

Урок №21

Тема: Овладение способами бесконфликтного общения и саморегуляции в условиях военной службы

СРОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ ДО 24.01.2024

Оборудование: Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов средних проф.учеб.заведений/С.В.Белов, В.А.Девисилов, А.Ф. Козьяков и др.; под общ.ред. С.В.Белова.-5-е изд, испр. И доп.-М.: Высш.шк.,2006.-423с.:

Практическая работа №10.

Тема: ОВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Формируемые умения: *владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы*

Цель: изучить способы бесконфликтного поведения в условиях военной службы

Оборудование: учебник Мирюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности. Кнорус.Москва.,-2016.

Время проведения практической работы: 90 мин.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Исключительно важную роль в службе каждого воина играет этап психологической адаптации к войсковому ритму — начальный период службы. Прежде чем повести речь о том, как успешно пройти его, остановимся на характеристике воинского коллектива. Понимание его специфики и психологии позволит юноше правильно строить взаимоотношения с сослуживцами и адекватно вести себя в различных ситуациях.

Сущность и особенности воинского коллектива. *Воинский коллектив*— это форма объединения военнослужащих для совместного решения служебных и боевых задач. *Основной* воинский коллектив — это

коллектив воинской части, учебного заведения и т. п. Нас же интересует в первую очередь *первичный* воинский коллектив. Он формируется в масштабе взвода, роты и им равных воинских подразделений. В данном коллективе военнослужащие постоянно взаимодействуют, проводят большую часть времени вместе, хорошо знают друг друга. Именно в таких коллективах предстоит юношам нести службу.

Специфика жизнедеятельности воинского коллектива выражается в следующем:

- он решает особо ответственные, общественно значимые задачи; - цель деятельности и средства ее достижения реализуются силой оружия, насилием по отношению к врагу;

- жесткая регламентация всей повседневной жизни и службы;

- четкая субординация во взаимоотношениях, обязательность выполнения уставных требований;

- относительная длительность и непрерывность пребывания в нем личности при регулярной обновляемости личного состава подразделений;

- многонациональность — во многих подразделениях плечом к плечу несут службу представители многочисленных наций и народностей России;

- разнородность личного состава — он состоит из достаточно четко выраженных социальных групп: офицеров, прапорщиков (мичманов), сержантов (старшин) и рядового состава (солдат, матросов), военнослужащих, проходящих службу по призыву и по контракту.

Все эти особенности налагают существенный отпечаток **на психологию воинского коллектива**, под которой понимают совокупность социально-

психологических явлений, возникающих в процессе развития и функционирования коллектива. К этим явлениям принято относить: **коллективные ценности, интересы, взгляды, убеждения, устремления; взаимоотношения в коллективе; коллективные настроения; коллективное мнение; традиции.** С каждым из данных элементов приходится сталкиваться призывнику. Чтобы правильно понять конкретный воинский коллектив, надо осмыслить эти психологические явления. Остановимся на наиболее важных. **Общественное (коллективное) мнение** — совокупность оценочных суждений, в которых выражается отношение большинства (или всех) членов коллектива к тем или иным событиям. Оно свидетельствует о степени зрелости данного коллектива и бывает официальным и неофициальным. Общественное мнение коллектива систематично, оперативно и конкретно воздействует на своих членов (убеждение, внушение, психологическое принуждение). Поэтому каждый молодой солдат (матрос) должен учитывать этот фактор. **Коллективные настроения** — более или менее однородная реакция на значимые события, чувства, овладевшие коллективом в данное время. Несомненно, что подъем, энтузиазм, активность, апатия, депрессия, отчаяние и т. п. существенно влияют на каждого отдельного воина, взаимоотношения и общую деятельность коллектива. **Коллективные традиции** — это установившиеся в воинском коллективе строго определенные действия и отношения, навыки и привычки, соблюдение которых стало коллективной потребностью. Многие традиции выполняют роль стимулятора внутри коллективного общения, в частности, механизма, связывающего личность с коллективом. **Внутриколлективные взаимоотношения** — различные формы и виды взаимосвязи и общения личностей в воинском коллективе в процессе их совместной жизни и деятельности. Взаимоотношения выступают важнейшим регулятором поведения воинов, их взаимодействия и общения.

Эти отношения могут быть:

1. Служебными (официальные, формальные): а) *по горизонтали* — между воинами, равными по служебному положению, но связанными функционально; б) *по вертикали* — между начальниками и подчиненными.

