

Як ти, ветеране?

Як розмовляти з тим, хто
намагається повернутися
до цивільного життя

Як ти, ветеране?

Як розмовляти з тим, хто намагається
повернутися до цивільного життя

Посібники «зеленої» серії

«Як ти, брате/сестро?»



«Як ти, кохана(ий)?»



«Як ти...»



«Як ти, сонечко?»



«Як ви, командире?»



«Як ти, ветеране?»



Посібники «жовтої» серії

«Поговори зі мною»



Проєкт повністю волонтерський.
Усі зібрані гроші йдуть лише на послуги друкарні.

Залишити відгук
yakty.com.ua/feedback



Задонатити на друк посібників



Дуже дякуємо за постійну підтримку і якісний друк посібників друкарні ТОВ «Український газетний синдикат» і особисто Максиму Козорезову, Євгену Мірошніченку, Олександрю Шаповалову, Максиму Романіву, Олександрю Величку і Анатолію Ткачуку.

Ми дуже вдячні багатьом ветеранам, бійцям, волонтерам, військовим і цивільним психологам, які поділилися з нами своїм досвідом та своїм болем, за те, що допомагали нам вивірити поради і розроблений алгоритм, а також зробити текст посібника більш зрозумілим та практичним.

Команда проєкту «Як ти, брате?»:



**Антон
Семенов**
психотерапевт



**Іван
Симоновський**
військовий



**Олександр
Кучерук**
майстер
презентацій



**Яна
Сабляш**
редакторка



**Оксана
Мединська**
дизайнерка



**Роман
Єременко**
фотограф



**Тетяна
Коробейник**
фахівчиня зі
створення сайтів



**Надія
Матвійко-Лисенко**
підприємця



**Микола
Неміш**
психіатр



**Олеся
Брекалова**
відеоредакторка



**Роман
Литвиненко**
відеомейкер



**Алія
Іскакова**
психологиня,
фасилітаторка



**Тетяна
Романова**
адміністраторка



**Олена
Нікольська**
лекторка

«Як ти, ветеране?»

Коли людина потрапляє у військо, для неї змінюється майже все. Людина визначає для себе нові правила, тренує нові вміння і звички.

Людині на війні важко, і вона сподівається відпочити після повернення, але повернення стає новим викликом. Людина знову опиняється в середовищі, де її військові звички і правила не потрібні або не працюють.

Щоб адаптуватися знову, людині потрібно знайти нові способи бути корисною іншим людям, нові способи задоволення і нові способи бути «своєю» для тих, кого вона любить і цінує.

Посібник «Як ти, ветеране?» розповідає про те, як відновити контакт, запустити дружнє спілкування, повернути у ваші стосунки з ветеранами відчуття приналежності та єдності.

Посібник буде корисним членам родин, друзям, колегам по роботі, фахівцям, серед клієнтів яких є ветерани, а також для всіх тих, хто вдячний нашим ветеранам і хоче створити для них дружнє середовище та полегшити їхню адаптацію до цивільного життя.

До чого слід бути ГОТОВИМИ

Повернення до цивільного життя – це знову великий стрес через зміни, а не відпустка та полегшення. Насправді, це новий виклик.

На жаль, є велика вірогідність того, що ветерану доведеться зіткнутися з такими проблемами:

- Власною сильною реакцією на мінімальні розчарування, конфлікти, прояви недружності;
- Нерозумінням нових правил, які діють у його оточенні;
- Скутістю та незручністю в спілкуванні та неочікуваними змінами в близьких людей;
- Змінами, часто в негативний бік, у роботі, бізнесі, професії;
- Бажанням повернутися до військового життя і тих дій, традицій та ритуалів, які були для нього звичними;
- Труднощами з засинанням;
- Гострими реакціями на безлад, несправедливість та порушення порядку;

- Великою різницею в цінностях: він буде вважати за неважливе те, що для інших є значним, і навпаки;
- Труднощами при прийнятті рішень;
- Складнощами з концентрацією та запам'янтанням.

Це все нормальні симптоми складної адаптації, і якщо адаптація буде вдалою, вони самі поступово зникнуть. Якщо симптоми протягом місяця погіршуються, значить адаптація йде невдало, і варто звернутися до психологів-фахівців.

