



# Тактична комунікація для цивільних

Як підтримувати стосунки  
під час війни

# **Тактична комунікація для цивільних**

Як підтримувати стосунки  
під час війни

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 й 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».

«**Тактична комунікація для цивільних.** Як підтримувати стосунки під час війни».

Завантажити або замовити безкоштовні  
друковані примірники:



Розповсюджено понад 250 000 примірників.

## Дякуємо за допомогу, участь, поради та досвід:

Масі Найєму, Анастасії Бабічевій, Валентині Чайці, Олександрі Судак, Олексію Пазюку, Інні Теркуловій, Світлані Пузь, Зої Зінов'євій, Алії Іскаковій, Аліні Шафорост, Кірі П'ятецькій, Інні Волошиній, Ользі Зенковій, Єві Каро, Наталії Піковець, Наталії Дмитренко, Олександрі Целіщевій, Олегу Дивашуку, Тетяні Андашковій, Тетяні Сеніній, Тетяні Мойсеєнко, Миколі Немішу, Олені Дибі, Ірині Лавус, Тетяні Трофіменко, Анні Кунаковій, Дар'ї Доценко та всім, хто взяв участь в опитуваннях, випробуваннях та вичитках.

Уся відповідальність за зміст посібника лежить на команді проекту «Як ти, брате?».

Редакторка **Яна Сабляш**.



Окрема подяка за допомогу та консультації Академії Патрульної Поліції і особисто керівнику Академії Вадиму Лісничуку та психологу Академії Ганні Чумас.

Цей наклад видано за підтримки:



Анастасії Волошиної, Дар'ї Кузьміної,  
Інни Дорохіної, Наталії Вигівської.

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, Анатолію Ткачуку і Світлані Тарасовій.

**Задонатити  
на друк  
посібників**



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 допомогати 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 проєкті «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:**



*Спілкування з іншими людьми – ключовий чинник, який впливає на психічне здоров'я людини та її працездатність. Через війну ми втратили багато стосунків, а отже, втратили частину власних можливостей для спілкування та підтримки, втратили частину опори, схвалення, відчуття того, що потрібні іншим людям.*

*Усе частіше ми стикаємося із ситуаціями, де боїмося випадково образити інших людей, завдати їм болю чи бути недоречними. Людина, яка сумнівається, як правило, часто нічого не робить і уникає спілкування.*

*Якщо стає менше можливостей поділитися власними переживаннями, емоціями та думками, знижується наша стресостійкість. Саме тому варто докладати усвідомлених зусиль, щоб створювати нові стосунки та зміцнювати ті стосунки, які є.*

*У цьому посібнику ми зібрали та узагальнили досвід українців, які зараз, попри все, намагаються зберегти, відновити або створити стосунки.*

**Антон Семенов,  
засновник  
волонтерського проекту  
«Як ти, брате?»**



# Життя під час війни

## Зовнішні зміни

Через російську агресію ми змушені жити в умовах мілітаризації та постійної боротьби з ворогом і фіксувати все нові руйнування.

Також війна створює умови постійної зовнішньої невизначеності та непередбачуваності. Це ускладнює планування і збільшує рівень тривоги.

Такі умови безпосередньо впливають і на стан людей, і на їхню комунікацію.



## **Внутрішні зміни**

Багатьом українцям здається, що вони роблять недостатньо. Як наслідок, знижується самооцінка, з'являється відчуття недосконалості, провини, сорому. Це створює додаткову напругу та підвищує чутливість. Стає ще складніше визнавати помилки та витримувати критику.

Багатьом через звуження кола спілкування бракує відчуття належності до групи, відчуття безпечного середовища, де можна перепочити, відновитися, обговорити новини і просто виговоритися. Для такого безпечного середовища потрібні люди, з якими є взаємна довіра і взаємна повага.

У повсякденному спілкуванні виникло чимало складних ситуацій, які раніше не траплялися або траплялися дуже рідко. У більшості таких випадків людям буває незрозуміло, як правильно діяти.

