



КОМАНДУВАЧ НА ГАРЯЧІЙ ЛІНІЇ
0 800 507 028

Щовівторка бійці Сил тероборони ЗСУ та їхні рідні можуть поспілкуватися з Командувачем Сил ТрО генералом-майором Ігорем Танцюрою. Поставити свої запитання можна з 13 до 14 год за номером гарячої лінії 0 800 507 028.



ХЕРСОН

6 ДНІВ СПРОТИВУ

«Херсон здали без бою!». Навесні 2022-го такі звинувачення ширилися соцмережами. Насправді маловідома історія оборони Херсона силами місцевої тероборони чимось схожа на подвиг Героїв Крут. У 2022-му херсонці так само вийшли проти ворога, сили якого значно переважали. Вони так само мали гірше озброєння. Вони так само не змогли перемогти росіян та понесли великі втрати. Історія, описана нижче, ілюструє, як херсонці протистояли ворогу та дали час Миколаєву підготуватися до оборони.

ЛІЦЕЙ

Увечері 28 лютого «Ведмідь» побачив у соцмережах заклик до херсонців приїхати на в'їзд до міста з боку Білозерки, бо там іде російська техніка. Хлопець зателефонував другу, і вони вдвох поїхали на вказане місце.

Там уже було 30-40 осіб, з яких лише двоє поліцейських були з автоматами. Пізніше підійшли ще двоє чоловіків з автоматами. «Ведмідь» був лише з ножом. «Чому приїхав з одним ножом? Відчував, що треба їхати. Ще в мене була запальничка, хотів «коктейлями Молотова» зустрічати росіян», – розповідає «Ведмідь».

На цьому місці місцеві жителі завалили дерева, щоб перекрити проїзд російським «Тиграм». Таким чином техніку могли затримати і вже потім закидати запальними сумішами. Також викопали невеличкі окопи на пагорбах над дорогою. У них могли ховатися стрільки.

Росіян уночі було видно за ввімкненими фарами. В їхній бік херсонці відкривали вогонь з автоматів.

До першої ночі всі позамерзали. Поліцейські сказали хлопцям розійтися.

А вже зранку, приблизно о 10-й годині, у цей район висунулася рота білозерського батальйону тероборони. Зупинилися за кілометр, далі пішли пішки двома групами.

По дорозі цивільні розповідали, що росіяни вже заходили в місто з напрямку Білозерки – ходили в АТБ.

Одна група тероборонівців зайшла на територію ліцею,

інша пішла далі по дорозі до кільця на Білозерській площі. У другій групі був Костянтин Козак. У ній були переважно чоловіки у віці, начштабу Боднар називав їх «білозерські діди».

На підході до кільця Козак побачив чоловіка. Це був його колишній командир Віктор Євдокімов. Він повідомив тероборонівцю, що в напрямку кільця вже йдуть росіяни – до 40 осіб та «Тигр».

Козак з побратимами зайняли місце за бетонним блоком рекламного білборда. Коли побачили росіян – відкрили вогонь з автоматів. Двоє російських солдатів загинули, один отримав поранення. Останній почав сильно кричати. Щоб його забрати, росіяни почали кидати димові гранати. За кілька хвилин дим розсіявся, тероборонівці побачили дрон. Невдовзі почався обстріл – чи то мінометний, чи то БМП-1 вів вогонь.

В якийсь момент росіяни зупинили обстріл. Козак звернув увагу на жінку, яка йшла з боку росіян. Ішла, наче п'яна. Дійшла до кола і повернула назад. Тероборонівці припускають, що це була снайперка, яка розвідувала місця розташування українців. І після повернення вела вогонь з житлового будинку.

Далі росіяни підключили крупнокаліберний кулемет. Тероборонівець зробив постріл по «Тигру» з гранатомета. Але чи влучив – невідомо.

Під час бою одна з мін впала недалеко від Козака. Чоловіка контузило, досі не чує на праве вухо.

Серед бійців першої групи, які зайшли на територію ліцею, був молодший сержант Сергій Волощенко. Він розповідає, що там тероборонівці спочатку почали перекрикуватися з росіянами. У цей час ворог відкрив вогонь: працювали снайпер, автомати та кулемет. Волощенко разом з «Доктором» впали у підвальне приміщення. Коли ховалися там, то почули крики ще одного бійця Віталія Широкого, який отримав поранення в груди. Чоловіки зтягнули пораненого в підвал, намагалися надати допомогу, але він помер. Також Волощенко через вікно побачив ще двох загиблих тероборонівців. Скоріше за все, вони за-

гинули від куль снайпера.