2. Внеслужебными (неофициальные, личные). Они основываются на общности либо различии интересов, вкусов, потребностей и проявляются в таких психологических зависимостях, как симпатия, безразличие, антипатия, неприязнь и т. д. В реальной жизни коллектива обе эти линии переплетаются, оказывают друг на друга огромное влияние. На взаимоотношения воинов срочной службы влияет целый ряд факторов. Это прежде всего: *воинская деятельность; условия службы и быта; удовлетворение материальных и духовных потребностей; личные качества; микрогруппы в коллективе; организаторская и воспитательная работа командования и т. д.* Общественное мнение, настроение, взаимоотношения и традиции конкретного воинского коллектива, в который приходит молодой солдат (матроса), существенно влияют на его адаптацию. Однако это всего лишь условия, в которых действует воин. Все решают качества его личности.

Пути адаптации к военной службе. С призывом на военную службу молодой человек сталкивается со следующими факторами: другой ритм жизни; уставной порядок и дисциплина; физические и психические нагрузки; бытовые неудобства; особенности географического положения; непривычные климатические условия; необходимость приобретения новых знаний и навыков; освоение нового круга обязанностей; изменение характера и режима питания; изменение ролевых функций и др. *Высокие адаптационные способности личности воина (адаптивность) находятся в зависимости от: настроения личности; степени нервно-психической устойчивости; развитости таких черт характера, как сердечность, доброта, открытость, социальная смелость, покладистость, терпимость, уверенность в себе и т. п.* Как показывают психологические исследования, призывники с высокой и нормальной степенью адаптации быстро

приспосабливаются к новым условиям деятельности и входят в новый коллектив; достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации; быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Они, как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. ***Чтобы процесс адаптации прошел наименее болезненно, необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям.*** Они проверены жизненным опытом многих поколений призывников.

Умей общаться. Будь наблюдателен. Осмысливай увиденное и услышанное. Отделяй главные явления от второстепенных. Делай правильные выводы. Не замыкайся. Будь общителен. Умей общаться. Установи с сослуживцами добрые отношения. Помни, что установлению хороших взаимоотношений способствуют: культура речи, умение слушать и слышать собеседника, выдержка, тактичность, терпимость к мнению других, умение управлять своим психическим состоянием. Не нагнетай напряженность. Все злое и агрессивное, даже и не направленное непосредственно на другого, создает неприятное ощущение у говорящего с тобой. Задавай в разговоре корректный и уважительный тон. Береги, щади неприкосновенность и ранимость другого человека. Поинтересуйся судьбами тех, с кем свела служба. Проявляй как можно больше доброжелательности, внимания, уважения к товарищам. Уважай себя. Избегай крайних, жестких, категоричных и безапелляционных оценок поведения и деятельности товарищей и командиров. Категоричность и безоговорочность не способствуют решению проблемы, а лишь осложняют отношения. Умей спокойно отстоять свою точку зрения. Аргументы в споре должны быть весомыми, а не увесистыми. Когда эмоции берут верх, то возможности разума ограничиваются. Не открывай душу всем подряд. Разбирайся в людях. Правильно выбирай друзей. Не будь наивен и излишне доверчив.

«Живи по уставу — завоюешь честь и славу». Сразу же постарайся хорошо изучить уставы ВС РФ, Уголовный кодекс РФ, свои функциональные

обязанности. Их глубокое знание высоко оценивается командованием и товарищами. Помни старинную мудрость: «Живи по уставу — завоеешь честь и славу». Знай свои права, льготы и социальные гарантии. Будь дисциплинирован сам и удерживай от дурных поступков других. В соблюдении дисциплины нет мелочей. Проявляй самодисциплину, даже если этого никто не видит в данный момент. Умей отказаться от «соблазнов», идущих вразрез с требованиями законов, военной присяги и уставов. Научись говорить себе (и если потребуется, то и сослуживцам) «нет». Если нарушение совершено, то умей отвечать за свои действия. Знай, что правонарушения, грубые нарушения воинской дисциплины (особенно притеснение воинов младших призывов, «самоволки», употребление спиртного, наркотических и токсических средств, хищения и т. д.) могут испортить не только службу, но и всю дальнейшую жизнь. Эмоциональные переживания, нервно-психические напряжения снимай физическими упражнениями, специальными комплексами упражнений, музыкой...

Приказ командира — закон. В каждом воинском коллективе есть командиры и начальники: сержанты (старшины), прапорщики (мичманы), офицеры. Они поставлены во главе подразделений, частей. Очень важно, чтобы с ними у тебя с самого начала службы сложились правильные отношения. Начальники имеют право отдавать подчиненным приказания и должны проверять их выполнение. Приказ командира имеет силу закона. Подчиненные обязаны беспрекословно подчиняться начальникам. На этом держится армия и флот. Не забывай, что отношения между старшими и младшими, начальниками и подчиненными регулируются уставными положениями.

