



# Відновлювальна комунікація: повернення після полону

Видання перше

# **Відновлювальна комунікація: повернення після полону**

© Видавництво «Як ти, брате?»

© 2025 Благодійний фонд «Як ти, брате?». Усі права захищено.

# 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»,**

**«Тактична комунікація для психологів.** Як спілкуватися на перших сесіях».

Посібники фіолетової серії:

**«Відновлювальна комунікація: повернення після полону»**

Завантажити або замовити безкоштовні  
друковані примірники:



**Розповсюджено понад 400 000 примірників.**

## **Дякуємо волонтерам проєкту «Як ти, брате?»:**

дослідникам Інні Теркуловій, Ніці Чулаєвській та Владлені Кожушко.

Дякуємо старшому лейтенанту Олексію Костюку за ініціативу щодо створення цього посібника.

## **Окрема подяка за допомогу у створенні посібника:**

Центру психологічної підтримки персоналу ЗСУ й особисто полковнику Володимирі Безбородову та підполковнику Олександру Ходинському,

Патронатній службі «Янголи» й особисто Олені Толкачовій та Ользі Кравченко,

Службі супроводу «Азов» й особисто Анні Глушковій,

Центру Оперативно-Психологічного забезпечення Нацгвардії й особисто лейтенанту Ользі Бондаренко,

Державній прикордонній службі України й особисто старшому лейтенанту Ігорю Товпеку,

Відділенню психологічної підтримки персоналу І5 ОПП морської піхоти ВМС ЗСУ й особисто капітану Юрію Міндюку, проєкту «Серце Азовсталі» й особисто Наталії Шевченко,

ГО «Полігон 56» й особисто Олені Добичі,

БФ «Із янголом на плечі» й особисто Любові Качор,

ГО «Блакитний Птах» й особисто Ганні Мокроусовій,

ГО Ресурсний центр «Лісова Поляна» й особисто Тетяні Сіренко,

Профспілці залізничників і транспортних будівельників й особисто Катерині Ізмайловій,

а також Катерині Поліщук (Пташці) і її матері Світлані Сільвестрівні, Дмитру Козацькому (Оресту), Максу Буткевичу (Мойсею), Станіславу Риженкову (Морті), Геннадію Сухарнікову (Репортеру), Богдану Клімюку (Ласуну), Євгенії Василенко (Фурії), Наталії Нагорній, Тетяні Гутяр, Євгену Шибалову, Олегові Москаленку та Анастасії Багаліці.

Також дякуємо кожному, хто допомагав у роботі над цим посібником, – понад сотні звільненим українцям та їхнім рідним, відповідним фахівцям, які поділилися з нами власним досвідом відновлення після полону.

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

Редакторка **Яна Сабляш**.

Друковані посібники безкоштовні. Отримувачі сплачують лише доставку «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, Олександру Величку, Анатолію Ткачуку і Світлані Тарасовій.

## Відновлення й відновлювальна комунікація

Відновлення після стресу чи навантаження відбувається на трьох рівнях: **відпочинок, розрядка й осмислення досвіду**. Усі три потрібні, щоб повертати фізичні сили та берегти психологічне здоров'я.

**Відпочинок** знімає втому. Для нього важливі дві речі: почуватися в безпеці й мати вільний час без обов'язків. Достатній відпочинок помітний тоді, коли з'являється енергія та бажання діяти.

**Розрядка** допомагає зняти емоційне напруження, яке накопичується, коли почуття залишаються всередині. Розрядка відбувається тоді, коли ми можемо пояснити свої емоції та почуття без засудження чи інших негативних реакцій. Завдяки цьому з'являється здатність спокійно говорити й уважно слухати.

**Осмислення досвіду** робить складне минуле менш болючим. Для цього потрібен час, сили й готовність. Осмислення допомагає перейти в стан, коли згадка про травматичну подію вже не вибиває з рівноваги і виникає розуміння, які висновки з минулого можна зробити на майбутнє.

