

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОДИНАМИ ТА
ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Виконала: здобувачка 2 курсу
07-211М групи
спеціальності 231 Соціальна робота
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
Олена КОВАЛЕНКО

Керівниця: к.філос. н., доцентка
Ірина ПОЛІЩУК

Рецензент: заступниця директора
територіального центру соціального
обслуговування (надання соціальних
послуг) Центрального району м.
Херсона
Оксана ПАЩЕНКО

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теорія і практика соціальної роботи з родинами військовослужбовців	8
1.1 Соціальна робота з родинами військовослужбовців: основні проблеми родин, моделі соціальної підтримки родин військових	8
1.2 Світовий досвід соціальної роботи з родинами військовослужбовців.....	20
РОЗДІЛ 2. Реалізація системи соціальної роботи з родинами та дружинами військовослужбовців	27
2.1 Авторська Програма підтримки родин військових в групах взаємодопомоги	27
2.2 Перспективи розвитку та запровадження інноваційних технологічних особливостей у соціальній роботі з членами родин військовослужбовців.....	35
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	50
Додаток А. Пам’ятка з правил спілкування членів родини з батьком- військовим	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Збройний конфлікт, що триває на території України більше десяти років, створив величезні виклики для населення, зокрема вимушене переміщення людей, травми, втрати, а також руйнування соціальних структур і економічних систем. Соціальна робота в таких умовах має ключову роль у забезпеченні підтримки постраждалих, їх адаптації та реінтеграції у суспільство. Актуальність соціальної роботи в період збройного конфлікту в Україні є надзвичайно високою з огляду на масштабні соціальні, економічні та психологічні наслідки, що постають перед суспільством.

Соціальна робота є важливим інструментом для відновлення соціальної справедливості, підтримки вразливих верств населення та забезпечення соціальної інтеграції. Соціальні працівники виконують важливу роль у подоланні наслідків конфлікту, допомагаючи людям адаптуватися до нових реалій і відновлювати свої життя.

Соціальна робота із військовими та членами їхніх родин є критично важливою в умовах сучасних воєнних конфліктів, особливо в Україні. Військовослужбовці та їхні родини стикаються з численними проблемами, пов'язаними з фізичними, психологічними та соціальними наслідками участі у військових діях. Військові не лише виконують завдання із захисту країни, але й потребують комплексної підтримки з боку держави та суспільства для успішної інтеграції після завершення бойових дій. Важливим аспектом є також підтримка їхніх родин, які часто зазнають значного стресу через постійний ризик втрати близької людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє говорити про значне привернення уваги вітчизняних та зарубіжних науковців до проблеми організації роботи з членами родин військовослужбовців

(праці О. Бойко, Ю. Бриндікової, Н. Горішної, О. Купенко, М. Лукашевича, І. Миговича, В. Поліщук, Т. Семигіної та багатьох інших). Результат аналізу дозволяє констатувати факт відсутності наукових досліджень специфіки соціальної роботи з окремими категоріями членів родин, об'єктом яких були б або окремо дружини, або діти військовослужбовців.

Актуальність піднятої проблеми й зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості соціальної роботи з родинами та дружинами військовослужбовців».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Кваліфікаційну роботу виконано в межах наукової теми кафедри філософії, соціології та соціальної роботи «Сучасні технології формування професійної активності в умовах трансформації сучасного українського суспільства» (державний реєстраційний № 0117U006790). Тему обговорено й затверджено на засіданнях кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 11.09.2023 р. № 1, від 02.09.2024 р. №1) та затверджено наказом по університету.

Мета дослідження – проаналізувати стан сучасної соціальної роботи з родинами військовослужбовців за кордоном та в Україні, запропонувати авторську Програму підтримки родин військових в групах взаємодопомоги, що може бути ефективно застосована в сучасних умовах, надати рекомендації щодо вдосконалення через застосування інноваційних технологічних особливостей соціальної роботи з дружинами та дітьми військовослужбовців.

Завдання дослідження:

- проаналізувати сучасний стан соціальної роботи з родинами військовослужбовців: виявити основні проблеми родин, розкрити моделі соціальної підтримки родин військових;
- вивчити світовий досвід соціальної роботи з родинами військовослужбовців;

- розробити авторську Програма підтримки родин військових в групах взаємодопомоги;
- надати рекомендації щодо перспектив розвитку та запровадження інноваційних технологічних особливостей у соціальній роботі з членами родин військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є соціальна робота з членами родин військовослужбовців.

Предмет дослідження – технології та методи соціальної роботи з родинами військових.

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі використано ряд теоретичних та емпіричних методів, як-от: *аналіз науково-методичної літератури та документів* (для виявлення теоретичних основ, стандартів соціальної роботи та проблем, пов'язаних із підтримкою військових сімей), *метод порівняння* (для порівняння світового досвіду соціальної роботи з родинами військовослужбовців, наприклад, в США, Ізраїлі та інших країнах, з українською практикою, що дозволяє виявити кращі практики та можливі шляхи їх впровадження в український контекст), *кейс-стаді* (метод вивчення окремих випадків для глибшого вивчення специфічних проблем і рішень, що застосовуються в соціальній роботі), *спостереження* (спостереження за роботою соціальних працівників, які безпосередньо займаються підтримкою військових родин з метою оцінки практичних аспектів та викликів в роботі соціальних служб), що дозволило забезпечити комплексний підхід до вивчення теми та розробити практичні рекомендації щодо удосконалення соціальної роботи з родинами військових.

Наукова новизна роботи полягає у теоретичному й практичному вдосконаленні підходів до соціальної роботи з родинами військовослужбовців, враховуючи сучасні виклики та інноваційні технології підтримки. У дослідженні висвітлено специфічні потреби та проблеми дружин військовослужбовців, які раніше не отримували

належної уваги у вітчизняних дослідженнях. У роботі здійснено аналіз світового досвіду соціальної підтримки родин військовослужбовців (США, Ізраїль та інші країни) з подальшою адаптацією цих практик до українських умов, що дозволяє запропонувати нові ефективні форми соціальної роботи з родинами військових в Україні. В роботі запропоновано авторську Програму підтримки родин військових в групах взаємодопомоги, реалізація якої передбачає врахування як психологічних, так і соціально-економічних аспектів допомоги членам сімей військовослужбовців. Вперше розглянуто взаємодію різних соціальних інститутів і організацій у цій сфері в умовах сучасних викликів війни. Дослідження містить нові підходи до використання інноваційних технологій у соціальній роботі з військовими родинами, зокрема, це розробка програм взаємодопомоги, підтримка через соціальні мережі та спеціалізовані мобільні додатки для психологічної підтримки дружин військовослужбовців.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть бути використані для створення та вдосконалення програм соціальної підтримки родин військовослужбовців на національному та місцевому рівнях. Запропоновані методи і підходи можуть бути інтегровані в існуючі державні й громадські програми для підвищення їхньої ефективності. Практична значущість також полягає у можливості використання адаптованого світового досвіду підтримки військових родин у національних соціальних службах та громадських організаціях. Це дозволить впровадити ефективні інструменти та підходи до соціальної роботи з родинами військовослужбовців в Україні. Результати дослідження сприятимуть покращенню соціальної адаптації родин військових до цивільного життя після повернення військовослужбовців з війни. Це особливо актуально для тих, хто стикається з труднощами після тривалого військового конфлікту. Загалом практична значущість дослідження полягає у сприянні

підвищенню якості соціальної роботи з родинами та дружинами військовослужбовців, здійснювану відповідними фахівцями, що, у свою чергу, допоможе забезпечити їм належний рівень підтримки та допомоги.

Апробація результатів дослідження. Тема кваліфікаційної роботи та результати представленого дослідження стали предметом обговорення й розгляду під час засідань кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 11.09.2023 р. № 1, від 02.09.2024 р. №1) та під час попереднього захисту. Результати дослідження стали предметом доповіді під час I Регіональної науково-практичної конференції «Теорія та практика соціальної роботи: досвід, сучасний стан, стратегії» для здобувачів вищої освіти та молодих науковців (03-04 грудня 2024 року, м. Івано-Франківськ). За основними результатами дослідження підготовлено наукову публікацію для розміщення в електронному збірнику «Магістерські студії»: Коваленко О. Соціальна робота з дружинами та членами родин військовослужбовців: виклики та перспективи. *Магістерські студії: електронний альманах. 2024. Вип. XXIV. С.*

Структура кваліфікаційної роботи. Робота містить наступні структурні складові: вступ, два розділи, чотири підрозділи й список використаних джерел. Робота містить 1 рисунок і 1 таблицю. Загальний обсяг роботи – 52 сторінках, основний текст розміщено на 42 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОДИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Соціальна робота з родинами військовослужбовців: основні проблеми родин, моделі соціальної підтримки родин військових

Військові дії або участь одного з членів родини у військових операціях впливають на стабільність родинного життя, викликаючи численні соціальні та психологічні проблеми. Основними викликами, з якими стикаються родини військовослужбовців, є емоційний стрес, економічні труднощі, проблеми у вихованні дітей, психологічні проблеми після повернення військовослужбовців.

