

Тактична комунікація для ветеранів та їхніх родин

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».

«**Тактична комунікація для бізнесу.** Клієнтський сервіс під час війни».

«**Тактична комунікація для ветеранів та їхніх родин».**

Завантажити або замовити безкоштовні
друковані примірники:



Розповсюджено понад 350 000 примірників.

Дякуємо дослідникам-інтерв'юерам і ведучим фокус-груп проекту «Як ти, брате?»:

Інні Теркуловій, Інні Волошиній, Ірині Шафорост, Миколі Немішу, Дарії Доценко, Світлані Махонько, Ірині Кричак, Ірині Шокур, Ірині Лавус.

Окрема подяка за допомогу у створенні посібника Юрію Гудименку, Олександрю Баталову, Михайлу Бакалюку, Володимиру Стецику, Ірині Білоцерковській, Валентину Кіму, Михайлу Драпогузу, співробітникам «Укрзалізниці» й особисто Віталію Креденцеру, співробітникам компанії ДТЕК і особисто Вадиму Галицькому, Департаменту виконання кримінальних покарань і особисто підполковнику внутрішньої служби Марії Микитенко, БО «Жінка та війна» й особисто Тетяні Копієвській, ГО «Фенікс» й особисто Тетяні Волковій.

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

Редакторка **Яна Сабляш**.

Дякуємо за гроші на друк посібника волонтерам спільноти «Як ти, брате?» й учасникам Форуму «ROC: Комунікація під час війни».

Задонатити на друк посібників



Друковані посібники безкоштовні.
Отримувачі сплачують лише доставку «Новою поштою».

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.

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 допомогти 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!

Наша мета – зберігати єдність українців та посилювати взаємодопомогу. Ми збираємо сучасний український досвід спілкування під час війни і поширюємо найкращі практики серед усіх українців. І в цьому нам потрібна ваша допомога.

Щоб бути членом нашої спільноти, необхідно щомісяця сплачувати невеликий членський внесок. Щоб приносити більшу користь, ми проводимо онлайн-й офлайн-навчання, постійно зустрічаємося та обмінюємося досвідом. Ми сертифікуємо і залучаємо наших волонтерів до роботи лекторами, інтерв'юерами, амбасадорами, ведучими, «buddy» (помічниками), спікерами та регіональними лідерами.

**Дізнатися більше
та приєднатися до нас:**



Військовий досвід змінює людей. Проте близькі люди часто підсвідомо очікують, що після повернення військового на ці зміни можна буде не зважати, а після періоду адаптації все повернеться до свого звичайного довоєнного стану. Коли цього не відбувається, люди розчаровуються і можуть звинувачувати в цьому себе, ветерана або когось ще.

Досвід життя в тилу, коли очікуєш на повернення з фронту близької людини, також змінює. Цивільні теж змінюються.

Проте військовий, коли повертається, часто має очікування, що після перехідного періоду (або одразу) люди навколо будуть поводитися як раніше. Але це теж неможливо. Набутий досвід та зміни не можна скасувати, і ніхто не може стати таким, як раніше.

Різниця між очікуваннями та реальністю буде набагато меншою, якщо весь час розлуки вдається підтримувати зв'язок (і в цьому може допомогти наш посібник «Як ти, кохана(ий)»). Проте виклики адаптації, переходу від одного середовища до іншого, все одно залишаються.

У цьому посібнику ми зібрали сучасний досвід того, що допомагає полегшити адаптацію, зміцнити стосунки та допомогти справлятися з викликами і ветерану, і тим, хто адаптується разом з ним.

У процесі адаптації усім потрібна підтримка, а іноді й допомога, тобто кожен має бути готовим стати підтримкою та допомогою для тих, хто поруч.

У посібнику ми показуємо ситуацію і з боку того, хто повертається, і з боку того, хто зустрічає. Більшість алгоритмів спілкування підходять і тим, хто був у війську, і тим, хто їх чекав.

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



Посібник
«Як ти, кохана(ий)»:



Виклики

Ніхто не повертається одразу. При переході від військового до цивільного життя відбувається процес адаптації. Цей процес за складністю схожий на той, який відбувався при адаптації до війська, хоча той і відбувався в значно екстремальніших обставинах. Коли буде важко, можна собі нагадати: «Справився тоді, справлюся і зараз».