У підвалі два бійці залишалися до самого ранку. Коли повз почали ходити цивільні, то вирішили виходити. «Ми вийшли. Двоє загиблих лежали під деревами. Один – Микола Музика із Широкої Балки, я підійшов ще очі йому закрив», – розповідає Волощенко.

Загалом, за словами Козака, бій тривав більше години. Після чого начальник штабу Боднар доповів комбригу ситуацію й отримав «добро» відходити. У тероборонівців закінчувалися набої. Першими відійшли молодші бійці. «Хлопці, ми пожили. Ви відійдіть, а ми – як вийде», – сказав їм хтось із «білозерських дідів». Молоді тероборонівці попрямували до аграрного університету.

«Діди» вийшли з бою хвилин за 20. Вони вирушили до Нафтозаводу, де тривав бій у Бузковому парку. У тій роті був син Козака Олександр. Проте батько дізнався про це вже після бою.

У ПІДСУМКУ

Тероборона протрималася до 1 березня. Це 6 днів, які отримали миколаївці для того, щоб підготуватися до оборони. Той час, якою не мав Херсон для відсічі.

«Дуже приємно було почути Кіма, коли він дякував херсонцям, що ми трохи затримали ворога, а миколаївці змогли трохи закопатись і вибудувати оборону хоч якусь. Значить, наша боротьба була не даремною. Ми ж не лише за Херсон воювали. Ми ж для всієї України намагалися не пропустити ворога», – каже ротний херсонського батальйону «Лиман».

Та й 1 березня після окупації Херсона місцева тероборона не зневірилася, не полишила боротьбу. Вона лише переформувалася у підпілля. І продовжила робити все, щоб наблизити деокупацію міста та перемогу України.

Повна версія історії оборони Херсона опублікована на «Українській правді»

ЛАЙФХАКИ ЗВ'ЯЗКІВЦІВ



Алла Нікіца пройшла шлях від солдата до начальника відділення зв'язку 129-ї Криворізької бригади Сил ТрО. Разом з колегами вона розгортала зв'язок у перші дні повномасштабної війни. Редакція «Спротиву» попросила її поділитись досвідом, набутим у бойових умовах.

ВІД БАТАЛЬЙОНУ ДО БРИГАДИ

Ще до початку повномасштабної війни військової служби проходила у 31-му полку зв'язку в Києві, де пройшла шлях від солдата до офіцера. Там же, у Києві, закінчила Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації ім. Героїв Крут. Після цього переїхала до своєї сім'ї в Кривий Ріг.

У січні 2022 року вступила в 101-й батальйон ТрО, який мав склад за стандартами мирного часу — 46 людей. І в цьому складі ми зустріли повномасштабну війну 24 лютого 2022 року. Тоді ми за добу розгорнулись до повноцінного батальйону, а згодом на базі батальйону було створено бригаду, в якій мені запропонували очолити напрямок зв'язку.

У перші дні було дуже складно, у нас було всього 10 радіостанцій, дуже мало польового кабелю, і зовсім не було

засобів засекреченого зв'язку. Наша маленька команда тоді працювала на дуже великому адреналіні.

ТРИМАЄМО ЗВ'ЯЗОК

Для забезпечення надійного зв'язку потрібно використовувати всі доступні засоби. Завжди буде чогось не вистачати, постійно заважає ворожий РЕБ, тому важливо проявляти кмітливість. Забезпечити зв'язком допоможуть наступні прості поради.

Живий ланцюжок. Якщо давить ворожий РЕБ і пропав зв'язок зі штабом, можна спробувати розставити людей з раціями на певній відстані один від одного. Таким чином вони зможуть передавати команди по ланцюжку. Допустима відстань визначається експериментально.

Інший діапазон частот. Інколи РЕБ давить тільки один діапазон частот, наприклад, нижній, а на верхньому можна працювати. Тож спробуйте перемикайтесь між діапазонами.

Супутникові телефони. Неважливо, який телефон (ми, наприклад, використовуємо Iridium), але це дієвий спосіб залишатись на зв'язку в будь-якій ситуації. У нас із ними працюють спеціальні штурмові групи, на жаль, таких апаратів мало на озброєнні.

Starlink. Бажано, щоб у кожному взводі були свої супутникові засоби зв'язку. Таким чином можна буде через мобільні додатки виходити на зв'язок. До речі, для більш зручного перенесення супутникових станцій створені спеціальні рюкзаки, куди вони складаються по частинах. У результаті отримали такий собі мобільний переносний комплекс.