Очікування та непевність, що виникає під час відсутності військовослужбовця, є основною причиною тривоги та стресу у членів родини. Відсутність або тимчасове зниження доходу через участь військовослужбовця в бойових діях створює додаткові фінансові навантаження на родину. Відсутність одного з батьків, психологічна напруга в сім'ї, а також необхідність справлятися з подвійним навантаженням може призвести до проблем у вихованні дітей. ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) у військовослужбовців після повернення з зони бойових дій часто впливає на стосунки в сім'ї, створюючи додаткові соціально-психологічні проблеми.

Логвінова О. та Рассказова О. стверджують, що «соціальна робота покликана забезпечити справедливе, поважне та гуманне ставлення суспільства до осіб, які відстоюють принцип цілісності держави, захищають її території, піддаючись негативному впливу несприятливих чинників соціалізації, стаючи їх жертвою. Часто жертвами таких чинників опосередковано стають і члени родини військовослужбовців, потребуючи ефективної підтримки та допомоги засобами соціальної

роботи. Соціальна робота із сім'ями, дітьми та молоддю визначається як професійна діяльність, спрямована на запобігання, мінімізацію негативних наслідків та подолання складних життєвих обставин щодо сімей, дітей та молоді, посилення їхньої здатності до реалізації власного життєвого потенціалу. Унаслідок з цього можемо стверджувати, що саме соціальна робота має великий потенціал щодо відновлення родин військових, які у різний спосіб, прямо чи опосередковано, постраждали через воєнні дії» [14].

«Характеризуючи сучасний стан соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями як науково-практичну проблему, ми дійшли висновку, що основна мета соціальної роботи з цією категорією осіб полягає в тому, щоб відновити фізичні й психічні сили тих, кому надається допомога, теоретично обґрунтувати принципи, методи та умови реалізації соціальної допомоги сім'ям військовослужбовців; розширити та посилити підготовку професіоналів у сфері соціальної роботи, внести елементи соціальної справедливості в рамки субординаційних ставлень, характерних для військової служби. Варто відзначити, що особливістю сучасної соціальної роботи є спрямованість на позитивний соціальний розвиток особистості військовослужбовця разом з розв'язанням суб'єктивних проблем» [14].

Трубавіна І. наголошують, що «соціальна робота з військовослужбовцями і членами їх сімей здійснюється в Україні як соціальна робота з особами, які перебувають в складних життєвих обставинах, але не всі військовослужбовці є такими. Це в основному лише інваліди, сім'ї загиблих, сім'ї з дітьми з особливими потребами. Соціальна робота здійснюється в громаді і регіоні, вона не виділяє військовослужбовців і членів їх сімей в окрему категорію клієнтів. Військово-соціальна ж робота здійснюється силами військових у військових частинах як доповнення до соціальних послуг населенню

завдяки власним ресурсам на основі ідей корпоративізму, милосердя, турботи. Клієнтами є лише військовослужбовці і члени їх сімей» [33].

Цей колектив авторів у своєму дослідженні розкриває історичні аспекти надання допомоги військовим та членам їх родин, стверджуючи, що «соціальна робота з військовослужбовцями і членами їх сімей здійснювалася як допомога громади, церкви, прикладом державних діячів, особистою працею, як благодійність, як патронаж на дому, пенсійне право, як державна політика та особиста ініціатива окремих осіб, як створення умов для самопомоги: створення робочих місць для тих інвалідів, хто міг працювати за станом здоров'я. Ця робота в Україні була неформальною, формальною і громадською. Була в Україні і військово-соціальна робота у військах щодо інвалідів і поранених колег, сиріт і вдів. Вона була побратимською у козаків або інституційною у військах, оскільки була велика кількість таких осіб після війн. В Україні було поєднання різних видів соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей. Народна педагогіка і церква, традиції, фольклор, благодійність допомагали підтримувати ці традиції в суспільстві, формували громадську думку і створювали підґрунтя для соціальної підтримки і допомоги захисникам і членам їх сімей» [33].

Основні проблеми, з якими стикаються та намагаються боротися сьогодні члени родин військовослужбовців: психологічні проблеми, економічні проблеми, соціальне ізолювання від оточуючого соціуму, вплив на дітей військових (недостатність батьківського виховання, відчуття неповноцінності родини).

Родини військових часто стикаються з емоційним виснаженням через постійну тривогу за життя та здоров'я рідних. Тривала розлука, невизначеність і ризик втрати близької людини призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу не тільки у самих військовослужбовців, але і у членів їхніх родин.

Військові конфлікти часто супроводжуються погіршенням економічного становища родин військовослужбовців. Через відсутність головного годувальника, нестабільні або недостатні виплати, родини військових можуть зіткнутися з проблемами забезпечення базових потреб, таких як житло, харчування, освіта для дітей.

Родини військових можуть страждати від соціальної ізоляції через нерозуміння з боку суспільства. Вони можуть відчувати себе відірваними від звичайного соціального життя через відсутність належної підтримки та відчуття нерозуміння їхнього становища іншими.

Діти військовослужбовців також стикаються з труднощами. Підвищений рівень тривожності, розлука з батьком чи матір'ю, відчуття втрати та неповноцінності родини можуть негативно впливати на психічне здоров'я дітей і їх соціальний розвиток.

Соціальна робота із військовими та членами їхніх родин є необхідною складовою системи підтримки в умовах збройних конфліктів та їхніх наслідків. Психологічна, соціально-економічна та медична підтримка є критично важливою для адаптації військових до мирного життя, а також для забезпечення благополуччя їхніх родин. Соціальна робота з дружинами військових покликана забезпечити їм належну підтримку та допомогу для зменшення психологічних і соціальних труднощів. Професійні соціальні працівники можуть допомогти зменшити негативні наслідки війни, підтримуючи військових і їхні родини на шляху до повної інтеграції у суспільство.

Логвінова О. та Рассказова О. наголошують, що «усе розмаїття соціальної роботи з військовослужбовцями стверджує такі особливі цінності, як: забезпечення достатніх умов життя військовослужбовців та членів їхніх сімей (соціальний захист); періодичне задоволення соціальних потреб осіб, які перебувають у стані соціальної та економічної скрути (соціальна підтримка); задоволення соціальних потреб осіб шляхом надання їм соціальних послуг широкого спектру

(соціальне обслуговування); соціально-педагогічна та психологічна допомога учасникам бойових дій, які опинились у складних життєвих обставинах, проведення семінарів та тренінгів (адаптаційна робота). Відзначимо, що соціальному захисту, як і соціальній підтримці, у сучасній соціальній роботі з військовослужбовцями відведено важливу роль: він є системою превентивних і комплексних заходів, що спрямовані на збереження прав та свобод учасників бойових дій, сприяють соціальній адаптації та реабілітації військових, загалом забезпечують сприятливе зовнішнє соціальне середовище» [14].

На нашу думку, соціальна робота з родинами військових полягає в наданні багатокомпонентної підтримки, яка охоплює різні аспекти життя. Ключовими напрямками такої роботи означено:

- психологічна підтримка,
- соціально-економічна підтримка,
- освітня підтримка,
- соціальна інтеграція та підтримка.

Одним із найважливіших аспектів соціальної роботи є *психологічна допомога родинам*, які стикаються з емоційними та психічними труднощами. Такий вид допомоги можливий через індивідуальні та групові консультації для дружин і дітей, а також психотерапія для військовослужбовців та їхніх сімей. Це допомагає долати тривогу та стрес, пов'язані з відсутністю військовослужбовця або його поверненням із зони бойових дій. Психологічна робота з усією родиною допомагає адаптуватися до змін, що відбуваються у стосунках після повернення військовослужбовця.

Підтримка сімей у фінансовій та економічній сферах включає консультації з питань управління фінансами та матеріальну допомогу. Соціальні працівники можуть допомагати родинам розвивати навички ефективного управління ресурсами, зокрема у випадках втрати

основного джерела доходу. Забезпечення грошовими виплатами або допомога в отриманні соціальних виплат і пільг для родин військовослужбовців.

Родинам військових, особливо дітям, часто потрібна *освітня допомога*. Соціальні працівники можуть співпрацювати зі школами для організації додаткових освітніх програм або підтримки для дітей військовослужбовців. Дуже важливим вбачаємо організацію навчальних курсів для дружин військових, це може включати курси перекваліфікації або підвищення кваліфікації для забезпечення додаткових джерел доходу.

Важливість *соціальної інтеграції та підтримки членів родин військовослужбовців* є очевидною. Соціальна робота також спрямована на інтеграцію родин військовослужбовців у спільноту завдяки організації груп підтримки для дружин військових, спільноти дружин військовослужбовців можуть створюватися для обміну досвідом і взаємної допомоги.

Організація груп підтримки для дружин військових має величезне значення, особливо в умовах війни. Родини військовослужбовців, зокрема дружини, стикаються з унікальними труднощами та викликами, які потребують не лише емоційної, але й соціальної підтримки. Важливість таких груп полягає у створенні простору для спілкування, взаємодопомоги та обміну досвідом, що сприяє покращенню психологічного та соціального стану дружин військових.

Дружини військовослужбовців часто переживають значний стрес, пов'язаний із тривалим перебуванням чоловіків на фронті, їхньою участю у бойових діях, а також страхом за їхнє життя та здоров'я. У групах підтримки вони можуть поділитися своїми переживаннями з іншими жінками, які знаходяться в аналогічній ситуації. Це допомагає знизити рівень тривожності, полегшити відчуття ізоляції та отримати емоційну підтримку.

