



Тактична комунікація для ВІЙСЬКОВИХ

Як спілкуватися в умовах
страху та стресу

Тактична комунікація для військових

Як спілкуватися в умовах
страху та стресу

Видання перше

Посібники проєкту «Як ти, брате?»

Посібники зеленої серії призначені для того, щоб зберегти або відновити контакт:

«Як ти, брате/сестро? Травматичний досвід та як про нього розмовляти»,

«Як ти, кохана(ий)? Як розмовляти, якщо ви на відстані»,

«Як ти... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких»,

«Як ти, сонечко? Як розмовляти з дитиною під час війни»,

«Як ви, командире? Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і авторитет»,

«Як ти, ветеране? Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя».

Посібники жовтої серії призначені допомогти підтримувати одне одного:

«Поговори зі мною... Як надавати базову психологічну допомогу через розмову»,

«Групи підтримки. Як прийняти людей у коло "своїх"».

Посібники блакитної серії призначені допомогти адаптувати комунікацію до нових умов:

«Тактична комунікація для закладів освіти. Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни»,

«Тактична комунікація для медиків. Як підтримувати тих, хто вижив»,

«Тактична комунікація для військових. Як спілкуватися в умовах страху та стресу».

Завантажити або замовити
безкоштовні друковані
примірники:



Розповсюджено понад 175 000 примірників.

Постійна команда проєкту:

Антон Семенов, соціальний психолог, засновник проєкту.

Тетяна Романова, директорка БФ «Як ти, брате?»,
лідерка напрямку «Групи підтримки».

Іван Симоновський, військовий, автор назви
проєкту, експертиза зрозумілості текстів.

Яна Сабляш, редагування.

Дара Романова, комунікації, організація подій.

Олександр Кучерук, презентації.

Роман Єременко, фотограф.

Микола Неміш, психіатр, лекції.

Надія Матвійко-Лисенко, облік.

Роман Литвиненко, відео.

Олеся Брекалова, відеомонтаж.

Ганна Усова, лідерка напрямку «Тактична комунікація
для закладів освіти».

Понад **115 волонтерів** волонтерської спільноти
«Як ти, брате?».

Друковані посібники безкоштовні. Отримувачі
сплачують лише пересилку Новою Поштою.

Задонатити на друк посібників



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

Цей посібник не є збіркою експертних порад – це збірка та узагальнення суто сучасного українського практичного досвіду. Ми дуже вдячні всім українцям – людям, які тримаються, борються, справляються і намагаються підтримувати одне одного. Поки ми є одне в одного, ми непереможні та незламні.

Проект «Як ти, брате?»

Щоб продовжувати боротьбу і перемогти, нам потрібна не тільки зброя, а також і люди. Люди, які справляються.

Зараз всі наші зусилля спрямовані на те, щоб допомагати всім українцям адаптуватися під умови тривалої повномасштабної війни і справлятися. І головним фактором, який на це впливає, є комунікація. Тобто наявність і якість стосунків, наявність спілкування з іншими людьми, довіри, можливості поділитися своїми думками, спільно пережити емоції, надати та запросити допомогу.

У проекті «Як ти, брате?» ми збираємо і поширюємо інформацію 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.

Запрошуємо до нашої волонтерської спільноти!

Члени волонтерської спільноти «Як ти, брате?» можуть безкоштовно навчатися на наших програмах, де ми навчаємо комунікації під час війни, готуємо сертифікованих лекторів та дослідників, проводимо супервізії. Ми постійно поліпшуємо навчальні програми: збираємо нові дані й зворотний зв'язок від учасників, розбираємо актуальні кейси, проводимо семінари для підвищення кваліфікації й обміну досвідом.

Наша мета – зберігати єдність українців та посилювати взаємодопомогу. Наша ціль – навчити якомога більше людей, проводити більш масштабні, системні, регулярні дослідження, а для цього потрібно залучати більше волонтерів.

Щоб бути членом нашої спільноти, необхідно щомісяця сплачувати невеликий членський внесок на друк посібників і обов'язково проходити коротке опитування, яке є частиною нашої дослідницької роботи.