У такі моменти стала б у нагоді порада від людини, з якою можна поділитися сумнівами та якій можна довіряти, проте звертатися по допомогу для багатьох стало складніше.

# Активна позиція

Вашим співрозмовникам стало складніше проявляти ініціативу в комунікації, тож якщо ви хочете мати міцні стосунки, треба займати активну позицію, тобто звертатися до інших людей першими. Не варто очікувати, що хтось побачить, як вам важко, і сам прийде до вас на допомогу.

Зараз українці добре відгукуються на пропозицію контакту. Вони готові допомогти навіть незнайомій людині, якщо ця допомога буде конкретною, короткостроковою та посильною.

Але більшість готові відгукнутися, тільки якщо ви до них звернетесь першими. Показувати, як вам важко, натякати, як сильно потрібна допомога, не працює, тому що люди однаково не впевнені, що розуміють вас правильно. Будь-які сумніви зараз є перешкодою для комунікації. Людям потрібна визначеність щодо вашого ставлення до них, розуміння ваших потреб та цілей. Вони можуть отримати цю визначеність, тільки якщо ви їм про це скажете. Скажете першими.

**Докладніше про те, як почати розмову з людиною, коли вона розгублена, дезорієнтована, перебуває в шоківому стані, отримала чи пригадала травматичний досвід, ви можете прочитати в посібнику «Як ти, брате? Як ти, сестро?».**



# Визначеність

Важливою рисою воєнного часу є прагнення визначеності, адже навколо багато непередбачуваності та змін.

Через війну постійно відбуваються неочікувані зміни, і єдиний шлях справлятися – постійно створювати для себе та для тих, хто навколо, якомога більше визначеності.

Будь-яка визначеність зменшує тривогу. Будь-які сумніви та невпевненість підштовхують людей відкладати спілкування. Через тривогу люди чекають, що хтось до них звернеться з власної ініціативи й візьме тим самим ризику комунікації на себе.

Справлятися з викликами спілкування під час війни вам допоможуть кілька простих правил і базовий алгоритм комунікації, про які піде мова далі.

# Щирість та спокій

У будь-якій комунікації варто мати орієнтири, які будуть допомагати обирати правильний шлях. Під час війни такими ключовими орієнтирами стали щирість та спокій.

Українці стали дуже чутливі до стану та ставлення інших людей. Спроби приховати власні мотиви чи неврівноважений стан нікого не обдурять. Люди точно це помітять і будуть діяти відповідно. Навіть якщо вам нічого не скажуть, вашим словам не будуть довіряти, а спілкування з вами будуть уникати.

Зараз, коли всі виснажені та чутливі, не варто очікувати, що хтось буде достатньо вмотивований, щоб вас заспокоювати або з'ясовувати, що саме ви хочете, тому **щирість та спокій** – це необхідні умови, які треба забезпечити для комунікації.

Якщо ви зараз не можете бути щирими та спокійними, то варто відкласти комунікацію, заспокоїтися тими методами, які для вас працюють, та налаштуватися на чесну комунікацію або взагалі від неї відмовитися. Якщо вам потрібна зовнішня допомога, то треба щиро це визнати й саме про це чесно домовлятися.

Чесно – це чітко вголос визнати, що допомога потрібна, і відверто домовлятися про умови, на яких вам можуть її надати.

**Посібник від ВООЗ**  
**«Важливі навички**  
**в періоди стресу:**  
**ілюстроване**  
**керівництво» (2021):**



# Інформація, а не емоція

Чужі емоції, як позитивні, так і негативні, зараз перевантажують і заважають звичайному спілкуванню. Інформація, навпаки, дає визначеність, заспокоює і допомагає спілкуванню.

З одного боку, ми всі втомилися від сильних емоцій, насамперед від своїх. З іншого боку, щоб осмислити досвід та прийняти зміни, нам потрібно поділитися емоціями з іншими.

Це складний момент, тому що емоціями ділитися хочеться, але якщо це собі дозволяти без обмежень, то ви залишаєтеся наодинці: людей це напружує, вони починають уникати спілкуватися з вами.