У групах взаємодопомоги жінки можуть обмінюватися корисними порадами та досвідом щодо ведення побуту, виховання дітей, подолання кризових ситуацій та інших викликів, з якими стикаються родини військових. Це сприяє зміцненню почуття єдності та спільності, що допомагає дружинам легше переносити труднощі та невизначеність.

Групи підтримки стимулюють активну участь дружин військовослужбовців у соціальному житті громади. Вони можуть організовувати спільні заходи, навчальні сесії, тренінги з розвитку особистих та професійних навичок, що сприяє їх соціальній адаптації. Це також створює можливості для розвитку лідерських якостей та самореалізації.

Часто дружини військових стикаються з критичними життєвими ситуаціями, такими як втрата близької людини або її поранення. Групи підтримки стають безцінним ресурсом у такі моменти, оскільки дозволяють отримати негайну допомогу – як емоційну, так і практичну – від інших жінок, які розуміють їхні потреби і ситуацію.

Організація груп підтримки також сприяє колективному захисту інтересів дружин військовослужбовців на рівні держави та громад. Об'єднання може створювати потужну платформу для вирішення соціальних і правових проблем, з якими стикаються родини військових, що, у свою чергу, покращує їхнє соціальне становище.

Військовослужбовці, перебуваючи на фронті, значною мірою залежать від того, як почуваються їхні родини. Коли дружини мають можливість отримувати підтримку в групах взаємодопомоги, це знижує емоційне навантаження на самих військових, оскільки вони знають, що їхні родини отримують необхідну допомогу.

Тому групи підтримки для дружин військових є важливим елементом соціальної роботи та реабілітації родин військовослужбовців. Вони створюють безпечний простір для емоційного обміну, взаємної допомоги та спільної діяльності, що сприяє покращенню психологічного

благополуччя жінок та їхньої соціальної адаптації. Організація таких груп допомагає зміцнити родини військовослужбовців, зменшити вплив стресу та кризи, а також підвищити ефективність соціальної підтримки на рівні громади та держави.

Дружини військовослужбовців є однією з найбільш вразливих категорій населення під час збройного конфлікту. Вони стикаються з численними викликами та труднощами, пов'язаними з відсутністю чоловіка, переживанням за його життя та здоров'я, необхідністю виконання додаткових обов'язків щодо сім'ї та дітей, а також емоційним виснаженням через постійний стрес.

Важливу частину сімейного кола військових становлять батьки, які також потребують допомоги та захисту. Батьки військовослужбовців часто переживають за життя своїх дітей, стикаються з психологічними та соціальними труднощами, і у разі втрати сина чи доньки – потребують підтримки для подолання горя. Відтак, соціальна допомога та захист для батьків військовослужбовців стають важливим напрямом соціальної роботи в умовах воєнних дій.

Батьки військових щоденно стикаються з великим емоційним навантаженням, пов'язаним з хвилюванням за безпеку своїх дітей на фронті. Постійний стрес і страх за життя сина або доньки можуть призводити до психологічних розладів, таких як депресія, тривожність і навіть посттравматичний стресовий розлад. Це вимагає організації системної психологічної підтримки, консультацій, індивідуальної і групової психотерапії для батьків військовослужбовців.

Батьки військовослужбовців часто стикаються з відчуженням і соціальною ізоляцією. Вони можуть почуватися відірваними від суспільного життя через свої переживання, а також через складнощі в адаптації до стресових ситуацій. Соціальні працівники повинні працювати над створенням груп підтримки, де батьки можуть

обмінюватися досвідом та отримувати моральну підтримку від інших, хто переживає подібні труднощі.

Деякі батьки військових, особливо ті, хто на пенсії або мають невисокий дохід, можуть стикатися з фінансовими проблемами. Військові дії можуть посилювати ці труднощі через додаткові витрати, пов'язані з лікуванням чи реабілітацією дітей, або навіть похорони у разі загибелі військовослужбовця. Соціальна допомога має включати економічну підтримку через державні пільги, субсидії або матеріальну допомогу.

Соціально-психологічна допомога є одним із найважливіших аспектів соціального захисту батьків військовослужбовців. Соціальні служби мають організовувати індивідуальні консультації з психологами, які спеціалізуються на роботі з батьками військових. Ця допомога спрямована на підтримку емоційної рівноваги, допомогу у подоланні тривоги та стресу, а також у випадках важких емоційних травм, пов'язаних із пораненням або втратою дитини.

Організація груп підтримки для батьків військовослужбовців дозволяє створити простір для обміну досвідом, взаємопідтримки та спільного подолання проблем. Групи можуть функціонувати як платформи для дискусій, де батьки можуть поділитися своїми переживаннями, отримати пораду від інших та зменшити відчуття самотності.

Особливої уваги потребують батьки, які втратили своїх дітей унаслідок військових дій. Горе від втрати є надзвичайно складним емоційним станом, і батьки часто потребують довготривалої психологічної допомоги для його подолання. Психотерапія допомагає батькам прийняти втрату та знайти способи продовжувати жити далі, підтримуючи при цьому свої емоційні та фізичні ресурси.

У багатьох країнах існують державні програми, які забезпечують пільги для батьків військових. В Україні також діють програми

соціального захисту, які надають право на пільги, компенсації та соціальні виплати батькам військовослужбовців. Це включає компенсацію витрат на медичні послуги, транспорт, житлові пільги та інші соціальні гарантії.

Батьки військовослужбовців можуть стикатися з юридичними питаннями, пов'язаними з отриманням пільг, спадщиною, статусом військовослужбовця чи оформленням інших документів. Соціальні служби мають надавати юридичні консультації та допомагати у вирішенні таких питань, щоб забезпечити батькам доступ до всіх можливих соціальних прав.

Дуже поширені останнім часом у роботі з родинами захисників є волонтерські ініціативи, саме залучення родин до волонтерських програм допомагає їм підтримувати зв'язок із громадою та відчуття важливість їхнього внеску.

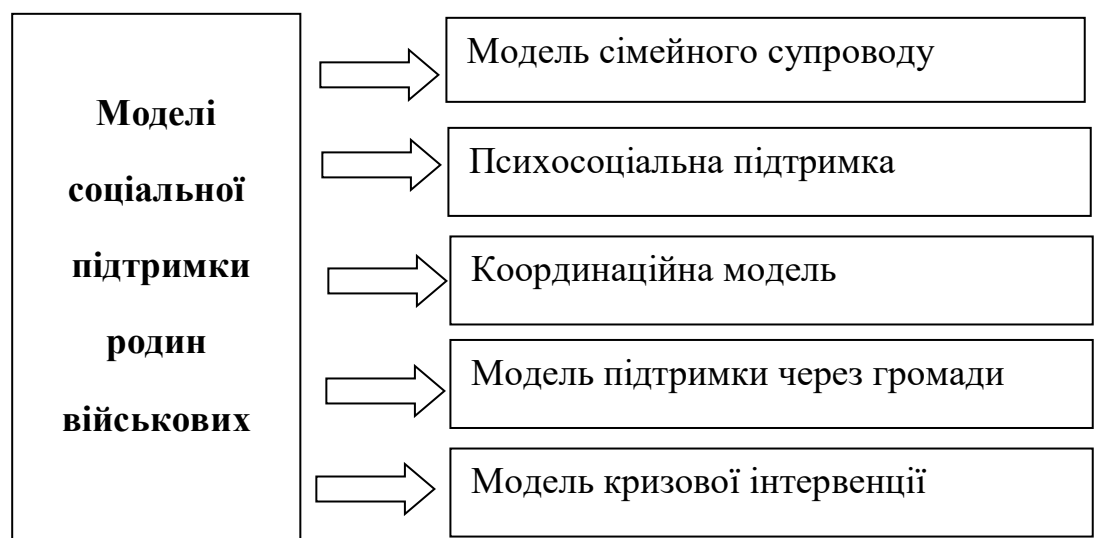


Рис. 1. Моделі соціальної підтримки родин військовослужбовців

Представлені на рис. 1 моделі соціальної підтримки родин військових, що діють нині в Україні. Охарактеризуймо кожен.

Модель сімейного супроводу передбачає надання родинам військовослужбовців комплексної допомоги, включаючи юридичну, психологічну, економічну та освітню підтримку. Важливою складовою є

регулярна психологічна підтримка, консультації та групова робота для членів родини, що допомагає зменшити рівень стресу.

Психосоціальна підтримка спрямована на забезпечення психологічної реабілітації членів родини, яка включає як індивідуальну роботу з психологами, так і групову терапію. Важливим елементом є підтримка дітей військовослужбовців через організацію спеціальних психологічних програм у школах та громадах.

Координаційна модель. У цій моделі основна роль покладається на координацію зусиль між державними структурами, неурядовими організаціями та волонтерами для забезпечення всебічної підтримки родин військовослужбовців. Співпраця дозволяє уникати дублювання послуг і сприяє ефективнішому використанню ресурсів.

Модель підтримки через громади передбачає залучення місцевих громад до підтримки родин військовослужбовців. На місцевому рівні можуть бути організовані різноманітні заходи – від збору допомоги до надання психологічних послуг і соціальної інтеграції членів родин у громаду. Ця модель також сприяє зниженню соціальної ізоляції.