**Дізнатися більше
та приєднатися до нас:**



«Тактична комунікація для військових»

Адаптація до служби у війську – величезний виклик, тому що для мобілізованого відразу майже все змінюється: життєві обставини, правила, розклад життя і, головне, умови, цілі та принципи взаємодій з людьми. Наступним викликом стають ситуації, пов'язані з потребою працювати в команді з дуже різними людьми, зберігаючи з ними зв'язок і взаєморозуміння попри значні загрози та сильні емоції, а також з необхідністю ухвалювати рішення і діяти цілеспрямовано в умовах невизначеності.

Будь-яка адаптація проходить значно легше, якщо поруч є свої люди, які можуть підтримати та навчити. Проте саме таких соціальних зв'язків бракує людині, яка тільки-но приєдналася до війська, а іноді цього бракує і протягом всієї служби.

Люди, на яких можна покластися, з якими можна порадитися чи безпечно поділитися важливим, – це найцінніший скарб будь-якої людини під час війни, проте для військового це також і необхідний ресурс для боєздатності, збереження психічного та фізичного здоров'я і часто для самого виживання.

У цьому посібнику ми зібрали та узагальнили досвід того, як в умовах сучасної війни нашим військовим вдається знаходити спільну мову з побратимами, запобігати конфліктам, справлятися зі страхами, втомою та невизначеністю самим і допомагати тим, хто поруч.

Зміни, які потребують адаптації

Вступаючи на службу в армію, людина змінює своє попереднє оточення, звичний стан, методи взаємодії та завдання, які потрібно вирішувати.

Втрата соціальних зв'язків

За рідкісними винятками, людина в армії не має знайомих людей поруч, а зв'язки з близькими та рідними ускладнюються або обриваються через дистанцію. Звичні способи отримати допомогу, підтримку, безпеку чи мати вплив на інших майже в одну мить зникають.

Тому із самого початку і протягом усієї служби в армії найбільш затребувана навичка – це **вміти орієнтуватися** в новому середовищі, знайомитися з новими людьми та адаптуватися під нові обставини: під їхні вимоги, обмеження та можливості.

Ще одним важливим фактором військового побуту стає невизначеність. Можна адаптуватися під те, що вже відоме, проте завжди складно передбачати майбутнє. Тому ще одна необхідна навичка серед навколишнього хаосу:

не намагатися з'ясувати та контролювати те, що з'ясувати та контролювати неможливо, а натомість зосередитися на тому, що можна передбачати і на що можна впливати.

Тривожність

Прямим наслідком зовнішньої невизначеності є стан тривожності та невпевненості. Тривожність через невизначеність – це природна реакція, яка підтримує пильність у незрозумілих (а значить, небезпечних) умовах. Невпевненість є логічним наслідком відсутності контролю, адже невідомо, чи вдасться впоратися з новою ситуацією.

Впоратися з тривожністю та невпевненістю можна тільки через визначеність. Для визначеності **треба прояснювати** обставини,

ставлення, завдання, можливі наслідки. Насамперед треба з'ясувати, які є загрози. Тоді, коли людина з'ясовує реальні загрози, до неї приходять страх і відповідальність. Наприклад, ви будете тривожитися, коли потрапите на передову. А коли ви знаєте, що точно йдете на бойовий вихід, приходять страх і відповідальність за те, щоб до нього підготуватися.

Страх і відповідальність кращі за тривожність та невпевненість. Страх і відповідальність, якщо вдається до них адаптуватися, допомагають виживати та справлятися самим і допомагати виживати та справлятися зі своїми завданнями тим, хто поруч. Наприклад, опанований страх додає мотивації, тобто енергії для дій, а усвідомлення відповідальності дозволяє скласти для себе протокол підготовки до бою і потім виконати його.

Розбіжності

Ключовий виклик взаємодії у війську – це **необхідність працювати в команді з дуже різними людьми**. Власне різноманітність – це найважливіший чинник ефективності, коли сильні сторони однієї людини перекривають слабкі сторони іншої, тож кожен може зосередитися на тому, де може принести більше користі.

