

**ПСИХОСОЦІАЛЬНІ
АСПЕКТИ РЕАДАПТАЦІЇ
ЗАСУДЖЕНИХ –
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ

Додаток до Посібника корекційної програми

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕАДАПТАЦІЇ ЗАСУДЖЕНИХ — УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

Київ, 2025

Вітання, шановний/а учасник/ця корекційної програми!

Цей зошит – ваш особистий простір для роздумів, рішень і змін. Ви тримаєте його в руках, а це означає, що ви зробили крок назустріч собі, своєму досвіду та можливості змінити своє життя.

Ви пройшли через війну, втрати, складні випробування. Це потребує сил. Ця програма – про розуміння. Вона створена для того, щоб ви мали змогу зупинитися, переосмислити свій шлях і визначити, як рухатися далі – з опорою на власні ресурси, гідність і нові навички, зі знаннями системи та інструментів підтримки.

Попереду 15 зустрічей із групою та кваліфікованими ведучими. Ми будемо обговорювати теми, що стосуються вашого життя, рішень, цінностей і відповідальності. Ви зможете:

- ▶ Глибше зрозуміти себе та свої вчинки
- ▶ Навчитися керувати емоціями та діями
- ▶ Ставити цілі й досягати їх
- ▶ Вирішувати складні ситуації без шкоди для себе та інших
- ▶ Планувати майбутнє, у якому є місце для гідності, впевненості й самоповаги

Цей зошит буде вашим супутником у програмі, а, можливо, й у подальшому житті. Кожна сторінка – це простір для чесної розмови із собою.

Бажаємо вам сили, терпіння й відкритості на цьому шляху!

ЗМІСТ

Вступ до Програми. Знайомство	4
Вплив досвіду участі в бойових діях на життєдіяльність військовослужбовця	7
Негативний психічний стан та ризик вчинення повторного кримінального правопорушення	16
Як протидіяти неконструктивним думкам. Подолання кризових моментів і самодопомога	22
Бойова психічна травма та гострий стрес	32
Залежності, подолання залежностей	47
Проблемне вживання психоактивних речовин	54
Формування позитивних стосунків в родині	61
Значимість поваги, подяки та пошани для ресоціалізації та реінтеграції ветеранів	66
Освітня та професійна підготовка ветеранів та учасників бойових дій	74
Права на житло, можливості реалізації	78
Державна та недержавна системи підтримки ветеранів	88
Реалізація прав засуджених ветеранів та учасників бойових дій	96
Підсумкове	101

Вступ до Програми. Знайомство

Перше заняття присвячене розгляду цілей Програми. Під час заняття ви дізнаєтеся про правила і напрямки роботи та визначите очікування від навчання.

Правила взаємодії та комунікації

1. **Конфіденційність.** Інформацію, яку дізнаємося про учасників та іншу, під час роботи групи, ми не поширюємо за межі нашої групи. Під час розповіді про свою участь у Програмі ми не переходимо на особистості та не використовуємо інформацію, яку озвучував кожен із учасників.
2. **Активність.** Якщо виникають питання, ми їх ставимо та намагаємось бути активними й уважними, бо від цього залежить те, що ми отримуємо від заняття.
3. **Тут і тепер.** Бути уважними до себе, своїх почуттів та особистості іншої людини.
4. **Відкритість.** Ділитись своїми відчуттями, як хорошими, так і поганими, стосовно ситуації в групі. Кожен із учасників відкривається настільки, наскільки він хоче, щоб почуватися при цьому комфортно.
5. **Безоцінне ставлення до особистості.** Ми можемо не погоджуватись із поглядом людини, але ми не маємо права зневажати її в цілому. Ставимося з повагою один до одного.
6. **Використовуємо Я-висловлювання.** Починаємо всі фрази «Я так думаю...», «На мій погляд, це неправильно, тому що...», «Мені здається, що...». Вчимось відповідати за себе та виражати свій погляд на події.
7. **Час.** Під час виконання вправ слідкуємо за часом, за вимогами тренера, щодо початку та закінчення роботи.
8. **Повага до участі інших.** Під час навчання ми не перебиваємо один-одного і тренера, а уважно слухаємо, включаємось в обговорення після піднятої руки та дозволу тренера.