Чутливі теми

- Війна
- Політика
- Справедливість та несправедливість
- Провина

Якщо людина сама прагне говорити на ці теми, нагадуйте собі, що вона має право думати так, як її краще, що нема потреби її переконувати в протилежному, і що вона хоче бути почутою.

Коли вам стає важко, питайте «А що було до цього?» або «І як вважаєш, що тепер буде далі?».

Безпечні теми

- Їжа
- Хобі
- Минуле до війни
- Побут

Якщо людині важко підтримувати розмову, це нормально. Почніть першими, розкажіть про ці теми у вашому житті. Це дасть приклад, і потім людині буде легше відповісти на ваші запитання про те ж саме.

Що важливо пам'ятати

Ветеран може висловлювати оцінки і версії події, з якими ви не згодні. Не варто з цим сперечатися. Він має право згадувати й оцінювати події так, як йому зручніше.

Коли ви погоджуєтесь, не обов'язково бути цілковито згодними з оцінкою вашого співрозмовника, розділяти його позицію. Натомість достатньо сказати: «Я погоджуюсь із тим, що ти можеш так про це згадувати й так це оцінювати». Коли з людиною не сперечаються, вона більш здатна з часом змінювати свої оцінки та ставлення до події.

Також буває, що після повернення люди випадають із контексту і можуть не розуміти натяків, жартів, іронії і не знають ваших нових правил, звичок, мемів і домовленостей. Але ви можете їм про них розповісти.

Повернення – це виклик також для тих, до кого повертаються

Важливо визнавати, що на момент повернення близької людини/колеги/знайомого з війни ви, скоріше за все, уже адаптувалися до нових обставин. Ви навчилися жити по-новому, у новому середовищі, звикли до нового порядку денного. Ви звикли жити без цієї людини, без її допомоги і участі. Повернення ветерана для вас – це зміни усталеного порядку.

Для вас ці зміни, зазвичай, спричиняють додатковий стрес, а не полегшення. За декілька днів, коли перша радість вщухає, такий стрес може викликати у вас занепад сил, роздратування і бажання повернути старий порядок.

Але якщо ви будете ставитися до адаптації як до процесу, який потребує зусиль, вона для всіх пройде легше.

Ви не допоможете, якщо у вас є претензії

Якщо ви вважаєте, що ветеран вам щось винен, якщо ви ображені, то ваші стосунки точно будуть погіршуватися.

Якщо ви вважаєте, що ви щось винні ветерану, якщо вам перед ним соромно або вам його жаль, то ваші стосунки теж точно будуть погіршуватися.

Якщо ви відчуваєте провину або вважаєте, що винні вам, слід розібратися з цим заздалегідь. Варто прояснити своє ставлення до людини та її вчинків через листування з нею, проговорити з психологом або другом, або просто про це подумати наодинці.

Коли ви будете з цим розбиратися, нагадуйте собі, що в ці часи кожен із нас намагався і намагається зробити все, що можливо, для спільного блага.

Що ветерану не потрібно

Ветерану не потрібні ваші сльози, ваш жаль і ваш сум. Він просто не знає, що йому з цим робити.

Ветерану не потрібні «загадки». Він не може зрозуміти, чому ви напружені, які емоції ви відчуваєте, і що стало приводом для цих емоцій.

Скоріше за все, розшифрувати ваші натяки і до війни було для нього «завданням із зірочкою», а тепер, після довготривалого досвіду дуже простих і сильних емоцій, він із цим точно не впорається.

Натяки, інтонації, підказки жестами або мімікою – це занадто складно для нього. Ви дуже йому допоможете, якщо спочатку, принаймні перші місяці, будете говорити прямо і чітко про те, що ви відчуваєте і чого від нього хочете.

З часом він адаптується і стане краще розуміти ваші емоції і натяки, але для цього йому потрібен час і впевненість у своїй цінності.

У вас теж є цей досвід

Щоб краще зрозуміти, що саме відчуває ветеран, згадайте свій досвід, коли у вашому житті відбувалися великі зміни. Ви могли через це проходити при переїзді, одруженні, появі дитини, на початку навчання в університеті (особливо, якщо це супроводжувалося переїздом в інше місто і життям у гуртожитку).

