



Лекція

Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій

ПІДГОТУВАЛА:
ВИКЛАДАЧ
ВЕРХОВСЬКА О.А.

План

1. Аналіз стану конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.
2. Алгоритм профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій.
3. Поради військовослужбовцям та членам їх сімей щодо профілактики та вирішення сімейних конфліктів.
4. Рекомендації для членів сімей учасників бойових дій



Література

1. Аналіз сімейних конфліктів Веб-сайт. URL : https://famcenter.at.ua/publ/statti/statti/krizi_simejnogo_zhittja_za_ro_kami/9-1-0-70. (дата звернення: 04.01.2022).
2. Дідик Н. Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbj/> . (дата звернення: 09.11.2023).
3. Докучаєва В., Нагаєв В. Конфліктологія: курс лекцій: навч. посіб. М-во освіти України, Харк. нац. аграр. Центр учб. л-ри. К. 2004. 199с
4. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління: навч. посіб.: М-во освіти і науки України, Кам'янецьПоділ. держ. ун-т, Ін-т соц. реабілітації та розвитку дитини. К. : Центр учб. л-ри, 2005. 455 с.
5. Конфлікти в сім'ї, методи їх вирішення. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlcu> (дата звернення: 05.10.2023).

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію;
- підготувати рекомендації для членів сімей учасників бойових дій та завантажити в Moodle.



1. Аналіз стану конфліктності у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій

Пропозиції військовослужбовців щодо діяльності посадових осіб військової частини та підрозділів з метою попередження та зменшення сімейних конфліктів після їх повернення з відрядження:

- створення пунктів психологічної підтримки у військовій частині;
- якісне проведення заходів психологічної декомпресії;
- зменшення часу перебування в районі проведення ООС;
- вчасно надавати відпустки особовому складу;
- забезпечити належний рівень психологічної підготовки перед відрядженням до району проведення ООС;
- проводити психологічну роботу із членами сімей військовослужбовців;
- проводити заходи спільного дозвілля військовослужбовців та членів сімей;
- надавати відпустки за сімейними обставинами за потреби;
- посадовим особам спілкуватися із членами сімей підлеглих військовослужбовців.



2. Алгоритм профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців після їх повернення з району ведення бойових дій

Практично завжди процес підготовки та участь у бойових діях вносить елемент невизначеності у життя військовослужбовця, навіть для тих, хто вже має бойовий досвід. Попри постійні навчання, існує невизначеність щодо проблем, пов'язаних із підготовкою та участю у бойових діях, часових показників, здатності родини справлятися з розлукою та завжди наявний ризик поранення або смерті.



Як упоратись та підтримати один одного у непростий період життя?

Тривога як оберіг від нещастя. Разом з тим, за тривогою-контролем може ховатися також і недовіра.

Мрія спільного майбутнього.

Для Воїна важлива ідея «заради чого я це роблю, кого я захищаю і заради кого ризикую життям». Коли партнери, будучи на відстані, мріють про спільне майбутнє — це додає цінності життю в часи війни. Людина на фронті триматиметься за ідею спокійного і мирного життя поруч з рідною людиною.

Фахівці радять дізнатись у близької людини, що для неї буде сприйматись за підтримку. Наприклад, можна домовитись телефонувати щодня, розповідати про дітей і рідних, говорити про почуття чи мріяти про майбутнє тощо. Далі залишається лишень дотримуватись домовленостей.

Фрази, що є недоречними під час розмови з військовими

«Тобі страшно?»

(страшно багатьом людям, і військовим також. Таке питання змушує Воїна пригадати побачене).

«Чи є у нас шанс на перемогу?» (підриває віру в перемогу).

«Ми за тебе хвилюємось». (Така фраза змусить Воїна хвилюватись за вас додатково. На війні це аж ніяк не допомагає.)

«Навіщо ти туди пішов?» (Рішення близьких краще підтримати, аніж знецінити.)

«Давайте, наваляйте їм там». (Людина воює, робить усе можливе для захисту нас і країни. Який сенс має ця фраза?)

«Треба ж закінчувати цю війну». (Воїни це роблять у міру можливості.)

«Російська армія не вміє воювати». (Такими висловлюваннями ти знецінюєш роботу військових, які докладають чималих зусиль, щоб здолати ворога. Цінуй дії наших захисників та не забувай про емоційну підтримку).

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

Вн

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«.

- Поважайте тих, хто повернувся з фронту.

- 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".



- 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 неперевіраних 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.