Додатковий же виклик полягає в тому, що і близькі, і друзі, і колеги теж змінилися. Часто люди мають немов знайомитись заново і будувати стосунки заново, по-інакшому. Тут можна спиратися на принцип «Побудували стосунки тоді (до армії), побудуємо і зараз».

Звички

Перший час після повернення ветерану або ветеранці важко звикнути до відсутності постійної загрози життю. Людина не бачить звичної загрози й через це тривожиться, має відчуття, що вона щось пропустила, не дослідила, не перевірила. Це нормально, і з часом ця тривожність минає.

Також буває важко звикнути до відсутності регламентів та наказів – життя вже не вкладається в схему «є наказ/немає наказу».

Ті, хто залишався в тилу, теж набули побутових звичок, які тепер доведеться змінювати. Якщо мати ці виклики на увазі, то вони будуть менше дратувати та напружувати, а вам буде легше стримувати свої негативні реакції.

Першочергові важливі справи

Після повернення і ті, хто повертаються, і ті, до кого повертаються, очікують полегшення. Але відразу стикаються з додатковими справами, які треба зробити. Часто це справи, які були відкладені через службу. Ще частіше йдеться про лікування та реабілітацію. І майже завжди це пов'язано з оформленням документів.

Оформлення документів дратує (це нормально, всіх дратує), але це необхідно зробити. Хотілося б, щоб частиною шанування військової служби стала відсутність подібного навантаження, але поки що маємо те, що маємо. Заручіться підтримкою близьких і налаштуйтеся, що процес займе певний час. Це допоможе спокійніше оформити необхідні документи.

Психологічна відстань

Коли перші емоції від зустрічі вщухають, ви можете відчувати певну психологічну дистанцію з близькими людьми. Це нормальний наслідок зміни цінностей, нерозуміння та накопиченого прихованого досвіду.

Прихований досвід – це такі таємниці, до яких люди звикли і якими не діляться з тими, хто поруч. Це досвід чи реалії, про які не розповідаєш іншим, щоб вони не хвилювались.

І в тих, хто повертається, і в тих, до кого повертаються, подібного досвіду багато. З цим треба працювати системно і неспішно. Так, щоб не перевантажувати ні себе, ні іншу людину. Щоб зняти бар'єри в спілкуванні, потрібно поступово та обережно розповідати про свій досвід. Зазвичай достатньо розповісти про ситуацію в загальних рисах, без подробиць.

Важливо розуміти, що прихована напруга все одно відчувається. Зазвичай і ветерану, і його рідним стає легше обговорити складну тему, якщо спершу розказати це психологу чи другові, який вміє слухати.

Особисті відчуття

Багато ветеранів нам зазначили, що з подивом для себе після повернення відкрили кілька речей.

Попередні заслуги не дають впевненості. І шана від людей поруч тут не допомагає. Подібна ситуація трапляється і тоді, коли цивільна людина приєднується до армії. Це нормальні відчуття, бо невпевненість виникає через нове середовище, яке людина поки погано розуміє.

Ветеранам складно звертатися по допомогу. Для цивільних зазначимо, що звертатися по допомогу до побратимів для військових природно і нормально, адже від того, як справляється кожний, часто залежить життя всіх. Але складність просити допомогу після повернення – це теж нормально, адже рівень довіри до побратимів – це річ, майже недосяжна в цивільному житті.

Просити допомоги в цивільних стане легше, коли вдасться збільшити довіру.

Регулярно виникає відчуття непотрібності. Щоб стати потрібним, спочатку треба адаптуватися, і нормально, що шана за минулі заслуги не створює відчуття потрібності. Це не означає, що шанують якимось неправильно.

Здається, що ти такий один і що твоя ситуація унікальна. Це відчуття ірраціональне, тобто пояснювати собі, що це не так, не працює. Насправді це відчуття свідчить, що ветеран чи ветеранка в цей момент відчувають себе самотньо.

Забгато людей навколо. У цивільному житті набагато більша, ніж в армії, кількість людей, з якими ветеран вимушений контактувати. Ці люди, зазвичай, не вкладаються у звичну класифікацію «свій – чужий». Це може відвертати від спілкування, дратувати і підштовхувати до самообмежень у спілкуванні, що буде заважати адаптації. Тож доводиться звикати до різноманіття відносин і ділити людей не тільки на «свій – чужий», а ще виділяти підкатегорії «свій-незнайомий», «свій-знайомий», «свій-друг», «свій-близький друг» тощо.

