# Психология обучения вождению: как помочь побороть ученику страх во время вождения

# ( из опыта работы практика)

Гуляев Сергей Николаевич,

педагог дополнительного образования,

детско-юношеский центр, г. Салехард, ЯНАО

Большинство будущих водителей испытывают страх перед автомобилем, поэтому каждая поездка за рулем им кажется опасной. Естественно, что в таком состоянии человеку тяжело запоминать премудрости вождения.  Но как можно помочь новичку побороть страх?

Автомобиль в любом случае является средством повышенной опасности, что и является причиной нервно- психического напряжения водителя- новичка. Вследствие этого, водитель постоянно ощущает, что он несет ответственность за жизнь пассажиров, сохранность автомобиля и за свою безопасность. При этом водитель испытывает страх, тревогу, сомнение, постоянно ожидает создание аварийной обстановки, которая, по его мнению, закончится неблагополучно. Как последствие, возникает нервное перенапряжение, что в свою очередь приводит к нарушению восприятия, внимания, мышления и памяти, так же нарушается координация движений увеличивается время реакции.   
  
На начальном этапе обучения водительскому мастерству основная психологическая проблема – это постоянное пребывание ученика в стрессовом состоянии. На это есть обоснованные причины: 

* **Получить водительское удостоверение** очень нужно для того, чтобы повысить уровень жизни (пойти на повышение, повысить свой социальный статус, облегчить решение бытовых вопросов). В силу этой причины человек боится, что у него не получится сдать на права и все было напрасно;
* Каждый ученик много раз видел**ужасные последствия ДТП**, из- за которых пострадало большое количество людей. Он представляет, что может попасть в страшное ДТП, а еще больший ужас его приводит мысль о том, что он может быть его виновником;
* Большинство автошкол **экономят на материальной базе, тренажерах**. Ученик садится за руль и выезжает на дорогу, совершенно не имея опыта. Они вынуждены решать кучу сложных задач, в решении которых они не имеют никакого опыта.

Недостатки методик обучения оставляют ученика наедине со своими проблемами, так как инструкторы, преподаватели уже совершенно забыли что они испытывали впервые сев за руль и не учитывают психологическое состояние учащегося.   
  
Во время теоретических занятий ученики себя чувствуют достаточно спокойно, но по окончанию 2- 3 практических занятий выезд в город становится для них каторгой. Учащимся очень сложно быстро научиться согласовывать действия сразу нескольких механизмов – рулевого колеса, рычага переключения передач, указателя поворотов, педалей сцепления, газа и тормоза; а так же надо еще успевать следить за изменениями обстановки на дороге, светофорами; плюс еще не пропускать мимо внимания дорожные знаки и разметку, все автомобили на дороге, показания приборов. Все это приводит к нарушениям в психике новичка, поездка становится для него испытанием, пока он не научится ощущать габариты автомобиля, закрепит навыки до автоматизма.   
  
[Инструктор по вождению](http://www.autofactor.ru/instruktor_po_vozhdeniyu/) (педагог дополнительного образования) конечно знает, какие эмоции сейчас испытывает водитель, но из- за того, что не понимает серьезности ситуации, так как он не психолог, считает что ученик сам справится со своим состоянием и его помощь не нужна. Он считает, что должен только подсказывать ученику и подстраховывать. Конечно, присутствие рядом опытного человека немного успокаивает новичка, но этого обычно недостаточно. Поэтому инструкторы тоже должны быть хоть чуточку психологами и помогать новичку морально.   
  
Существует несколько эффективных приемов для снятия психологического напряжения ученика, которые я применяю на практике: 

#### 1. 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.

#### 2. 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.

#### 3. 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?   
Если не уверены, то повторите тренинг.   
  
 Отсутствие психологической поддержки со стороны преподавателей и инструкторов – это не их вина, а некоторые пробелы и несовершенства в образовательной системе, то есть главная проблема при обучении будущих преподавателей и инструкторов – отсутствие психологических дисциплин на этапе обучения. Идеальным вариантом будет внесение Министерством образования некоторых коррективов в образовательную систему подготовки будущих преподавателей и инструкторов по вождению, а точнее – добавление в перечень предметов психологических дисциплин – общую, практическую, социальную, дифференциальную, инженерную, педагогическую психологию; особое внимание уделить изучению тренингов, которые помогают делать психологическую разрядку. Так же в автошколе в обязательном порядке должен быть психолог, который будет морально готовить будущих водителей к выезду на дорогу. При соблюдении этих условий обучение вождению станет более эффективным.