



Центр ветеранського розвитку  
при Полтавському державному  
медичному університеті



# ПОВЕРНЕННЯ З ВІЙНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ І ВЕТЕРАНОК  
ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

ПОЛТАВА  
2024

Рекомендувала до розміщення в мережі Інтернет та друку вчена рада Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна» (протокол № 1 від 17 вересня 2024 року).

**Авторський колектив:**

**А. Чернов** (1; 2.1; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 4); **В. Заїка** (2.2; 2.3; 2.5; 4); **В. Лебедєв** (1; 2.1; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 4); **В. Шевчук** (3.1; 3.2); **Л. Клевака** (3.3).

**Рецензенти:**

**Надія Мякушко**, докторка філософії у галузі політичних наук, кандидатка політичних наук, доцентка, директорка Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна»;

**Ксенія Андросович**, докторка психологічних наук, професорка кафедри психології та суспільно-гуманітарних дисциплін ЗВО «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»;

**Юрій Горбенко**, кандидат психологічних наук, підполковник ЗСУ, учасник бойових дій, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

**Вадим Рудь**, кандидат медичних наук, лікар-психіатр вищої кваліфікаційної категорії, доцент кафедри психіатрії, наркології та медичної психології Полтавського державного медичного університету;

**Ніна Черняк**, заслужена працівниця соціальної сфери України, начальниця Управління у справах реінтеграції, соціального захисту ветеранів і внутрішньо переміщених осіб Полтавської обласної військової адміністрації.

**П42 Повернення з війни: соціально-психологічні особливості  
реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов  
цивільного життя: колективна монографія / [А. Чернов,  
В. Заїка, В. Лебедєв та ін.]. – Полтава : ПУЕТ, 2024. – 249 с.**

**ISBN 978-966-388-709-8**

Монографію присвячено аналізу соціально-психологічного виміру реактації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок війни до умов цивільного життя. З урахуванням теоретичних надбань соціально-психологічного знання, розглянуто актуальні проблеми психологічного відновлення та ресоціалізації військово-службовців, ветеранів військової служби, учасників бойових дій, учасників війни та осіб з інвалідністю внаслідок війни. Запропоновано соціально-психологічні механізми інтеграції ветеранів і ветеранок війни до повноцінної інтеграції в умовах цивільного суспільства.

**УДК 364-786:355.1-057.36-057.75**

*Тиражування та розповсюдження без офіційного дозволу авторів заборонено.*

*У разі використання матеріалів монографії посилання на це видання с обов'язковим.*

© А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедєв,  
В. Шевчук, Л. Клевака, 2024

© Полтавський інститут економіки і  
права Університету «Україна», 2024

**ISBN 978-966-388-709-8**

2.3. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації ветеранів та ветеранок війни до умов мирного життя після звільнення зі Збройних Сил <i>(Віталій Заїка)</i> .....	93
2.4. Складаємо клінічне інтерв'ю з урахуванням саногенних та патогенних факторів <i>(Віктор Лебедев, Артем Чернов)</i> .....	110
2.5. Особливості психологічного консультування військовослужбовця, звільненого в запас <i>(Артем Чернов, Віталій Заїка, Віктор Лебедев)</i> .....	115
2.6. Підбір діагностичної методики <i>(Віктор Лебедев, Артем Чернов)</i> .....	126
2.7. Робота психолога в мультидисциплінарній команді <i>(Віктор Лебедев, Артем Чернов)</i> .....	134
<b>РОЗДІЛ III. Родина як осередок психічного здоров'я</b> .....	140
3.1. Психологічна допомога дружинам ветеранів <i>(Вікторія Шевчук)</i> .....	140
3.2. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців <i>(Вікторія Шевчук)</i> .....	144
3.3. Спілкування ветеранів та ветеранок з дітьми <i>(Леся Клевака)</i> .....	153
<b>РОЗДІЛ IV. Природотерапія як приклад групової психологічної роботи</b> <i>(Віктор Лебедев, Віталій Заїка, Артем Чернов)</i> .....	162
<b>Довідник громадських, державних та волонтерських установ, де можна отримати допомогу</b> .....	177
<b>Список використаних джерел</b> .....	194
<b>ДОДАТКИ</b> .....	216