Проте для ефективної командної роботи потрібна злагодженість, і саме різниця між людьми може цьому заважати. На жаль, різниця в поглядах, думках і звичках – це постійна спокуса для сварок, щоб виплеснути **сильні емоції**.

Сильні емоції – нормальна реакція на сильні стимули, і таких стимулів під час військової служби багато. Тому третя потрібна навичка – це **вміти стримувати власні емоції** та знати способи опанувати їх. Одним із таких способів є жарти, саме тому в армії люди багато жартують. Проте жарти зазвичай жорсткі, тож варто жартувати серед своїх, хто точно зрозуміє і підтримає.

Взагалі потреба діяти серед своїх є природною не тільки щодо жартів, а й для всього іншого, тому що ззовні забагато постійної небезпеки та невизначеності. **Свої – це безпека та визначеність**, це фактор, який ми можемо протиставити зовнішнім викликам і тому його треба посилювати.

Навчання

Ключовим завданням військового є навчання. Перший виклик полягає в тому, що треба вивчати багато чого нового. Ким би ви не були в цивільному житті, багатьох речей в армії доведеться навчатися з нуля.

Друга проблема полягає в тому, що навіть якщо вам пощастило навчатися за продуманою та професійною програмою, відповідальність за якість навчання все одно залишається на вас. Ніхто не змусить вас слухати уважно та тренуватися завзято.

З викликом постійного навчання допомагає такий підхід: слід з'ясовувати для себе, у яких саме ситуаціях ці знання можуть врятувати життя вам або вашим побратимам, і нагадувати собі про це кожного разу, коли мотивація вчитися знижується.

Також ми помітили, що для ефективного навчання в армії завжди залучаються особисті стосунки. Аби добре навчатися, потрібно знайти собі наставників, бажано кількох, щоб можна було порівнювати й відбирати найкращі практики.

Ще одне важливе завдання – створювати довіру. Треба навчитися довіряти тим, хто навколо, і треба заслужити їхню довіру відповідно. Для першого треба визнавати сильні сторони інших, а для другого – розвивати власні сильні сторони.

Також зі своїми треба бути відвертими і щиро визнавати помилки, недоліки, слабкості та обмеження. На відміну від цивільних спільнот, в армії відвертість одразу викликає повагу й довіру.

Ключові орієнтири, які допомагають ухвалювати правильні рішення в армії:

Соціалізація і Спеціалізація

Соціалізація – це бути серед своїх

Соціалізація – це наявність стосунків різної якості: від простого знайомства до близькості й довіри. Чим більше у вас людей, до яких ви можете звернутися, щось запропонувати, запросити допомоги чи поради, тим більша ваша соціалізація.

Люди – це все, що у вас є на війні. Без людей, на яких ви зможете спиратися, усе інше не має сенсу. Навіть розвідник, який тривалий час працює проти ворога на самоті, тримається думкою про людей, заради кого він це робить.

Проте інші люди ніколи не будуть цілком відповідати вашим очікуванням. Особливо в армії, де вас оточують дуже різні люди, зі своїми переконаннями, звичками та ставленнями, які вони не збираються змінювати. Але саме ці люди – це все, що у вас є.

Саме з ними ви маєте бути однією командою, друзями, побратимами, тими, хто допомагає та страхує одне одного, тими, хто разом буде знищувати ворога, виживати та перемагати. Злагожденість потребує додаткових зусиль і правильних дій, тому в цьому посібнику ми зібрали досвід наших військових, як вони вже справляються з комунікативними викликами в армії.

Кожного разу, коли ви докладаєте зусиль, щоб налаштувати нові чи покращити давні стосунки, ви стаєте сильнішими, спокійнішими, впевненішими та автоматично допомагаєте іншим.

Побратими

В армії вам потрібні люди, з якими можна поділитися будь-якими дурними думками, що вас турбують. Такі люди в армії зветься побратимами.

