

Д. Г. Кременецкий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОВД

В данной статье показан способ использования нейролингвистического программирования при подготовке сотрудников ОВД, в частности при психологической подготовке к ведению стрельбы из стрелкового оружия, что для многих является экстремальной ситуацией.

Ключевые слова: нейролингвистическое программирование (НЛП), якорение, эмоции, подражание.

D. G. Kremenetsky

USE OF THE NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING FOR PSYCHOLOGICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

The way of using of the neuro-linguistic programming for psychological training of law enforcement officers is explained, and in particular for psychological training before firing instruction, that is an extreme situation for many trainees.

Keywords: neuro-linguistic programming (NLP), anchoring, emotions, imitation.

Важный элемент при обучении сотрудника ОВД — его психологическая подготовка.

Основной составляющей психологической подготовки является формирование:

— уверенности в себе, своих действиях, готовности к встрече с трудностями и успешному их преодолению;

— знаний возможных вариантов экстремальных ситуаций, их особенностей и способов действий в них;

— психологической устойчивости к действию стресс-факторов, неизбежных при использовании оружия;

— умений и навыков, необходимых при применении оружия;

— таких качеств, как решительность, самостоятельность, настойчивость, смелость, выносливость, самообладание, энергичность;

— «психологической надежности» — устойчивости к риску и опасности, большому перенапряжению, сильным помехам, временным неудачам и ожидаемым трудностям.

В данной статье на примере подготовки стрелка раскрывается эффективность использования нейролингвистического программирования (НЛП) в экстремальной

ситуации.

Экстремальные условия требуют от организма человека неспецифических реакций на возникающие стресс-факторы, при этом нарушается привычный для него режим жизнедеятельности. В тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, срыв деятельности, аффективные реакции, психогении (патологические состояния) [3].

Что же такое НЛП? Это набор моделей, умений и технологий, для того чтобы мыслить и действовать эффективно [1].

Три составляющих словосочетания «нейролингвистическое программирование» отражают сущность этого направления [5]:

1. Нейро — (нейрон, т. е. нервная клетка) пред-ставляет результат того, что происходит в нашей нервной системе. НЛП

опирается на взаимодействие между нашими мыслями, эмоциями и поведением.

2. Лингвистическое (языковое, словесное, вербальное и невербальное) — кодировка своих ощущений и состояний посредством языка.

3. Программирование (программа, инструкции, которые описывают, как должна происходить переработка данных) указывает на целенаправленность воздействий инициатора и наличие определенной программы для достижения цели.

Сила техник НЛП заключается в использовании глубинных составляющих нашей психики, воздействие на адресата происходит как на сознательном, так и на подсознательном уровне [5].

При психологической подготовке стрелку важно осознать и оценить свое эмоциональное состояние в период начального обучения, тренировки и подготовки к экзаменам (соревнованиям). Эмоции с практической точки зрения можно разделить на несколько полярных типов. С одной стороны, стрелок может проявлять активность, жизнерадостность, бодрость, с другой — усталость, безразличие, неудовлетворенность, сожаление. Он может быть решительным, уверенным в своих силах, смелым или, напротив, нерешительным, неуверенным, испытывать боязнь, тревогу, страх. Все эти эмоции могут во время обучения овладевать стрелком в зависимости от свойств его личности и сформированности правильного отношения к стресс-факторам.

Значение эмоций при стрельбе очень велико. Они органически входят в мотивы волевых действий, под влиянием эмоций стрелок выполняет определенную работу. Эмоции возникают вследствие внутренних процессов и под воздействием внешней обстановки, условий

и т. д. и проявляются в соответствии с темпераментом и характером стрелка.

Отрицательные эмоции (тревога, страх) вызывают вегетативные реакции, которые внешне проявляются побледнением или покраснением лица, потливостью (влажные ладони, испарина на лбу), учащением дыхания, пульса, тремором. У начинающих стрелков наблюдается изменение речи (дрожащий голос, очень тихая или громкая речь), мимики, жестов (напряженное, маскообразное лицо, дрожание рук, ног, тела, скованные движения). Также происходит замедление темпа деятельности, ухудшаются внимание, память, нарушается сознательный контроль за ошибками, количество ошибочных действий увеличивается, движения нарушаются, становятся менее точными; признаки состояния страха: зажмуривание глаз, втягивание головы в плечи, пригибание к земле, отшатывание после выстрела, оцепенение.

Все эмоции можно разделить на положительные (стенические) и отрицательные (астенические) [2]. К первым относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевою активность. Вторая группа эмоций ослабляет волю, снижает активность, предрасполагает к пассивно-оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения. Следовательно, у психологически подготовленного стрелка любая экстремальная ситуация должна вызывать не страх, а положительные (стенические) эмоции.

Стимул, который связан с физиологическим, эмоциональным состоянием и запускает его, называется *якорем*. Он представляет физическое действие, звук или событие, которое вызывает, стимулирует либо активизирует соответствующее действие или эмоцию.

Если вы недовольны своим эмоциональным состоянием, которое обычно сопровождает вас при тренировочных стрельбах, зачетах и экзаменах, потренируйтесь справляться с ним. Но для этого необходимо четко

знать, в каком состоянии вы хотели бы находиться в этот момент. Оно не должно быть подавленным, угнетенным, вы не должны испытывать страх перед стрельбой. Вам нужна уверенность, спокойствие, помогающие быть сосредоточенными и активными.