ції і ефективної комунікації так само дуже корисне в кризові періоди життя сім'ї. Взнявши на свої плечі велику частку відповідальності, жінка сама може потребувати підтримки, психологічної допомоги. Їй варто знати, де, яким чином цю допомогу, у разі потреби, отримати – для сім'ї, для чоловіка-ветерана, для дітей, особисто для себе.

Розглянуті вище аспекти спілкування психолога з дружинами ветеранів відповідають потребам жінок для розуміння змін, що відбулися з їхніми чоловіками, з ними самими, з сім'єю загалом, орієнтують на продуктивні стратегії виходу зі складних ситуацій, що можуть виникати в сім'ях демобілізованих військових. Обговорення цих питань сприяє формуванню якісної психотерапевтичної взаємодії з такою категорією жінок.

Узагальнимо викладений вище тематичний матеріал у форматі практичних рекомендацій дружинам ветеранів.

### **3.3. Спілкування ветеранів та ветеранок з дітьми**

Сім'я найперша зустрічає ветерана/ветеранку. Саме тут вони можуть отримати необхідну підтримку для відновлення або ж опинитися в ситуації нерозуміння, ізоляції. Не без підстав вважають, що саме родина може надати найбільший ресурс для відновлення [148].

Повернення в родину – радісна подія, яка може стати й випробуванням [139]. Протягом певного часу ветеран/ветеранка та цивільні члени сім'ї жили нарізно, отримали різний досвід, змінилися. Навчилися робити щось нове, взяли на себе додаткові зобов'язання, відповідальність за дім, дітей, роботу та ін. Для відновлення колишніх стосунків потрібен час.

Реакція дітей на повернення ветерана/ветеранки додому різна: багато залежить від віку, емоційної зрілості, часу відсутності одного з батьків. Зокрема, немовлята (до 1 року) можуть не впізнавати людини, якої довго не бачили; відчують зміни, наприклад, зміни їхнього розпорядку дня або настрою чи

доступності матері. Діти можуть ставати байдужими, апатичними, відмовлятися від їжі і навіть втрачати вагу [10].

Для дітей 1–3 років характерні такі реакції: образа, плач, розгубленість, істерики, проблеми зі сном, капризування, якщо мама недоступна для дитини постійно.

Дошкільнята (3–6 років) інколи регресують (повертаються до більш дитячої поведінки), смокчуть палець, мають проблеми з туалетом, зі сном, тривожність, роздратування, постійну залежність від мами. Також вони легко дратуються, гніваються, стають пригніченими або агресивними, скаржаться на неприємні відчуття, біль.

Діти молодшого шкільного віку (6–12 років) виявляють знервованість, агресивність, капризують, у них може з'явитися головний або шлунковий біль тощо. Дуже часто дошкільнята або молодші школярі турбуються, переживають про безпеку ветерана/ветеранки вдома.

Підлітки (13–18 років) можуть відсторонюватися, ніяковіти, поринати у свої думки, дратуватися, нарочито привертати увагу, нервувати, протестувати, не сприймати новий розподіл сімейних ролей і обов'язків після повернення батька/матері додому. Вони прагнуть звичного середовища, такого, до якого звикли, яке не викликає стурбованості, – соцмережі в телефоні, друзі у дворі. Ускладнюють адаптацію статеве дозрівання та стрес від змін [139, с. 5; 141, с. 47–49].

За час відсутності ветерана/ветеранки вдома, найімовірніше, змінилися правила співжиття. Дитина, наприклад, отримала більше часу на розваги, її менше контролювали. Норми дисципліни та виховання дорослі не повинні ініціювати без попередження, оскільки це викличе спротив. Не вдається зробити «як було». Коли батьки повертаються додому, до цивільного життя, режим і правила в сім'ї ретранслюються. Проте не варто діяти різко, зміни потрібно вводити так, щоб члени родини звикали до них поступово.