Звісно, люди можуть відновлюватися й самотійно, без сторонньої допомоги. Проте відновлення потребує часу. Після сильного чи тривалого стресу відновлення піде швидше й легше, якщо робити це разом з іншими.

Цьому допомагає **відновлювальна комунікація** — спосіб взаємодії через спілкування, що допомагає відбудувати довіру та безпеку після травматичних подій, вислухати без засудження, підтримати процес осмислення. У такому спілкуванні ми даємо людині необхідну **увагу, повагу, розуміння й прийняття**.

Базові налаштування для цього: **щирість і спокій**. Щирість будує довіру, спокій створює відчуття безпеки.

Іноді важко зрозуміти одне одного, але ми точно можемо почути й зрозуміти те, що людина готова сказати. Таким чином через слово та готовність слухати ми можемо щодня допомагати собі, своїм близьким, побратимам, друзям, колегам відновлятися.

*Наша ціль – допомогти розуміти одне одного, сприймати певні складнощі у спілкуванні як очікувані та цілком природні, мати змогу допомогти собі й тому, хто поруч. Це стосується й тих, хто повернувся, і тих, хто дочекався.*

*Ми зібрали досвід звільнених з полону, їхніх рідних і фахівців, які супроводжують цей процес. Тут немає чужих порад або абстрактних теорій – лише прості, перевірені практикою підказки, які можуть стати опорою тоді, коли важко знайти правильні слова.*

*Відновлювальна комунікація – це не про ідеальні розмови. Це про можливість бути поруч, слухати, мовчати, підтримувати. Це про те, що навіть після найтяжчого досвіду можна відновити стосунки й відчути себе живим, потрібним, важливим.*

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



# Виклики повернення

Повернення з полону — це не подія одного дня. Це тривалий і поступовий процес, який складається з кількох умовних етапів: перших днів, перших тижнів і перших місяців. Кожен етап має свої виклики, труднощі та ризики для стосунків. Водночас на кожному етапі є і можливість зробити адаптацію легшою, а взаємну довіру та підтримку сильнішою.

Повернення з полону — це не лише особистий шлях звільненого з полону, а й випробування для його родини та близьких. Їм також доводиться адаптуватися до нових умов, вчитися будувати спілкування заново, враховуючи пережитий досвід.

Важливо, що і на фізичне відновлення, і на відновлення стосунків, і на адаптацію до життя в суспільстві чи повернення до служби потрібен час (хоча часто саме до служби повернутися буває найпростіше). Не існує правильних темпів, є лише власний ритм кожної людини та її близьких.

## Зміни після полону

Людина, яка отримала досвід полону, завжди змінюється. Але це не вирок — це реальність, яку потрібно прийняти і навчитися жити з цим досвідом далі.

Хтось стає мовчазним, хтось більш різким, інші ж надмірно ввічливими й поступливими. Ці зміни виникли як наслідок виживання в надскладних умовах. Зміни не є остаточними, але потрібен час, щоб частина з них зійшла нанівець. Є й такі зміни, що залишаться назавжди і мають бути прийняті як частина нової особистості й нової реальності.

Завдання близьких — не порівнювати людину «до» й «після», а приймати її теперішню. Це двосторонній процес, бо ті, хто дочекалися, теж змінилися. Звісно, у процесі комунікації кожна людина поступово досліджує як себе, так і свої зміни. Прийняття знімає напругу й створює простір для довіри і до інших, і до себе.

Важливо також пам'ятати, що зміни можуть відкривати в людині нові ресурси: силу, витривалість, здатність співчувати і глибше цінувати життя. Досвід, отриманий у полоні — це досвід, який неможливо стерти, але його можна трансформувати у внутрішній ресурс для подальшого життя.

## Відновлення стосунків

Повернутися означає не тільки бути вдома, а й відновити стосунки з родиною, друзями (чи знайти нових), суспільством і з самим собою. Стосунки стають найважливішим ресурсом для відновлення, тому варто давати час одне одному, говорити відкрито про свої почуття та не боятися звертатися по допомогу.