Побратими – це дуже близькі люди. Щоб зблизитися, треба більше знати один про одного. Універсальний спосіб побудувати особисті стосунки – розповідати та розпитувати про особисте. Тільки пам'ятайте, що людям набагато більше подобається розповідати про себе, чим слухати про інших. Тому завжди дуже добре працює правило:

Говоріть коротко, слухайте довго.

Наприклад, можна сказати: **«Я люблю детективи читати чи дивитися. А тобі що подобається з книжок чи кіно?»**.

Спеціалізація – це користь для інших

Спеціалізація – це фокус роботи й розвитку. Це чітко визначені межі функцій та обов'язків, які дають людині можливість підвищувати власну компетентність і цінність для колективу. Чим чіткіша ваша спеціалізація, тим більше до вас довіри.

Спеціалізація – це вибір і посилення користі, яку ви будете приносити побратимам. У кожній професії всі базові речі треба робити добре. Наприклад, кухар має добре готувати майже всі страви, а піхотинець – стріляти зі всіх видів зброї. Проте кухар може готувати найсмачніший борщ у бригаді, а піхотинець – краще за всіх може читати мапу та орієнтуватися за азимутом.

Той, хто не намагається справлятися, не має поваги. Той, хто намагається бути кращим у всьому, не справляється ні з чим.

Треба зосередитися і вдосконалюватися в чомусь конкретному, щоб можна було сказати побратимам, чим конкретно ви їм можете бути корисними. Потрібних спеціалізацій багато, але всім потрібні фахівці, а не аматори. Люди хочуть на вас покладатися, але тільки опанувавши конкретний фах, ви станете для інших цінною людиною.

Спеціалізація – це не те, що вам подобається. Це те, чим ви корисні іншим. У будь-якій роботі є приємні та неприємні частини, цікаві та нецікаві завдання.

Проте орієнтир для ухвалення рішень один: якщо це підвищує цінність для інших, це має бути виконано, зроблено, вивчено, натреновано.

Свій комфорт чи зацікавленість важливі, але стоять на другому місці після користі для інших. Вони важливі, щоб вдавалося приносити ще більше користі побратимам. Іноді зусилля треба витратити на навчання, а іноді – на те, щоб отримати посаду, де можна застосувати вже наявні навички.

Ключові принципи для посилення спеціалізації та соціалізації:

- 1.** У стресі добрі стосунки покращуються, а погані погіршуються. Тому важливо налагодити добрі стосунки до того, як ви опинилися в стресі.
- 2.** У стресі люди роблять те, що вивчено до автоматизму. Тому потрібні в бою навички важливо ретельно натренувати заздалегідь.

Вплив стресу

Війна – це травматичний досвід. В армії людина постійно перебуває серед загроз і стресу. Є час, коли треба виконати завдання, і є час, коли треба відновитися і підготуватися.

Але головна небезпека в тому, що через виснаження та втому ми уникаємо думок про майбутнє, а отже, не готуємось до нових загроз та викликів. У відновленні бездіяльність також не допомагає.

Бездіяльність у загрозливих обставинах створює відчуття безсилля. А відчуття безсилля призводить до психологічної травматизації і заважає ефективно діяти й адаптуватися.

Тому в надмірно емоційних ситуаціях треба діяти. Не знаєте, що можна зробити в межах своїх обов'язків або для себе, то робіть щось для інших, така робота є завжди. Але найкраще, якщо навіть під стресом ви продовжуєте робити свою роботу правильно та ефективно, і якщо навіть у найважчих ситуаціях ваші побратими та посестри можуть вам довіряти, спиратися на вашу майстерність.

Саме для цього варто постійно вкладатися в соціалізацію та спеціалізацію: поглиблювати взаєморозуміння і тренувати навички.

Практика та аналіз дій створюють компетентність. Компетентність допомагає долати страх і рятує життя. А стосунки з іншими дають сенс створювати та застосовувати компетентність, дають мотивацію.