ТА-57. Якщо батальйон стоїть в обороні, тоді потрібно прокласти дрововий зв'язок. Старі добрі ТА-57 («тапіки») нікуди не зникли, на жаль, аналогів їм на заміну дуже мало. Але є і плюси: польовий кабель П-274 («польовка») — доволі універсальна річ, наші хлопці по ній навіть світло собі примудрялись проводити в бліндаж.

Автомобільні радіостанції. Через недостатню кількість посилювачів радіозв'язку ми використовуємо альтернативу, таку як автомобільні радіостанції. Береться звичайний військовий рюкзак, кладеться туди автомобільна радіостанція, акумулятор 12 В, магнітна антена — й отримуємо портативну переносну радіостанцію на 20 Вт для виконання завдань за призначенням. Людина з рюкзаком знаходиться позаду підрозділів та передає команди.

Також ми використовуємо такі мобільні комплекси радіостанції на КСП батальйонів зі створеними власноруч антенами з коаксіального кабелю RG58 довжиною понад 35 м, для їхнього більш ефективного використання та посилення сигналу закріплюємо на дерева або будівлі.

Антену типу «хлист». У польових умовах для посилення радіосигналу не вистачає довгих антен, які ми називаємо «хлист». На жаль, у комплекті з радіостанцією йдуть тільки короткі антени, а цього замало в польових умовах. Тому ми своїми силами та силами військовослужбовців бригади ввійшли у взаємодію з токарською майстернею для виготовлення адаптерів до радіостанцій, а самі антени виготовляємо та збираємо самостійно. І в такий спосіб забезпечуємо наші підрозділи антенами типу «хлист».

Постійно вчіться. У роботі зв'язківця дуже важливе самовдосконалення. Як мінімум рекомендація ознайомитись із посібником «Організація військового зв'язку» Військового інституту телекомунікацій та інформатизації. Також багато корисної інформації є на сайті Управління підготовки (G7) штабу Командування Сил ТрО: sprotyv7.com.ua.

З ДОСВІДУ ОКОПНОЇ ВІЙНИ



Окопна війна — така, де піхота має спиратися на польову фортифікацію, споруджену власними руками. Із часів Першої світової війни майже нічого нового в цій справі, на жаль, можна бачити і сьогодні. Тому зверніть увагу на поради, викладені в цьому матеріалі.

Ламані лінії. Очевидне правило гарно виконаного польового укріплення. Гарний

окоп має максимально «рвану» лінію. Він не повинен мати довгих, прямих відрізків. Стандартний хід радянської траншеї часів Другої світової мав півтора-два метри, тобто ламана лінія окопу змінювала напрямок кожні півтора метра. Це саме стосувалось і ходів сполучення.

Глибина вирішує. Ще одне, здавалось б, очевидне правило, яке масово порушується у військах — невідповідність глибини траншей. Під час артилерійських обстрілів дуже важливо, щоб боець, особливо його

голова, знаходилась нижче рівня землі. Копайте траншеї в зріст бійця, а під бійницями робіть сходинку.

У тих випадках, коли у вас немає часу поглибити траншею, намагайтесь не сидіти в ній навшпиньки під час обстрілу — ви збільшуєте ризик отримати контузію чи бути ураженим уламками.

Не менш корисним буде облаштувати так звані «нори». Бокові ніші, в яких можна спати й ховатися від обстрілів. Ніша має бути сантиметрів на 10-20 вище від дна окопу. Її габарити мають дозволити вам лягти туди з підігнутими ногами.

Бруствер. Захищає не тільки від куль та уламків, але й від дощової води, яка стікає в окопи з полів. Тому він має бути з усіх сторін траншеї.

Бліндаж. Копається максимум на 4 людини. Чим менший бліндаж, тим менша ймовірність влучання в нього снаряду чи міни. Бліндажі вкриваються колодами діаметром від 12 см у три наката.

Лопати. Велика саперна лопата БСЛ-110 (довжина 110 см) — це стандартизована річ, що досить непогано працює з твердими ґрунтами. Вона має компактну і відносно довгу ручку, що спрощує її транспортування в бойових умовах.

Однак БСЛ-110 має досить низьку ефективність при роботі з м'якими ґрунтами, та все ж лишається непоганою альтернативою відсутності лопат як таких.

Наразі у військах досить часто використовують лопати цивільного призначення. Звичайні садові, шухлі тощо. Часто такі інструменти показують свою неефективність: погана транспортабельність, низь-

кий коефіцієнт корисної дії.

Досить малоефективними виявились і складані піхотні лопатки з деталями, з'єднаними між собою шарнірами. Незважаючи на їхню універсальність, великих об'ємів ними не викопати. До того ж вони швидко виходять з ладу за рахунок ненадійної конструкції.

Найбільш зручними є універсальні сучільнометалеві лопати таких фірм, як Fiskars або Trumper. Також будь-які лопати типу «американки» з ложкоподібним лопатищем.

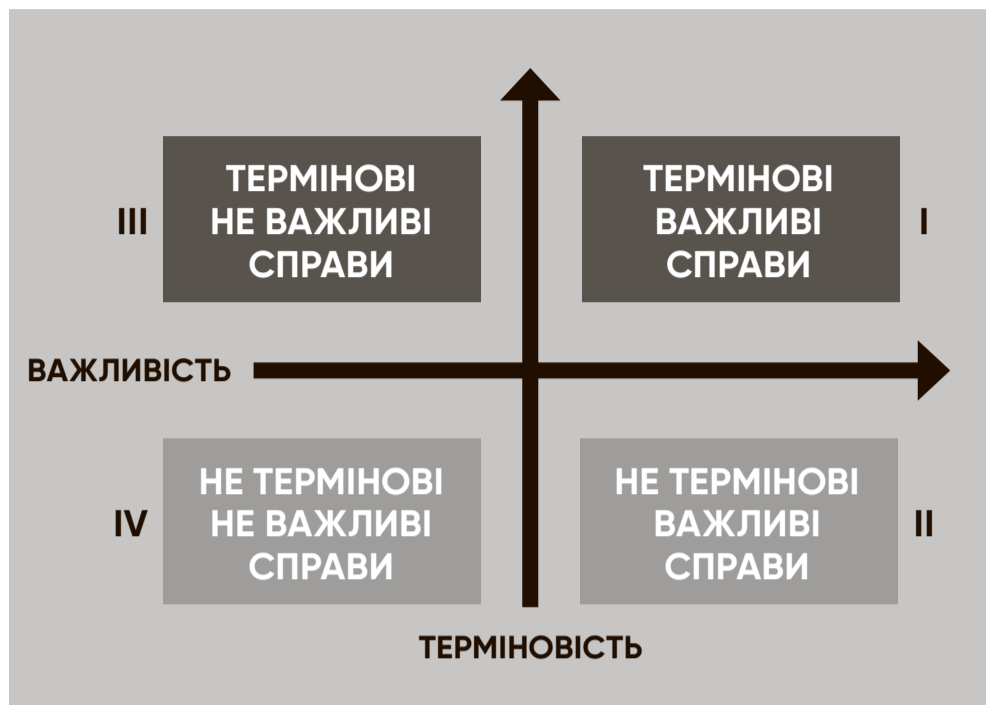
Як і будь-який інструмент, лопата потребує догляду. Потрібно не лінуватися її чистити, інакше вона вкриється шаром іржі. У свою чергу іржа сприяє швидкому налипанню землі.

Творчий підхід та винахідливість. У такій урбанізованій країні, як наша, іноді вдається використати різноманітні підручні засоби. Скинутий шматок бетонного паркану може стати перекриттям для щілини, елементом бруствера, укріттям. Те саме стосується інших бетонних, залізних та залізобетонних виробів.

Воювати в траншеях — тяжка піхотна робота, але вона не передбачає володіння якимись особливими складними знаннями та вміннями, але вимагає максимальної віддачі. Вижити і перемогти можливо, якщо ви дієте чітко і грамотно та не лінуєтесь витрачати час на облаштування своїх позицій.

Андрій Оленич,
204-й батальйон Сил ТрО

МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА



Дуайт Девід Ейзенхауєр відомий насамперед як 34-й президент США (1953-1961). До того як стати президентом, він був генералом і командував союзними військами під час Другої світової війни. Специфічна професійна діяльність постійно змушувала Ейзенхауєра приймати жорсткі рішення і щодня фокусуватися на різних завданнях. Щоб оптимізувати процес, він створив свій метод, який став широко відомий як матриця Ейзенхауєра.

Це простий інструмент, що допомагає уникнути стану аналітичного паралічу, котрий виникає щоразу, коли ви навіть не знаєте, з чого почати. Згодом, засвоївши принципи цієї концепції, можна навчитися легко і швидко визначати різницю між важливим, терміновим, другорядним і непотрібним.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ МАТРИЦЮ ЕЙЗЕНХАУЕРА

Ви маєте поділити всі свої завдання на чотири групи: «термінові і важливі», «важливі, але не термінові», «термінові, але не важливі», «не термінові і не важливі».

Кінцева мета методу Ейзенхауєра – допомогти відфільтрувати другорядні справи від важливих рішень і зосередитися на тому, що дійсно має значення.

ЗНАЧЕННЯ КВАДРАНТІВ У МАТРИЦІ

Завдання розподіляються по конкретних квадрантах, які, у свою чергу, визначають, коли і як довго ви можете виконувати завдання.