Чим більше стосунків людина має і чим теплішими вони стають, тим легше й швидше йде процес повернення. Відновлення – це не лише про здоров'я чи побут, це насамперед про взаємність, довіру та відчуття приналежності.

## Чинники, які допомагають і які шкодять

Після повернення з полону навіть щира турбота близьких може ненароком ускладнити стосунки. Усім учасникам важливо пам'ятати кілька простих правил:

- **Поважати досвід інших.** Кожен проходить власні випробування, тож порівнювати, кому важче, завжди болісно й некорисно.
- **Допомагати діяти.** Гіперопіка виснажує й позбавляє сил. Краще підтримати людину в її власних діях, ніж робити все за неї.

- **Поважати простір.** Надмірна увага перевантажує та викликає відчуження. Іноді найкраще просто бути поруч у мовчанні.

Важливим аспектом поваги до простору є фізичний контакт. Непрошені дотики можуть сприйматися як загроза, тоді як бажані й дозволені стають одним із головних ресурсів відновлення.

## Основа комунікації

У спілкуванні після повернення з полону найважливішими стають **щирість і спокій**. Щирість будує довіру, адже людина відчуває, коли слова йдуть від серця. Спокій створює безпеку та опору, адже людина відчуває впевненість та відсутність загроз.

Підтримка не завжди потребує слів: інколи найкраще, що можна зробити, — це просто бути поруч чи дати знати, що ви на зв'язку й готові відгукнутися.

# Перші дні

Перші дні після повернення – це час найсильніших емоцій і водночас найбільшого ризику перевантаження враженнями. У перші дні занадто багато всього: людей, звуків, новин, обіймів, запитань, турботи, очей, які чекають реакції. Інтенсивне спілкування перевантажує, навіть якщо все робиться з любов'ю.

## Виклики перших днів

- **Забагато уваги.** Звільнений зіштовхується з великою кількістю запитів на комунікацію від рідних, друзів, знайомих, журналістів, фахівців. Усі хочуть привітати, щось запитати, обійняти. Така взаємодія швидко виснажує, адже людина звикла до обмежень режиму утримання в полоні та одноманітного побуту.
- **Невідомо, що сказати чи як розказати.** Часто і рідні, і звільнені з полону бояться мовчання чи хочуть багато чим поділитися, але водночас не знають, як почати розмову та говорити про важкий досвід.

- **Автоматизм виживання.** Той, хто повернувся, може погоджуватися на все й здаватися надзвичайно ввічливим. Така поведінка не висловлює справжню згоду – це радше наслідок досвіду виживання в умовах полону, коли не було можливості вирішувати за себе і для себе. На цьому етапі людині ще складно зрозуміти власні бажання, визначати та позначати свої кордони, тому вона (за інерцією) схильна терпіти та підлаштовуватися. Або реагувати занадто сильно через якусь дрібницю. Якщо людину не звинувачувати в цій реакції, вона, зазвичай, дуже швидко заспокоюється й вибачається.

## Типові помилки

Є кілька дій, які можуть ускладнити перші дні:

1. **Розпитування без дозволу.** Досвід полону складний, розмова про нього потребує особливих умов та внутрішньої готовності. Подібні історії є і в тих, хто чекав. Якщо людина сама не починає говорити, не варто примушувати. Виняток можливий лише тоді, коли є нагальна потреба, яку все одно треба пояснити: наприклад, якщо ви фахівець і потребуєте інформації для лікування, фіксації злочинів чи розшуку зниклих безвісти.

2. **Очікування емоційних реакцій.** Радість, сльози, вдячність чи навіть сміх можуть не з'явитися одразу. Вимагати цього від себе чи від іншого – травматично. Відсутність реакції не означає образи чи байдужості. З часом здатність проявляти емоції повернеться.
3. **Погані новини.** У перші дні люди переважані інформацією, змінами та емоціями, тому не варто повідомляти все одразу. Краще спитати, про які новини людина хотіла б дізнатися насамперед. Якщо ж розмова торкається теми, де є неприємна інформація, варто заздалегідь попередити: **«А тут у мене для тебе погані новини»** – і спокійно, без власних емоцій, передати інформацію.
4. **Фізичний контакт.** Обійми, дотики, потискання рук під час привітання – природні для більшості людей, але можуть бути не комфортними для тих, хто пережив полон. Краще запитати, чи людині це зручно, перш ніж обіймати її або брати за руку.