Самотність

Кожній людині регулярно потрібно побути на самоті. Однак важливо при цьому знати, що є «свої», хто на тебе чекає, хто буде радий, що ти прийдеш або зателефонуєш.

Після тривалої розлуки, коли ви бачите, що люди не такі, як раніше, відчуття «своїх» тимчасово втрачається. І саме через це можна відчувати самотність. Тривала самотність підсилює негативні емоції, породжуючи безсилля та відчай.

Щоб запобігти самотності та її подальшому негативному впливу на психіку, потрібно докласти усвідомлених зусиль: познайомитися заново, впоратися з ймовірними суперечностями та конфліктами, пізнати цих нових людей краще. Для цього потрібно спілкуватися, тож далі ми зібрали прості алгоритми для легшого спілкування після повернення в цивільне життя.

Ключові знахідки

Ключові завдання при поверненні

1. Відбудова довіри до оточення: навколо достатньо «своїх» і вони хочуть для мене найкращого.
2. Відбудова довіри до себе: я нормальний і спроможний, поступово я здатний впоратися з усім, що треба.

Пам'ятка для членів родин

1. Якщо зайнятий власними справами – не заважати.
2. Якщо відчужений чи пасивний – розповідати та залучати.
3. Якщо активний та збуджений – розпитувати (про поточні справи) та долучатися і допомагати.
4. Про минуле і досвід – ніколи не розпитувати, коли буде ресурс і умови, розповідь сам.

Програма адаптації для ветерана(ки)

1. Знайти справи, прибрати вільний час.
2. Знайти, ким опікуватися.
3. Оформити пільги, зайнятися здоров'ям, влаштуватися на роботу.
4. Знайти інтерес, хобі.

Коли з кимось стає складно

ПЕРЕДОМОВЛЯТИСЯ.

Адаптація для ветерана(ки)

Знайти справи, заповнити вільний час

Зайнятість у конкретних справах і проєктах допомагає ветеранам та ветеранкам уникнути надмірних роздумів і тривожності, які часто з'являються в стані бездіяльності. Це зменшує ризик розвитку ПТСР.

Наявність справи сприяє відчуттю значущості та відновлює самоповагу, допомагає звикнути до нового стилю життя. Таке звикання стає конкретним та цілеспрямованим, тоді не виникає питання «Навіщо мені до цього звикати?».

Знайти, ким опікуватися

Найкращий спосіб знайти собі справи – це взяти на себе відповідальність за опіку над кимось. Це можуть бути діти, батьки, інші рідні чи знайомі люди, побратими, які залишилися в армії. Коли бачиш, як від твоїх дій залежить добробут, щастя, здоров'я, а іноді й життя інших людей, це дає сенс життю та мотивацію справлятися з негараздами.

Окрема складність, яку ми побачили, – це ветерани та ветеранки, яких у цивільному житті ніхто не чекає. Якщо ви опинилися в такій ситуації, ми радимо звернутися до побратимів та посестер, які теж демобілізувалися. Вони «свої» і точно допоможуть, а ви точно зможете бути їм корисними та допомогти їм в їхніх справах.

Якщо ви ветеран(ка) й у вас є свої справи, але також є додаткові сили та можливості, зверніть увагу на ваших колег, які теж повертаються в цивільне життя. Мабуть, хтось із них зараз самотній і не бачить сенсу в адаптації. Попросіть у такої людини допомоги, навіть якщо ви самі добре справляєтеся. Це може повернути людині сенс життя.

Оформити пільги, вирішити питання щодо здоров'я, влаштуватися на роботу

Це справи, які самі по собі можуть не здаватися вам важливими, і ними часто нехтують. З часом, на жаль, усі три завдання стають тільки складнішими. Варто нагадувати собі, що ви це робите не тільки для себе, а й для тих, кому ви можете бути корисними.

Знайти інтерес, хобі

Часто тільки після того, як вдалося відчути себе корисним для інших, з'являється можливість або мотивація зайнятися і власним задоволенням. Задоволення відновлює морально-психологічний стан і дає можливість краще справлятися з викликами та піклуватися про інших.