Коли ви плачете, кричите, смієтеся, коли ваше обличчя виражає страждання, втому чи задоволення тощо, ви ділитеся емоціями. Люди починають відчувати ваші емоції (віддзеркалювати їх). У нормальному стані це допомагає співрозмовникам співчувати одне одному, проте людину в стресі це буде перевантажувати.

Рішення полягає в тому, щоб у звичайному спілкуванні свідомо утримуватися від проявів емоцій, а про «розмову з емоціями» домовлятися окремо й відверто. Наприклад, ви можете спитати:

**«Чи можна я тобі поню? 5 хвилин?».**

Таким чином, у звичайній розмові можна розповідати про емоції, але не варто їх демонструвати. Інформація про емоції – це саме інформація, а не емоції. Якщо ви скажете «мені сумно» – це інформація. Якщо ви скажете «мені радісно» або «мені шкода, співчуваю» – це інформація. Інформація зміцнює ваші стосунки. Також, щоб зменшити силу емоцій, буває корисно перейти на обмін інформацією через листування.

# Немає сенсу ображатися

Це чудовий принцип, який ми неочікувано відкрили під час досліджень для цього посібника. Ми побачили, що образи ніколи не допомагають зміцнювати стосунки і майже завжди шкодять.

По-перше, тому, що образа – це теж емоція, а ми тільки-но говорили, що емоції заважають, якщо на їхній прояв немає згоди. По-друге, тому, що люди в стресі у відповідь на образу майже ніколи не відчують провини, тож ваша образа не сприятиме зміні їхньої поведінки.



Було цікаво дослідити, чому люди не реагують, коли інші ображаються. Виявилось, що зазвичай люди говорять і діють «про своє», «про себе». У стресовий момент вони переймаються власними потребами, а не вами й не тим, як їхні дії на вас впливають. Тому те, що відбувається з вами, не вважають своєю провиною.

Це відбувається підсвідомо та ненавмисно, тому немає сенсу ображатися. Це просто ніяк не допоможе. Звісно, треба піклуватися про себе, треба захищати власні інтереси, але не через образу. Зазвичай найкраще рішення – трохи віддалитися і в прямому, і в переносному сенсі, поки рівень стресу в людини не зменшиться чи поки вона не почне з ним краще справлятися.

Також, поки у всіх учасників рівень стресу не зменшиться, немає сенсу намагатися пояснити людині, чому саме ви образилися і чому її дії є образливими.

# Немає сенсу сперечатися

Якщо ви змушуєте людину щось робити, її ставлення до вас погіршується. Ваші дії сприймаються як агресія, як насилля, і людина буде потребувати компенсації або травмується в психологічному сенсі.

Щоб ви змогли людину переконати в чомусь, вона має змінити свої думки та погляди. Через війну змін і так забагато – усі втомлюються від потреби постійно адаптуватися. Тож коли ви намагаєтеся переконати людину, ви спонукаєте її до ще однієї адаптації і вимагаєте від неї витрат енергії, яку вона не захоче або не зможе витратити, тож вона буде заперечувати та опиратися ще більше.

Сперечатися немає сенсу. Так само, як з образою, варто призупинити спілкування і не погіршувати ситуацію ще більше. Наприклад, якщо продовжити сперечатися, ви чи ваш співрозмовник можете зробити чи сказати щось, що потім буде складно виправити.

Щоб зберегти стосунки або хоча б просто залишити можливість їхнього збереження, у випадку образ чи суперечок варто не намагатися довести свою правоту. Треба зробити крок назад. Або два. Фізично. Переважно цього достатньо, щоб людина заспокоїлася (ви, до речі, теж), почала справлятися краще зі своєю життєвою ситуацією чи стресом і щоб ви змогли відновити ваші стосунки.

Мистецтво розмови полягає в тому, щоб навмисно не доводити до образ та суперечок. І для цього треба використовувати універсальний алгоритм розмови.

