



ЧТО ДОЛЖЕН ГОВОРИТЬ КОМАНДИР ПЕРЕД ПЕРВЫМ БОЕМ

Первый бой — это всегда встряска психики. Это не кино и не стрельбище. Здесь начинается настоящая проверка: кто ты на самом деле. Командир в этот момент — не просто начальник. Он становится точкой, через которую боец проживает тревогу. Чаще всего всё решает не только оружие, а слова. Особенно — слова командира.

По данным полевой психологии, слова командира прямо влияют на уровень кортизола и сплочённость группы. Ниже - рабочие формулы.

1. «Мы идём вместе - и вместе вернёмся»

Это формирует безопасную привязку внутри группы. Страх смерти ослабевает, когда появляется ощущение поддержки.

Также это снимает панику и одиночество. Даже если часть погибнет - важно, чтобы каждый понимал: он не один.

Из опыта: перед выходом на штурм, командир всегда говорил - «идём вместе, вытаскиваем друг друга». Это реально работало: раненых вытаскивали под огнём, потому что была установка, а бойцы были уверены, что их вытащат.

2. «Ты всё умеешь. Не ищи новое - делай, как учили»

Негрузить новыми задачами. Поднять уверенность. Даже если боец первый раз в бою - он должен чувствовать: он готов.

Психика в остром стрессе переходит в режим автоматизма. Любые новые инструкции - только вредят. Подчёркивая готовность, командир даёт точку опоры в хаосе.

Во Французском Иностранном Легионе сержанты говорят: ничего нового, следуй протоколу. Это снижает тревожность.

3. «Страх - это нормально. Главное - не двигайся от него, а с ним»

Бойцы должны знать: бояться - не позорно. Позорно - не прикрыть своего.

Когда боец слышит, что страх - не слабость, он перестаёт зажиматься. Это работает лучше, чем «не ссы».

Инструкторы ССО в обучении используют формулу: «Страх - это индикатор. Паника - это выбор». Эта установка помогает сохранить боевую активность. (Рэмбо)

В Сирии бойцы ЧВК говорили друг другу перед боем: «Если не ссышь - значит, ты или debil, или мёртв».

Как бойцы поддерживают друг друга

Не только командир поддерживает бойцов. Настоящий боевой дух рождается в низах - в окопах. Боевое братство - это не пафос, а нейрофизиология. Поддержка снижает выброс адреналина и уменьшает вероятность диссоциации в бою.

1. Чёрный юмор - как сброс напряжения

Смех снижает уровень стресса на биохимическом уровне (эндорфины + дофамин). Грубые, грязные, но свои шутки помогают «перезагрузить» мозг перед боем.

В Чечне бойцы ВВ использовали специальные «боевые приколы» - ритуальные фразы перед выходом, чтобы не сорваться.

2. Физический контакт - «я рядом»

Хлопок по плечу, молчаливый взгляд - всё это активирует мозговые цепи социального взаимодействия, снижая страх.

На фронте в Сирии (опыт бойцов САА и РМС) даже краткий физический ритуал - удар кулаками, касание шлемов - становился якорем спокойствия.

На позициях под Кременной было правило: каждый новобранец 3 дня держится рядом с «ветераном». Один раз «дух» спас своего наставника, вытащив его с ПТУРом в ноге. «Ты мне жизнь дал, а я тебе отдал» - так он и сказал.

3. Присутствие - важнее слов

Иногда не надо говорить. Достаточно быть рядом - просто проверять броню, делиться сигаретой, молча занять позицию.

Это работает на уровне подкорки - древняя система «стадного выживания».

Командир - это не тот, кто знает все приказы. Это тот, кто даёт группе психическую опору.

Настоящие бойцы - не те, кто не боится, а те, кто умеет идти с этим страхом, зная, что рядом - брат.

Командир должен быть не только начальником, но и эмоциональным якорем. А бойцы - не просто единицами, а человеческой сетью, которая держит даже тогда, когда всё трещит по швам.

Перед первым боем не нужны громкие речи. Нужны человеческие слова, сказанные без фальши.

И простое: «Ты не один. Я с тобой».

Источник: https://vk.com/wall-228467435_1268?ysclid=mbq8b6nfd3214200531