Як би ви хотіли, щоб вам допомагали в подібних випадках?

Скоріше за все, ви б хотіли, щоб на вас не тиснули, не вимагали термінового прийняття рішень, а дали б можливість зорієнтуватися, поділилися інформацією про те, як все влаштовано на новому місці чи при житті в нових обставинах, щоб емоційно підтримали своєю дружністю, а також дали можливість одразу подбати про себе і бути корисним іншим людям, щоб відчувати себе цінним і почуватися серед своїх.

Саме так і потрібно діяти, щоб допомогти ветеранові адаптуватися після повернення.

Крок перший: залучення

Життя – це дії

Часто люди вважають, що в перший час ветерана потрібно оберігати від турбот. Проте без дій немає адаптації.

Якщо ви робите щось виключно самі, ви залишаєте іншу людину наодинці зі своїми сумнівами, розгубленістю та невпевненістю. Коли оберігаєте її від напруження, то несвідомо показуєте, що вважаєте її слабкою. Якщо ви таким чином «даєте спокій» людині, ви показуєте, що вважаєте, ніби від неї наразі немає користі, ніби вона неспроможна та непричетна.

Людина на цьому етапі намагається зорієнтуватися і зрозуміти, як тепер жити, і якщо ви будете її «оберігати від турбот», то ви будете показувати їй, що вона тепер буде жити як «хвора людина».

Відмежуватися і все робити самотужки завжди простіше, але якщо ви хочете допомогти, треба діяти навпаки. Потрібно займати активну позицію у взаємодії та залучати до спільних справ. Це вимагає зусиль і відповідальності, але це не складно, якщо ви відчуваєте вдячність нашим ветеранам за те, що вони для нас зробили.

Крок другий: правила

Звісно, поки людина була на війні, у цивільно-му житті змінилося не все. Однак вона поки що не знає, що саме змінилося, а що залишилося таким, як було.

Тому важливо «пройтися» по всіх важливих речах, та проговорити, за якими правилами вони працюють.

Не сподівайтесь, що «інструктаж» буде швидким. Це основна робота з адаптації і на неї необхідно виділити стільки часу, скільки буде потрібно.

Скоріше за все, вам не вдасться пояснити всі потрібні правила відразу, і ви будете повертатися до них неодноразово після того, як людина почне пробувати.

Крок третій: спроба

Ви «даєте спробувати», коли ризикуєте ви, а не інша людина

Той, хто вчиться, робить багато помилок. Навіть якщо йдеться про навички і завдання, які людина вже вміє виконувати, але давно цього не робила.

Помилки точно будуть, тому потрібно або забезпечувати людині «полігон», де ці помилки нікому і нічому не нашкодять, або наглядати за її діями, допомагати і підстраховувати.

Пам'ятайте, що якщо у людини не виходить щось зробити відразу – це означає, що це завдання для неї занадто складне. Треба спрощувати завдання, а не тиснути на людину. А якщо все виходить – похвалить. Це додасть людині впевненості, а вам – відчуття прогресу.

Крок четвертий: ціль дії

Коли люди роблять щось вперше або після тривалої перерви, вони не знають точно, які в цієї роботи критерії якості. Тому потрібно давати людині чіткі умови завдання: що, як, у якому порядку: «Я очікую, що це буде зроблено так і так, ось у такий термін, не гірше ніж ось так».

Людині важливо зрозуміти, чи впоралася вона чи ні

Зазвичай, люди позначають свої критерії у форматі «чим більше/менше, тим краще». Наприклад, «чим швидше, тим краще», «чим дешевше, тим краще». Проте з тими, хто адаптується або навчається, це працює дуже погано, тому що додає невпевненості і зайвої, неконтрольованої відповідальності.

Важливо, щоб людина впоралася, а не щоб у неї «вийшло краще, ніж минулого разу», тому позначайте критерії у форматі **«потрібно, щоб стало ось так і ось так»**.

Як взаємодіяти з тим, хто повертається до цивільного життя

- 1.** Залучити до спільної справи.
- 2.** Розповісти про правила.
- 3.** Дати спробувати.
- 4.** Уточнити очікування.