Універсальний алгоритм спілкування для цивільних

- 1. Проявити ініціативу.**
- 2. Розповісти про себе.**
- 3. Залучити або долучитися.**
- 4. Слухати.**

Коли складно:

**Відступити на крок назад.**

# Крок перший: проявити ініціативу

Ваші співрозмовники під час війни ймовірно за все або не мають сил, або не знають, що сказати, або бояться бути недоречними.

Ви можете не дочекатися їхньої ініціативи ніколи.

Щоб хтось помітив, як вам важко і прийшов на допомогу, раніше спрацьовувало вимогливо привертати увагу до себе чи своїх проблем. Зараз ми бачимо, що це більше не працює. Люди не хочуть витратити енергію чи брати на себе додаткову відповідальність.

Якщо вам потрібна допомога, треба чітко попросити. Якщо ви бачите, що комусь потрібна допомога, треба проявити ініціативу та спитати.

Ось кілька типових речень, які зараз є шаблонами початку розмови:

- **«Вітаю / Добрий день! / Бажаю здоров'я!»**
- **«Чи можете трохи допомогти?»**
- **«Чи можу я вам чимось допомогти?»**
- **«Як ви зараз?»**

Якщо ви сумніваєтеся, чи варто про щось питати чи щось робити для військового чи ветерана, то просто перепитайте, чи ваші питання та дії доречні. Це цілком нормально. Це прояв поваги та дружнього ставлення.

# Крок другий: розповісти про себе

Це необхідна частина, тому що поки ваші співрозмовники вас не розуміють, ви є джерелом непередбачуваності, і щоб комунікувати з вами, їм треба постійно бути напоготові.

Людям потрібна обізнаність щодо:

- **вашого стану,**
- **ваших цілей,**
- **ваших потреб та побажань,**
- **ваших обмежень.**

Простіше почати з того, щоби представитися (якщо ви не знайомі): «Вітаю! Мене звати...», а потім почати зі слів «я зараз»:

**«Я зараз <дієслово>...»,**

**«Я зараз хочу/потребую/маю <дієслово>...».**

Після цього варто відразу переходити до наступного кроку, де ви показуєте, навіщо ви розпочали спілкування і трохи розказали про себе. Якщо зробити тут паузу, то це створить враження, ніби ви вимагаєте від людини, щоб вона розповіла про себе. Із близькими людьми часто саме так і варто зробити та спитати:

**«А як зараз ти? Як справи? Що робиш? Які плани?»**

# Крок третій: залучити або долучитися

Зв'язок між людьми посилюється тільки тоді, коли вони щось роблять одне для одного та визнають користь, яку від цього отримують. Довіра створюється тільки успішною взаємодією.

Успішна взаємодія наповнює всіх учасників відчуттям належності до спільноти і власної цінності для інших.

Це створює коло «своїх» і покращує морально-психологічний стан, тому що людина бачить сенс і в тому, щоб розвивати свої навички, і в тому, щоби більше поважати себе та інших, і в тому, щоби піклуватися про себе.

Головне, що при цьому в людини посилюється відчуття сили. Людина ніби думає про себе: «Я можу впоратися. Якщо буде складно, я можу звернутися по допомогу, і тоді ми впраємося разом».

Щоб залучити людину, слід звертатися із запитом на просту, тобто зрозумілу, сильну, короткострокову допомогу. Добре працює фраза:

**«Як ви? Чи можете трохи допомогти?».**

**Докладніше про це читайте в нашому посібнику «Як ти, брате/сестро?»**



Щоб долучитися самим, вам треба зробити пропозицію. Вам допоможуть фрази:

**«Давайте я <дієслово>?».**

**«Чи можу я зараз допомогти?».**

Важливо говорити про «зараз». Це показує, що ви не намагаєтеся втручатися та перехоплювати ініціативу чи контроль. До більш довготривалих домовленостей варто переходити тільки тоді, коли всі учасники здатні спокійно формувати довготривалі плани й коли між ними вже є достатні довіра та взаєморозуміння.