Мої очікування від занять

Від участі в Програмі я очікую:

Від ведучого/ї я очікую:

Від інших учасників/ць я очікую:

Від себе я очікую:

Мета, якої я маю намір досягти:

Вплив досвіду участі в бойових діях на життєдіяльність військовослужбовця

На другому занятті ми будемо говорити про ваш досвід участі в бойових діях. Ви зможете краще побачити, як цей досвід вплинув на різні сфери вашого життя – стосунки, самопочуття, поведінку.

Ми також зосередимося на тому, чому важливо піклуватися про своє психічне здоров'я, навіть якщо ви звикли тримати все в собі. Це не про слабкість, а про силу – бути чесним із собою і вчасно подбати про себе

Герб особистості

Створіть будь ласка герб особистості:

Ваше найбільше досягнення:

комфортне місце перебування (можна із дитячого досвіду):

життєве кредо (девіз, цитата, фраза), яке, на вашу думку, допоможе у вирішенні ваших особистих проблем

одна–дві позитивні риси характеру, які допоможуть успішно адаптуватись у соціумі:

Психічне здоров'я – це...

Напишіть будь ласка, що на вашу думку означає поняття «психічне здоров'я»

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), [психічне здоров'я](#) – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Вплив бойового досвіду на особистість воїна, на родинні взаємини та соціальну поведінку

Вплив на саму особистість

Війна змінює людину на фундаментальному рівні. Бійці часто зазначають, що «повертається не та людина, яка пішла». У бойових умовах формуються особливі навички – висока концентрація, швидке прийняття рішень, самодисципліна. Проте одночасно відбувається формування гіперпильності, труднощів з емоційним самовираженням, підвищеної тривожності.

Можливі прояви:

- розлади сну, нічні жахи;
- відчуття відчуженості, втрати інтересу до попередніх занять;
- зниження здатності радіти життю;
- зміни у ставленні до життя і смерті (байдужість, фаталізм);
- формування ПТСР, депресії, емоційного вигорання.

Вплив на родинні взаємини

Після тривалого перебування на фронті змінюються ролі в родині. Повернення може супроводжуватись кризою у стосунках, особливо якщо в родині накопичилось нерозуміння або відстань. **Часто виникають проблеми з:**

- встановленням емоційного контакту з дітьми;
- конфліктами через зміну ролей (особливо у випадку, якщо партнерка чи партнер взяв на себе провідну роль під час відсутності військового);
- сексуальною дисфункцією як результатом психотравматизації;
- агресивними або ізольованими реакціями, що породжують взаємне напруження.

Вплив на соціальну поведінку та взаємодію з іншими

Після війни звичайне мирне середовище може видаватися чужим. Часто ветерани уникають спілкування або спілкуються лише з побратимами.

Серед типових проявів:

- втрата навичок мирного спілкування;
- знецінення проблем цивільних;
- агресивна реакція на побутові конфлікти;
- уникання великих скупчень людей, гучних місць.

Соціальний статус і стигматизація

Попри публічну повагу до військових, існує прихована стигматизація. Часто ветеранів бояться як «непередбачуваних», «агресивних», «з нестабільною психікою». Ці уявлення шкодять адаптації та інтеграції.

Суспільству важливо:

- розуміти природу бойової травми;
- не узагальнювати досвід ветеранів;
- не ставитися до них як до «проблемних» чи «поламаних».

Наслідки стигматизації

Погіршення фізичного та психічного здоров'я. Стигма може призвести до стресу, тривожності, депресії та інших психічних проблем. Вона також може ускладнити доступ до медичної допомоги, оскільки люди, що відчувають стигму, можуть уникати звернення за лікарською допомогою через страх осуду та приниження.

Соціальне відчуження. Стигма може призвести до відчуття відокремлення та відчуження від суспільства. Люди можуть відчувати себе виключеними та неприйнятими, що може призвести до соціальної ізоляції та складнощів у встановленні та підтримці стосунків.