Універсальний алгоритм посилення соціалізації та спеціалізації:

- 1. Поділитися компетенцією.**
- 2. Визнати нестачу компетенції.**
- 3. Запитати.**
- 4. Слухати.**

Коли складно:

Визнати складність уголос.

Крок перший: поділитися компетенцією

Визначеність – головна цінність в армії. Усе, що дозволяє подолати невизначеність, є дуже цінним.

У той момент, коли ви даєте щось цінне іншим, ви показуєте, що ви свій. Це може бути інформація про те, що відбувається, чи про те, що відбудеться. Це можуть бути ваші фахові спеціалізовані знання. Це може бути щось, що ви можете гарантувати. Або це може бути інформація про вас: як вас звати, звідки ви, який у вас фах, що ви тут робите, які у вас наміри. Ця інформація – це теж визначеність.

Якщо ви даєте щось цінне, це відразу викликає авторитет, довіру, повагу. Це працює, навіть якщо вам здається, що це дрібниці. Оцініть, як автоматично покращуються ваші стосунки з колегам з ку-харем підрозділу, якщо при зустрічі він вам відразу скаже, що сьогодні на обід.

Коли ви ділитесь компетенцією, ви себе презентуєте. Ви немов говорите: **«Дивись, я добра і цінна людина, і можу бути корисним».**

Якщо не знаєте, чим поділитися, відразу переходьте до кроку 2.

Крок другий: визнати нестачу компетенції

У цивільному житті ви могли звикнути приховувати власні недоліки та відсутність вмінь, щоб бути затребуваним або щоб уникнути роздратування з боку інших. Але в армії затребуваний саме той, хто зрозумілий, про кого ви точно знаєте, на що можна розраховувати, а на що – ні.

Майже у всіх опитаних мікрогрупах бойових підрозділів (3–7 людей) є свій код, за яким бійці домовляються один з одним про стани, коли їм потрібна підтримка. Наприклад, «Я поплив» може означати, що боєць втратив можливість контролювати ситуацію і йому потрібно вимкнутися на 10 хвилин, щоб відпочити і щоб побратим тим часом підстрахував.

І в інших комунікаціях визнання своїх обмежень, браку знань та вмінь також чудово працює. Коли ви визнаєте власні вади, обмеження та недоліки, якщо даєте зрозуміти, що вам складно, у людей з'являється можливість вам допомогти. Але головне, що в цей момент ви начебто говорите **пароль «Я свій, і я тобі довіряю»**. Перед чужими вразливості не відкривають.

Звісно, уся комунікація має бути щирою. Будь-які спроби маніпуляції зроблять тільки гірше. В обставинах реальних загроз маніпуляції відразу викриваються і караються тим, що ви втрачаєте довіру та повагу побратимів. А ті, хто намагаються бути максимально корисними іншим і визнають власні обмеження та слабкості, здобувають і довіру, і повагу.

Крок третій: запитати

Якщо ви визнали власні складнощі або обмеження, але ви хочете впоратися чи налагодити стосунки, постає низка питань:

«З чим саме ви хочете розібратися? Які знання вам потрібні?»

«Мабуть ви хочете більше дізнатися про людину, з якою спілкуєтеся? Що саме і чому? Як це допоможе?»

Якщо ви зрозуміли, яка інформація вам потрібна або цікава, спробуйте про це запитати.

Люди добре ставляться не до тих, хто багато говорить про себе та про свої інтереси, а до тих, хто запитує та слухає.

Запитувати буває важко, тому що ми боїмося відмови та знецінення. Однак після того, як ви самі поділилися інформацією, дали щось цінне та визнали власні недоліки, ризик мінімальний.

У будь-якому випадку, точно слід спробувати. Коли ви докладаєте зусиль, щоб щось спитати, ви інвестуєте або в соціалізацію, або в спеціалізацію, або в обидва напрямки.

Запитати – значить виразити повагу та показати людині, що вона для вас цінна та важлива.

Крок четвертий: слухати

Слухати важко. Слухати – це робота. Слухання потребує зусиль та витривалості. Але якщо ви слухаєте правильно, це буде стосунки, адже свідчить, що ви уважні, поважаєте людину, намагаєтеся її зрозуміти та навчитися.

Правильно слухати – значить намагатися зрозуміти. Не соромтеся перепитувати: **«Чи правильно я розумію, що...?»**

Таким чином ви покажете, що ви зрозуміли правильно, або дізнаєтеся, що саме ви зрозуміли не так.

Щоб показати власну повагу та бажання зрозуміти ще глибше, спитайте: **«І що це означає?»** або **«Чому це важливо?»**.

Визнати складність

У кожній розмові можуть бути моменти, коли стає важко.

В армії рятує комунікацію і стосунки той, хто першим це визнає вголос:

- **«Я натер ноги»,**
- **«Я помилився»,**
- **«Мені страшно»,**
- **«Я без сил»,**
- **«Я злюсь»,**
- **«Я не знаю»,**
- **«Я не розумію, не зрозумів».**

Як тільки озвучите свою складність, іншим також стане легше. Усі зрозуміють, що відбувається, у чому складність, і всі об'єднаються навколо мети впоратися з цією проблемою:

- **«Мені страшно, що ми всі тут загинемо».**
- **«Так, мені теж. Давай думати, як не загинути».**

Ключові орієнтири, які допомагають ухвалювати правильні рішення в армії:

Соціалізація і Спеціалізація

Ключові принципи для посилення спеціалізації та соціалізації:

- 1.** У стресі добрі стосунки покращуються, а погані погіршуються. Тому важливо налагодити добрі стосунки до того, як ви опинилися в стресі.
- 2.** У стресі люди роблять те, що вивчено до автоматизму. Тому потрібні в бою навички важливо ретельно натренувати заздалегідь.

Універсальний алгоритм посилення соціалізації та спеціалізації:

- 1. Поділитися компетенцією.**
- 2. Визнати нестачу компетенції.**
- 3. Запитати.**
- 4. Слухати.**

Коли складно:

Визнати складність уголос.

Додаток І. Страх

На війні страшно всім. І всім страшно часто. Навіть у тилу на відновленні ви можете боятися прильоту, погіршення ситуації на фронті, загибелі побратимів. На війні до страху треба звикнути.

Можна нагадувати собі: **«Тепер це звичайна річ», «Нічого незвичайного», «Я знаю, що робити, ситуація стандартна».**

Звичні дії повертають відчуття контролю і знижують страх. Це ще одна причина розвивати спеціалізацію і тренувати свої навички до автоматизму.

Якщо не знаєш, що робити, роби те, що знаєш.

Якщо важко подолати страх, про це точно треба з кимось поговорити. Краще з тим, хто вже зміг впоратися зі страхом. Це може бути досвідчений побратим, капелан, психолог, командир.

Якщо ви боїтеся смерті, відверта розмова допоможе прийняти власну смертність; змиритися з тим, що померти – це нормально, що ми не вибираємо, це така доля; що зазвичай ми і в цивільному житті не вибираємо де, коли і як помremo. Проте ми точно вибираємо, якою людиною ми помremo.

Якщо ми вибираємо бути в цей момент людиною, у якої багато друзів і яка вмiє бути корисною іншим, то шанси, що смерть відступить, набагато вищі.

Додаток 2.

Як допомогти побратиму

«Ти сюди прийшов не для того, щоб загинути, а щоб захистити важливих для тебе людей і повернутися». Ці слова – концентрат того, що треба чути час від часу кожному солдатові.

Ми схильні думати, що у важкі миті людину треба залишити в спокої. Проте ізоляція позбавляє емоційної підтримки, можливості звернутися по допомогу, можливості поділитися переживаннями. І головне, в ізоляції людина починає сумніватися у власній цінності для інших.

Ваш спокій і спокійне ставлення до того, що відбувається, допомагає заспокоїтися швидше і без втрати контакту.

З будь-якою людиною буває складно, зокрема люди можуть брехати, провокувати, панікувати, істерити, поводитись дивно або неконструктивно.