Нагадаємо, що ПТСР, тобто захворювання, яке потребує фахової допомоги, трапляється не у всіх, а тільки в тих, у кого не вийшло адаптуватися при поверненні. Якщо ми підтримуємо стосунки з ветеранами і залучаємо їх до спільних справ, це їм сильно допомагає і суттєво зменшує вірогідність виникнення ПТСР.

Приклад розмови серед близьких

- «Привіт! Потрібно <зробити паркан/прогуляти дітей/приготувати вечерю>. Допоможеш?/Приєднаєшся?»
- «У нас зараз такий порядок/такі правила, що <один тримає, інший кріпить/коли діти переходять через дорогу, вони тримаються за руки дорослих/один миє, інший ріже>. >
- «Спробуй потримати/взяти за руку/помити чи порізати».
- «Я очікую, що стовпи ти будеш тримати міцно»/«Буде добре, якщо наша увага буде зосереджена на дітях всю прогулянку»/«Будь ласка, бери звідси, а клади туди».

Приклад розмови між колегами

- «Доброго дня! У мене/у нас зараз завдання <написати код/відремонтувати цю автівку/>. Мені потрібно, щоб ти взяв на себе цей блок/зайнявся двигуном. Візьмешся? »
- «Написаний код ми перевіряємо ось так і поєднуємо з іншими блоками ось так/інструменти знаходяться ось тут і правила їх використання ось такі>». Коли виникають ускладнення, ми діємо ось так.
- «Спробуй написати і перевірити за алгоритмом пробну процедуру/Ось там списаний двигун, у ньому можна покопатися для тренування».
- «Я очікую, що код буде готовий ось у такі терміни, і що кожного дня буде доповідь про те, як ідуть справи і які є складності»/«Буде добре, якщо деталі будуть розкладені ось тут у такому порядку».

Додаток І.

Матеріальна мотивація

Людина розгублена, втратила звичний порядок і свою звичну роботу (військового). Вона не впевнена, що зараз комусь потрібна, боїться, що буде обтяжувати людей, які поруч.

Щоб ви в такий момент не говорили, це не спрацює, тому що до слів у такій ситуації немає довіри.

Головна психологічна потреба людини, яка повертається до цивільного життя, – відновити відчуття своєї цінності. Не якоїсь абстрактної цінності взагалі, не користі, яку вона потенційно колись може принести, а те, що вона може щось корисне зробити тут і зараз.

Ще з часів АТО помічено, що військові, які лікуються в шпиталях, набагато охочіше беруть участь у подіях і змаганнях, якщо це передбачає матеріальні винагороди, або якщо вони знають, що їхні дії допомагають іншим побратимам.

Досягнення, яких вони потребують після повернення, – це не абстрактні перемоги, а ось такі прості і відчутні результати, як винагорода або вдячність конкретної людини, яка поруч.

Додаток 2.

Працевлаштування

Як брати на роботу ветерана, якщо в нього може бути ПТСР? Якщо в нього можуть бути спалахи гніву чи якісь інші неадекватні реакції? Як його потім звільняти, якщо він, як і будь-яка інша людина, може виявитись не здатним виконувати потрібну вам роботу?

Вихід один: щира і чесна розмова.

Спочатку співпраці потрібно спитати, чи знає людина, що від себе очікувати, чи готова вона до наслідків і як ви можете їй допомогти з такими ситуаціями справлятися.

Ось стандартні питання, як слід обговорити і узгодити заздалегідь:

- Чи є ситуації, які можуть особливо дратувати, зачіпати? Які саме?
 - Чи знає вона, що буде робити, як їй слід діяти у такій ситуації?
 - Чи є у неї які побажання, як в такому випадку поводитись керівнику та колегам?
- Якщо на якісь питання ветеран поки що не може відповісти, ви можете подумати над цим разом або просто дати йому час.

Додаток 3. «Вибух», «тремтіння» і «погіршення»

«Вибух», «тремтіння» і «погіршення» – три типові реакції, які можуть трапитися з ветераном у публічному місці, тож важливо знати, що варто робити в таких випадках.

«Вибух» – крок вперед і чекати

Через стрес ветеран внутрішньо напружений й може «вибухати» з приводу, який точно того не вартий. Він може голосно когось звинувачувати, скаржитися на обставини, кричати.