Модель кризової інтервенції. У випадках особливо складних ситуацій, коли члени родини переживають серйозні психологічні або економічні кризи, важливим етапом є надання швидкої та ефективної допомоги. Це може бути кризова психологічна підтримка, матеріальна допомога, допомога з медичними послугами або надання тимчасового житла.

Треба зазначити, що хоча соціальна робота з родинами військових відіграє важливу роль, існує *низка проблем, які ускладнюють її ефективність*: недостатність ресурсів (обмежені фінансові та кадрові ресурси у сфері соціальної підтримки призводять до недостатньої кількості програм і спеціалістів); психологічна ізоляція родин (деякі родини військових можуть почуватися ізольованими від суспільства

через специфічні труднощі, пов'язані з життям військовослужбовців); труднощі з доступом до послуг (родини у віддалених або сільських регіонах часто стикаються з проблемами у доступі до соціальних послуг і психологічної допомоги). Тому для підвищення ефективності соціальної роботи з родинами військовослужбовців необхідно взяти низку заходів:

- *покращення психологічної підтримки* (потрібно збільшити кількість психологів та соціальних працівників, які спеціалізуються на роботі з родинами військових, це дозволить забезпечити ширший доступ до індивідуальних та групових терапій),

- *розвиток соціальних програм реабілітації* (розширення програм соціально-економічної підтримки для дружин та дітей військовослужбовців через розвиток місцевих ініціатив та співпрацю з міжнародними організаціями),

- *підвищення обізнаності та залучення громад* (необхідно підвищити обізнаність у суспільстві про проблеми родин військовослужбовців через інформаційні кампанії, а також залучати громаду до підтримки таких родин через благодійні заходи та волонтерські програми).

Дружини військових є важливою категорією, яка потребує всебічної соціальної підтримки під час військових конфліктів. Надання психологічної, соціальної та економічної допомоги сприяє збереженню їхнього емоційного та психічного здоров'я, підтримці сімейного благополуччя та забезпеченню належних умов для виховання дітей. Соціальна робота з цією категорією є ключовою для підтримки стабільності та благополуччя військових родин в умовах війни.

Соціальна робота з родинами військовослужбовців є надзвичайно важливою в умовах збройних конфліктів, воєнних дій та кризових ситуацій, що виникають в сучасних реаліях. Родини військовослужбовців, особливо дружини та діти, зазнають значного

стресу, пов'язаного з відсутністю чоловіків або жінок, ризиком втрати близької людини, а також соціальними, емоційними та економічними труднощами.

Таким чином, соціальна робота з родинами військовослужбовців відіграє вирішальну роль у підтримці їхнього психічного, соціального та економічного благополуччя. Попри значні виклики, соціальні працівники можуть зробити суттєвий внесок у покращення якості життя родин через психологічну, матеріальну та освітню підтримку. Розвиток програм соціальної допомоги, удосконалення доступу до послуг і посилення співпраці між державними установами та громадськими організаціями сприятимуть подальшій інтеграції та відновленню родин військовослужбовців у суспільстві.

1.2 Світовий досвід соціальної роботи з родинами військовослужбовців

Аналіз світового досвіду соціальної роботи з родинами військовослужбовців є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки в Україні. Різні країни впроваджують свої моделі соціальної роботи, що враховують культурні та соціальні особливості. Нижче наведено приклади успішних моделей соціальної роботи з родинами військових у кількох країнах:

У *Сполучених Штатах Америки* соціальна робота з родинами військовослужбовців відзначається комплексною системою підтримки військових родин, вона є добре організованою та багатофункціональною. Вона включає різні програми на федеральному, штатному та місцевому рівнях. Деякі ключові аспекти:

- **Department of Defense (DoD) Military OneSource:** це програма, яка надає безкоштовну інформаційну, консультаційну та ресурсну підтримку родинам військовослужбовців. Вона охоплює широкий

спектр послуг: психологічні консультації, фінансову допомогу, освітні програми, юридичну підтримку тощо.

- **Підтримка ветеранів та їхніх родин.** Ветеранські організації, такі як Veterans Affairs (VA), надають значну допомогу як самим військовослужбовцям, так і членам їх родин. Програми охоплюють реабілітаційні послуги, медичне обслуговування, професійне навчання та соціальну адаптацію після служби.
- **Програми для дітей військовослужбовців.** Існують спеціалізовані програми для дітей, які допомагають справлятися з психологічними труднощами, пов'язаними з розлукою, втратами та частими переїздами. Ці програми включають психосоціальні та освітні компоненти.
- **«Центр допомоги солдатам та їхнім сім'ям (Soldier and Family Assistance Center)** – універсальний центр допомоги, який функціонує зазвичай у місцях розташування військових баз. Послуги, які надаються в центрах SFAC: інформаційно-довідкова допомога; військово-кадрові послуги (допомога щодо військової документації та інформації, ідентифікаційних карток та управління документами, якщо такі є); допомога щодо планів на освіту, перевірки пільг, підтримки освіти членів сім'ї та іншої інформації, що сприяє кар'єрі; допомога під час перехідного періоду (переходу від військової до цивільної служби); фінансове консультування (управління кредитами, розроблення бюджету); надзвичайна фінансова допомога у вигляді позик або грантів, а також грошова допомога для здобуття вищої освіти дітьми, які перебувають на утриманні. Центр також надає членам сім'ї інформацію з питань залежностей та рекомендує фахівців; координує правові та пасторальні послуги; допомагає з пошуком ресурсів для проживання членів сім'ї; сприяє доступу до всіх дитячих, молодіжних та шкільних програм, включно з будинками

спортивного та сімейного догляду за дитиною; здійснює координацію взаємодії з армією, Національною гвардією, державними та місцевими органами» [7].

- «Також до системи підтримки військових сімей у США належать навчальні онлайн-ресурси. Управління військової видавничої справи публікує офіційні керівництва для різноманітних сімейних програм, які можна завантажити на сайті управління. В онлайн-доступі і на компакт-дисках можна знайти навчальні ресурси для персоналу програми мобілізації та розгортання. Для підтримки циклу розгортання розроблено серію довідників Operation READY для різних аудиторій: Діти і розгортання, Військовий і сім'я під час розгортання, Довідник з возз'єднання та реінтеграції, Довідник для центрів допомоги військовим сім'ям та інші» [7].

«Підтримка сімей військовослужбовців *в армії Великобританії* покладається на Службу соціального забезпечення армії (Army Welfare Service). Основним завданням Служби соціального забезпечення є надання професійної комплексної конфіденційної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей, а також командуванню підрозділів для максимально швидкого досягнення належного рівня ефективності військового персоналу. Служба соціального забезпечення має чотири опорні засади: особиста підтримка, підтримка громади, інформаційна підтримка (HIVE) та функціонування спільної служби з питань надання житлових послуг (Defence and armed forces...)» [7].

У *Великій Британії* соціальна підтримка родин військовослужбовців окреслює підхід через благодійні організації та громадський сектор, часто здійснюється через недержавні організації, що тісно співпрацюють з урядом. Основні програми включають:

- **SSAFA (Soldiers, Sailors, Airmen and Families Association)** - організація, що надає соціальну, психологічну та економічну підтримку військовим та їхнім родинам. Вона допомагає

вирішувати фінансові труднощі, пропонує консультації щодо працевлаштування, житла та медичних послуг.

- **Help for Heroes** – благодійна організація, яка надає підтримку пораненим військовослужбовцям та їхнім родинам. Крім фінансової допомоги, вона пропонує реабілітаційні програми, послуги психологічної допомоги та соціальної адаптації.
- **«Федерація військових сімей (AFF)** – це незалежна благодійна організація, орієнтована на роботу із сім'ями військових. AFF забезпечує важливі зв'язки між сім'ями, армією та урядом і є представником інтересів військових сімей на всіх рівнях. Федерація допомагає окремим сім'ям, які живуть у військовому містечку або у власному помешканні, знайти шляхи вирішення цілої низки проблем, серед яких, зокрема, доступ до шкіл або виділення житла. Іноді вони співпрацюють з іншими благодійними організаціями чи фондами, щоб переконатися, що сім'ї отримують найкращу підтримку. AFF також працює з командуванням армії, місцевими органами влади та постачальниками послуг. Першою контактною особою часто є місцевий координатор федерації або персонал центрального офісу. Вони також мають фахівців, які можуть допомогти, коли йдеться про житло, освіту та інші сфери. Якщо військові живуть у SFA (військовому містечку), вони автоматично отримують безкоштовний щоквартальний журнал асоціації «Армія і ви» [7].

«У 1991 р. Департамент національної оборони та збройні сили **Канади** визначили та легітимізували свої основні соціальні та моральні зобов'язання перед сім'ями військових, створивши першу офіційну фінансовану державою та національно координовану систему підтримки військових сімей. Програма Служби військової сім'ї (Military Family Services) є основою сьогоденного сімейно орієнтованого підходу до надання послуг. Вона складається з мережі програм та послуг, які

надаються як централізовано, так і через військові сімейні ресурсні центри по всій країні, а також послуг для військовослужбовців збройних сил Канади в США, Європі та за її межами. До категорії військових сімей належать усі військовослужбовці збройних сил Канади (як дійсної військової служби, так і резервісти), їхні батьки, члени подружжя, діти та родичі. Також до цієї категорії належать цивільні працівники Міністерства оборони, коли вони розгортаються разом з військовими підрозділами, їхні батьки, члени подружжя, діти і родичі та члени родин загиблих» [7].