Стань профессионалом в своей воинской специальности. Профессионализм — степень овладения своими служебными обязанностями и умение успешно выполнять поставленные задачи. А это предполагает качественное освоение штатного оружия и техники, эффективные приемы их

использования как в мирных условиях, так и в ходе современного динамичного боя. Только так можно стать мастером в своей воинской специальности. Недостаток знаний и навыков, профессионализма и мастерства в военном деле может привести к самым тяжелым последствиям.

Поэтому с первых дней службы добросовестно изучай вверенные оружие и технику. Твои действия должны быть доведены до автоматизма — без этого невозможен профессионализм. Строго соблюдай технологическую дисциплину, правила эксплуатации и обслуживания. Поддерживай технику и оружие всегда в исправном состоянии, и они не подведут. Береги военное имущество.

Будь коллективистом. В воинском коллективе ты всегда будешь окружен своими товарищами — и днем, и ночью. Без помощи товарищей, без их поддержки служить особенно нелегко. Известная суворовская заповедь гласит: «Сам погибай, а товарища выручай». Не бросай сослуживцев и друзей в беде. В каждом воинском коллективе люди разные. Одни прибыли из города, другие — из сельской местности. У всех разный уровень образования, воспитания, физической подготовки, характеры и вкусы тоже заметно разнятся. Рядом с тобой будут служить воины различных национальностей. Не забывай, что ты в солдатском строю, равный среди равных. Прибыв в коллектив, постарайся сразу же правильно оценить характер взаимоотношений, учесть особенности общественного мнения, настроений и традиций. Любое подразделение, любой воинский коллектив — это не только совокупность военнослужащих, разделенных на группы согласно организационно-штатной структуре. В нем существует множество микрогрупп, сложившихся на основе симпатий и антипатий, общих взглядов, взаимных интересов, психологической совместимости, землячества, по национальному признаку и т. д. Выясни наличие микрогрупп, характер их направленности и лидеров. Лидеры задают тон в коллективе. Это поможет тебе самоутвердиться, определить свое место в коллективе. Считайся с общественным мнением, но не

всегда иди у него «на поводу» (оно может быть и ошибочным). Всегда имей свое собственное, обоснованное мнение. Будь способен, при необходимости, противостоять коллективному психологическому давлению или принуждению (словесные оскорбления, унижительные клички, насмешки, унижение, бойкот, запугивание и т. п.). Будь сильной личностью, способной не «сломаться». Твои личные отношения с кем-либо не должны отрицательно влиять на служебные дела. Умей правильно строить отношения с воинами других национальностей. Умей дружить. Помни: настоящий друг не будет льстить. Он искренен, принципиален и всегда укажет тебе на ошибки. Если в коллективе не одобряют твой поступок или решение, не спеши обижаться, подумай, может, ты в чем-то не прав. Общественное мнение редко ошибается: коллективу виднее, какой ты есть. Критически взгляни на себя и свое поведение и, если надо, измени его. Не реагируй болезненно на клички и подколки (за исключением унижающих) — старайся быть адекватным в своих реакциях. Понимай юмор. Умей сказать слова поддержки, благодарности и извиниться за свои неправильные действия. В первое время у тебя многое будет не получаться. Не опускай рук при неудачах. Будь настойчив и трудолюбив. Будь опрятен и подтянут. Следи за своей формой, соблюдай гигиену. Многие приходят в армию, не умея пришить даже пуговицу, не зная, как заворачивать ногу в портянку, не приученные мыть ноги на ночь и т. д. Вот и появляются замечания от командиров, ухмылки сослуживцев, грибковые заболевания... Будь организован и дисциплинирован. Помни: неряхи и неумехи, «рохли» и «тряпки», «хлюпики» и «нытики», «маменькины сынки» и «заторможенные», обидчивые и «психованные», хвастливые и высокомерные, жадные и лживые, ленивые и трусливые и т.д. в коллективе подвергаются осуждению и неприязненному отношению. В коллективе не прощается и жестоко наказывается воровство. Не уклоняйся от выполнения любых поставленных задач, даже если их выполнение тебе кажется глупым и неправильным. Не пытайся перекладывать свои обязанности на плечи другого, искать легкие пути. Не «сачкуй», когда вместе с сослуживцами делаешь общее

дело. Не бойся хозяйственных работ, уборок, мытья полов... Ты — мужчина и значит должен все уметь делать сам. Не только человек испытывает трудности, они тоже его испытывают. Безвыходных ситуаций практически не бывает. Встречающиеся еще порой факты самоубийств свидетельствуют о ничтожности силы духа и высшей степени эгоизма. Легче всего уйти из жизни, оставив своих родных и близких наедине с горем и многочисленными проблемами. Самоуничтожение допустимо лишь в схватке с врагом или в экстремальной ситуации, требующей этого во имя общественного блага.