## На що звертати увагу в перші дні

**Визначеність створює безпеку.** Людині важливо знати, що відбувається й що буде далі: хто прийде, куди йти, що заплановано. Це заспокоює і дає відчуття контролю над ситуацією. Наприклад, допомагає завести якісь планувальник на день чи кілька днів наперед.

**Передбачуваність краща за сюрпризи.** Навіть добрі несподіванки можуть перевантажити.

**Не тиснути, а давати вибір.** Простий вибір із двох-трьох варіантів (*«Хочеш чаю чи кави? Чи нічого?»*) повертає відчуття контролю.

## Як діяти

**Обмежувати комунікацію.** На цьому етапі головна проблема — це перевантаження. Тим, хто поруч, варто стримувати власну активність і зважати на стан людини. Тому, хто відновлюється, нормально сказати: *«Вибачте, мені потрібно побути самому»*.

**Створювати простір для усамітнення.** Мати можливість побути самому — це базова потреба.

**Давати час.** Важливо прийняти, що зміни не стаються миттєво. Час допомагає інтегрувати новий досвід і поступово відновлювати довіру.

## Доречні фрази

У перші дні краще уникати складних формулювань. Ё прості й водночас дуже важливі слова, які можна сказати тому, хто повернувся з полону:

- **«Я дуже рада(ий), що ти вдома»** — універсальна й найдоречніша фраза.
- **«Давай зробимо, як тобі зручніше»** — нагадує про вибір і підтримку.
- **«Ми весь час на тебе чекали»** — варто казати лише тоді, якщо ви так відчуваєте й коли справді робили, що могли, щоб сприяти поверненню.
- Тим, хто зустрічає, звільнений з полону завжди може сказати: **«Радий вас бачити/чути/обійняти! Дякую, що чекали й вірили, що повернусь».**

## Підсумок

Перші дні після повернення мають бути часом тиші, обережності та прийняття. Тут не потрібні гучні слова чи великі дії, перші дні й так зазвичай перевантажені подіями, зустрічами та емоціями. Найцінніше — бути поруч, зберігати спокій і допомогти людині відчути, що вона вдома і в безпеці.

# Перші тижні

У перші тижні після повернення зникає ейфорія й починається справжнє відновлення. Найголовніше завдання цього часу полягає у відновленні як фізичних, так і психологічних сил. Це поступовий процес, який вимагає терпіння від усіх учасників – і тих, хто повернувся, і тих, хто чекав.

## Виклики перших тижнів

- **Хвилеподібні зміни стану.** Настрій і самопочуття можуть різко коливатися: сьогодні добре, завтра важко. Або настрій може змінюватися навіть кожні 5 хвилин. Це нормально і не свідчить, що відновлення йде неправильно.
- **Стосунки не відновлюються автоматично.** Зустріч і перші обійми не розв'язують усіх труднощів. З'являється усвідомлення, що з часом стосунки потрібно буде вибудовувати заново: щось потрібно прояснювати, про щось передомовлятися, як-от про правила, обов'язки, плани.

- **Усвідомлення змін.** Людина починає відчувати, що пропустила багато подій у житті рідних і суспільства, бачить зміни в собі та у взаєминах. Це може боліти й викликати відчуття віддаленості.
- **Реакції на тригери.** Звичайні звуки, запахи чи ситуації можуть несподівано нагадати досвід полону та викликати сильні емоції. Це природно. Важливо, щоб ніхто цього не лякався й не звинувачував у цьому ні себе, ні інших.