Обмеження можливостей. Стигма може обмежити можливості людини на різних сферах життя, таких як освіта, працевлаштування та кар'єрний розвиток. Дискримінація через стигму може призвести до відмови в прийнятті на роботу або прогресивно знижувати професійний ріст.

Погіршення якості життя. Стигма може призвести до загального погіршення якості життя, позбавляючи людину відчуття гідності та самовизначення. Це може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження самооцінки та втрати віри в себе.

Поширення негативних уявлень. Стигма може підтримувати та поширювати негативні стереотипи та упередження в суспільстві, що може призвести до подальшої дискримінації та виключення.

Якщо ваш друг або побратим переживає проблеми стигматизації, які слова підтримки ви йому скажете? Як би ви допомогли йому подолати відчуття сорому або смутку?

Напишіть будь ласка кілька слів підтримки для себе (як для друга) у випадку переживання проблем стигматизації?

Негативний психічний стан та ризик вчинення повторного кримінального правопорушення

Заняття допоможе краще зрозуміти, як довгий стрес і напруження впливають на людину, особливо після війни. Ми будемо вчитися, як справлятися зі складними емоціями, заспокоювати себе в потрібний момент і знаходити кращі способи вирішувати свої потреби.

Також ви дізнаєтесь, чому важливо навчитися керувати своїми емоціями – це може допомогти уникати помилок і небезпечних вчинків у майбутньому

Список потреб, які можуть лежати в основі правопорушення

Потреби: прийняття, прихильності, визнання, приналежності, співпраці, спілкування, близькості, спільноти, дружніх стосунків, жалості, співчуття, міркування, узгодженості, емпатії (співпереживання), включеності, інтимності, близькості, любові, взаємності, виховання, поваги, самоповаги, безпеки, надійності, захисту, стабільності, підтримки, допомоги, бажання, щоб про тебе знали; бачити; бути побаченим; розуміти інших, розуміння від інших, довіри, теплих стосунків.

Фізичні потреби: повітря, їжа, рух, вправи, відпочинок, сон, сексуальне вираження, безпека, притулок, укриття, дотик, вода.

Чесність: справжність, цілісність.

Потреба в розвагах: задоволення, жарти, мир, краса, єдність, легкість, зручність, рівність, гармонія, натхнення, порядок.

Потреба в автономії: вибір, свобода, незалежність, особистий простір, спонтанність, радість життя.

Життєвий сенс: усвідомлення, виклик, ясність, зрозумілість, компетентність, усвідомлення, притомність, внесок, творчість, відкриття, дієвість, ефективність, зростання, розвиток, надія, бажання вчитися, сум за..., оплакування, участь, мета, намір, потреба в самовираженні, заохочування, значення, розуміння.

Інші потреби: затишок, захист, дружба, стабільність, духовність, турбота, мрії, фантазії, справедливість, визнання, цінування, потреба бути значимим (цінним) для інших.

Опитувальник «Як я справляюсь зі стресом?»

Нижче перераховані способи, які ми найчастіше використовуємо для того, щоб впоратися зі стресовою ситуацією. Відмітьте ті з них, які є характерними для вас, або ті, які ви найчастіше використовуєте:

1. Прагну переключитись з проблеми на роботу, працюю більше та швидше.
2. Звертаюсь до друзів, з якими можна поговорити і які мене підтримують.
3. Їм більше, ніж зазвичай.
4. Роблю будь-які фізичні вправи.
5. Стаю дратівливим і «зриваю» свою дратівливість на оточуючих.
6. Виділяю небагато часу для релаксації, дихальних вправ і розслаблення.
7. Викурюю цигарку або п'ю будь який напій з кофеїном.
8. Намагаюся зрозуміти причину стресу і працюю над тим, щоб її усунути.
9. Намагаюся не думати про свої переживання і просто виконую звичайні повсякденні справи.
10. Намагаюся розглядати проблему як можливість.
11. Сплю більше, ніж мені потрібно.
12. Беру відпустку і не повертаюсь на роботу, доки не пройде стресовий стан.
13. Ходжу по магазинам і купую що-небудь, що покращує мій настрій.
14. Шуткую зі своїми друзями; гумор допомагає мені зняти напругу.
15. П'ю більше алкогольних напоїв, ніж зазвичай.
16. Займаюся улюбленою справою або чим-небудь цікавим. Це допомагає мені розслабитися і отримати задоволення.
17. Приймаю ліки, які допомагають мені заспокоїтися і краще спати.