«Від імені Департаменту національної оборони та Канадських збройних сил реалізацію військової сімейної політики здійснює Служба військової сім'ї (Military Family Services, 2016), яка є підрозділом Служби морально-соціального забезпечення збройних сил Канади (Canadian Forces Morale and Welfare Services). Служба військової сім'ї розробляє політику й стандарти, інвестує фінансові ресурси, пропонує професійні настановлення та робить доступними інструменти вимірювання ефективності, щоб заохочувати та підтримувати достовірність, актуальність та підзвітність програм. Служба військової сім'ї управляє трьома різними програмами: Управління освіти дітей, Програма послуг для військових сімей, Ініціативи якості життя» [7].

У Канаді особлива увага приділяється психосоціальній підтримці та реабілітації, причому психосоціальна підтримка військовослужбовців та їхніх родин відбувається через державні програми та громадські ініціативи. Наприклад:

- **Military Family Services Program (MFSP)** надає широкий спектр послуг, від психологічної підтримки до освітніх програм. Спеціалісти програми працюють не лише з родинами, але й з військовослужбовцями під час їхньої служби та після демобілізації.

- **Veterans Affairs Canada (VAC)** пропонує програми для ветеранів та членів їхніх родин, які допомагають адаптуватися до цивільного життя. Сюди входять програми з психологічної підтримки, професійної підготовки та соціального забезпечення.

Ізраїль, де армія є центральним елементом суспільного життя, має розвинену систему соціальної роботи з родинами військовослужбовців, в основі якої інтеграція соціальних послуг та реабілітаційні програми. В Ізраїлі існує інтеграція державних та неурядових послуг, орієнтованих на підтримку родин військових:

- **Організації ветеранів та родин полеглих.** Ізраїль надає соціальні та психологічні послуги родинам через такі організації, як «Організація сімей загиблих солдатів», що пропонує психологічні послуги, допомогу в організації меморіальних заходів та підтримку членам родин.
- **Програми реабілітації для військових.** Ізраїльська система підтримки поранених включає як фізичну реабілітацію, так і психосоціальну допомогу військовослужбовцям та їхнім родинам.

У *Німеччині* соціальна робота з родинами військовослужбовців фокусується на реінтеграції й включає заходи щодо реінтеграції військових у суспільство після завершення служби:

- **Федеральна програма підтримки військовослужбовців.** Ця програма надає психологічні та соціальні послуги військовим та їхнім родинам, а також допомагає у процесі повернення до цивільного життя через освіту та перекваліфікацію.
- **Центри підтримки ветеранів.** Ці центри надають допомогу як військовим, так і членам їхніх родин у питаннях працевлаштування, навчання та адаптації до життя після служби.

«З огляду на чисельність армії в Україні та постійну необхідність чіткої організації служби в зоні бойових дій актуальним запитом є впровадження у військових структурах посади відповідальної особи за

роботу із сім'ями. Покладання цих обов'язків на офіцера-психолога чи офіцера по роботі з особовим складом спричинило б додаткове до посадових обов'язків навантаження і навіть певні ризики для якісного виконання обох функцій. Створення в місцях розташування військових баз центрів з надання повного спектру послуг для всіх членів сімей за прикладом Канади стало б чудовою ініціативою для стимулювання самоорганізації серед членів сімей. Разом з тим реалізація такого задуму потребує значних фінансових ресурсів. Беручи до уваги те, що в наших реаліях дуже часто члени сім'ї проживають не в тій області, де дислокується підрозділ, у якому служить військовий, стимулювання державними грантами територіальних громад до реалізації місцевих проєктів за зразком Великої Британії може допомогти охопити місцевих членів військової спільноти» [7].

Отже, аналіз світового досвіду показує, що ефективна соціальна робота з родинами військовослужбовців потребує комплексного підходу, який включає надання психологічної, соціальної та економічної підтримки. Ключовими елементами такої підтримки є державні програми, благодійні організації, залучення громад та інтеграція між різними секторами. Україна може скористатися цим досвідом для розробки власних моделей соціальної допомоги, враховуючи особливості національної ситуації та потреби військових родин.

РОЗДІЛ 2

РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З РОДИНАМИ ТА ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Авторська Програма підтримки родин військових в групах взаємодопомоги

Актуальність авторської Програми. Родини військовослужбовців, особливо в умовах війни, стикаються з унікальними психологічними та соціальними викликами, такими як довготривала відсутність члена родини, страх за його життя, зростаючий емоційний стрес, фінансові труднощі та адаптація до нових життєвих умов. У таких обставинах необхідність забезпечення системної соціальної та психологічної підтримки є критично важливою. Групи взаємодопомоги для родин військовослужбовців є ефективним інструментом у наданні такої допомоги.

На важливість та необхідність розроблення та впровадження авторської Програми підтримки родин військових в групах взаємодопомоги наголошують наступні причини:

1. члени родини військових часто опиняються в ізоляції через відсутність належної підтримки та розуміння зі сторони суспільства – групи взаємодопомоги дозволяють родинам отримати емоційну підтримку від тих, хто перебуває в аналогічних умовах; обмін досвідом і спілкування з людьми, які мають схожі проблеми, допомагає зменшити рівень стресу та відчуття самотності;
2. часто родини військових залишаються наодинці зі своїми проблемами, що призводить до ізоляції – Програма взаємодопомоги з метою зміцнення соціальних зв'язків створюватиме середовище для соціалізації та налагодження нових

зв'язків, що сприяє розвитку солідарності та підтримки всередині громади;

3. через воєнний стан та довготривалу відсутність військовослужбовців, їхні родини стикаються з потребою адаптуватися до нових обставин – учасники груп взаємодопомоги можуть поділитися порадами та стратегіями адаптації до нових реалій життя, допомагаючи один одному долати труднощі, таким чином адаптуючись до нових реалій;
4. для багатьох родин військовослужбовців важливим аспектом є можливість отримати кваліфіковану психологічну допомогу – Програма, окреслюючи намір соціально-психологічної реабілітації, включатиме регулярні зустрічі з психологами та іншими фахівцями, які допомагають учасникам справлятися з емоційними травмами та стресом;
5. з метою підвищення обізнаності про соціальні пільги та правову допомогу Програма включатиме заходи з інформування про соціальні пільги, правову підтримку та інші можливості, які доступні родинам військовослужбовців, усе це допоможе зменшити невпевненість та тривогу, пов'язану з майбутнім.

Опис авторської Програми підтримки родин військових в групах взаємодопомоги

Мета Програми: забезпечити емоційну, психологічну та соціальну підтримку родин військових через організацію груп взаємодопомоги, сприяти адаптації та зниженню рівня стресу серед членів сімей військовослужбовців.

Завдання Програми:

1. надати можливість членам родин військових отримувати соціально-психологічну та емоційну підтримку;
2. розвинути комунікаційні навички та механізми подолання стресу через обмін досвідом та взаємодію;

3. сприяти соціальній інтеграції та адаптації сімей військових до умов воєнного стану та післявоєнного періоду;
4. забезпечити доступ до професійних консультацій з питань соціальної та психологічної допомоги.

Цільова аудиторія – члени родин військовослужбовців (дружини, діти, батьки), які перебувають у зоні бойових дій, які були вимушені виїхати через воєнний конфлікт, які втратили рідних через війну.

Етапи реалізації Програми підтримки родин військових в групах взаємодопомоги:

- 1 етап** – оцінка потреб та формування груп,
- 2 етап** – формування та навчання фасилітаторів груп,
- 3 етап** – організація груп взаємодопомоги,
- 4 етап** - проведення зустрічей з метою реалізації Програми,
- 5 етап** - моніторинг та оцінка ефективності.

На першому етапі «**Оцінка потреб та формування груп**» планується проведення опитувань серед родин військовослужбовців для виявлення їхніх основних потреб та проблем, визначення категорій родин, які найбільше потребують підтримки: сім'ї загиблих, сім'ї поранених, сім'ї військових у зоні бойових дій.

На другому етапі «**Формування та навчання фасилітаторів груп**» відбуватиметься підбір та навчання фасилітаторів – спеціалістів, які будуть проводити зустрічі груп взаємодопомоги. Це можуть бути психологи, соціальні працівники, волонтери з досвідом роботи з військовими родинами. Також під час лдруного етапу планується розробка програми тренінгів для фасилітаторів, що включатиме методи керування групами, вирішення конфліктів, комунікаційні та емоційні техніки.

Третій етап реалізації Програми «**Організація груп взаємодопомоги**» планується присвятити створенню груп взаємодопомоги з урахуванням потреб родин (розмір груп, частота

зустрічей, онлайн чи офлайн формат). В процесі організації груп планується проведення тематичних зустрічей для обговорення нагальних питань: емоційна стійкість, адаптація дітей, підтримка під час тривалого розлуки, горювання та відновлення.

На етапі **«Проведення зустрічей в межах реалізації Програми»** планується проведення регулярних зустрічей (щонайменше один раз на два тижні), під час яких родини можуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку; відбуватиметься запрошення професіоналів (психологів, юристів, соціальних працівників) для проведення семінарів, тренінгів та індивідуальних консультацій.