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.



Що варто, а що не варто писати у повідомленнях своєму рідному захиснику/захисниці?

Пишіть про хороше. Будьте позитивними, пишіть більше про хороше. Не концентруйтеся на негативних і стресових моментах, згадуйте негативні події мінімально.

Пишіть про свої мрії, що ви зробите після перемоги? Розповідайте про своє повсякденне життя, про дім, а якщо були змушені покинути його – опишіть нові умови побуту, надсилайте фото.

Якщо маєте веселі історії про членів родини або спільних друзів – обов’язково поділіться ними. Надсилайте фотографії дітей і, звісно, домашніх тварин. Проте, будьте уважні до співрозмовника/співрозмовниці – можливо, на деякі речі він/вона реагуватиме з великим сумом і болем втрати. Спробуйте мінімізувати такі повідомлення на майбутнє. Також мінімізуйте обговорення тем, через які можуть виникнути суперечки.

Мінімум негативу, але... Водночас приховувати важливі негативні події, якщо вони сталися, також не можна. Це підірве довіру між вами і може призвести до руйнування стосунків у майбутньому. Приховування інформації – одна з найнебезпечніших тенденцій у близькому спілкуванні, і цього необхідно уникати.

Військові також можуть відчувати стрес від неможливості поділитися своїми важливими новинами – через конфіденційність, заборону обговорювати деталі бойових завдань або через бажання цензурувати травматичні події. Натомість їхні близькі відчуватимуть відстороненість і не знатимуть, як надати підтримку. Щоб уникнути цього, заздалегідь визначити, що є речі, які обговорювати поки що не можна. І так і повідомляти про них: «Це те, про що я наразі не можу говорити».

Щирість. Пишіть листи або повідомлення так, ніби ви напряду розмовляєте з дорогою вам людиною. Говоріть про те, що є для вас важливим – це можливість підтримати ваш зв’язок, попри відстань.

Вживайте «свої» слова і вирази. Пишіть простими словами і не дуже довгими реченнями.

Визначить періодичність спілкування.

Безпека в соцмережах.

Вдячність. Висловлюйте свою вдячність, переказуйте вдячність від інших людей. Подякуйте за отриманий вами лист чи повідомлення. Згадайте один чи два моменти з отриманих листів/повідомлень, які були для вас особливо цікавими або важливими. Дайте відповіді на всі питання, якщо вони були. Не забувайте казати, що пишаєтеся ним/нею.

Любов. Якщо ви пишете коханій людині, не втомлюйтеся повторювати слова: «Я люблю тебе». Ваша близька людина ніколи не втомиться читати ці слова. Нагадайте, як сильно скучили. Близькій людині буде приємно почути, що ви скучили так само сильно, як і вона за вами.



Способи, які можуть допомогти збереженню почуттів під час спілкування:

1. Використовуйте у спілкуванні свої, зрозумілі тільки вашій парі, «спеціальні» кодові слова, ласкаві прізвиська, які здатні підтримати й нагадати найтепліші моменти спільного життя.

2. Створіть ритуал дзвінків або переписки у месенджерах. Розповідайте один одному про все, що відбулось протягом дня, подробиці щоденних справ, успіхи й досягнення дитини тощо. Добре, якщо є можливість зробити такі дзвінки регулярними. Бажано щодня в один і той самий час.

3. **Говоріть і пишіть про свої почуття.** Навіть якщо немає можливості розмов або детальної переписки, надсилайте символічні смайлики або романтичні стікери, які можуть миттєво нагадати партнеру про ваше кохання.

4. **Слухайте партнера.** Пам'ятайте, що вам обом зараз нелегко, ви обоє можете бути стривоженими або роздратованими. Спробуйте спокійно реагувати, якщо почуєте емоційні сплески.

5. **Показуйте, що помічаєте зусилля партнера.**



6. Зробіть віртуальне побачення з чашкою кави або найпростішу, але спільну вечерю по різні боки екрану.

7. Підтримати почуття допомагають дрібнички (невеличкі прикраси, брелоки), подаровані коханими. Спогади про моменти, коли і як були зроблені ці подарунки, нагадують і про почуття, які вас об'єднують. А в ситуації тривоги ці дрібнички можуть допомогти «заземлитися», заспокоїтися.

8. Якщо дружина з дітьми знаходиться у безпечному місці, гарним нагадуванням про мирне життя для чоловіка/батька можуть стати фото дітей у їхніх щоденних справах.

9. Діліться мріями про спільні справи після перемоги.

10. Сприймайте вимушену розлуку як привід посумувати один за одним. Головне – це довіра між партнерами, віра в почуття. Сподіваємось, що ці поради допоможуть вам уникнути непорозумінь та конфліктів під час спілкування з вашими рідними і близькими, хто захищає нашу Батьківщину.

3. Поради військовослужбовцям та членам їх сімей щодо профілактики та вирішення сімейних конфліктів

Залежність благополуччя шлюбу від функціональної структури сім'ї

Тип функціональної структури сім'ї	Кількість обстежених сімей	Кількість сімей, що визнають шлюб щасливим (%)
Влада належить чоловіку	35%	61%
Влада належить жінці	28%	47%
Рівномірний розподіл	37%	87%

Сімейні психологи визначають наступні умови стабільності подружніх стосунків:

- взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Предметом спілкування може бути питання: «На що і чому ти витратив(ла) таку суму грошей?»;
- **сумісність різних рівнів** — фізіологічна; ділова (спрацьованість); психоемоційна (зацікавленість один одним, співпереживання); ціннісно-орієнтаційна;
- **зацікавленість один одним;**
- **привабливість (симпатія)**, впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис.

Конфліктом потрібно управляти. Конфлікт повинен працювати на благо сім'ї.

1. Починаючи сварку, подумайте: «А чи необхідно?».
2. З'ясувавши причину конфлікту, не переходьте на особистості. Обговорюйте вчинок, але не особисті якості.
3. Розпочинайте розмову з похвали, а не з невдоволення: «Ти такий порядний (великодушний)... Як ти міг так вчинити»? – «Ти делікатна жінка. Я завжди захоплювався твоєю чуйністю. І раптом»!
4. Не згадуйте старе («Хто старе згадає, тому око геть»). Сварка не вирішиться, якщо підкидати в її багаття усі нові помилки: «А ти минулого разу», «А ти сам».
5. Краще самому себе критикувати, ніж вислуховувати образливі слова. Визнати провину одразу і щиросердо: «Який же я дурень! Як я про це не подумав. Пробач». Чим щиріше ви нападате на себе, тим швидше партнер почне вас захищати.

6. Не говоріть: «завжди», «ніколи». - «Ти ніколи не кладеш речі на місце». - «Ти завжди думаєш тільки про себе». Нехай краще вчинок виглядає випадковим. Так його легше виправити. У конфлікті емоції потрібно виражати! Почуття мають бути висловлені. Ми звикли вирішувати конфлікт шляхом логічного осмислення, стримуючи почуття через: - небажання скривдити партнера; - страх бути незрозумілим; - страх перейняти на себе провину. Почуття мають бути висловлені. Почуття мають бути зрозумілі, партнер повинен знати про них. «Я поважаю почуття інших. Ти повинен поважати мої почуття». Доти, поки ми не навчимося виражати усі почуття повноцінно (гнів, довіра, радість...), ми не зможемо виразити правильно любовні почуття.

7.Нехай партнер «переможе» вас. Завзятість – не союзник у сварці. Розбіжності краще вирішуються у спокійній, дружній обстановці.

8.Розпочинайте з того, що вас об'єднує. З того, на що буде відповідь «так». «Так» – це показник того, що вас об'єднує.



9. Дайте партнерові висловитися. Висловлюючи свої почуття, партнер заспокоюється. Вимовляючись – він сам може розв'язати проблему. Проявіть повагу до думки іншого, якою б безглуздою (несправедливою) вона не здавалася, тоді він відчує, що ви розмовляєте на рівних.

10. Намагайтеся побачити ситуацію очима партнера. Прийміть його точку зору. Ваша позиція суб'єктивна, хоча і здається непогрішимою.

11. Будьте милосердні. Дайте іншому зберегти свою гідність. У важкій для нього ситуації, він сам себе покарає.

12. Ставте питання замість наказів: - «хто сьогодні піде за покупками?»; - «ти зможеш полагодити кран?».

13. Не відкладайте з'ясування стосунків у довгий ящик. Претензії зростатимуть. Конфлікт розростатиметься (пожежу загасити складніше, ніж язики полум'я).



3.Рекомендації для членів сімей учасників бойових дій

Правило 1. ЖОДНИХ ЕМОЦІЙ.

Емоції в бою відволікають і займають секунди, які необхідні щоб укритися або атакувати, щоб вижити. Людина повинна загострити всі свої органи почуттів, але не повинна проявляти або загострювати свої емоції. Тобто розум, очі, слух, шкіра повинні працювати, а емоції – ні. Більшість людей, включають все на максимум, або відключають все повністю. А в бою доводиться робити цей дивний поділ: жодних емоцій при максимальній роботі всіх органів почуттів.



Правило 2. ЗУПИНКА В ХАОСІ

(незрозумілій, невизначеній ситуації).

Якщо навкруги відбувається якийсь хаос або щось не зрозуміле – потрібно зупинитися, завмерти. Перестати рухатися і загострити сприйняття, аналіз обстановки. Якщо ти стоїш – слід сісти або впасти на землю, але часто досить просто зупинитися. Ти рухаєшся, і раптом щось відбувається не так, як завжди – зупинись, замри, вдивляйся, вслухайся, аналізуй! Не зупинишся, не завмреш – смерть.



Правило 3. МИТТЄВА РЕАКЦІЯ У НЕБЕЗПЕЦІ.

У небезпечній ситуації немає часу на глибокий аналіз чи оцінку, життя врятує тільки миттєва реакція. Якщо воїн чує звук, який може становити загрозу – він реагує. Саме тому іноді діти, жінки, цивільні люди, які несподівано вийшли на військових, потрапляють під вогонь. Вогонь на ураження, на випередження по цілям, що рухаються в зоні бойових дій, часто рятує життя. Найменший рух там, де не повинно бути рухомих об'єктів – і туди зосереджується вогонь. У таких ситуаціях ніколи думати, воїн просто реагує, як його навчили. Забарився – смерть.

Правило 4. НІКОМУ І НІЧОМУ НЕ ДОВІРЯТИ.

Напевно, ви знаєте зі ЗМІ чи Інтернету багато прикладів, коли до наших воїнів підходили цивільні мешканці, пропонували їжу, мед, зупинялися цивільні автомобілі, спілкувалися з військовими, але все завершувалося або отруєною їжею, або вибухівкою у пакунку допомоги, або вибухом замінованого автомобілю, або обстрілом наведеної артилерії тощо. Тому, питання довіри на війні – відносне, і правило «не довіряти нікому» є життєво важливим. Не перевірів, довірився – смерть.

Правило 5. ЗАВЖДИ ПЛАНУВАТИ СВОЇ ДІЇ ЗАЗДАЛЕГІДЬ.

— Де б не знаходився воїн, він складає плани дій, атаки або відходу. Якщо звідси стрілятимуть — я піду туди, якщо звідти — піду сюди тощо. Що утримає осколок, кулю, де можна сховатися, як можна подолати рів, завал? Постійне планування дій стає звичкою. І робить це воїн з однієї причини — бажання вижити. Зробив крок, відповідно, ти вже в іншій ситуації, і прораховуєш вже все знову. Наступний крок — і знову по-новому. По суті, все життя в зоні бойових дій спрямоване на постійне планування подій і реакції на них, готовності до дій у будь-якій ситуації. У голові завжди є план дій, на випадок, якщо щось піде не так. Не підготувався, не прорахував, застали зненацька — смерть. Є ще одне правило, яке може здаватися таким, що суперечить попереднім правилам, але воно працює.

Правило 6. ДОВІРЯЙ ТІЛЬКИ ПЕРЕВІРЕНИМ ДРУЗЯМ.

Якщо воїн не може довіряти перевіреним друзям, довіреним бойовим побратимам — він ризикує опинитися у постійній негативній психологічній обстановці або навіть загинути. Довірений — це не той, хто просто говорить, що все буде добре. Довірена людина — це той, хто разом з тобою правильно діє в екстремальних ситуаціях, це той, хто врятував життя інших людей або твоє життя. Вся довіра ґрунтується тільки на досвіді. Коли новачки виходять на перші бойові завдання, вони нікому не довіряють, і їм ніхто не довіряє. Ти нічого не вартий доти, поки не відбудеться щось, що дасть можливість іншим людям тобі довіряти. Лише тоді декілька людей будуть тобі довіряти, довіряти своє життя, довіряти повністю, потім до них додадуться інші. І ця бойова дружба проста і в той же час пронизлива, тому що ти довіряєш цій людині повністю і беззастережно, довіряєш те єдине і найцінніше, що у тебе є в цьому пеклі — своє життя. І він так само довіряє тобі, без роздумів і без сумнівів. І довіряє не в момент емоційного сплеску, а щогодини, щодня, щотижня, щомісяця — ЗАВЖДИ.