18. Притримуюсь здорового харчування.
19. Ігнорую проблему і сподіваюсь, що вона зникне сама по собі.
20. Молюсь, медитую, приділяю більше уваги своєму духовному життю.
21. Переживаю через проблему, яка виникла, але остерігаюсь вживати заходів по її усуненню.
22. Прагну зосередитись на речах, які я можу контролювати, і прийняти те, що контролювати не можу.

Вправи для саморегуляції

Дихальна вправа №1

Сидячи або стоячи постарайтеся розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих.

На наступні чотири рахунки затримайте дихання.

Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.

Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим і врівноваженим.

Дихальна вправа №2

Дихання на рахунок 7-11. Допомагає зняти велику фізичну напруженість, не виходячи зі стресової ситуації. Дихати слід дуже повільно і глибоко, причому так, щоб увесь цикл дихання займав близько 20 секунд. Можливо, спочатку буде відчуватись утруднення, але без напруження. Лічити до 7 слід при вдиху і до 11 при видиху. Необхідність настільки розтягувати дихання вимагає повної концентрації уваги. Глибокий вдих послаблює напруження, що з'являється у міжреберних м'язах. Розтягнутий у часі видих розслаблює живіт. Якщо при першій спробі відчувається легке запаморочення, то наступного разу скоротити період повного циклу й дихати менш глибоко.

Візуалізація ресурсного стану – образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює.

Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії – її поведінка стає аналогічною.

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань і емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо «розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і авіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість,

то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції, спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації. Робіть це в трьох основних доступних модульностях: зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс); слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику); відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

Як протидіяти неконструктивним думкам. Подолання кризових моментів і самодопомога

Це заняття допоможе краще зрозуміти, як саме думки можуть як допомагати нам, так і заважати, коли ми намагаємось подолати проблеми.

Ми навчимося розпізнавати ірраціональні (некорисні) думки, замінювати їх на раціональні (підтримувальні), а також створювати стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Ці навички допомагають діяти не з позиції емоційного імпульсу, а з позиції сили, досвіду та здорового глузду.

Напишіть будь ласка у будь-яких трьох клітинах будь-яку правдиву інформацію про себе, а в одній – брехню про себе:

Моніторинг думок і емоцій

Згадайте будь-яку стресову ситуацію з останнього часу (наприклад, конфлікт або труднощі у побуті). Надайте будь ласка відповіді на питання:

Які думки виникли у вас у момент цієї ситуації?

Які емоції ви відчули?

Який рівень інтенсивності емоцій (від 1 до 10)?

Модель АВС (А – В – С)

Згадайте ситуацію, яка викликала у вас сильні емоції (гнів, тривогу, сум) і запишіть її в робочому зошиті за моделлю АВС:

А – Що сталося?

В – Які думки виникли?

С – Які емоції та реакція з'явилися?

Як зміна думки (В) могла б змінити реакцію (С)?

Схема заміни ірраціональних переконань на раціональні (А – В – С)

1. Помітити подію (А)
2. Зупинитися та виявити ірраціональну думку (В)
3. Запитати себе: «Чи це переконання допомагає мені? Чи воно корисне?»
4. Запитати себе: «Це факт чи моя інтерпретація? Чи я сам обрав таке переконання, чи воно сформувалося на основі досвіду спілкування з іншими?»
5. Спробувати переформулювати думку в більш конструктивну.
6. Звернути увагу, як змінилась емоція та поведінка.

Інформаційне повідомлення «Копінг-стратегії як конструктивний вихід із кризи»

Термін «копінг» визначає прагнення індивіда розв'язати певну проблему.

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і, таким чином, загасити стресову дію ситуації.

Головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами.

Копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні:

1. До **активних** відносять стратегію «вирішення проблем» – вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища.
2. **Пасивна** копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», хоча певні форми уникання можуть мати й активний характер.

Специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій:

1. **Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці**, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин і пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її з метою поетапного вирішення. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, які є продуктом захисних механізмів, наприклад, «заперечення» або «зменшення загрози».
2. **Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі**, націлена на рішучу протидію стресорам та їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання якомога надійнішої інформації відносно тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички людини в пошуку підтримки та заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії є прийняття рішення і здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

3. **Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на емоціях**, націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, та на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти і спрямовують її на дотримання норм моралі. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою навчання терпимості.

Базові копінг-стратегії

1. **Стратегія вирішення проблем** – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
2. **Стратегія пошуку соціальної підтримки** – це активна поведінкова стратегія, яка характеризується зверненням людини по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів тощо.
3. **Стратегія уникання** – це поведінкова стратегія, яка характеризується прагненням уникати контакту з оточуючим світом і витісняє необхідність розв'язання проблеми (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид). Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Стратегія уникання може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи людини. Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. У деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, або вона може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши її негативні наслідки.

Успішний копінг (орієнтація на конструктивні стратегії, що призводять до подолання важкої ситуації, що викликала стрес).

Неуспішний копінг (орієнтація на неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації).

Перелік конструктивних копінг-стратегій, які ви можете використовувати в своєму житті

1. Раціональне мислення

Питати себе: «Чи ця думка допомагає мені?», «Які докази “за” і “проти”?»

Визначати і замінювати ірраціональні установки на реалістичні.

2. Планування рішень

Розбивати проблему на частини, шукати варіанти, що можна змінити вже зараз.

Встановлювати короткострокові цілі й кроки для досягнення.

3. Пошук соціальної підтримки

Звертатися до тих, хто викликає довіру (товариш по службі, консультант, волонтер).

Не залишатися наодинці зі своїми переживаннями.

4. Емоційне вираження в безпечній формі

Говорити про свої емоції словами.

Вести щоденник, малювати, писати листи (навіть якщо не відправляти їх).

5. Фізичне розвантаження

Дихальні вправи, зарядка, ходьба на свіжому повітрі (якщо дозволяють умови).

Робота руками (малювання, ремесло, прибирання).

6. Техніки самозаспокоєння

Глибоке дихання, візуалізація спокійного місця.

Повторення фраз підтримки: «Я справлюсь», «Це мине», «Я вже проходив через важке».

7. Фокусування на цінностях

Згадувати, що для вас важливо: родина, честь, гідність, служіння, віра.

Приймати рішення, які не суперечать вашим цінностям.

8. Використання гумору (де доречно)

Шукати ситуації, які можна сприйняти з іронією, без приниження себе чи інших.

9. Допомога іншим

Бути корисним іншим учасникам, підтримувати тих, хто слабший – це додає сенсу.

10. Звернення по допомогу до спеціалістів

Розпізнавати, коли ситуація виходить за межі можливостей самостійного подолання.

Говорити з психологом, консультантом, капеланом

Будь ласка, зазначте:

Три речі, які утримують вас у житті (цінності, люди, мрії)

Двоє людей, до яких ви можете звернутися у складний момент:

Один ресурс або заняття, яке приносить вам спокій

Ознаки розвитку стану гострого стресу

Виділіть ті, які помічали в себе:

Емоційні ознаки розвитку стану гострого стресу:

- втрата віри в себе та власні сили (у тому числі, в здатність керувати власним життям);
- відчуженість від оточуючих (через руйнування суспільно-корисних зв'язків, формування відчуття унікальності травматичної ситуації, появи почуття або провини тощо);
- перепади настрою (від незначних коливань до помітних перепадів);
- порушення концентрації, розсіяність;
- почуття тривоги або страху (з можливим панічними нападами).

Фізичні ознаки розвитку гострого стресу:

- полохливість, безсоння та нічні кошмари;
- пришвидшене серцебиття, хронічні та гострі болі;
- підвищена стомлюваність;
- порушення уваги, метушливість;
- м'язова напруга.