## **Крок четвертий: слухати**

Тільки промовляння своїх думок, переживань, досвіду робить їх для людини реальними та дозволяє їх або прийняти, або змінити.

Щоби прийняти зміни, осмислити досвід, скоригувати плани, людині необхідно їх із кимось проговорити. Можна проговорювати їх із самим собою, але спілкування з іншою людиною, яка правильно слухає, працює ефективніше.

У багатьох ситуаціях вислухати – це найкраще, що можна зробити для іншої людини. Те, що людину вислухали, дає їй змогу вчитися, адаптуватися і працює як профілактика ПТСР та інших психічних розладів.

Щоби правильно слухати, треба зосередити свою увагу на людині, а їй допомогти зосередити увагу на тому, що відбувається тут і зараз. Для цього варто спитати:

**«Як ви зараз?».**

Правильно слухати – це намагатися зрозуміти. Не соромтеся перепитувати відразу, як відчуваєте напругу чи незручність:

**«Чи правильно я розумію, що...?».**

Щоб не давати оцінок та порад,  
щоб не демонструвати власні емоції,  
щоб не переключатися на власні історії,  
щоб не наражатися на суперечки,  
щоб не заважати людині робити власні висновки,  
у відповідь на питання щодо вашої думки, варто перепитувати:

**«А що це означає для вас?».**

**Докладніше про те, як правильно слухати, ви можете прочитати в посібнику «Поговори зі мною».**



# Відступити на крок назад

Коли щось йде не так, варто відразу зробити дію, яка знизить напругу й допоможе виправити ситуацію.

У спілкуванні ми завжди відчуваємо бажання то трохи підійти, то трохи відійти від співрозмовника. Це як вдих та видих – нормальні природні відчуття, які є наслідком змін у нашому стані чи ставленні. В одні моменти ми більш зацікавлені й хочемо підійти, а в інший момент відчуваємо загрозу чи незручність і хочемо відійти. Варто до себе прислуховуватися, помічати зміни свого стану і йти за власними потребами.

Те ж саме відбувається з вашим співрозмовником. Найважливіше – людина може відчувати дискомфорт та напругу, але не зможе з ними справлятися.

Тобто ви можете відчувати дискомфорт і тому, що стало складно вам, і тому, що стало складно вашому співрозмовнику. У такому випадку варто зробити невеликий крок назад. Якщо відчуваєте, що цього замало, то зробіть ще один крок.

Іноді доречно сказати:

**«Вибачте, мені потрібна хвилинка» чи**

**«Вибачте, мені потрібна невелика пауза».**

І, як ми вже зазначали спочатку, немає сенсу сперечатися та тиснути, щоб щось довести чи змусити людини змінити поведінку. Сварка буде, а зміни переконань чи поведінки – ні.

Ключові умови спілкування під час війни:

## **Щирість і Спокій**

Ключові принципи:

- 1. Інформація, а не емоція.**
- 2. Немає сенсу ображатися.**
- 3. Немає сенсу сперечатися.**

Універсальний алгоритм спілкування під час війни:

- 1. Проявити ініціативу.**
- 2. Розповісти про себе.**
- 3. Залучити або долучитися.**
- 4. Слухати.**

Коли складно:

**Відступити на крок назад.**

# Додаток І.

## Що сказати в типових складних ситуаціях?

### Розгубленість

Коли людина розгублена, дезорієнтована чи у відчаї, варто спочатку залучити її до якоїсь простої справи, наприклад, попросити щось потримати:

**«Як ви? Чи можете трохи допомогти?».**

Докладніше описано в посібнику «Як ти, брате/сестро?».



### На відстані

У стосунках на відстані дуже обмежена можливість допомогти. Тому коли людина чує про проблеми іншої людини, то відчуває бажання допомогти, але немає для цього можливості. Через це починає відчувати провину, а потім уникати спілкування.

Тому на відстані обов'язково варто починати розмову з того, щоб **розповісти, як ви справляєтеся.**

Докладніше можна прочитати в посібнику «Як ти, кохана(ий)?».