## Типові помилки

1. **Очікування вдячності чи радості.** Фрази *«Ти маєш бути вдячним»* або *«Я ж думав(ла), ти зрадієш»* лише додають тиску й болю. Людям на цьому етапі досі складно проявляти емоції та відповідати соціальним очікуванням.
2. **Намагатися швидко надолужити втрачене.** Велика кількість їжі, речей чи інформації перевантажує замість того, щоб відновлювати.
3. **Порівняння з тим, як було до полону.** Слова про те, що *«ти дуже змінився»*, можуть сприйматися як знецінення й поглиблювати відчуття втрати. Згодом людина зможе осмислити та прийняти свої зміни і зауваження будуть сприйматися не негативно, а позитивно чи нейтрально.

## На що звертати увагу

- **Не тиснути.** Людина має право на власний ритм відновлення.
- **Повага у всьому.** Важливо поважати рішення, простір і вибір звільненого. Навіть маленькі прояви поваги створюють відчуття безпеки.

## Як діяти

- **Доречні подарунки й послуги.** Маленька допомога чи теплий знак уваги можуть підтримати. Варто запитати: ***«Що тобі зараз потрібно?»*** – це робить турботу доречною.
- **Слухати історії.** Якщо людина хоче щось розповісти, слухайте без перебивань. Можна підказати: ***«Розкажи, будь ласка, щось, чим готовий зараз поділитися».***
- **Підтримувати в побуті.** Допомога в побутових справах, документах чи приготуванні їжі – це важлива підтримка, яка знімає навантаження.
- **Допомагати тренувати навичку вибору.** Запропонувати обрати з кількох варіантів – їжу, одяг, фільм чи маршрут. Це повертає відчуття контролю над життям.

## Доречні фрази

Фрази, які на цьому етапі допоможуть як звільненому, так і тому, хто поруч:

- **«Мені цікаво, продовжуй».**
- **«Я з тобою, навіть якщо тобі зараз важко зі мною говорити».**
- **«Якщо для тебе це важливо, запитуй, я розкажу настільки, наскільки готовий».**

## Підсумок

Перші тижні — це час, коли відновлення стає помітно складнішим, ніж здавалося в перші дні. З'являється втома, усвідомлення втрат і змін, непрості розмови, емоційні гойдалки. Але саме в цей час народжується нова довіра й нові стосунки. Щирість, повага й неспішні розмови допомагають пройти цей етап, зорієнтуватися й рухатися далі.

# Перші місяці

Перші місяці після повернення — це час, коли зникає гострота перших вражень і емоцій. Людина починає входити в повсякденне життя, і саме тоді проявляються глибші виклики. Найголовніше завдання цього етапу — відновлення стосунків: із близькими, з друзями, з суспільством і з самим собою. Розмови з тими, хто теж пережив полон, дають змогу усвідомити, що подібні переживання та складнощі не поодинокі.

## Виклики перших місяців

- **Спад енергії та уваги.** Приблизно через 4–10 тижнів після повернення відчувається втома, можуть загостритися хронічні хвороби. Інтерес оточення згасає, і звільнений може залишитися сам на сам із реальністю. Саме в цей час підтримка близьких стосунків є життєво необхідною.
- **Розбіжності в мріях і планах.** Різниця між планами на майбутнє (наприклад, продовжувати службу чи демобілізуватися) ще не вимагає складних рішень, але вже може створювати напруження й загрожувати стосункам.

- **Відчуття «життя на паузі».** Тривале лікування чи реабілітація звільненого з полону породжують враження, що всі живуть далі, а він залишається позаду. У цей момент людині особливо важливо відчути себе потрібною й бути залученою у спільні справи. Служба, робота, допомога іншим дають таку залученість.

## Типові помилки

- **Знецінювати складність адаптації.** Фрази на кшталт *«все вже позаду»* не допомагають, а лише створюють відчуття нерозуміння.
- **Порівнювати, кому важче.** Це породжує суперечки й віддаляє, замість об'єднувати.
- **Фокусуватися лише на темі полону.** Буває добре віддати належне й похвалити за міць, силу і пройдений шлях, але якщо робити полон основною темою у спілкуванні, це може заважати людині будувати нове життя.

## На що звертати увагу

- **Стосункам потрібні спільні справи.** Разом готувати їжу, займатися побутом чи ходити на невеликі заходи — це краще, ніж розмови через силу.