Для гострого стресу характерні наступні ознаки:

- ухилення від майбутніх соціальних взаємодій;
- звуження уваги;
- прояви дезорієнтації;
- гнів або словесна агресія;
- відчай або безнадійність;
- неадекватна або безцільна гіперактивність;
- неконтрольоване і надмірне переживання горя (відповідно до місцевих культурних стандартів).

Вправи для саморегуляції, які допоможуть знизити рівень стресу

1. Дихальна вправа «4-4-4-4» (Квадратне дихання)

Ціль: знизити рівень тривожності, стабілізувати серцевий ритм.

Як виконувати:

- ▶ Вдих через ніс на 4 секунди.
- ▶ Затримка дихання на 4 секунди.
- ▶ Видих через рот на 4 секунди.
- ▶ Затримка після видиху на 4 секунди.
- ▶ Повторити 4–8 разів.

2. Заземлення через 5-4-3-2-1

Ціль: повернутися в «тут і зараз», зменшити паніку.

Як виконувати:

- ▶ Назвати 5 речей, які бачиш.
- ▶ Назвати 4 речі, які можеш відчутти на дотик.
- ▶ Назвати 3 звуки, які чуєш.
- ▶ Назвати 2 запахи, які відчуваєш (або пам'ятаєш).
- ▶ Назвати 1 смак, який відчуваєш або пам'ятаєш.

3. Напруження й розслаблення м'язів (ПМР)

Ціль: розпізнати тілесне напруження і зняти його.

Як виконувати:

- ▶ Напружити певну групу м'язів (наприклад, кисті рук) на 5 секунд.
- ▶ Різко розслабити її.
- ▶ Повторити для інших груп: плечі, щелепа, спина, ноги.

4. Внутрішній діалог (когнітивна реструктуризація)

Ціль: замінити деструктивні думки на нейтральні або підтримуючі.

Як виконувати:

- ▶ Визначити тривожну або негативну думку.
- ▶ Запитати себе: «Чи це факт? Чи це мені допомагає?».
- ▶ Замінити на конструктивну думку, наприклад: «Я справлявся раніше – справлюся і зараз».

5. «Точка спокою» – створення внутрішнього образу

Ціль: викликати почуття безпеки та спокою.

Як виконувати:

- ▶ Заплющити очі.
- ▶ Уявити місце, де відчуваєшся в безпеці (реальне або вигадане).
- ▶ Детально візуалізувати: кольори, звуки, запахи.
- ▶ Побути в цьому образі 2–5 хвилин.

Рекомендації «Як допомогти побратиму, який має ознаки бойового стресу»

Допомога побратиму, який переживає бойовий стрес, може бути важливою та підтримуючою місією.

Виявіть співчуття та розуміння. Починайте спілкування з виявлення співчуття та розуміння до переживань побратима. Заохочуйте його відкритися та поділитися своїми почуттями.

Слухайте уважно. Слухання – ключовий елемент підтримки. Намагайтеся дати можливість побратиму висловити свої думки та емоції без переривань або суджень.

Не тисніть. Уникайте намагань переконати або змусити розповідати більше, ніж побратим бажає. Залишайте простір для самовизначення та вираження.

Запропонуйте спільні заняття. Проведіть час разом, зробіть щось приємне та корисне.

Будьте готові до довготривалої підтримки, адже кожна людина реагує на стрес індивідуально. Зберігайте повагу та конфіденційність усієї інформації, яку вам довірено.

Важливо: заохочуйте побратима звертатися до фахівців, таких як психолог, психотерапевт чи психіатр, якщо він відчуває потребу в додатковій допомозі.

Поширені твердження стосовно ПТСР

Будь ласка, вирішіть, чи погоджуєтесь ви з поданими твердженнями та чи є вони міфом чи фактом?

Твердження для обговорення:

- ▶ «Тільки військові та ветерани можуть мати ПТСР»
- ▶ «Лише слабкі люди отримують ПТСР»
- ▶ «ПТСР – це прояв психічних проблем»
- ▶ «Люди з ПТСР небезпечні»
- ▶ «ПТСР – це щось непоправне»
- ▶ «Усі відчувають ПТСР однаково»

Перелік ознак посттравматичного стресового стану:

- сильний страх, роздратування, гнів;
- апатія та/або нездатність відчувати позитивні емоції, радість;
- надмірна пильність та/або відчуття надмірного контролю;
- труднощі з концентрацією та фокусуванням уваги;
- лякливість;
- виникнення тривожних та нав'язливих спогадів, думок, образів;
- бажання весь час бути зайнятим;
- важкість засинання та/або короткотривалість сну;
- нічні жахіття, що асоціюються з подією чи нагадують про неї;
- стійке уникання або часткова чи повна втрата згадок про травматичну подію;
- відчуття, ніби травматична подія відбувається зараз;
- раптові фізичні відчуття, такі як пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття та/або біль у грудях тощо;
- відстороненість, віддаленість від близьких людей;
- емоційне завмирання.

Відмітьте ті з них, які відчуваєте.

Особливості самодопомоги при ПТСР

Регулярно зустрічатися з психологом чи психотерапевтом або групою підтримки волонтерів-психологів.

Налагодити режим дня та повернути, за можливості, частину звичних справ.

Заручитися підтримкою близьких – налагодити спілкування зі значущими людьми, якщо це надає вам підтримку та налаштовує на позитив.

Включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи або щонайменше – гуляти на свіжому повітрі).

Обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати лише достовірні канали, які не транслюють кровопролиття та іншого вкрай негативного та негативно емоційно забарвленого контенту.

Уникати перегляду збуджуючих програм, кінофільмів, з насильством та вбивствами, їх обговорення; музики; комп'ютерних ігор, уявлень чи ситуацій, що підсилюють занепокоєння.

При порушеннях сну навчитися методів, які сприяють досягненню повноцінного відпочинку під час сну.

Харчування має бути правильно збалансованими.

Уникати вживання психоактивних речовин, інших шкідливих звичок.

Докладати зусилля для формування і розширення дружнього середовища, підтримки оточення.

Залучатися до допомоги іншим, адже волонтерство дає величезний ресурс.

Звернутися за допомогою до психолога/психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе, попередити або зупинити розвиток ПТСР; виконувати вимоги психолога чи психотерапевта.

Повинна бути сформована можливість прийняття та розуміння того, що в процесі відновлення можуть бути затримки.

Необхідно регулярно приймати прописані медичними фахівцями ліки.

Звертатись за допомогою у разі необхідності.

Вчимося впливати на агресивну поведінку

На цьому занятті обговорюється природа агресії, її внутрішні джерела й те, чому вона виникає. Ви дізнаєтесь, які техніки самовпливу допомагають зупинити агресію до того, як вона призведе до втрати контролю. Ми разом розглянемо альтернативні способи вирішення проблем без насильства, які зберігають гідність і дають результат.

Запишіть будь ласка два випадки з вашого життя, коли агресія допомогла їм (адаптивна) і коли зашкодила (дезадаптивна).

Адаптивна агресія

1. _____

2. _____

Деадаптивна агресія

1. _____

2. _____

Що я подумав і сказав перед тим як втратити контроль?

Пригадайте одну із ситуацій виникнення гніву та агресії.

Дайте відповідь на питання: «Що я подумав і сказав перед тим, як втратити контроль?». Проведіть аналіз думок у цій ситуації.

Я сказав/ла вголос	Я сказав/ла подумки

Що я відчував/ла	Про що я думав/ла	Що я зробив/ла

Схема аналізу ситуації з проявом агресії чи імпульсивної поведінки

Опишіть ситуацію, у якій ви вчиняли імпульсивно або агресивно, проаналізуйте ситуацію, відповідаючи на питання:

Що трапилось? (подія)

Яка думка з'явилася? (переконання)

Яка емоція виникла?

Яку дію було вчинено?

Який наслідок настав?

