



ВОЕННАЯ ПРИСЯГА

АДАПТАЦИЯ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

Выполнили: Ерастова С., Тыченюк С., Назаркин И.

Адаптация:

- Призыв и прохождение военной службы **«является мощным психоэмоциональным фактором»**, воздействующим на психику и заставляющим приспособляться индивида к новым условиям жизни и быта. Военная служба представляет собой важный, но трудный этап развития личности.
- Не всегда и не у каждого получается быстро приспособиться к новым условиям жизни в казарме.
- В психологии подобный процесс носит название **адаптация**. От быстроты адаптации зависит твое психологическое состояние во время прохождения срочной военной службы.



ВОИНСКИЙ

КОЛЛЕКТИВ

- *Воинский коллектив* – это форма объединения военнослужащих для совместного решения служебных и боевых задач.
- *Первичный* воинский коллектив. Он формируется в масштабе взвода, роты и др.
- В данном коллективе военнослужащие постоянно взаимодействуют, проводят большую часть времени вместе, хорошо знают друг друга. Именно в таких коллективах предстоит юношам нести службу.



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;
- освоение нового круга обязанностей;
- изменение характера и режима питания;



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ МОЛОДОГО СОЛДАТА К УСЛОВИЯМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ



- Исключительно важную роль в службе каждого воина играет этап **психологической** адаптации к войсковому ритму.
- Адаптация призывника, попавшего в армию, занимает до **3х месяцев**.
- В связи с привыканием к новым условиям в этот период:
 - заболеваемость растет
 - Испытывают психологическое напряжение.
 - Худеют

3 этапа

адаптации:

1. Начальный этап, **до 30 дней**, когда молодой солдат находится в оптимальном микроклимате среди таких же, как и он новобранцев, в отдельной команде, адаптации помогает взаимная поддержка новобранцев.

2. Основной этап, **в подразделении**. Это **самый трудный** период адаптации молодого бойца. В этот период возрастают служебные нагрузки. Молодой воин попадает в среду, где может встретить нездоровое к себе отношение, могут возникать морально-психологические барьеры, отрицательные тенденции. Период длится **4 - 6 месяцев**.

3. Последний этап с **7-го по 12-й месяц**, характеризуется завершением адаптации, успешным выполнением обязанностей службы.



Необходимо учиться управлять своим поведением, уметь вырабатывать готовность к целесообразным действиям в новых обстоятельствах жизни.

Вот несколько советов, которые могут пригодиться:

- ❖ не замыкайтесь в себе;
- ❖ быстрее узнайте своих сослуживцев, называйте их по имени;
- ❖ искренне интересуйтесь жизнью, проблемами ваших товарищей;
- ❖ не изолируйтесь от остального коллектива;
- ❖ не рекламируйте чрезмерно своих достоинств;
- ❖ при общении не стесняйтесь улыбнуться товарищу;
- ❖ будьте принципиальны, но избегайте конфликтов;



Статистика



Качества, которыми надо обладать, чтобы успешно адаптироваться?

- ❖ 23% - коммуникабельность
- ❖ 40% - стойкость, выносливость, бесстрашие, сила...
- ❖ 27% - уважение старших по званию.

Какие могут быть проблемы военнослужащих во время?

- ❖ 40% - непослушание, невыполнение приказов и плохое поведением
- ❖ 16% - дедовщина
- ❖ Единичные ответы: *семейные проблемы *отсутствие физических данных *не умение общаться



На что настраиваться?

НЕЛЬЗЯ: Армия - это время, вычеркнутое из жизни.

НУЖНО: Поставить себе конкретную цель. (например, подтягиваться 50 раз).

Как держаться в коллективе.

НЕЛЬЗЯ: Ждать, пока люди сами к тебе потянутся. Скрывать свои способности.

НУЖНО: Делать первый шаг в общении самому. Проявлять себя как личность: играешь на гитаре - играй, хорошо рисуешь - рисуй.

Как говорить?

НЕЛЬЗЯ: Мямлить и бормотать себе под нос.

НУЖНО: Говорить четко и внятно, взять армейские словечки («выдвигаться куда-либо» вместо «идти»).



Как выглядеть?

НЕЛЬЗЯ: Быть неопрятным.

Сутулиться, опускать голову, глаза.

НУЖНО: Быть чистым, следить за формой, держать осанку, сохранять спокойствие и уверенность, не суетиться.

Если возник конфликт.

НЕЛЬЗЯ: Поддаваться на эмоциональные провокации, проявлять раздражительность, обиду, растерянность.

НУЖНО: В любой ситуации проявлять спокойствие и сдержанность. Думать о том, правильно ли ты себя ведешь.



Спасибо за
внимание