При відновленні взаємин важливо дотримуватися звичного для дітей розпорядку дня. Наприклад, тренувань, відвідування гуртків тощо. Це все – задля відчуття стабільності та безпеки. Змінюючи життя дітей, батьки мають передати важливі сімейні

обов'язки старшим дітям, враховуючи їхні погляди, що також утверджує довіру до рішень старших. Але не перекладати на них дорослі емоції і відповідальність.

У цей радісний і водночас складний для сім'ї час у дитини може зрости рівень тривожності, з'явитися агресивна поведінка або, навпаки, втрата інтересу до життя, проблеми з харчуванням або сном. Діти раптово дорослішають або, навпаки, поводяться немов маленькі. Надмірні емоційні переживання нерідко призводять до проблем із психічним та фізичним здоров'ям, зміни поведінки викликають у дитини емоційну незахищеність (дитина може чекати, коли мама чи тато повернуться додому, але при цьому почуватися ображеною та не бажати спілкуватися).

Якщо в сім'ї кілька дітей, їхня поведінка буде різною, але є одне спільне: усі вони прагнуть уваги дорослих. Батьки повинні бути уважними до дітей, незважаючи на свої проблеми: слухати, обговорювати почуття найрідніших, знати їхні потреби та пояснювати, що відбувається [139, с. 5–6].

Коли батько, а особливо мати повертаються до цивільного життя, вони не відразу готові взяти на себе безпосередню і повноцінну опіку над дітьми, як це було до війни. Період адаптації до соціуму потребує часу. Людина, котра опікувалася дитиною/дітьми за час відсутності батька/матері, повинна ще трохи почекати та продовжити піклування, а ветеран/ветеранка поступово переберуть на себе звичні обов'язки. Не варто відчувати за це провину.

Важливий не обсяг часу, який демобілізовані мама чи тато присвячують дитині, а його якість. Якщо є одна година, яку ви можете провести зі своєю дитиною, зробіть її чудовою, усеціло присвятивши дитині. Це краще, ніж витратити півдня, постійно відволікаючись на щось інше. Важливо демонструвати дитині, наскільки ви цінуєте її, наприклад, кажіть: «Я люблю тебе», «Я так пишаюся тим, що ти у мене є», «Я щасливий/щаслива бути з тобою», «Я дуже радий/рада, що провів/провела час з тобою» та ін. [104].

Цінно згадати, чим ви займалися до війни, що любили, що гарно виходило. Мають залишатися ранкові обійми, поцілунки

на ніч, читання книг, прогулянки на свіжому повітрі, зустрічі з друзями, гуртки, домашні справи, ігри, перегляд фільмів, футбол у дворі, рукоділля, спільна вечера тощо.

Не розповідайте дітям про ті речі, які травмують вас самих, ті історії, які особисто вам заподіяли травми: як загинули або були поранені побратими, як вас обстрілювали, який перебіг та наслідки важких боїв. Не розповідайте. Темою розмов можуть бути побутові речі: їжа, душ, туалет, очищення води, боротьба з мишами, порятунок kota тощо.

Якщо є певні табу для вас, те, що ви не хочете оприлюднювати, поговоріть про це. Хай не безпосередньо з дитиною, але через маму, тата, бабусю, дідуся. Скажіть: «Ми з тобою домовимося про це не говорити». Дитина таку ситуацію сприймає нормально. На відміну від різкої фрази-реакції: «Чого ти це питаєш, хіба ти не бачиш, що татові/мамі погано?». Ні, дитина не бачить, це треба озвучувати. У дітей так само можуть бути теми, які вони не хочуть оприлюднювати – тоді ви демонструєте їм, що вони мають право говорити на ці теми, а не приховувати їх і відчувати себе ніяково.