- **Байдужість може бути захистом.** Те, що виглядає як відстороненість, часто є способом дати собі час.
- **Участь у реальних справах.** Важливо і пропонувати, і просити допомоги у чомусь конкретному. Конкретика робить допомогу зрозумілою й ефективною, дає відчуття приналежності й цінності для інших.

## Як діяти

- **Запрошувати до помірної активності.** Це можуть бути зустрічі з друзями, невеликі події чи прості прогулянки.
- **Брати на себе відповідальність.** Коли звільнений з полону бачить, що частину справ інші беруть на себе — це знімає тягар і створює простір для відновлення. Коли він бере відповідальність на себе — це повертає відчуття контролю й посилює віру в себе.
- **Ініціювати легкі розмови.** Жарт, обговорення дрібних справ, побутові теми допомагають повернути відчуття нормальності.

## Доречні фрази

- «Каву/чай/узвар будеш?»
- «У мене сьогодні ось такі плани, а ти що плануєш?»
- «Чи можеш трохи допомогти?»

## Підсумок

Перші місяці — це час, коли стає видно справжню глибину викликів. Саме тоді відновлення стосунків потребує більше зусиль і терпіння. У цей період важливо створювати спільні плани, знаходити спільні справи, підтримувати конкретними діями й не знецінювати складність процесу. Найбільше людині допомагає відчуття, що вона не на паузі, а в колі життя поруч із тими, хто її любить і потребує.

# Коли щось йде не так

У процесі повернення неможливо уникнути непорозумінь чи складних моментів. Це не означає, що відновлення зупинилося або що стосунки приречені. Навпаки: такі ситуації є частиною життя, і від нашої реакції на них залежить довіра й відчуття безпеки.

## Принципи

- **Не все потребує негайного втручання.** Те, що здається проблемою, може виявитися лише емоційною хвилею, яка мине сама.
- **Тригером може бути що завгодно.** Запах, слово, тон голосу чи навіть випадковий жест можуть несподівано викликати сильну реакцію. Це не чиясь вина, а наслідок досвіду полону чи інших складних подій.

- **Краще вибачитися й прояснити.** Образа віддаляє, а прості слова **«Вибач!»** чи **«Прояснімо ситуацію!»** відновлюють контакт і довіру.

## Як діяти

- **Зробити паузу.** Дати час і собі, й іншому, щоб емоції вщухли.
- **Помовчати разом.** Мовчання поруч часто заспокоює більше, ніж пояснення. Це створює простір для відновлення контакту.
- **Прояснювати: «Вибач, щось не так?».** Важливо, щоб ви були готові враховувати нові знання, щоб не повторювали помилок та не завдавати болю.

## Доречні фрази

- (мовчання)
- **«Вибач!»**
- **«Щось не так?»**
- **«Як я можу допомогти?»**
- **«Розберімося в цьому разом!»**

## **Підсумок**

Коли щось йде не так, найважливіше – не втратити контакт. Можна помовчати, можна зробити паузу, але не варто віддалятися цілком. Уміння бути поруч у складних моментах – це і є справжня підтримка.

# Зміцнення стосунків

На всіх етапах повернення після полону стосунки між людьми є найважливішим чинником успіху. Але стосунки не створюються і не відновлюються самі по собі, вони потребують усвідомлених спільних зусиль.

## Виклики

- **Стосунки не відновлюються автоматично.** Зустріч і перші емоції – лише початок. Далі важливо вкладати час і увагу, щоб знову знайти спільність.
- **Кожен має власний досвід.** У когось полон, у когось очікування. І той, і той досвід непростий. Щоб бути поруч, потрібно визнавати цю реальність без порівнянь.

- **Повернення довіри.** Довіра не повертається миттєво. Вона росте поступово через дії, щирість та турботу.

## Типові помилки

1. **Хотіти все одразу.** Намагання швидко здійснити всі мрії лише створює перевантаження й розчарування.
2. **Ігнорувати потреби партнера.** Не враховувати бажання, очікування чи можливості іншої людини призводить до віддалення.
3. **Порівнювати, кому було важче.** Такі розмови завжди ведуть у глухий кут і роблять стосунки слабшими.

## На що звертати увагу

- **Кожному потрібен час на самоті.** Це не віддалення, а спосіб відновити сили. Варто це проговорити.
- **Малі кроки важливіші за великі обіцянки.** Справжнє відновлення відбувається у звичайних щоденних діях, де важлива кожна маленька допомога та усмішка.

## Як діяти

- **Обирати спільні дії без тиску.** Разом приготувати вечерю, прогулятися чи подивитися фільм – спільні дії створюють відчуття близькості без потреби багато говорити.
- **Заново створювати спільні традиції.** Це можуть бути прості регулярні речі: спільна кава зранку чи вечірня прогулянка. Власні маленькі ритуали допомагають відчувати стабільність.
- **Мати і спільне, й окреме.** У кожного можуть бути власні справи, але важливо пам'ятати про те, що нас об'єднує.

## Доречні фрази

- «Давай разом... ?»
- «Щаслив(а), що ти тепер поруч».

## Підсумок

Відновлення та зміцнення стосунків після полону – це не повернення до стану, як було раніше. Це новий рівень, прагнення до якого було мрією під час очікування з полону та

перебування в полоні. Важливо, що це справа двох і на рівних, адже стосунки потрібні обом. Коли людина відчуває, що її приймають, поважають і готові йти разом маленькими кроками, з'являється довіра й відчуття справжньої спільності.

# Додаток І.

## Пам'ятка

### доречних фраз

- «Я дуже рада(ий), що ти вдома».
- «Приємно тебе обійняти».
- «Якщо для тебе це важливо, запитуй».
- «Чого тобі зараз хочеться?»
- «Як я можу допомогти?»
- «Поступово ми з усім впораємося».
- «Давай разом... ?»

## **Додаток 2.**

# **Нагадування на кожен день**

Життя в полоні та очікуванні й життя після повернення мають принципові відмінності. У них різні норми та різні ключові завдання.

У цьому додатку зібрані ключові нагадування, які мають допомогти звикнути до нової норми, перелаштуватися й адаптуватися швидше.

## Для звільнених з полону

1. Нормально, що настрої буває різним. Важливо, що я з цим роблю.
2. Я не зобов'язаний іншим бути таким, як раніше. Я не маю відповідати чужим очікуванням стосовно мене.
3. Нормально, що в людей є власні справи.
4. Я можу казати «ні». Я можу взяти паузу, якщо неготовий відповідати чи не бачу сенсу в спілкуванні.
5. Я маю право на свій простір. Сказати: «Мені треба побути самому» – це не образа.
6. Хоча й не віриться, але довкола багато людей, які готові допомогти.
7. Краще спілкуватися й вибачатися за помилки, ніж уникати взаємодії.
8. Рухатися поступово – це теж рух. Я маю силу, навіть коли її не відчуваю.
9. Просити про допомогу – це нормально й зміцнює стосунки.

## Для тих, хто поруч

1. Я не лікую – я підтримую. Підтримка – це передбачуваність та спокій без тиску.
2. Я не мушу завжди знати, що сказати. Просто бути поруч уже допомагає.
3. Хоча й не віриться, але довкола багато людей, які готові допомогти.
4. Краще спілкуватися й вибачатися за помилки, ніж уникати взаємодії.
5. Людина може мовчати не тому, що образилася, а тому, що їй це потрібно.
6. На все потрібний час, але від мене залежить, у якому напрямку я зроблю крок сьогодні.
7. Кожна людина має право сама вирішувати, як їй жити далі.

## Наші стратегічні партнери

Волонтерський штаб  
«Згряя»



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



Наш сайт:  
<https://yakty.com.ua/>



**З усіх питань:** [yaktybrate@gmail.com](mailto:yaktybrate@gmail.com)

A collage of 15 individuals, including men and women, some in military uniforms and others in civilian clothing. Some are holding firearms, and one is holding a dog. The collage is set against a white background.