Правильно веди себя в конфликтных ситуациях. Исследования военных психологов показывают: в подразделениях, насчитывающих 50 — 70 военнослужащих, ежедневно происходит до 10 конфликтов. Они возникают по различным причинам и протекают по-разному. Из них более 38 % кратковременные, около 40 % продолжаются несколько недель. Каждый четвертый может длиться месяц и более. Для разрешения конфликта может быть рекомендована технология открытого разговора с оппонентом: сделай искреннее заявление о том, что этот конфликт тебе не выгоден, как не выгоден он и второй стороне; предложи оппоненту этот конфликт прекратить; признай допущенные ошибки или упущения в поведении; объясни, что с твоей стороны примирительные шаги будут сделаны обязательно; уступи оппоненту в чем-то важном для него; выскажи пожелания относительно уступок, которые мог бы сделать твой оппонент; побуждай оппонента к обмену уступками и предложениями; обсуди уступки и предложения и при необходимости откорректируй их; прими взаимопреемлемое решение проблемы.

Помни народную мудрость: «Слабые мстят, сильные — прощают».

Умей постоять за себя. В воинском коллективе никто не имеет права устанавливать порядки, противоречащие уставным. Помни твердо, что приказывать имеет право только командир, старший начальник. Тем не менее, в той или иной форме в Вооруженных Силах проявляются неуставные

взаимоотношения («дедовщина»). Наиболее распространенными являются: рукоприкладство, моральное и физическое подавление более слабых и позже призванных; принуждение к выполнению различных прихотей, перекладывание обязанностей по службе и в быту; вымогательство денег, вещей, продуктов, предметов обмундирования и т. п. Одним словом — стремление одних военнослужащих (как правило, старшего призыва) получить привилегии за счет других, занимающих более низкое положение в неформальной иерархии.

Встретившись с «дедовщиной», а как показывают опросы, этого явления боятся около 70 % призывников, умей правильно повести себя. При невозможности самому справиться с ситуацией, принимающей острый характер, обратись за советом и помощью к товарищам и командирам. Помни, что правонарушители больше всего боятся открытой огласки и грамотных с правовой точки зрения действий. На многих «дедов» отрезвляюще действует предупреждение открыто (это особо важно, т. к. даже законное обращение к командиру порой расценивается как «стукачество») написать рапорт, обо всем сообщить командиру, в прокуратуру и т.п. Уясни, что никто не имеет права применять к тебе физическую силу. В случае угрозы жизни и здоровью ты имеешь законное право на необходимую оборону. Причем, это не просто право, но и твой моральный долг. Умей постоять за себя. Не забывай, что насилию чаще всего подвергаются слабые — им вменяется роль «козлов отпущения». Если несколько раз дашь слабину, сядут на шею. При противодействии «дедовщине» сила твоего духа важнее физической силы.

Успех — в самосовершенствовании. Человек в отличие от животных — существо, себя познающее и сознающее, способное себя поправлять и совершенствовать. С первых дней пребывания в подразделении займись самосовершенствованием. Познай самого себя. Оцени себя, положи руку на сердце. Нужно чаще производить суровый, беспристрастный суд над собой. Важно научиться систематически, тщательно анализировать свои поступки,

поведение и действия сослуживцев. Перед тем, как заснуть, осмысли: как прошел день, сделай выводы, обдумай завтрашние задачи. Самооценка должна быть не завышенная и не заниженная, а объективная. Развивай себя физически и духовно. Самообразование и самовоспитание — это основные факторы твоего жизненного успеха. Имей позитивные цели в жизни и службе. Настойчиво их добивайся.

ОТЧЕТ О ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЕ:

Подготовь ответы на контрольные вопросы:

1. Что из себя представляет воинский коллектив?
2. Сущность и особенности воинского коллектива.
3. Что такое воинский коллектив?
4. Специфика жизнедеятельности воинского коллектива.
5. Что такое психология воинского коллектива?
6. Что такое общественное (коллективное) мнение?
7. Что такое коллективные настроения?
8. Что такое коллективные традиции?
9. Что такое внутри коллективные взаимоотношения?
10. Какие факторы влияют на взаимоотношения воинов срочной службы?
11. Пути адаптации к военной службе :
 - Умей общаться.
 - «Живи по уставу — завоюешь честь и славу».
 - Приказ командира — закон.