У такі моменти нагадуйте собі, що це не зо зла. Людині просто погано. Скоріше за все, не вистачає уваги чи поваги. Тож треба спробувати допомогти.

У вас спільне завдання вижити. Ваш побратим так само хоче вижити, як і ви. Це привід домовлятися. Просте нагадування майже завжди спрацьовує: **«Друзе, я хочу вижити так само, як і ти. Давай домовлятися».**

Якщо ситуація не така гостра, найкращий варіант зазвичай – вислухати. Ось ці питання підтримки точно допоможуть:

«Як ти зараз?»

«Чи правильно я розумію, що...?»

«Як думаєш, що це для тебе/для нас означає?»

Докладніше про них можна прочитати в посібнику **«Поговори зі мною».**



А загальне правило допомоги можна сформулювати так:

«Коли вам важко, подумайте, кому гірше, кому ви можете допомогти. Коли важко іншим – залучайте їх до чогось конструктивного, але простого, наприклад, можна попросити про невелику конкретну допомогу прямо зараз».

Також варто нагадувати побратиму про те, заради чого варто жити та справлятися. Наприклад, про рідних, які чекають вдома, або про мрію, яку заплановано здійснити після повернення.

Додаток 3. Як допомогти собі

Відчай

Погані речі трапляються. І тоді вас може накрити відчай. Ви маєте на це право і, якщо це не шкодить іншим, можете собі дозволити.

Найкращий спосіб – дати відчаю час. Дайте йому 5–10 хвилин, а якщо немає часу, то дайте йому 5 секунд. Побудьте у відчаї, ви маєте на це право. Але потім треба діяти. Потім, коли буде вільний час, можна знову дати відчаю час. Важливо тільки відразу вирішити, скільки часу конкретно ви на це виділяєте, скільки часу ви можете собі дозволити.

Немає сенсу порівнювати

Вам не треба бути важливішим за інших чи кращим за інших. У співпраці немає змагання, тому що результат спільний. Треба бути своїм.

Для цього треба бути корисним своїй команді, своєму підрозділу. А це вимагає бути фахівцем своєї справи (спеціалізація) і комунікувати (соціалізація).

Не перемовини, а уточнення

Накази не обговорюються, але варто уточнювати деталі. Практично завжди це допомагає узгодити дії та ефективніше виконати завдання.

Після бою

Після бою ви бачите «косяки» і можете почати всіх звинувачувати. Аналізувати отриманий досвід необхідно, але при цьому варто уникати звинувачень. Адже звинувачення – це відкладена реакція на страх.

Варто визнати події, які сталися, і власні відчуття на них: **«Так, це було страшно»**, **«Так, це було складно»**, **«Так, це було боляче»**, **«Так, наслідки дуже важко прийняти»**.

Нова хвиля страху може прийти через певний час після отримання бойового досвіду, коли ви починаєте думати про майбутнє. У таких випадках ви починаєте думати про можливі найгірші сценарії майбутнього.

Впоратися з цим можна тільки одним способом – визнавати власні страхи та діяти. Орієнтири ви знаєте: спеціалізація та соціалізація.

Задоволення потреб

Рівень ваших страждань нічого не виправдовує і аж ніяк не свідчить про вашу ефективність чи корисність. Ви маєте про себе піклуватися, тому що це потрібно вам, а не іншим. Вони не винні, що ви не одягнули рукавички на бойові, і через це відморозили руки.

Щоб допомогти собі навчатися на помилках і витримувати всі негаразди, треба наповнювати маленькими радощами кожен день. Це може бути їжа, напій, улюблений фільм, читання, музика, усе те, що для вас має сенс, дає задоволення, дає відчуття контакту з тим, що для вас дороге.

Лекції

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

«Як спілкуватися під час війни».

«Комунікація з військовими та ветеранами для HR та керівників».

«Групи підтримки: як прийняти людей у коло "своїх"».

«Тактична комунікація для закладів освіти: як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни».

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



Наші контакти:

Замовити лекцію або
кастомізовану програму:



Співправця
і партнерство:



Стати меценатом
друку посібників:



Інші
питання:



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.

