

## ***Практические упражнения в процессе психологической подготовки несовершеннолетних при обучении управлению транспортным средством.***

Процесс управления автомобилем представляет собой сложную работу, которая осуществляется в условиях высоких психоэмоциональных перегрузок, характеризуется значительным объемом перерабатываемой информации, необходимостью принятия решений за ограниченное время, т.е. является напряженной деятельностью с высокой опасностью и ответственностью. Такая специфика предъявляет самые высокие требования к психофизиологическим качествам курсантов, поэтому их подготовку необходимо осуществлять на профессиональном уровне, с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей.

### ***Идеомоторная тренировка.***

*Идеомоторная тренировка (ИТ)* - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки специалиста.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

При проведении аутогенных тренировок формируется навык позитивного мышления участника дорожного движения, его настрой на спокойное, уравновешенное и внимательное вождение. Эти тренировки позволяют снять эмоциональные нагрузки, которым подвержены водители на дороге. Идеомоторные тренинги состоят в мысленном выполнении водителем действий, связанных с вождением автомобиля. Благодаря свойствам человеческой психики, это позволяет закрепить уже имеющиеся навыки вождения, а также совершенствовать их.

В процессе психологической подготовки водителей можно достичь прекрасных результатов в умении надолго концентрироваться на дорожной обстановке, быстро реагировать на ее изменение. Кроме того, такие тренировки хорошо сказываются на состоянии мышления и памяти, скорости реакций, а также других качествах, необходимых для безопасного вождения транспортных средств. Таким образом, водитель, прошедший психологическую подготовку, способен быстро принимать правильные

решения на дороге, позволяющие избежать дорожно-транспортных происшествий.

### ***Ауторегуляция дыхания.***

В обычных условиях про дыхание никто не вспоминает, но при отклонениях от нормы нам всегда трудно дышать. Сбои дыхательная система дает в случае физического или нервного перенапряжения. Ученик может использовать приемы дыхательной гимнастики для снятия напряжения при вождении.

Первый вариант - глубокое, спокойное равномерное дыхание.

Второй вариант – увеличение продолжительности выдоха, которое оказывает эффект релаксации.

Третий вариант – ритмичное дыхание: делайте вдохи и выдохи с соблюдением одного и того же ритма.

### ***Минутная релаксация***

Расслабьте мышцы лица, сконцентрируйте свое внимание на положение тела, расслабьте плечи. Представьте себе, что вы сейчас находитесь в кинотеатре, вы видите себя в черно- белом изображении, вы на экране, заняты нейтральным занятием, отделитесь от себя и посмотрите на себя, того, который смотрит на экран. Теперь посмотрите на экран, на котором вы видите то волнение, которое испытываете и хотите нейтрализовать. Остановите фильм, войдите в него обратно, представьте его теперь цветным, быстро прокрутите фильм обратно. У вас после этого сложится впечатление, как будто вы смотрите фильм со своим изображением и все идет в обратном направлении.

### ***Противострессовое дыхание.***

Медленно выполните через нос глубокий вдох; когда достигнете пика вдоха, то немного задержите дыхание; после этого сделайте медленный выдох.

Повторите несколько раз. Представьте

себе, что делая каждый глубокий выдох, вы вместе с ним выдыхаете частичку своей тревожности. После проведения тренинга проверьте результат: просто вспомните то, что случилось. Проверьте, вы уже способны думать про это происшествие более спокойно?

## ***Тренировка концентрации внимания***

осуществляется различными способами, в том числе *сосредоточением на монотонном движении внешних объектов*. Для этого можно использовать уже упомянутые часы. На начальных этапах тренировки необходимо фиксировать внимание на секундной стрелке, а затем на минутной. Далее следует переходить к концентрации внимания на некоторых предметах (пуговица, палец и т. д.). Начинать это упражнение нужно с одной минуты и, повторяя его несколько раз в день, следует довести период непрерывного сосредоточения внимания на одном предмете до 4–5 мин.

Для освоения приемов концентрации внимания можно использовать *упражнение «три круга»*, предложенное К. С. Станиславским. Упражнение позволяет управлять объемом внимания. Занимающийся представляет себе три концентрических круга с определенным содержанием и мысленно переходит из большого в меньший. Целесообразно, чтобы мысленные образы большого круга включали представления улицы, дома, в котором живет занимающийся. Тогда легче перейти в средний круг, основным содержанием которого может быть комната, в которой проводится занятие психотренингом. Представив себе основные элементы окружающей его обстановки, занимающийся должен перейти в третий, малый круг своего внимания.

Приемы концентрации внимания при помощи упражнения «три круга» рекомендуется осваивать на первых 2-3-х занятиях, подкреплять их формулами мысленных команд: «Начинаю занятия по концентрации внимания. Мысленно представляю себе три круга: большой, внутри него – средний, а в среднем – малый, первый большой круг моего внимания – это все обозримое и воспринимаемое мной пространство. Это наш город, улица, дом, в котором я живу. В этом большом круге моего внимания есть другой, средний, ограниченный стенами этой комнаты, в которой я занимаюсь психотренингом. Мысленно внимательно рассматриваю стены и обстановку комнаты. Все здесь располагает к приятному и спокойному отдыху. В этой комнате есть еще один условный круг моего внимания, в котором нахожусь только я сам. Когда я обращаю внимание на себя, все окружающее исчезает, становится расплывчатым и туманным. Мысленным взором вижу только свое тело: лицо, руки, ноги, туловище...»

***Непрерывное созерцание*** – находясь в удобной расслабленной позе, пристально разглядывайте какой-нибудь не слишком сложный предмет (коробок спичек, карандаш, стакан) в течение 3–5 мин, стремитесь не

отводить взгляд от предмета (моргать можно). Разглядывайте предмет снова и снова, стараясь найти в нем как можно больше деталей. Делать это упражнение нужно до тех пор, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете.

***Ритмичное созерцание*** – вглядывайтесь в выбранный предмет на спокойном вдохе, а на выдохе закрывайте глаза, как бы «стирая» впечатление. Так повторять 30–50 раз. Можно выбрать и иной ритм: смотреть на выдохе, закрывать глаза на вдохе или разглядывать предмет в течение 5 счетов, а закрывать глаза на последующие 5 счетов. Ритмичное созерцание дается легче непрерывного.

***Мысленное созерцание*** – непрерывно или ритмически созерцайте любой предмет в течение 3–5 мин. Затем, закрыв глаза, постарайтесь мысленно вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях (3–5 мин). После этого откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение несколько раз. Цель упражнения – добиться отчетливого внутреннего «видения». Это упражнение заимствовано у выдающегося художника Леонардо да Винчи, который рекомендовал его своим ученикам.

***Внутренний видеоскоп*** – внимательно разглядывайте 2–3 мин какой-либо простой предмет (коробок), затем другой (стакан). Закрыв глаза, мысленно «положите» коробок в стакан. Повторите это упражнение несколько раз, усложняя его и комбинируя.

Тренировать внимание можно и при помощи *мысленной имитации мышечных движений*, так называемых идеомоторных актов (от «идея» – мысль и «моторика» – движение). Для этого представьте себе, что вы держите пальцами руки теннисный мяч, постарайтесь ощутить его размер, вес, степень упругости и даже шероховатость поверхности, обшитой ворсистым сукном. Затем мысленно медленно сжимайте и разжимайте мяч пальцами, при этом следите, чтобы движения были только воображаемыми и пальцы не двигались. Необходимо не забывать про дыхание, оно должно быть спокойным, ритмичным и достаточно глубоким.