Етап **«Моніторинг та оцінка ефективності»** включатиме проведення періодичних опитувань та зворотного зв'язку від учасників для оцінки ефективності груп взаємодопомоги, внесення змін до програми на основі результатів опитувань та відгуків.

Методи та інструменти роботи в процесі реалізації Програми:

- *групова терапія* (під час зустрічей члени родин можуть відкрито обговорювати свої переживання у безпечному середовищі),
- *тренінги з подолання стресу та травми* (надання практичних інструментів для управління емоційним станом та виховання психологічної стійкості),
- *соціальні та юридичні консультації* (підтримка в питаннях, пов'язаних із соціальним захистом, правовими аспектами, отриманням державної допомоги),
- *менторство* (залучення ветеранів, які вже успішно адаптувались, для підтримки та наставництва інших родин).

Тривалість програми: 3 місяці (12 тижнів) з можливістю продовження, залежно від індивідуальних потреб членів родин військовослужбовців.

**Примірний календарний план заходів в межах роботи груп
взаємопідтримки дружин військовослужбовців**

Мета заходів: забезпечення регулярної емоційної та психологічної підтримки членів родин (дружин, дітей, батьків) військовослужбовців через організацію зустрічей у форматі груп взаємопідтримки, розвиток соціальних зв'язків та адаптація до життєвих викликів, пов'язаних з війною.

Очікувані результати від заходів:

- зниження рівня стресу та емоційної напруги,
- підвищення комунікаційних та адаптаційних навичок у дружин військовослужбовців,
- зміцнення соціальних зв'язків та взаємопідтримки у спільноті.

Таблиця 1.

**План заходів в межах роботи груп взаємопідтримки дружин
військовослужбовців**

<i>Дата</i>	<i>Захід</i>	<i>Мета</i>	<i>Відповідальні</i>	<i>Формат</i>
1 тиждень	Організаційна зустріч: знайомство та формування групи	Встановлення довіри, знайомство з учасницями, обговорення очікувань та формату групи	Фасилітатор групи	Офлайн або онлайн
2 тиждень	Тренінг «Психологічна стійкість під час стресових ситуацій»	Надання інструментів для управління емоційним станом та стресом	Психолог	Офлайн/ онлайн

3 тиждень	Тематична зустріч: «Як підтримати дітей в умовах відсутності батька»	Обговорення виховних підходів, емоційна підтримка дітей	Соціальний працівник/ психолог	
4 тиждень	Групова терапія: «Відкрите обговорення переживань та страхів»	Обмін досвідом, емоційна підтримка серед учасниць	Психотерапевт	Офлайн/ онлайн
5 тиждень	Майстер-клас «Практики релаксації та відновлення»	Вивчення практичних методів релаксації: медитація, дихальні вправи	Фахівець з психосоціальної допомоги	Офлайн
6 тиждень	Зустріч з юристом: «Соціальні та правові аспекти захисту родин військових»	Юридичні консультації з питань соціальних пільг, захисту прав	Юрист	Офлайн/ онлайн
7 тиждень	Тематична зустріч: «Як зберегти	Обговорення підтримки відносин на	Психолог, соціальний працівник	Офлайн

	емоційний зв'язок з чоловіком на фронті»	відстані, техніки комунікації		
8 тиждень	Тренінг «Як справлятися з почуттям самотності та втрати»	Робота з емоційною травмою, пошук шляхів подолання негативних емоцій	Психотерапевт	Офлайн/онлайн
9 тиждень	Групова терапія: «Обговорення життєвих викликів та нових реалій»	Зміцнення емоційної підтримки через взаємодопомогу	Фасилітатор групи	Офлайн
10 тиждень	Коуч-сесія «Розвиток особистих ресурсів: як знайти час для себе»"	Техніки особистого розвитку, планування часу для самовідновлення	Коуч	Офлайн
11 тиждень	Майстер-клас «Хобі як шлях до відновлення емоційного балансу»	Пошук нових ресурсів через хобі та творчість	Психолог/волонтер	Офлайн

12 тиждень	Завершальна зустріч: Підбиття підсумків та плани на майбутнє	Оцінка результатів, обговорення подальшої підтримки та заходів	Фасилітатор групи, психолог	Офлайн/ онлайн
---------------	---	---	--------------------------------	-------------------

Формат заходів може коригуватися залежно від можливостей учасниць (онлайн або офлайн).

Оцінка ефективності кожного заходу здійснюється за допомогою зворотного зв'язку та анкетування після кожної зустрічі.

Участь у групах є добровільною, програма може бути адаптована під конкретні потреби родин військовослужбовців.

Очікувані результати впровадження авторської Програма підтримки родин військових в групах взаємодопомоги:

- зниження рівня стресу та емоційної напруги серед членів родин військових;
- покращення якості життя родин через розвиток підтримуючих соціальних зв'язків;
- адаптація родин військових до нових реалій життя в умовах війни та післявоєнного періоду;
- підвищення рівня соціальної інтеграції та емоційної стійкості.

Таким чином, авторська Програма підтримки родин військових в групах взаємодопомоги допоможе створити ефективний механізм соціальної підтримки військових родин, що сприятиме зміцненню психологічної стійкості й емоційної підтримки в умовах війни та після завершення воєнного конфлікту.

2.2 Перспективи розвитку та запровадження інноваційних технологічних особливостей у соціальній роботі з членами родин військовослужбовців

Сучасна соціальна робота вимагає адаптації до нових викликів, зокрема тих, що пов'язані з війною та її впливом на військовослужбовців та їхні родини. Члени родин військових, особливо у воєнний час, зазнають значних емоційних і соціальних потрясінь, що впливає на їхнє фізичне та психологічне здоров'я. У зв'язку з цим, використання інноваційних технологій у соціальній роботі стає надзвичайно важливим для надання своєчасної та ефективної допомоги.

1. *Доступність послуг у віддалених регіонах.* Члени родин військовослужбовців можуть проживати в різних регіонах країни, включно з віддаленими місцями, де доступ до кваліфікованих соціальних послуг є обмеженим. Використання онлайн-платформ, мобільних додатків і дистанційних консультацій забезпечує можливість отримання підтримки незалежно від географічного положення.

2. *Оперативність реагування на кризові ситуації.* Війна створює постійні стресові умови для родин військових, що часто призводить до кризових ситуацій. Технології, як-от чат-боти, віртуальні платформи та мобільні додатки, дозволяють надавати екстрену підтримку в режимі реального часу, що особливо важливо під час гострих психологічних криз.

3. *Покращення якості соціальної підтримки.* Інноваційні технології дозволяють систематично моніторити стан членів родин військових та вчасно виявляти потреби у додатковій допомозі. Наприклад, використання програм для відстеження емоційного стану або психологічних додатків може допомогти фахівцям оперативно надавати необхідну підтримку.

4. *Індивідуалізація підходу до кожного клієнта.* Технологічні платформи дозволяють розробляти індивідуальні плани соціальної підтримки для кожної родини або її члена. Це включає персоналізовані консультації, рекомендації щодо самодопомоги, доступ до спеціалізованих ресурсів та підтримку, яка відповідає конкретним потребам.

5. *Соціально-психологічна реабілітація за допомогою новітніх технологій.* Впровадження віртуальної реальності та спеціалізованих мобільних додатків для психологічної реабілітації дозволяє створити безпечне середовище для роботи з травмами. Це особливо важливо для дітей військовослужбовців, які можуть переживати стрес через відсутність батьків або вплив війни.

6. *Створення платформ для взаємодії та взаємодтримки.* Соціальні мережі та платформи для онлайн-взаємодії дозволяють родинам військовослужбовців створювати спільноти, де вони можуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та отримувати інформаційну і психологічну допомогу. Такі групи можуть функціонувати як самостійні інструменти підтримки та взаємодопомоги.

7. *Навчання та професійна адаптація членів родин військовослужбовців.* Технології дозволяють організувати онлайн-навчання для членів родин військових, що сприяє їх професійній адаптації та економічній стабільності. Освітні програми, курси підвищення кваліфікації, вебінари та тренінги можуть допомогти родинам знайти нові можливості для розвитку в умовах війни.

У зв'язку з війною в Україні та зростаючими потребами родин військовослужбовців, соціальна робота з їхніми близькими вимагає впровадження нових, інноваційних підходів та технологій. Ефективність соціальної роботи значно підвищується через використання сучасних технологій, які дозволяють оптимізувати процес надання допомоги, знижувати стресовий вплив та сприяти психологічному відновленню.

1. Дистанційні технології підтримки та консультування.

Однією з ключових перспектив розвитку є використання онлайн-платформ для надання соціальних та психологічних послуг. Військові родини часто живуть у віддалених регіонах, де доступ до кваліфікованих спеціалістів може бути обмеженим. Дистанційні консультації психологів, соціальних працівників та юристів через відеозв'язок, спеціальні додатки або чати в месенджерах дозволяють надавати допомогу вчасно та доступно. Такий підхід може включати регулярні онлайн-сесії, групи підтримки, вебінари та навчальні матеріали.

2. Мобільні додатки для підтримки родин.

