочки причинно-следственных связей; нормализация вегетативных проявлений	Психологические приёмы: Приём 1 «Поговорить с самим собой» Приём 2 «Разозлиться на ситуацию» Метод «Преодоление эмоционального спазма» Метод «Навыки концентрации» Метод «Концентрация в сложной психологической ситуации»
Экстренная психологическая помощь в экстремальной ситуации		
Экстренная помощь	Оказание помощи людям в состоянии	Помощь при (рекомендации): 1) бреде и галлюцинациях

	определённых реакций организма на экстремальное событие	2) апатии 3) ступоре 4) двигательном возбуждении 5) агрессии 6) страхе 7) нервной дрожи 8) плаче 9) истерике Советы «Экстренная помощь при стрессе»
Самопомощь в постэкстремальной ситуации		
Антистрессовая стратегия	Предупреждение психосоматический проявлений; построение антистрессовой стратегии	Упражнение «Координированная последовательность движения» Упражнение «Воображаемое путешествие» Упражнение «Сосредоточенное дыхание» Упражнении «Осознанное дыхание» Упражнения «Страхнуть напряжение»-«Постепенный приход к спокойствию» Аутотренинг «Ощущение тепла и спокойствия»

РАЗДЕЛ 1

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА САМОКОНТРОЛЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

ТЕМА 1. САМОРЕГУЛЯЦИЯ [6, с.211-216]

Процедуры «Самовоздействие»

Способ 1. Управление дыханием

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало спокойней и уравновешенней.

Способ 2. Управление тонусом мышц и движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Вариант 1.

Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

Вариант 2.

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по комнате несколько раз, делая на два шага вдох и на пять шагов – выдох.

Способ 3. Воздействие словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Вариант 1. Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов – коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с сотрудниками или школьниками.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Вариант 2. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями,

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(ым) спокойной(ым) и выдержанной(ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(ым) и уверенной (ым)»;

– «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить, например, вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Вариант 3. Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно труднопереносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Ты справишься!».

Способ 4. Использование образов

Множество позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений хранятся в памяти. Если пробудить воспоминания в виде ярких образов, то можно пережить их вновь и даже усилить. Использование образов активизирует работу центральной нервной системы. И, в то время как словом мы воздействуем в основном на сознание, образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Вариант 1. «Ресурсное состояние»

Чтобы использовать образы для саморегуляции, специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши ресурсные ситуации. При этом старайтесь сформировать у себя: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло

солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Испытывая ощущения напряженности, усталости, выполните следующие действия:

1. Сядьте удобно, по возможности закройте глаза.

2. Дышите медленно и глубоко.

3. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Представьте себе место, где вы когда-то были и где испытывали полный покой, приятную лень, негу. Например, песчаный пляж или море.

4. Проживите ее заново, детально вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения как можно ярче.

5. Побудьте внутри этой ситуации несколько минут, ощутите как можно подробнее, что тогда происходило.

6. Откройте глаза и вернитесь к повседневным делам.

Если при использовании данного приема вам удастся достигнуть состояния покоя и расслабления, в дальнейшем достаточно будет мимолетного воспоминания, чтобы похожее состояние вернулось и вы почувствовали прилив сил и энергии.

Вариант 2. «Градусник»

1. Сядьте удобно, закройте глаза.

2. Дышите медленно и глубоко.

3. Прочувствуйте эмоциональное состояние, в котором вы находитесь сейчас. Представьте, что оно отмечено на шкале градусника, который находится внутри вас. Определитесь, что вам необходимо сделать для лучшего самочувствия: понизить или повысить показания шкалы. Представьте, как, воздействуя на шкалу, вы изменяете ее показания до желаемого уровня.

4. Побудьте в новом состоянии несколько минут.

5. Откройте глаза и с новыми силами вернитесь к повседневным делам.

Методика «Самоконтроль» [5, с.79]

Данная методика заключается в выработке прочной привычки самоконтроля за внешними проявлениями эмоций.

Сначала запоминаются три простых вопроса:

- 1) Как моя мимика (нет ли внешнего выражения напряженности)?
- 2) Как мои мышцы (нет ли скованности)?
- 3) Как я дышу (нет ли учащенного дыхания с сокращенной фазой выдоха)?

Выработка такой привычки самоконтроля необходима потому, что человек при отрицательных переживаниях не замечает изменений в своей мимике, жестикуляции, дыхании. Данная привычка вырабатывается в ходе экстремальных ситуаций профессиональной деятельности, в быту, в конфликтах. Это уводит субъекта из негативного психического состояния.

Второй важной частью методики самоконтроля – саморегуляции является выполнение действий, противостоящих выявленным внешним проявлениям эмоций: устранить мимику напряженности (улыбнуться); произвольно расслабить мышцы (устранить скованность); сбить учащенное дыхание (2-3 глубоких вдоха и выдоха) и установить ритмичное дыхание с удлиненным выдохом.

Применение данной методики в различных чрезвычайных ситуациях всегда обеспечивает высокий позитивный эффект. Обычно через 8-12 минут после ее выполнения наступает относительная нормализация функциональной реактивности органов и систем организма.