Хобі, яке приносить задоволення, допомагає відволіктися від негативних думок і спогадів, знижує тривожність та покращує настрій. Воно дає можливість виразити емоції чи зняти зайву напругу. Іноді варто собі нагадувати, що від вашого настроя значно залежить і настрій людей поруч.

Хобі – це простір, де людина сама встановлює цілі, регулює власний час та досягає результатів, що посилює відчуття контролю над власним життям. Це може бути надзвичайно корисним для людини, яка звикла до структурованого військового середовища і тепер потребує стабільності в мирному житті.

Багато хобі передбачають спілкування з іншими людьми – хай то будуть спортивні команди, клуби за інтересами чи волонтерські проєкти. Це дає можливість знайти нові контакти, товаришів, суттєво полегшує та поглиблює соціальну адаптацію.

Також хобі дозволяє навчатися нових навичок і розвиватися, що формує відчуття успіху. Для багатьох ветеранів та ветеранок це стає важливим кроком у пошуку нових сенсів та допомагає визначити власне місце в мирному житті.

Передомовлятися

Передомовленість дозволяє узгодити нові деталі, враховуючи нову реальність.

Складнощі виникають через те, що попередні домовленості чи очікування в чомусь не спрацювали. Немає сенсу шукати винних чи образити інших, варто знову узгодити очікування.

Перемовини про нову домовленість допомагають обом сторонам детальніше зрозуміти одне одного, особливо якщо попередні домовленості були укладені поспіхом, без взаємного розуміння або під тиском. Часто відсутність розуміння можна визнати тільки тоді, коли очікування не здійснилися.

Пропозиція нової домовленості показує вашу дружність, готовність до співпраці, допомагає зняти напруження та невпевненість.

Важливі деталі

Не розуміти – це нормально

Усім залученим до процесу адаптації варто визнавати, що складнощі можуть виникати на всіх етапах. Ви часто не будете розуміти одне одного, а іноді – і самого себе. Це нормально. Якби ви все розуміли, не треба було б адаптуватися. Якщо не виходити з контакту, не припиняти спілкування, то поступово стане краще.

Що говорити собі

«Усе, що я відчуваю – це нормальна реакція на ненормальні події та на зміни. Зі мною все гаразд, поступово я впораюся».

Що говорити іншій людині

1. Ти мені/нам потрібний(а).
2. Це нормальна реакція, ти нормальний(а).
3. Поступово ми з усім впораємося.

Що ще допомагає ветерану(ці)

- Цінувати життя, за яке так багато сплачено.
- Можна плакати, це дозволяє визнавати та «зливати» емоції.
- Розповідати, коли слухають (детальніше в посібнику «Поговори зі мною»).
- Бути спокійним та уважним, певною мірою стримувати яскраві емоції.
- Додавати в життя щось цікаве.

Посібник
«Поговори зі мною»:



Проблемні ситуації у ветеранів(нок) та їхніх родин

Самотність

Кожній людині періодично треба побути на самоті. Але важливо в цей момент відчувати, що близькі люди поруч, що до них можна повернутися в будь-який момент.

Самотність – це відчуття, що немає близьких, які готові зрозуміти та прийняти.

Іноді відчуття самотності виникає без зрозумілих причин. Це нормально. Це може бути неусвідомленою реакцією на якусь дрібницю, яка пов'язана зі складним досвідом чи втратою, а може виникати, коли складно з чимось впоратися, коли відчувається невпевненість.

Самотність зникає, коли поруч є людина, якій ви довіряєте, і коли ви відновлюєте з нею контакт. Це може бути тепле слово, а може бути дотик, після якого можна трошки помовчати разом.

Не треба терпіти самотність, це не допомагає, а іноді ще й погіршує ваш стан. Тож якщо «накрило» відчуття самотності, варто відкласти справи та звернутися до близької людини. Можна сказати їй щось особисте, а можна попросити дозволу і просто мовчки потриматися за руки.

Якщо ви помічаєте, що близька людина закривається у самотності, то можете сказати:

«Я з тобою. Ти мені/нам потрібний(а). Це нормальна реакція, ти нормальний(а), це така ситуація на стрес та досвід. Поступово ми з усім впораємося».