## При втратах

Людина, яка втратила когось із близьких, відчуває самотність. Найважливіше для неї в цей момент відчути, що поруч є друзі, що вона не сама. У такій ситуації, якщо ви можете, варто відразу підійти і сказати:

**«Співчуваю, можете до мене звернутися з будь-чим у будь-яку мить».**

Або показати іншим чином, що ваші стосунки не погіршилися. Наприклад, ви можете сказати: **«Співчуваю! Якщо що, я на зв'язку».**

**Докладніше можна прочитати в посібнику «Як ти...».**



## У депресії

Буває, що в людини немає бажання щось робити (це може відчуватися як хронічний занепад сил) або й навіть бажання жити. Це відбувається тому, що людина втрачає віру в те, що інші люди будуть її цінувати і що вона може бути корисною іншим. У цей момент людині важливо почути фразу:

**«Ви нам потрібні».**

**Докладніше можна прочитати в посібнику «Тактична комунікація для медиків».**



## **«Вибух»**

«Вибух» пов'язаний із гнівом, тобто з активним скиданням напруги, часто у формі гучних звинувачень. Спочатку, якщо немає безпосередньої загрози, вам треба зробити

### **маленький крок назустріч.**

Потім треба слухати і тримати зоровий контакт, як робить будь-яка людина, яка слухає. Тобто треба не витріщатися, але й не відвертатися.

Якщо ви робите саме так, вибух ніколи не триває понад кілька хвилин. А коли виникає пауза, треба спитати:

### **«Чим я зараз можу допомогти?».**

Зазвичай людина ще дезорієнтована й нічого не відповідає, проте таке запитання показує вашу дружність та повагу.

Ну, а потім можна запропонувати якусь конструктивну дію, наприклад, можете попросити допомоги вам у якійсь простій справі, у продовженні роботи, можете запропонувати прогулятися.

**Докладніше в посібнику «Як ти, ветеране?».**





## **«Тремтіння» та «Панічна атака»**

Те, що часто називають «панічною атакою», «завмиранням», «тремтінням», пов'язано з реакцією слабкості та тимчасовою нездатністю керувати ситуацією і навіть власним тілом.

Тут ваше завдання – допомогти людині відновити керування власним тілом.

Для цього спочатку запитуємо:

**«Чи можна взяти вас за руку?».**

У цьому стані людина не може відповісти, проте ваше запитання показує вашу дружність та повагу. Звісно, якщо людина відмовила, то треба зупинитися і спитати, як вона хоче, щоб ви допомогли.

Далі, якщо людина ніяк не відреагувала або якщо погодилася, варто почати ритмічно стискати руку й запитувати:

**«Чи відчуваєте контакт?».**

Як тільки вона відповіла, наприклад, кивком голови, треба

**попросити натиснути у відповідь.**

Коли людині це вдасться, ми фіксуємо позитивний результат, говоримо щось на кшталт **«Молодець!»**, **«Добре!»** і далі вже діємо за обставин.

Докладніше в посібнику «Як ти, ветеране?».



## **«Флешбек» чи «Перехід у бойовий стрес»**

Буває (насправді дуже рідко, проте до цього теж варто бути готовими), що людина починає себе відчувати в тій ситуації, яка трапилася раніше й була пов'язана із сильними емоціями.

У цей момент вона виглядає неадекватно, бачить речі, яких не існує, звертається до людей, яких немає поряд.

Треба

**відійти на безпечну відстань,**

щоб людина випадково не завдала вам шкоди, і

**розповідати про ситуацію тут і зараз.**

Хоч людина немов перебуває у двох ситуаціях одночасно, насправді несвідомо вона вас чує. Щоби перемкнутися з цього стану, людині потрібно відчути «опору» в поточному моменті. Якщо ви будете говорити про те, хто ви, де людина є зараз, який зараз день, що насправді є навколо, нагадувати, що зараз людина в безпеці, то вона із часом вас почує і повернеться в «тут і зараз».

