Тема: МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СЛУЖБИ В АРМІЇ.

Час - 2 год.

Місце - клас

**МЕТА** - надати студентам навичок психічної саморегуляції.

**1. ВСТУП** - прийняття докладу від Чергового в групі, тренування елементів стройової підготовки без зброї.

**2. ОСНОВНА ЧАСТИНА:** а) способи складання індивідуальної програми

вдосконалення готовності до служби в армії. Методи її реалізації.

б) Психологічна підготовка на заняттях з військової справи, фізичної підготовки, цивільної оборони.

в) методи та засоби самовиховання волі. Способи та методи психічної саморегуляції. Формування навичок неформального міжособистого спілкування.

**3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

- відповідь на запитання:

1. Що необхідно зробити, щоб поліпшити свою психологічну готовність до служби в армії?
2. Як сформувати у себе необхідні воїну вольові якості, риси характеру?
3. Як потрібно спілкуватися з людьми?
4. Що ви знаєте про методи психічної саморегуляції?
5. Важливими етапами в плані готовності до служби в ЗЕЦ є **самоаналіз** такої готовності на основі результатів **тестування, анкетування**. Для цього потрібно вміти проникати у власний внутрішній світ, правильно оцінювати рівень розвитку у себе кожної зі складових готовності до внутрішньої діяльності - самоаналіз кожного із вас повинен стати постійною звичкою, щоб виявити, який із компонентів готовності сформований у нього краще, а який гірше, або недостатньо.
6. До процесу **самоаналізу** входять **самоспостереження, самоконтроль**, тобто вміння людини дивитися на себе, на свої дії, ніби чужими очима, виявляти позитивні і негативні моменти.
7. Наступний етап самовдосконалення - постановка мети, розробка програми, складання плану. Тут деякі поради для успішного досягнення мети:
8. Оцінити свої плюси і мінуси в готовності до служби в ЗСУ.
9. Проаналізувати причини, що призвели до низької готовності, несформованості окремих якостей, рис характеру, необхідних воїнові.
10. Обдумайте межу шляху, засоби самовдосконалення окремих якостей, встановити термін досягнення задуманого.
11. В плані чітко визначити всі цілі, встановити час їх виконання, вибрати методи та способи досягнення мети.
12. Якнайшвидше приступити до виконання плану самовдосконалення.
13. Постійно контролювати строки виконання окремих пунктів плану.
14. Стежити за тим, щоб ваші власні цілі самовдосконалення збігалися з потребами суспільства.
15. Вірити в свій успіх, в свої сили, вчитися на своїх помилках і на своїх успіхах.
16. Виробити у себе звичку реагувати на невдачі й негуманності оптимістично.
17. У кожній складній життєвій ситуації, події, в роботі шукати щось цікаве, бобре і мотивувати тим свою самопідготовку до служби в армії.
18. Підтримувати добрі навички та вміння, сформовані в попередні роки: особистої гігієни, щоденної зарядки, раціонального використання вільного часу.
19. Формувати у себе навички самовиховання, саморегуляції, психічних етапів і поведінки, памятати слова філософа Сенеки: "Найсильніший той, хто має владу над собою".