Флешбек

Флешбек (у психології) – це раптове, яскраве й мимовільне відтворення травматичного спогаду, який наче переносить людину в ситуацію з минулого. Це буває небезпечно, особливо якщо минула ситуація пов'язана з перебуванням у бою.

Якщо флешбек трапився у людини поруч:

1. Відійти на безпечну відстань.
2. Розповідати про ситуацію, яка відбувається тут і зараз.
3. Повторювати за зразком: «Мене звати... Я твій друг. Я поруч, зараз ти в безпеці».
4. Пропонувати зробити просту дію чи відповісти на просте питання.

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

Ефект посилюється, якщо ви звертаєтеся до зорового каналу отримання інформації. «Бачиш» набагато краще повертає до реальності, ніж «чуєш». Можна сказати:

- «Бачиш, це твоя квартира».
- «Бачиш, це твої рідні».
- «Бачиш, навколо свої, жінки, діти».
- «Чи бачиш свою кружку ось на столі, будеш чаю?».

Після того, як флешбек трапився з вами, варто докласти зусиль, щоб він не повторювався:

1. Запишіть зміст флешбеку.
2. Розкажіть про те, що записано, дружній людині, яка готова вислухати.
3. Побачте, що почуте людину не зруйнувало, що вона витримала.

Позбутися флешбеків – це тривала та непроста робота. Проте з кожним циклом контакту з минулою ситуацією через дружню розмову ваш стан буде потрохи покращуватися. Робота виснажлива, проте після неї вам ставатиме легше, а участь фахівця здатна суттєво прискорити процес.

Тригери

Тригер (з англ. «trigger» – спусковий гачок) у психології – це будь-який стимул, подія або обставина, яка викликає сильну емоційну реакцію, пов'язану з минулим травматичним досвідом. Це може бути звук, запах, місце, слова або навіть людина, яка нагадує про минулу травму. Тригер активує емоційні переживання або флешбек, викликаючи відчуття тривоги, страху чи навіть паніки.

Як навчитися менше реагувати на тригери:

1. Переконатися, що зараз ви в безпеці.
2. Пригадати тригер або самостійно його зімітувати.
3. Звернути увагу на те, що відбувається навколо, спитавши себе: «А що зараз відбувається одночасно з цим тригером?».

Можна нагадати собі, хто ви, де ви зараз, який зараз день, а потім фіксувати те, що ви бачите навколо. Наприклад: «Ось підлога, на ній килим, ось ліжко, ось лампа».

Відповіді на це питання і ваша увага допомагає вам «чіплятися» за реальність та безпеку в поточному моменті. Стимул, пов'язаний із небезпечною ситуацією з минулого, припиняє однозначно вказувати на небезпеку, тож емоційна реакція на нього швидко зменшується. Звісно, участь фахівця здатна суттєво прискорити процес.

Обурення

Людина обурюється, коли їй щось не вдається або стає складно (і це чомусь важко визнати).

Спитайте її: «Що зараз у вас не виходить?». Продовжуйте розпитувати: «Чим я зараз можу допомогти?». Спробуйте допомогти.

Ваше уважне ставлення та поведінка важливі не тільки тому, що людина може отримати допомогу, а також і тому, що це повертає відчуття, що вона серед «своїх», кому можна довіряти. Таке відчуття заспокоює найкраще.

Власні прояви агресії

Зриви бувають майже з усіма. Після них стає соромно, а самі прояви агресії можуть бути небезпечними для дорогих для вас людей.

Агресія – це реакція на безсилля, досаду або розчарування. Спитайте себе:

1. «Що саме з цього (безсилля, досада, розчарування) я зараз відчуваю?»
2. «Яка зараз мені потрібна допомога?»
3. «До кого з людей поруч краще звернутися?»

Якщо агресія виникає спонтанно і не вдається стримуватися, то не варто виправдовувати ці випадки зовнішніми причинами чи, якщо ви є об'єктом агресії, терпіти. Це точно не «ок», і варто звернутися по допомогу до фахівців з психічного здоров'я.

Додаток І.

Про що і як говорити з цивільними

Стандартні скарги ветеранів та ветеранок, яким поки немає чого розповідати, окрім як про армію:

- «Важко жартувати, бо тут мої жарти не розуміють».
- «Важко розповідати, бо тут мої історії не розуміють».
- «Розповідати важко, тому що це повертає мене туди».