Квадрант 1. Термінові та важливі. Усі справи можуть здатися терміновими та важливими, але насправді це не так. Сюди відносяться справи, які впливають на виживання вашого особового складу: критичні ситуації, невідкладні проблеми, управління ризиками та ті завдання, які мають жорсткі строки виконання. Ці пріоритетні завдання треба **зробити негайно**.

Квадрант 2. Важливі, але не термінові. Цей квадрант – стратегічна частина матриці, яка ідеально підходить для довгострокового розвитку. Елементи, які він охоплює, важливі, але не вимагають негайного втручання. При цьому завдання мають певний дедлайн і теж виконуються особисто.

Сюди можна віднести: планування, пошук ідей та можливостей, відновлення сил, відпочинок, навчання та розвиток, вибудовування відносин з людьми, аналіз проведених дій, турботу про фізичний та психічний стан бійців. **Заплануйте**, коли ви це зробите.

Квадрант 3. Термінові, але не важливі справи. У цей квадрант потрапляють реакції на запити: дзвінки, виклики по радіозв'язку, підготовка донесень, невідкладні справи, які можна виконати не особисто. Деякі неважливі та незначущі зустрічі, які забирають у вас час та енергію. Усе те, що відволікає вас від поставленого завдання та йде всупереч з принципом «місія насамперед, а люди завжди», відноситься до цього квадранта. **Делегуйте** їх комусь.

Квадрант 4. Не термінові, не важливі. Це супутні справи, які не приносять ніякої цінності. Випадкові дзвінки, неефективний відпочинок, побутові дрібниці, що забирають час, серфінг по соцмережах та листування в них, ознайомлення з непотрібними документами та інше вбивання часу в різних формах. **Зробіть це пізніше** або ніколи їх не робіть.

У процесі використання матриці ви побачите, що більшість завдань потрапляють у квадранти 1 та 3. Але найбільш значимий результат приносять дії з квадранта 2, тому що це цілі, які впливають на довгостроковий успіх вашої команди.

У цій техніці найскладніше зрозуміти те, що відволікає вас від запланованого курсу. Але якщо ви впораєтесь з цією проблемою розподілу справ та завдань, то позбудетеся думок про даремно втрачений час.

Розподіл завдань по квадрантах має деякі особливості, і їх потрібно враховувати:

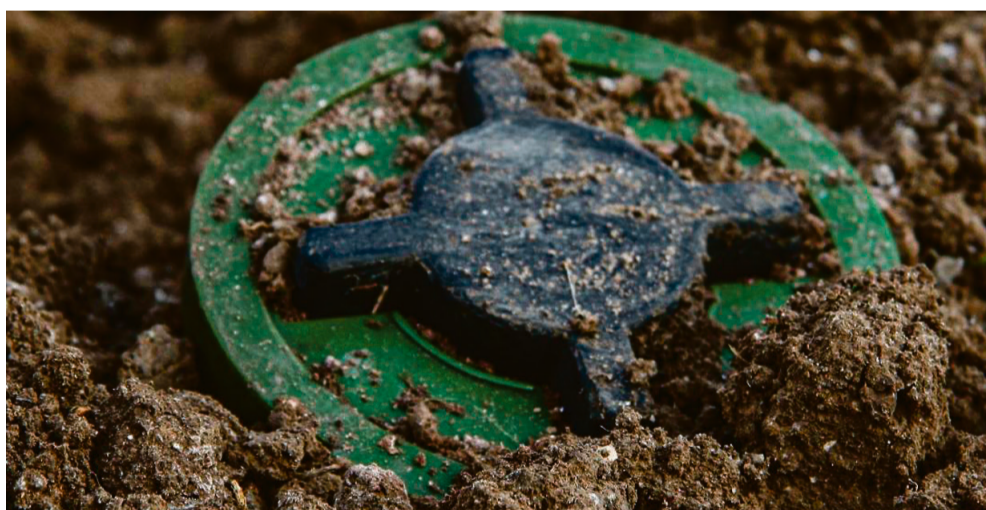
У кожен квадрант можна додавати багато завдань, проте краще, щоб їхня максимальна кількість не перевищувала 7 елементів.

Тільки ви можете визначити рівень пріоритету елементів у своєму списку, не треба допускати нікого до цього списку. Щоранку починайте з реєстру справ із матриці, і вже до кінця тижня ви побачите результат.

Створюйте окремі матриці для професійної діяльності та окремо для особистого життя.

На основі лекції Олега Бойка, керівника ГО «Український центр військового лідерства»

ПРАВИЛА ПОШУКУ МІН ТА РОЗТЯЖОК



Цей матеріал створено на базі навчальних відео бійця ЗСУ з позивним Лісник. Пам'ятайте, що розмінуванням мають займатися професіонали. Але краще знати, як це робиться, ніж не знати взагалі.

ЛОГІКА МІНУВАННЯ

Припустімо, вам потрібно зайти в лісопосадку. Навкруги неї ростуть кущі, трава, деревця, і є кілька стежок. Перед вами стоїть вибір: пройти однією зі стежок чи рухатись в обхід кущами. Які вибухові сюрпризи можуть чекати вас на цьому шляху?

На доріжках, стежках – тобто там, де зручно йти, – швидше за все будуть стояти міни нажимної дії, на кшталт ПМН або ПМН-2. Вони закопані в землю і підривають

якщо на них наступити. У кущах та чагарниках на вас будуть чекати розтяжки.

ЯК ШУКАТИ ПМН

Міна типу ПМН закопується в землю таким чином, щоб «хрестовина» виступала над ґрунтом, далі вона засипається землею та маскується. Якщо ґрунт «лисий», то візуально можна помітити невеликі бугорки, але якщо на землі росте трава та лежить листя, тоді побачити сховану міну оком вкрай важко.

Є кілька способів знайти міну. Найпростіший із них – скористатись міношукачем. Якщо немає міношукача, тоді використовуються менш безпечні методи.

Щуп. Це може бути шомпол, ніж або інший металевий прутень. Щуп втикається в

землю під кутом не більше 30 градусів. Земля «прощупується» через кожні 4-5 см. Більшість людей думає, що за допомогою щупа сапер шукає міни. Насправді сапер шукає порушення ґрунту. Якщо щуп важко проколює землю, значить, там нічого нема, а якщо пішов м'яко – це сигнал про те, що тут вже копали, а значить, може бути заміновано.

Розгорнути руками. Небезпека роботи щупом у тому, що існує шанс випадково натиснути на важіль міни, і вона спрацює. Альтернативний варіант – це розгортати перед собою листя і траву руками. М'якими боковими рухами долонь розкидати листя та прибираючи рослинність, шукати порушення ґрунту.

РОЗТЯЖКИ

Це можуть бути гранати або міни із серії МОН, але ідея одна: на шляху вашого прямування буде закріплений «заряд» і протягнута «нитка». Варто пам'ятати, що «нитки» можуть бути на будь-якому рівні.

Огляд. Тож перш за все оглядаємо низи та верхи дерев. Якщо бачите біля дерева незрозумілий кущ, купу листя або трави – там можуть бути сховані боеприпаси. Також граната може бути захована в гілках або прив'язана до якоїсь забитої в ґрунт скоби.

Друге, що можна зробити, – це спробувати побачити «нитку». Найкращий спосіб це зробити – дивитись на неї проти сонця. Дивлячись зверху вниз, мало шансів побачити натягнуту жилку на фоні трави чи землі. Але якщо присісти чи лягти і глянути знизу в небо, то нитка буде відбивати сонце, і її стане

гарно видно.

Перевірка лозинкою. Між вказівним та безіменним пальцем затискаємо прутик, який тримаємо перпендикулярно землі перед собою. Ідея в тому, щоб дуже легко його тримати в пальцях, і коли прутик стикнеться з розтяжкою, його рух затримається, і ви це побачите.

Перевірка виском. Та сама техніка, але замість лозини ми прив'язуємо до нитки чи лески патрон. Таким чином тримаємо перед собою висок (можна прив'язати його на ствол автомата), який зупиниться у момент зіткнення з розтяжкою.

ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ

У жодному разі не намагайтесь дістати міну чи перерізати «нитку» розтяжки – це смертельно небезпечно. Міни та розтяжки знешкоджуються тільки за допомогою підриву або зриву їх «кішкою» на довгій мотузці!

Один із варіантів розтяжки – це коли граната кладеться на землю та власною вагою натискає на спусковий важіль. Під гранату підкладається дрючок, який стирчить над землею, а сама граната маскується. Якщо зачепити цей дрючок, то граната зміститься, тиск на пусковий важіль зникне, і відбудеться підрив. Тож не чіпайте ніяких палок, які стирчать із землі.

Посилання на канал Лісника:



ЯК ТИ, БРАТЕ?

Усі психологічні проблеми — це наслідки неосмисленого досвіду. Осмислювати досвід потрібно якомога раніше, щоб він не накопичувався. Чим більше в людини не засвоєного досвіду, тим більше в неї внутрішньої тривоги та відчуття небезпеки. Допомога через розмову буде корисна будь-якій людині, яка зазнала сильних емоційних вражень. Досвід, який складно осмислити: сильний страх, загроза життя, поранення, руйнування, смерть, втрата роботи чи працездатності, крах життєвих планів тощо.

ЩО РОБИТИ, А ЧОГО НЕ ВАРТО

Допомога — це дар, а не обмін. Психологічна допомога — це співпереживання. Ви разом проживаєте дещо спільне. Кожен із вас здобуває свій досвід і робить із цього власні висновки. Результат психологічної допомоги — це зміни, які людина здійснює сама в собі. Їх неможливо передати чи обмінити.

У діях важливо не лише те, що саме ми робимо, а й з яким ставленням ми це робимо. Немає людини, більш чутливої до ставлення інших, ніж людина, що потребує допомоги. Тому важливо, щоб ваше ставлення було правильним.

Необхідно бути присутніми. Це коли ви справді слухаєте і намагаєтеся зрозуміти людину, а не думаєте в цей час про щось своє. Допомогти можливо тільки тому, кого поважаєш, і тільки тоді, коли поважаєш те, що пережила людина.

Для осмислення досвіду і прийняття змін людині потрібно пережити свої емоції і думки, а не відкоригувати їх. На будь-які спроби корекції людина завжди реагує через опір і відчуває небезпеку. Далі йде самозахист і боротьба, а не осмислення і прийняття. Тиск — це не тільки ваші думки та вказівки, це і ваші переживання, поради, звинувачення та вимоги.

Людина має право так дивитися на свій досвід, як їй зручніше для його осмислення. Усі люди, які пережили травматичний досвід, сприймають такий досвід неадекватно. І це нормально.

Вони перебільшують або применшують пережите, звинувачують себе або перекладають провину на інших. Це природний перебіг засвоєння нового досвіду. Якщо цьому не заважати, поступово амплітуда неадекватних проявів зменшується, і людина сама все зрозуміє.

Є 4 етапи розмови: етапи контакту, розповіді, осмислення й етап мовчання. Перехід між етапами людина робить сама, ви можете тільки спостерігати за цим. Тільки сама людина може відчути, коли вона в безпеці й готова розповідати; коли її приймають цілком і вона готова робити висновки; коли вона може зосередитися на тому, що всередині.

КОНТАКТ

Покажіть, що ви безпечні, і дозвольте співрозмовнику бути корисним. Ви безпечні, якщо зайняті своєю справою. Це повинна бути справа, яка не вимагає концентрованої уваги, тому що інакше ви не зможете дати людині свою присутність. Не підходить читання, взаємодія з телефоном, зосе-



реджена або відповідальна робота, обчислення. Підходить: готувати їжу, мити посуд, щось добудовувати чи облаштовувати у вашому окопі, пришивати гудзик.

Ви безпечні, якщо вам теж потрібна допомога. Попросіть людину про просту допомогу, щоб їй було легко погодитися. Тоді вона відчує себе цінною та важливою, а у вас буде привід показати свою зацікавленість.

Скажіть першу «секретну фразу»: «Як ти? Чи можеш трохи допомогти?». Якщо на питання «Як ти?» людина почне говорити, то безпеки вже достатньо, ви вже на етапі Розповіді.

Якщо людина не погодилася допомогти, то ви попросили занадто багато або занадто рано, просто поробіть свою справу і спробуйте пізніше.

РОЗПОВІДЬ

Покажіть людині, що ви на її боці, і допомагайте їй не поспішати. Ви допомагаєте в прийнятті, коли погоджуєтесь. Коли ви погоджуєтесь, ви зберігаєте контакт. Фрази, які ви можете використовувати для цього: «Так», «Угу», «Зрозуміло» і «Співчуваю».

У людини, якій ви допомагаєте, усередині багато напруги. Людина прагне розрядити цю напругу якнайшвидше, але це може, навпаки, поглибити стрес і призвести до втрати відчуття безпеки. Коли таке відбувається, ви відчуваєте незручно. Ви сприяєте прийняттю, коли питаєте про минуле.

Коли ви відчуваєте незручно, потрібно допомогти людині відійти подалі. «Подалі» — це ті події, які людина вже осмислила і прийняла. Тобто — минулі.

Для цього потрібно використати другу «секретну фразу»: «А що було до цього?». Не можна запитувати людину про саму травматичну подію. Якщо ви безпечні і не поспішаєте, то людина сама постійно до неї повертатиметься.

І коли настане час, вона спробує дати оцінку і почне шукати сенс в тому, що сталося. Це означає, що ваша розмова пере-

йшла до етапу Осмислення.

ОСМИСЛЕННЯ

Покажіть свою некомпетентність і допомагайте робити плани. Ви допомагаєте навчатися на складному досвіді, коли визнаєте, що цього досвіду у вас немає.

На цьому етапі розмови людина постійно буде питати у вас про ваші думки і оцінки. Вона хоче знати, як правильно для неї, але насправді цього ніхто не знає. Це особисті висновки, а не загальні знання.

Коли співрозмовник попросить вас оцінити чергову версію, скажіть: «Можливо, так і є». Коли він запитає вас про ваші думки, скажіть: «Мені важко сказати, я там не був(ла)».

Ви допомагаєте навчатися, коли питаєте про майбутнє. Іноді у своїх міркуваннях людина буде втрачати думку чи збиватися на манівці та матиме при цьому розгублений вигляд. Ми робимо гіпотези і висновки для того, щоб спрогнозувати майбутнє і спланувати свої дії.

Тому якщо звернути увагу людини на майбутнє, вона виходить із глухого кута. Для цього існує третя «секретна фраза». Це питання: «Як думаєш, що буде далі?».

Майбутнє — це теж частина історії, яку людина собі розповідає. Як і раніше, ми погоджуємося. Ми кажемо: «Можливо, так і буде». Іноді, відповідаючи на запитання щодо планування, людина може несподівано замовкнути. Якщо людина при цьому не здається розгубленою і дивиться не на вас, а натомість поринула в свої думки, це означає, що ваша розмова перейшла до наступного, завершального етапу — Мовчання.

МОВЧАННЯ

Робити свої справи далі, зберігати безпеку. Ви допомагаєте в мовчанні, коли перебуваєте поруч і не втручаєтесь. Скоріш за все, вам буде легко не втручатися дією чи словами, бо ці втручання досить легко відстежувати. Проте ви можете ненавмисне втручатися своєю увагою, власним напруженням, позою свого тіла, мімікою, ха-

рактером рухів.

Щоб уникнути зайвого втручання та не заважати людині жодним із вище згаданих способів, повторюйте собі, що процес прийняття вже триває. На етапі Мовчання він відбувається всередині людини.

Ви допомагаєте внутрішньому процесу, якщо поведетеся так, ніби нічого не відбувається. У цей час у людини триває важливий внутрішній процес, а будь-які зовнішні зміни можуть порушити його перебіг, відвернувши увагу від того, що відбувається всередині.

Завершення: потрібно відпустити і не ображатися. Дуже часто етап Мовчання завершується таким чином, немов людина раптом згадала, що має невідкладну справу. Остання частина вашої допомоги — це відпустити. Людина визначила свої завдання і почала діяти. Це головний показник психологічного здоров'я.

Отже, ви змогли допомогти, і ви молодець. Похваліть себе самі (а не чекайте похвали від інших) і переходьте до своїх наступних завдань. Час жити далі.

При підготовці матеріалу використувався посібник з психологічної допомоги «Як ти, брате?»



Ви можете завантажити його за посиланням:

ЩОДО ЗМІН У ФІНАНСОВОМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ

З 1 лютого 2023 року відбулись зміни в нарахуванні грошового забезпечення та грошової винагороди (постанова КМУ від 20.01.2023). Звертаємо вашу увагу, що виплати бойових в розмірі 100 000 грн залишаються без змін. Винагорода в розмірі 100 тис. грн в розрахунок за місяць нараховується військовослужбовцям, які беруть безпосередню участь у бойових діях або забезпечують здійснення заходів з національної безпеки і оборони, перебуваючи безпосередньо в районах у період здійснення значених заходів (пропорційно часу участі у таких діях та заходах).

А от виплати у розмірі 30 000 грн будуть проводитись тільки при виконанні бойових (спеціальних) завдань на підставі бойових (спеціальних) наказів (розпоряджень). Тобто, виплата 30 000 грн не передбачена військовослужбовцям, які перебувають в «тилу», на навчаннях тощо та не виконують бойових (спеціальних) завдань.

Також був збільшений мінімальний розмір грошового забезпечення військовослужбовця з 13 000 грн до 20 100 грн.

СПРОТИВ

Часопис Командування Сил територіальної оборони ЗСУ

ПОШИРЮЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

Головний редактор:
Дмитро Костюк

Відповідальний за випуск:
Євген Лавренюк

Відповідальний за логістику:
Дмитро Бивалін

Верстка та дизайн:
Євген Ординський

Телефон гарячої лінії:
0 800 507 028

E-mail для запитів:
to_info@post.mil.gov.ua

Телефон редакції:
067 406 1894

ЗАВІТАЙТЕ
НА НАШ
САЙТ



TRO.MIL.GOV.UA