Звичайно, дорослі можуть горювати, плакати, коли їм важко. Однак важливо зберігати баланс. Якщо смуток займає 10 % часу, який ви проводите з дитиною, це в межах норми, але якщо більше половини часу, то ні. Не перекладайте весь тягар своєї туги на дитину. Дитина може цього не витримати. Дуже важливо бути психологічно готовим/готовою до розмов з дитиною/дітьми. Дитина потребує турботи, любові, підтримки. Хоч це не легко. Виливаючи всю свою тугу на дитину, ви її травмуєте [104].

Важливо, зважаючи на вік дитини, пояснити зміни, які її чекають у повсякденні. Якщо ви бачите, що в дитини виникають негативні емоції, то допоможіть їй: потренуйтеся разом переживати емоції, викликані певними ситуаціями: сум, тривогу, злість, образу, провину тощо [139, с. 6–7]. Ця підтримка спрямована на навчання дитини прийомам самопомоги, формування навичок психологічної пружності, планування справ, які допоможуть подолати тривожні думки. Дозвольте пропрацювати емоції через гру, малюнок – це поверне дитині відчуття контролю над ситуацією [131]. Ефективними так само є слухання улюбленої

музики; зосередження на об'єктах («що чую, бачу, відчуваю на дотик, запах, смак»); утримання від оцінки власних реакцій (добре-погано); розпізнавання емоції (карта емоцій); планування рутинних справ і тих, які приносять задоволення (дзвінок другу-ві/подрузі, заняття спортом або хобі, читання книг та ін.). Спочатку це може бути одна справа на день. Зауважте, що отримувати приємні емоції, займатися улюбленою справою природно навіть у складних життєвих ситуаціях. Це дозволить швидше відновитися дитині та її батькам, досягнути гармонійних взаємин [62, с. 48].



**Фото 19.** Відновлення пошкоджених зв'язків мозку шляхом задіяння дрібної моторики при грі в Дартс

Ветеран/ветеранка! Розповідайте про свої мрії дітям. Попрацюйте зі своїми дітьми над реалізацією цих мрій. Це може бути пов'язано з браком на фронті якихось простих речей: як ви мріяли ходити в капцях (або жінка – у сукнях), посидіти в теплій ванні, а не витиратися вологими серветками. Таким чином дитина вчитиметься цінувати те, що в неї є. Або разом мрійте про спільні справи, майбутні подорожі чи святкування дня народження...

Розповіді про фронтове буття добре підходять для того, щоб донести дитині базові цінності. Наприклад, які стосунки були між чоловіками і жінками на фронті, який класний зв'язок між побратимами. Якщо у вас був прекрасний командир – покажіть, що таке справжнє лідерство.

Ветеран/ветеранка, розповідаючи дитині про війну, мусять донести суть добра і зла. Треба пояснювати так, щоб дитина була на боці світлого, доброго. У розповідях, спогадах важливо уникати будь-яких описів насилля – вбивства, каліцтва. Дитина має знати, як справлятися з насиллям, а не його складники. У дитини мусить бути приклад здорового ставлення до іншої людини. Щоб дитина була щаслива, треба прищепити їй модель ненасильницької форми спілкування. Це не означає, що він/вона повинні терпіти приниження. Це не заважає віддати дитину на тхеквондо, боротьбу, бокс. Добре, якщо дитина може дати відсіч, але сама не ініціює насилля і вважає це нормою. Довести дитині, що вона має право на агресію, злість, емоційні вибухи, але це – лише захисна реакція [145].

Для відновлення взаємин із дітьми демобілізованим батькові/матері варто дотримуватися таких загальних рекомендацій: забезпечте додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, погладжування, дружні дотики); обговорюйте ситуацію, донесіть дітям розуміння того, що вони мають право говорити про свої почуття; зрозумійте, що дитина може злитися і, певно, вона має підстави для цього; прийміть те, що вони