Для цього ви можете говорити щось на кшталт:

**«Зараз <такий-то> день»,**

**«Зараз ти в <такому-то місці>, ти в безпеці»,**

**«Я твій друг/побратим/батько. Мене звати...  
Я зараз тут, з тобою, ми <дієслово>».**

Наприклад, це може бути такий текст:

**«Зараз 6 липня 2024 року, ми в потязі, у безпеці, я твоя дружина, Олена, ми з дітьми їдемо у Вінницю до твоєї мами».**

Або

**«Зараз ти в Києві. Ми твоя родина. Ти в безпеці.  
Давай пити чай».**

Такий текст варто повторювати по колу, доки це не спрацює. Звісно, треба стежити за тим, щоб ви та інші люди поруч були в безпеці.

# Додаток 2.

## Комунікація з військовими

Усі зміни, які стаються з військовими, усі проблеми та виклики, які ми бачимо у військових, поступово стають актуальними і для цивільних.

Поки триває війна, і військові, і цивільні мають адаптуватися до нової норми – не до «мирного життя», а до життя в тилу.

Це означає, що цивільній людині треба стежити за власним станом та перевіряти, чи є адекватною її поведінка та відчуття, чи відповідають її дії новій нормі – життю в тилу. Насамперед треба стежити за тим, щоб:

**1. Не намагатися допомогти військовому тоді, коли це потрібно вам, а не військовому, тобто коли ви так намагаєтеся зробити легше для себе.**

**2. Не перевантажувати вдячністью.**

Для цього спочатку треба перепитати себе, який у вас намір. І якщо у вас є конкретна ціль, то варто діяти за алгоритмом цього посібника, тобто:

1. Проявити ініціативу.
2. Розповісти про себе.
3. Залучити або долучитися.
4. Слухати.

Якщо у вас немає до людини конкретних справ і ви хочете просто подякувати, то саме так треба і зробити – подякувати та відійти.

## Як подякувати?

Якщо ви **зустрілися поглядами, легко кивнути.**

Якщо це вдячність **за щось конкретне, то слід прикласти руку до серця і кивнути.** Так можна подякувати за будь-що, це універсальний жест. Наприклад, це підходить і для подяки за те, що людина зробила на фронті, і за те, що людина притримала вам двері чи піднесла сумку. Можна словами додати: **«Дякую!».**

Якщо ви **дізналися про службу** співрозмовника в бесіді чи людину вам представили та згадали про її службу, варто прямо сказати, приклавши руку до серця: **«Дякую за службу!».**

# **Додаток 3.**

## **Агресивна поведінка**

На жаль, через війну рівень агресії в суспільстві може підвищуватися.

Агресія – це цілеспрямована злість. Це намір завдати шкоди конкретній людині чи предмету.

Агресія не є безпосереднім проявом ПТСР. І не важливо, як вона пов'язана з психологічною травмою. Це загроза, і треба до цього ставитися як до загрози.

Головна помилка – вибачати чи виправдовувати агресію. Через це вона тільки зростає і це тільки погіршить ситуацію для всіх.

Дії у випадку агресії:

**1. Крок назад.**

**2. Попросити про допомогу в поліції, військових, інших людей навколо.**

**3. Вжити заходів безпеки для себе та людей поруч.**

Важливо пам'ятати, що український військовий поруч – це насамперед безпека, захист та допомога. Випадки агресії чи ПТСР – це винятки, а не правило. Військового завжди можна і варто попросити про допомогу (і для військових дуже важливо, щоб ви зверталися по допомогу, ваш захист – це їхня робота). Часто це найкраще, що ви можете зробити в небезпечній для себе ситуації.

## Лекції

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

«Як спілкуватися під час війни».

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

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

Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті [yakty.com.ua](http://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 «Зграя»



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



## Наші контакти:

Замовити лекцію або кастомізовану програму:



Стати меценатом друку посібників:



Співпраця і партнерство:



Інші питання:



У проєкті «Як ти, брате?» ми створюємо і поширюємо посібники про те, як зберігати стосунки, відновлювати контакт та надавати підтримку одне одному 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.