Це стандартні складнощі, вони трапляються майже з усіма. Рішення в тому, щоб не розповідати, а розпитувати цивільних:

- «Що у вас новенького?».
- «Що змінилося, як справляєтеся?».
- «Які є гарні новини?».
- «Де порадите скуштувати смачну каву? Яку книгу порадите прочитати? Який фільм порадите передивитись? Де можна порибалити?» та інші питання про дозвілля.

Це не тільки знімає напругу в спілкуванні, але також допомагає швидше зорієнтуватися та адаптуватися.

Додаток 2.

Як відновлювати близькі стосунки

Стандартні висловлювання ветеранів та їхніх дружин із зібраних нами кейсів невдалої адаптації:

- **«Були очікування, що кожний має здогадатися, що хоче інший».**
- **«Постійно сварилися, тому що він усе намагався зробити по-своєму, переставляв речі».**
- **«Знав, що вона не схвалить, тому не говорив. Але ставало тільки гірше».**
- **«Я йому говорила, але він не слухав, замикався».**

Розуміння одне одного відновлюється дуже поступово, тож не варто звинувачувати близьких, якщо його поки недостатньо.

Цивільна людина все одно ніколи до кінця не зрозуміє людину, що пройшла пекло війни.

Для військового важливо не маніпулювати своїм статусом – усі цивільні й так відчувають провину, через це їм погано (навіть якщо вони це заперечують чи не показують своїх почуттів).

Рішення в тому, щоб

ПЕРЕДОМОВЛЯТИСЯ.

Одна з перших справ після повернення, наприклад, це домовитися про особистий простір: хто куди кладе власні речі, що і де не варто чіпати чи перекладати, хто розпоряджається або використовує певні речі. До речі, потренуватися в цьому варто й тоді, коли військові приїжджають у відпустку.

Не варто перевантажувати себе. Якщо стає складно слухати чи спілкуватися, нормально сказати: «Вибач, але я зараз не маю ресурсу на розмову. Мені потрібна перерва». І чітко позначити, коли до вас можна буде звернутися знову: «Спробуймо продовжити завтра вранці?». Іноді буває потрібно ці фрази повторити кілька разів, це теж нормально.

Також важливо не навантажувати все на близьку людину. Варто знайти кількох людей, з якими також можна поділитися та яким за потреби можна просто понити.

Працює принцип «Їсти все найсмачніше одразу», тобто бути щасливими тут і зараз, не відкладати на потім. Звісно, для балансу допомагає пам'ятати, про кого ви піклуєтеся, і не витратити на смаколики всю зарплатню одразу. Спосіб полягає не в тому, щоб усе витратити, а в тому, щоб радіти життю.

А найкраща підтримка від близької людини, яка також відновлює довіру та зміцнює стосунки, – це якомога частіше повторювати одне одному:

- **Я тебе люблю (кохаю).**
- **Я поруч.**
- **Поступово ми з усім впораємося.**

Лекції

У рамках проєкту «Як ти, брате?» ви можете замовити для своєї компанії, організації або групи безкоштовну лекцію **«Як спілкуватися під час війни»**.

Для наших партнерів будемо раді провести програму **«Тактична комунікація для керівників та HR»**. У програмі два модулі по 3 лекції в кожному:

Модуль 1: «Основи комунікації в організаціях під час війни».

- Лекція 1. «Універсальні речення для комунікації в складних ситуаціях».
- Лекція 2. «Системна втома, вигорання та їхній взаємний вплив на комунікацію».
- Лекція 3. «Особливості реінтеграції ветеранів в організацію».

Модуль 2: «Поглиблені навички комунікації»

- Лекція 1. «Як працювати разом з ветеранами та людьми, які отримали травматичний досвід».
- Лекція 2. «Як підтримувати одне одного через розмову».
- Лекція 3. «Профілактика і алгоритми дій у складних випадках та конфліктах».

Тривалість кожної інтерактивної лекції 1 година. Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті.

Друк посібника(ів)

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 «брендованих» 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



Юридична фірма
«Ярослав Гришин
та партнери»



Холдинг «Шериф».
Послуги із забезпечення
безпеки



Наші контакти

Замовити лекцію або
кастомізовану програму:



Співпраця
і партнерство:

