

Як спілкуватися з Військовими ?

Спокій, повага та рівновага — поради психолога для спілкування з військовими, аби не зробити їм боляче.

З початком повномасштабної війни змінилось чимало аспектів нашого життя. Зокрема, тепер практично у кожного в оточенні є знайомий військовослужбовець або військовослужбовиця.

Навіть просто виходячи на прогулянку вулицями відносно мирного міста, можна побачити українських бійців. Однак іноді не знаєш, як правильно поводитися та спілкуватися з ними, щоб не завдати ненавмисно болю чи незручностей та водночас висловити повагу.

Отож як спілкуватися з військовими?

“Найкоротша відповідь — як з усіма людьми.

Важливо пам'ятати, що у нашій країні війна триває вже не один рік, а цілих вісім, і за цей час суспільство пройшло вже чимало етапів ставлення до військових. Хтось їх побоювався, декому здавалося, що у них після бойових дій можуть бути психологічні проблеми. Зрештою, усе зводилося до того, що багато хто намагався винайти спеціальну систему спілкування. Проте психологи запевняють — цього робити не варто, а про стереотипи взагалі ліпше забути. Найкращим рішенням буде вести розмову, як зі звичайною людиною, водночас зберігаючи взаємоповагу.

“Ця установка нормальності передбачає спокійне, зважене та поважне ставлення до людей, які на це заслуговують.

Особливості у спілкуванні, про які варто пам'ятати!

Водночас зі звичним спілкуванням варто пам'ятати про певні тонкощі у розмові з військовими, оскільки їхній досвід від цивільних під час повномасштабної війни все ж таки різниться.

Спочатку — пізнай себе.

Насамперед з'ясуй, що саме у тебе відбувається у думках та почуттях, оскільки це може неабияк впливати й на комунікацію з іншими. Тому спершу впорядкуй власні думки, а вже потім розпочинай комунікацію з військовими.

Крім того, варто приборкати усі свої емоції, щоб не завдати співрозмовнику зайвих переживань та, можливо, навіть емоційного болю.

“Ця розмова має бути спокійна, чітка, з короткими фразами, без схлипувань та переживань. Якщо тебе в якийсь момент “клинить” — візьми паузу.

Забудь про протиставлення ролей

Ще один важливий пункт у спілкуванні з військовими — забути про протиставлення. Не варто сприймати наших захисників, як опонентів у розмові, які кардинально від тебе відрізняються. Так, вони мають інший досвід війни, але залишаються такими ж людьми, як і цивільні.

Не забувай про взаємоповагу

Водночас не потрібно забувати й про субординацію та повагу і не сприймати кожного військового, як свого давнього знайомого, якого можна про все запитати та все йому розповісти. Їм необхідно мати особистий простір, як і будь-якій іншій людині.

Поважай особистий простір людини

Тому звідси потрібно також зробити висновок, що якщо людина не просила тебе давати їй поради чи якісь терапевтичні послуги, то не потрібно цього робити проти її волі.

Якщо не у твоїй професійній компетенції допомогти військовому чи військовій, то не варто робити добро через силу або навіть питати, як вони почуваються.

“Військові сприймають такі питання, як дилетантські. Бо вони, дивлячись на цивільну людину, розуміють, що нічого не можуть їй сказати з того, що бачили.

Військовим часто складно пояснити свій життєвий досвід цивільним, оскільки, якщо людина такого не переживала, то розповісти про це у кількох словах та ще й щоб зрозуміло було, досить непросто. А у наших захисників та захисниць наразі й так багато питань, які необхідно розв'язувати задля безпеки усієї країни.

З фізичними контактами так само варто бути обережними. Якщо це не твоя близька людина, то ліпше не брати її за руку, плече, не обіймати. Крім того, краще запитати у людини дозвіл на будь-який фізичний контакт.

Уникати сильних звукових подразників

Військові звикли реагувати на будь-які зовнішні чинники, що можуть бути загрозою життю. Тому ліпше уникати місць, де може бути забагато гучних та різких звуків.

Крики чи навіть гучні розмови можуть принести чималий дискомфорт співрозмовнику, тому краще проявити емпатію та попідкуватися про нього (неї) заздалегідь.

Вн

ЯК ГОВОРИТИ, А ЧОГО УНИКАТИ У РОЗМОВІ З ВІЙСЬКОВИМ/ОЮ?

КРАЩЕ НЕ ГОВОРИТИ:

- ЩО ТИ РОБИВ/-ЛА НА ВІЙНІ?
- МИ ЗА ТЕБЕ ХВИЛЮЄМОСЯ
- ЧИ СТРАШНО НА ВІЙНІ? ЧИ ТОБІ СТРАШНО?
- НАВІЩО ТИ ТУДИ ПІШОВ/ЛА?
- РОСІЯНИ НЕ ВМІЮТЬ ВОЮВАТИ
- ВИ — ГЕРОЇ, СТАЛЕВІ ЛЮДИ, СОНЕЧКИ
- ЧИ ТИ ВБИВАВ/-ЛА ЛЮДЕЙ?

ФРАЗИ, ЯКІ МОЖНА ГОВОРИТИ:

- ДЛЯ МЕНЕ ВИ ГЕРОЇ, Я ВАМ ДУЖЕ ВДЯЧНИЙ *ГОВОРИТИ ПРО СВОЇ ВІДЧУТТЯ
- ЯК Я МОЖУ ПІДТРИМАТИ ТЕБЕ?
- ГОВОРІТЬ ПРО ПОЗИТИВ, БУДЬ-ЯКІ ГАРНІ НОВИНИ
- ЧИМ Я МОЖУ ТОБІ ДОПОМОГТИ?
- РОЗМОВИ ПРО ДІТЕЙ, ДІМ, ПОБУТОВІ РЕЧІ
- ПИШАЮСЯ ТОБОЮ, ЛЮБЛЮ ТЕБЕ *ЯКЩО ЦЕ ДОРЕЧНО

Як поводитися з людиною, яка повернулася з війни?

- Мінімізуйте пафосність самої зустрічі.

Люди, які повертаються з фронту, дуже чутливі до награної щирості.

"Їм не потрібні квіти, оркестр та оплески. Зустріньте їх тишею та розумінням – це допоможе їм відчувати вашу щирість помислів", – радить військовий психолог НГУ.

- Поважайте тих, хто повернувся з фронту.

Не думайте, що всі, хто був на війні, психічно нездорові люди, закликають в НГУ.

- Прийміть нові цінності людини.

"Будьте готові, що у воїна зміняться життєві принципи. Будьте готові, що після війни у нього може змінитися ставлення до матеріальних цінностей", – наголошують у Нацгвардії.

- Підготуйте родичів до прибуття воїна з фронту.

З рідними військових мають ще до приїзду проходити інформаційні бесіди щодо того, як не травмувати захисників у колі родини та підтримати у суспільстві під час адаптивного періоду.

Підготуйте рідних, що людина, яка повертається з фронту, може бути конфліктною. Запропонуйте допомогу військового психолога у випадку подібних ситуацій.

- Дайте час розібратися з військовими питаннями по приїзду.

Якщо боєць у спокійному режимі по приїзду може владнати ділові моменти, він не принесе зброю додому, де є діти, та не матиме у майбутньому конфліктів з керівництвом. Усе це дасть змогу якісно відпочити після ротації.

- **Вчіться критично сприймати інформацію, коли військовий на фронті.**

Не довіряйте інформації про бойові дії з неперевірених джерел та не вганяйте в паніку рідних на фронті.

- **Повідомляйте, що вдома все добре.**

"Кожен боєць хоче знати, що хоча б вдома у нього мир і спокій", – наголошує військовий психолог.

Що не варто робити?

- ✗ **Уникайте конфліктів.**

Негативні емоції різного характеру повертають військового у минуле на війні, де він відчував щось подібне. Негативні емоції вивільняють у ньому воїна, готового до захисту від ворога.

- ✗ **Не намагайтеся зрозуміти реальність, у якій живуть воїни.**

- ✗ **Не запитуйте про загиблих побратимів.**

- ✗ **Не завантажуйте побутовими справами.**

Обмежте військового від сімейних побутових справ на декілька місяців – будьте самостійними у вирішенні дріб'язкових питань.

- ✗ **Обмежте розмови про війну.**

Не цікавтеся ходом бойових дій та місцем перебування бійців.

Джерела:

<https://vikna.tv/dlia-tebe/spokij-povaga-ta-rivnovaga-porady-psyhologa-dlya-spilkuvannya-z-vijskovymy-aby-ne-zrobyty-yim-bolyache/>

<https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/22/252968/>

<https://suspilne.media/482338-ci-ti-vbivav-i-koli-bude-peremoga-destruktivni-frazi-lucka-psihologina-dala-poradi-ak-spilkuvatisa-z-vijskovimi/>