У такому випадку не потрібно заспокоювати людину або сперечатися з нею. Важливо нагадати собі, що вибухова реакція виникла не внаслідок ваших дій у поточній ситуації, а як наслідок довготривалої напруги, з якою людина стикалася раніше.

Якщо для вас немає безпосередньої загрози, потрібно зробити маленький крок уперед і зупинитися. Тим самим ви покажете, що не злякалися, не почали вважати ветерана ворогом, не несете загрози, а готові залишатися поруч і підтримувати.

Після цього потрібно тільки чекати. Нічого не говорити і не рухатися. Люди у таких випадках завжди заспокоюються самі за кілька хвилин. Не надавайте значення словам, які ветеран говорить у цьому стані: це результат розпачу, відчаю, втоми і накопиченого роздратування, а не виважена думка.

«Тремтіння» – встановити фізичний контакт

Часом трапляється навпаки – інша людина зривається на ветерана. Зазвичай після цього він немов застигає і виглядає розгубленим. Подібна реакція трапляється й у випадках невдач, коли ветеран з чимось не справляється і втрачає віру, що може справитися. Це може бути дуже проста річ, наприклад, оплата проїзду в метро.

Напад розгубленості – це результат накопиченого досвіду невдач, а остання крапля може бути зовсім незначною. У такому стані ветеран дезорієнтований, що може бути небезпечно.

Коли ви побачили стан «тремтіння» або розгубленості, варто підійти зовсім близько, спитати: «Чи можна до вас торкнутися?», і, якщо не має негативної реакції, взяти людину за руку або торкнутися плеча. Після чого варто трохи стиснути її руку і попросити стиснути у відповідь.

Коли встановиться тілесний контакт, варто спитати людину, як її звати, назвати своє ім'я, спитати, що людина тут робила «до того, як це сталося», допомогти закінчити справу і повернутися до близьких.

Не варто наближатися, якщо людина вам не довіряє

Буває, що ви вважаєте, що людині потрібна допомога, але вона негативно реагує на ваше наближення, не підпускає вас до себе. Це означає, що ветеран вам не довіряє.

Недовіра – нормальна ситуація, у якій немає вашої провини. Щось у вас може нагадувати ветерану про попередній негативний досвід, про який ви не знаєте і до якого стосунку не маєте.

Ви покажете свою повагу, якщо визнаєте цю недовіру і відійдете подалі. Ви можете йти далі у своїх справах або ж, дотримуючись безпечної відстані, можете почати завойовувати довіру ветерана. Для цього варто трохи розповісти про себе, це завжди допомагає.

Лекції

У рамках проєкту «Як ти, брате?» ви можете замовити для своєї компанії, організації або групи безкоштовні лекції:

«Як розмовляти під час війни: алгоритми, які можуть використовувати люди без досвіду психотерапії»,

«Як допомагати під час війни: алгоритми психологічної допомоги, які не потребують психологічної освіти».

Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті yakty.com.ua або звертайтеся в особистих повідомленнях.

Стати меценатом або стратегічним партнером проєкту

Ви або ваша компанія можете стати стратегічним партнером проєкту, якщо візьмете на себе зобов'язання надавати проєкту регулярну фінансову підтримку.

Також ви можете стати меценатом друку окремого тиражу цього або будь-якого іншого посібника проєкту «Як ти, брате?». У такому випадку ми можемо позначити вашу підтримку на обкладинці і в тексті посібника, а ви зможете отримати потрібну вам кількість «бренданих» примірників для своїх колег, клієнтів та друзів.

Наші стратегічні партнери

Волонтерський штаб «Згряя»



ВіЯр - інтернет-магазин меблевої фурнітури, аксесуарів і матеріалів для виготовлення меблів в Україні



**Контакты
Антонa Семенова**

+38 (095) 503-06-65

Телеграм:



Фейсбук:



Инстаграм:



Youtube:



У проєкті «Як ти, брате?» ми створюємо і поширюємо посібники про те, як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни. Наша мета – згуртоване суспільство, де кожен відчуває себе серед своїх, може отримати допомогу, справлятися сам і надавати допомогу тим, кому це потрібно.