Запровадження мобільних додатків, розроблених спеціально для підтримки родин військових, може стати ще однією перспективою. Такі додатки можуть надавати різноманітні послуги: від доступу до психологічної допомоги та інструкцій з подолання стресу до нагадувань про пільги та соціальні виплати. Це спрощує доступ до інформації та допомоги для всіх членів родини та може бути інструментом для індивідуальної підтримки та самопомоги.

3. Використання штучного інтелекту та чат-ботів.

Штучний інтелект (ШІ) та чат-боти можуть бути впроваджені для підтримки родин військовослужбовців у вирішенні соціальних та психологічних питань. Чат-боти можуть забезпечувати швидкий доступ до інформації про права, пільги, консультації та першочергові рекомендації. Це допомагає знизити навантаження на соціальних працівників та забезпечити початкову психологічну підтримку в будь-який час.

4. Віртуальна реальність для соціально-психологічної реабілітації.

Технології віртуальної реальності (VR) можуть бути використані для проведення психологічної реабілітації, як військових, так і членів їх родин. Терапії з використанням VR дозволяють зануритися в

контрольоване середовище для роботи з травматичними спогадами, зниження рівня тривожності та стресу. Особливо це може бути корисним для дітей військових, які часто стикаються з психологічними наслідками війни та відсутністю батьків.

5. Системи моніторингу психоемоційного стану.

Інноваційні системи моніторингу психоемоційного стану, такі як пристрої або програми, ті, які постійно знаходяться поруч з клієнтом, що аналізують поведінкові патерни, можуть допомогти вчасно виявляти ознаки стресу, депресії або інших психічних розладів у членів родин військових. Це дозволяє соціальним працівникам та психологам швидко реагувати на потенційні проблеми та забезпечувати необхідну підтримку.

6. Групи взаємодопомоги на основі соціальних мереж.

Соціальні мережі та онлайн-групи взаємодопомоги також мають значний потенціал. Вони можуть бути створені для батьків, дружин або дітей військових, що дозволить учасникам обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та отримувати необхідну інформацію. Використання соціальних мереж дозволяє створити спільноти підтримки, які є доступними 24/7 і де члени можуть взаємодіяти незалежно від географічного розташування.

7. Цифрові платформи для освіти та професійного розвитку.

Іншою перспективною технологічною особливістю є створення онлайн-курсів і навчальних платформ для підвищення кваліфікації дружин та інших членів родин військовослужбовців. Це допоможе покращити їх соціальний статус, забезпечити можливість професійного розвитку і сприяти їхній економічній стабільності в період, коли головний годувальник перебуває на службі.

Як бачимо, впровадження новітніх технологічних рішень у соціальній роботі з родинами військовослужбовців є необхідним та перспективним напрямом розвитку. Віддалені консультації, онлайн-

платформи, мобільні додатки та інші технології можуть значно покращити доступність та якість надання соціальних послуг, полегшити процес адаптації родин до складних життєвих обставин та забезпечити їх психологічне та соціальне благополуччя.

ВИСНОВКИ

Соціальна робота з родинами військовослужбовців є надзвичайно важливою для забезпечення стабільності й благополуччя цієї вразливої категорії населення. Враховуючи багатогранність проблем, з якими стикаються військові родини, соціальні працівники повинні використовувати комплексний підхід, який включає психологічну, економічну та соціальну підтримку. Розробка ефективних моделей соціальної допомоги може суттєво підвищити якість життя родин військових та допомогти їм подолати важкі життєві ситуації. Для забезпечення ефективності соціальної роботи з родинами військових важливо налагоджувати співпрацю між державними органами, громадами, недержавними організаціями та волонтерами. Інтеграція різних ресурсів та технологій допоможе побудувати систему підтримки, яка відповідає сучасним викликам і потребам родин військовослужбовців.

Аналіз світового досвіду соціальної роботи з родинами військовослужбовців демонструє важливість комплексного підходу та адаптації програм підтримки до специфічних потреб військових родин. Країни, такі як США, Велика Британія, Ізраїль, Канада та Німеччина, впровадили системи, які об'єднують державні, благодійні та громадські ініціативи для надання психологічної, соціальної та економічної допомоги родинам військових. Ці системи включають як короткострокову підтримку під час служби, так і довгострокові програми реабілітації та реінтеграції після завершення служби. Спільною рисою є надання психосоціальних послуг, освітніх та фінансових програм, а також професійна адаптація ветеранів та їхніх родин до мирного життя. Україна може взяти за основу цей досвід для вдосконалення національних програм соціальної роботи, зокрема через

розвиток систем реабілітації, підтримки дітей та дружин військових, а також професійної допомоги ветеранам.

У зв'язку з триваючими бойовими діями та мобілізацією все більше родин потребують підтримки. Без належної допомоги ці родини можуть стикатися з соціально-психологічними проблемами, що можуть ускладнити їх адаптацію та функціонування у суспільстві. В Україні наразі існує обмежена кількість соціальних ініціатив, орієнтованих саме на систематичну допомогу родинам військових. З метою удосконалення та покращення організації соціальної роботи з членами родин військовослужбовців авторами дослідження було розроблено авторську Програму підтримки родин військових в групах взаємодопомоги, запровадження якої може стати важливим кроком до створення стійкої моделі підтримки. Необхідність запровадження програми вбачаємо у зростаючій кількості потребуючих родин, у недостатній кількості подібних програм, у позитивному впливі на суспільство результатів запровадження Програми. Програма сприятиме покращенню соціальної згуртованості та солідарності в громаді. Родини військових, які отримують підтримку, будуть мати кращі можливості для самостійної адаптації та соціальної інтеграції. Авторська Програма підтримки родин військових в групах взаємодопомоги є важливим та необхідним інструментом для надання системної соціальної, психологічної та емоційної допомоги родинам, які стикаються з наслідками війни. Вона не лише знижує рівень стресу та емоційної напруги серед учасників, а й сприяє зміцненню соціальної інтеграції та адаптації в складних умовах сьогодення.

Сучасний світ змінюється й запровадження інноваційних технологічних особливостей (таких, як дистанційні технології підтримки та консультування, мобільні додатки для підтримки родин, використання штучного інтелекту та чат-ботів, віртуальна реальність для соціально-психологічної реабілітації, системи моніторингу

психоемоційного стану, групи взаємодопомоги на основі соціальних мереж, цифрові платформи для освіти та професійного розвитку) у соціальній роботі з родинами військовослужбовців є необхідним етапом для підвищення ефективності допомоги. Це дозволить забезпечити доступ до своєчасної, якісної та персоналізованої підтримки, зменшуючи вплив стресових факторів і допомагаючи членам родин військових адаптуватися до нових умов життя. Вважаємо, що новітні технології відкриватимуть нові можливості для розвитку соціальної роботи та створюватимуть більш стійку й підтримуючу соціальну систему для родин, які найбільше потребують допомоги під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Герасименко, М. В. ... Лозінська, Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2018.
2. Беспалько А., Шумейко А. Основи військово-соціальної роботи у Збройних Силах України та арміях провідних країн світу. Том 1 №5. 2019. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота». [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2019/5-1/1>
3. Бойко О., Гребінь Л., Левченко Н. Технології соціально-педагогічної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями. Умань, 2017. URL: <http://znp.udpu.edu.ua/article/view/134397/130958>.
4. Бриндіков Ю. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб. Автореф. ... д.пед. н. / 13.00.05. Тернопіль, 2019. 42 с. URL: http://tnpu.edu.ua/naukova-robota/documents-download/d-58-053-03/Aref_Bryndikov.pdf.
5. Гусак Н., Нескородяна О. Військові соціальні працівники в Сполучених Штатах Америки. НАУКОВІ ЗАПИСКИ НаУКМА. 2016. Том 188. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a47cba95-ac1f-4740-80ed-2648751abd0a/content>
6. Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб. Постанова Кабінету

- Міністрів України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/307-2024-%D0%BF#Text>
7. Дідик, Н. Система роботи із сім'ями військовослужбовців: порівняльний аналіз досвіду США, Канади, Великої Британії. Наукові студії із соціальної та політичної психології, (44(47), 2019. С. 37-51. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/342952462_Sistema_roboti_i_z_sim'ami_vijskovosluzbovciv_porivnalnij_analiz_dosvidu_SSA_Kana_di_Velikoi_Britanii
 8. Жиленко Р. В. Дослідження основних потреб учасників АТО та членів їх сімей в соціальних послугах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2018. Випуск 1 (42), 68-73. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/20429>
 9. Журавльов М.В., Мулява В.Д. Організація військово-соціальної роботи у Збройних Силах України: основні проблеми становленні та удосконалення в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Історія», вип.1 (44), 2021 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://visnyk-ist.uzhnu.edu.ua/article/view/232455>
 10. Заребельний В. Соціальна підтримка військовослужбовців та їхніх сімей - це питання, яке завжди на часі. АрміяInfom. 2023. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://armyinform.com.ua/2023/04/22/soczialna-pidtrymka-vijskovosluzhbovcziv-ta-yihnih-simej-cze-pytannya-yake-zavzhdy-na-chasi/>
 11. Калініченко Я.В. Соціальна підтримка військовослужбовців та їх сімей – це питання, яке завжди на часі. АрміяInform. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/04/22/soczialna->

pidtrymkavijskovosluzhbovcziv-ta-yihnih-simej-cze-pytannya-yake-zavzhdy-nachasi/

12. Кожевніков, В. М. (2011). Особливості психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил США, Великої Британії, Німеччини. Педагогічний дискурс, 9, 166–169. Взято з <http://bit.ly/2R7kJnO>
13. Корольов, С. С. (2011). Практичні аспекти створення, утвердження та нормативно-правового забезпечення гарантій соціального захисту військовослужбовців країн-членів НАТО. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил, 3(29), 280–283. Взято з <http://www.hups.mil.gov.ua/periodic-app/article/2979>
14. Логвінова О., Рассказова О. Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. 2021. [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2021_2/9.pdf
15. Наконечний, В. Д., Клименко, В. С., Копаниця, Н. І. (2013). Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань (збірник інформаційно-аналітичних матеріалів). Київ: Соціально-психологічний центр Збройних сил України.
16. Олексюк Н. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України [монографія]. Київ : Видавничий дім «Слово», 2011. [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<http://eprints.zu.edu.ua/3795/>
17. Палієнко, Т., & Семигіна, Т. (2016). Психосоціальна підтримка ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний

конфлікт. Взято з <http://bit.ly/2Y6EVb1>

18. Права, пільги, соціальні гарантії та норми забезпечення, встановлені законодавством України для військовослужбовців Збройних сил України та членів їхніх сімей. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.dcz.gov.ua/publikaciya/prava-pilgy-socialni-garantiyi-ta-normy-zabezpechennya-vstanovleni-zakonodavstvom>
19. Про затвердження Порядку забезпечення військовослужбовців та членів їх сімей житловими приміщеннями. Постанова Кабінету Міністрів України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1081-2006-%D0%BF>
20. Про затвердження Порядку та умов забезпечення соціальної та професійної адаптації осіб, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членів сімей таких осіб, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України та постраждалих учасників Революції Гідності: Постанова Кабінету Міністрів України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://zakononline.com.ua/documents/show/378653__767376
21. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>
22. Про соціальні послуги. Закон України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
23. Савицький В.І. Особливості військової соціальної роботи з різними категоріями населення. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/4875/1/11%20-%2019%20-%2022.pdf>

24. Савостікова К. Проблеми адаптації міжнародного досвіду в соціальній роботі України. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток* // *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, курсантів та молодих вчених, 9 листопада 2022 р.; [за ред.: Нагірняка М.Я.]. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. С.43-46. URL : https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/11368/1/%D0%94%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9D%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%80%D0%BD%D1%8F%D0%BA.pdf*
25. Семигіна Т. Військовий конфлікт в Україні: виклики та можливості для соціальної роботи [Текст] / Т.Семигіна // *Україна в сучасному світі: виклики і можливості/ Зб. тез Міжнарод. наукової конференції викладачів, аспірантів і студентів – К.: Акад. праці, соц. відносин і туризму, 2016. – С. 12.*
26. Сидоренко А.О. Соціальний захист членів сімей військовослужбовців в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2022.06.27>
27. Соціальний супровід військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки: методичний посібник / Герасименко О.В., Горбенко І.М., Дєточка О.Д., Дембіцький В.М., Єфімова В.В., Калініченко Я.В., Камінська А.С., Куц С.В., Лагодзінський В.В., Мороз В.М., Панченко В.М., Рожков Є.О., Умеренкова Н.Ф., Шевчук О.В.. –Київ.: НДЦГПЗСУкраїни, 2023. – 130 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u188/352_831164580.pdf
28. Соціальні гарантії військовослужбовців та членів їх сімей в особливий період. [Електронний ресурс] – Режим доступу:

<https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%96%D1%97%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%86%D1%96%D0%B2%D1%82%D0%B0%D1%87%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%B2%D1%97%D1%85%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B9%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%B4>

29. Спицька К. Правові засади соціального захисту учасників бойових дій в Україні. Юридичний вісник. 2022/2. С. 171–181.
30. Таран Ю. Я. Соціальна адаптація колишніх військовослужбовців та членів їх сімей. Досвід роботи недержавних некомерційних організацій. Праця і соціальні відносини. 2010. № 1. С. 211–217.
31. Технології соціальної роботи з військовослужбовцями. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/4617644/page:26/>
32. Ткаченко, В., Костюкова, Н. (2018). До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. Вісник Національного університету оборони України, 2(50), 119–126.
33. Трубавіна І., Цибулько Л., Мартинюк А. Соціальна робота з військовослужбовцями та членами їх сімей та військово-соціальна робота в Україні: історичний аспект і закордонний досвід. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Випуск 1 (48). С. 414-418. URL: http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z2

[1ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta
&C21COM=S&2 S21P03=FILA=&2 S21STR=Nvuuped 2021 1 84](#)

- 34.Шолудько Ю. О. Соціальний захист військовослужбовців за законодавством України. Актуальні проблеми сучасного права. 2018. С. 55–68.
- 35.NASW Standards for social work practice with service members, veterans and their families [Electronic resource] // National Association of social workers. – 2012. – Mode of access: <https://www.socialworkers.org/practice/military/documents/MilitaryStandards2012.pdf>. – Title from the screen
- 36.Rubin A. Handbook of military social work / Allen Rubin, Eugenia L. Weiss, Jose E. Coll. – Hoboken, N. J. : John Wiley & Sons, 2013. – 608 p.
- 37.United States Department of Army Family and MWR Command, Family Programs Directorate (2007). Family Readiness Support Assistant [FRSA] Resource Guide. Edition 1. Retrieved from <http://bit.ly/384Ujt0>
- 38.The British Army (2014). A Guide for Army Families. Ed.4.
- 39.Soldier & Family Assistance Center (2019). Retrieved 2 December 2019, from <http://bit.ly/2P2ZsZS>
- 40.SSAFA (2017). Additional Needs and Disability: A Guide for Service Families. Retrieved from www.ssafa.org.uk/fandf

ДОДАТКИ

Додаток А

Пам'ятка з правил спілкування членів родини з батьком-військовим

1. Проявляйте повагу та підтримку

- Військова служба – це важка і стресова робота. Важливо проявляти повагу до батька та його ролі. Підтримуйте його морально, навіть якщо не завжди розумієте, через що він проходить.
- Надавайте йому простір для відпочинку після служби, уникайте надмірних питань про його обов'язки чи службу, якщо він не готовий обговорювати.

2. Слухайте, коли він готовий говорити

- Якщо батько-військовий готовий поділитися своїми думками чи переживаннями, будьте уважним слухачем. Не перебивайте його, покажіть, що його почуття важливі для вас.
- Не тисніть на нього, якщо він не хоче говорити про свої військові обов'язки чи переживання. Повага до його особистого простору є важливою.

3. Будьте терплячими

- Військові можуть переживати посттравматичний стрес або емоційне навантаження після повернення зі служби. Якщо ви помічаєте, що батько стає емоційно замкнутим чи дратівливим, проявляйте терпіння та розуміння.
- Важливо не звинувачувати його в зміні поведінки, а навпаки – підтримувати в моменти, коли він може бути пригніченим.

4. Уникайте надмірної турботи

- Пам'ятайте, що батько може бажати самостійно справлятися зі своїми емоціями. Не намагайтеся нав'язувати допомогу, але будьте поруч, коли він її потребує.

- Запропонуйте допомогу в спосіб, який не буде виглядати як нав'язування чи контроль.

5. Підтримуйте позитивну атмосферу вдома

- Сім'я – це місце, де військовий може відновитися і набратися сил. Створіть комфортну, доброзичливу атмосферу вдома, підтримуйте позитивний настрій у розмовах.
- Обговорюйте приємні теми, наголошуйте на спільних планах на майбутнє, що може допомогти зняти напругу і відволікти від військових думок.

6. Поважайте його приватність

- Військові часто дотримуються певної дисципліни та порядку навіть у домашніх умовах. Повага до його особистого простору та часу важлива, щоб він міг відчувати себе комфортно у родині.
- Якщо він хоче побути наодинці, намагайтеся не сприймати це як відсторонення, а як його потребу в особистому часі.

7. Підтримуйте його самореалізацію

- Допомагайте батькові знаходити нові цілі, хобі чи заняття, які допоможуть йому відволіктися від військових обов'язків. Заохочуйте його до фізичної активності, занять спортом чи проведення часу на природі.

8. Не ігноруйте ознаки емоційних труднощів

- Якщо ви помічаєте, що батько постійно перебуває в пригніченому настрої, має труднощі з концентрацією або інші ознаки стресу чи депресії, не соромтеся обговорити можливість звернення до психолога або спеціаліста з військової психології.
- Підтримуйте його в цьому рішенні і покажіть, що це нормально – звертатися по допомогу, якщо вона потрібна.

9. Спільно проводьте час

- Попри втому або зайнятість, знаходьте час для спільних сімейних занять. Це можуть бути прогулянки, перегляд фільмів або навіть

просто сімейні розмови за вечерею. Цінність таких моментів зміцнює сімейні зв'язки та допомагає батькові відчувати підтримку родини.

Таким чином, спілкування з батьком-військовим потребує чутливості, розуміння та підтримки. Військова служба накладає певний відбиток на емоційний стан військового, тому важливо бути відкритими до його потреб і створювати сприятливу атмосферу в родині.