Действия, поведение стрелка также обусловлены мотивами. Мотивы могут быть двух типов: одни направлены на успех, другие — на избегание неудач. Мотивы избегания неудач обусловлены высокой тревожностью и негативными эмоциями. Стрелок же должен быть уверен в успехе и настроен на получение положительных эмоций как от самого упражнения, так и от результатов стрельбы.

Для того чтобы привести себя в оптимальное состояние, необходимо пройти два этапа. Сначала вы выбираете желаемое эмоциональное состояние, затем ассоциируете его со стимулом, или якорем, так, чтобы вы могли по желанию вызвать его в любой момент. Спортсмены используют талисманы на счастье, чтобы включить свое мастерство и выносливость. Часто можно видеть, как они совершают небольшие ритуальные движения, служащие той же цели.

Когда вы выбрали конкретный случай — реальный или вымышленный, соответствующий необходимому эмоциональному состоянию, переходите к следующему шагу — выбору якоря, который воспроизведет эти состояния при необходимости.

Кинестетический якорь — некоторое ощущение, которое вы можете связать с выбранными вами состояниями. Сжимание большого и указательного пальцев или какое-нибудь особое сжимание кулака работает хорошо в качестве кинестетического якоря. Довольно распространен якорь на теннисном корте, когда игроки прикасаются к боковой стене, чтобы

восстановить чувство уверенности, когда игра не идет.

Важно, что якорь должен быть уникальным и не являться частью текущего поведения. Вам необходим особый якорь, который не возникает постоянно и не ассоциируется с другими состояниями и поведением. Вы также должны быть предусмотрительны, выбирая якорь, — это должно быть что-то, что вы могли бы сделать, будучи незамеченными.

Аудиальный якорь. Это может быть слово или фраза, которые вы произносите про себя. Не имеет значения, какое слово или фразу вы выберете, главное, чтобы они были созвучны вашим ощущениям. Способ, которым вы это говорите, используемый вами особенный тон голоса будут иметь столь же сильное воздействие, как и сами слова и фразы. Сделайте их характерными и запоминающимися. Например, если «уверенность» — это то состояние, которое вы хотите закрепить с помощью якоря, то вы можете сказать себе: «Я чувствую себя все более и более уверенным», или просто: «Уверенность!». Используйте уверенный тон голоса. Убедитесь, что он является подходящим к проблемной ситуации.

Визуальный якорь. Вы можете выбрать символ или вспомнить то, что вы видели, когда действительно чувствовали себя уверенными. Если выбранный вами образ является особенным и помогает вызывать ощущение уверенности, то он будет работать.

Существует еще один эффективный метод — *метод подражания* (или метод ролевого поведения) [4]. Его суть сводится к следующему. Стрелок выбирает себе объект для подражания (отождествления). Этим объектом может быть как реальное лицо (знаменитый воин или знаменитый спортсмен, преподаватель), так и вымышленное (мифический герой, персонаж кинофильма). Неважно, насколько реален избранный объект. Главное — твердо верить в

то, что этот идеальный персонаж в любой экстремальной ситуации вел бы себя наилучшим образом — всех поразил, все преодолел. Затем следует попытка отождествить себя с объектом подражания по принципу «он — это я, я — это он».

Благодаря вхождению в подобное психическое состояние, становится возможным смотреть на ход экстремальной ситуации, анализировать ее изменение, управлять своими действиями как бы со стороны. Иначе говоря, можно на какое-то время внутренне (психологически) стать тем, чью роль играешь, и вести стрельбу как бы от его лица. Никаких «собственных» эмоций стрелок, перевоплотившийся в легендарного героя или вымышленный персонаж, не испытывает.

Важным этапом психологической подготовки стрелка является формирование навыков и умений. Навык — это способ выполнения действия, компонент умения, ставший в результате многократного повторения частично автоматизированным (инстинктоподобным), легко, быстро и точно реализуемым. Умения позволяют стрелку совершать действия при обращении с оружием на высоком уровне, при этом лишние, ненужные движения исчезают, а количество ошибок уменьшается. Всего этого можно добиться в результате упражнений и тренировки. Например, начинающему стрелку необходимо производить мысленную тренировку тех действий, которые он будет совершать при обращении с оружием. Перед стрельбой боевыми патронами нужно отработать приемы с учебным оружием и на тренажерах, потренироваться стрелять вхолостую. Также до стрельбы необходимо изучить материальную часть, порядок разборки и сборки, приемы и правила стрельбы, меры безопасности при обращении с тем оружием, из которого вы собираетесь стрелять. Все это нужно для того, чтобы в любых экстремальных ситуациях быть уверенным в себе, своем оружии, способности выполнить любую задачу.

Список библиографических ссылок

1. О' Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в НЛП. Версия. Челябинск, 1997.
2. Еникеев М. И. Общая, социальная и юридическая психология. СПб., 2003.
3. Марьин М. И., Шестаков А. Г., Петров В. Е. и др. Организация профессиональной психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел: метод. пособие. М., 2003.
4. Тарас А. Е. Боевая машина: руководство по самозащите. Минск, 1997.
5. Шейнов В. П. Психологическое влияние. Минск, 2007.

©Д. Г. Кременецкий, 2009