Окремі методи самовпливу і саморегуляції для керування емоціями та регулювання рівня емоційної напруги

Усвідомлення «точки кипіння»: виявлення сигналів тіла (спазми, дихання, тремор).

Техніка «стоп»: у момент агресії – фізично зупинитися, відійти

Техніка «4-7-8»: повільний вдих – 4 с., затримка – 7 с., повільний видих – 8 с.

Проговорювання емоцій («Я злюсь, бо...») замість пригнічення.

Переключення уваги на інший вид активності (ходьба, вода, рух)

Візуалізація – уявити безпечне місце або бажаний результат замість вибуху

Порахувати до 10 та провести «аналіз наслідків» – тобто задайте собі питання: «Що буде, якщо я не охолону, чим може закінчитися ситуація?»

Порахувати від 24 до 1 (обернена лічба заспокоює більше, бо вимагає концентрування на такій лічбі, її важче зробити мимоволі) і попросити іншу сторону обговорити це, коли всі сторони заспокоються.

Алгоритм: «5 етапів гніву»

1. Подразник (тригер)

Це те, що запускає гнів.

Наприклад: хтось образив, пригадав травматичну ситуацію, порушив правила, проявив зневагу.

Ключ: У цьому моменті ще немає гніву – лише реакція на загрозу, біль або несправедливість.

2. Оцінка ситуації (внутрішній діалог)

Мозок намагається швидко зрозуміти: «Що відбувається? Це загроза? Це образа?»

Часто тут з'являються автоматичні, ірраціональні думки: «Він це спеціально!», «Зі мною так не можна!»

Ключ: Якщо змінити оцінку ситуації, гнів може не виникнути або буде слабшим.

3. Фізичні ознаки

Тіло починає готуватись до дії.

Прискорюється пульс, напружуються м'язи, стискаються щелепи, з'являється жар, тиск у грудях або голові.

Ключ: Це – момент, коли ще можна використати техніки саморегуляції (дихання, пауза, переключення).

4. Вираження гніву

Гнів виходить назовні.

Крик, агресивні слова, удари, самопошкодження або спалахи емоцій.

Ключ: У цьому стані людина вже не контролює себе повністю. Наслідки можуть бути серйозними.

5. Наслідки

Після спалаху – почуття провини, сорому, покарання або ще більша напруга.

У деяких випадках – ізоляція, конфлікти, дисциплінарні санкції.

Ключ: Розуміння наслідків допомагає вчитися зупиняти гнів на ранніх етапах.

Найкращий шанс зупинити гнів – на 2 або 3 етапі.

Важливо розпізнавати сигнали тіла та змінювати автоматичні думки, перш ніж гнів перейде в дію.

Алгоритм «Я/Ти-повідомлень» для вирішення ситуації

«Ти-повідомлення» – приклад неправильного розуміння.

«Ти-повідомлення» використовується для обвинувачення когось в егоїзмі, безпечності, жадібності, неухважності, жорстокості.

Приклади: «Ти мене дістаєш!», «Ти мене не поважаєш!», «Ти винен!»

Така форма: звинувачує співрозмовника; викликає захист або агресію у відповідь; загострює конфлікт.

«Я-повідомлення» описує ваші почуття, власні передбачення з приводу ситуації, а також побажання змінити ситуацію.

Схема використання «Я-повідомлення»:

- ▶ «Коли я бачу, що ви...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...».
- ▶ «Коли я бачу (або чую), що (як ви)...я відчуваю..», «Тому що...». «Мені би хотілося, щоб у майбутньому ви...».

Алгоритм висловлювання позиції, яка допоможе переформатувати конфліктну ситуацію за допомогою «Я-повідомлення», варто будувати відповідь так:

- ▶ Я відчуваю...(гнів, роздратування, образу, страх, біль...)
- ▶ Коли відбувається...(ситуація, а не оцінка іншої людини)
- ▶ Бо для мене важливо...(повага, порядок, безпека, справедливість тощо)
- ▶ Я хотів би/прошу...(що конкретно ви хочете замість конфлікту)

Залежності, подолання залежностей

Це заняття допоможе краще зрозуміти, як формуються залежності, чому вони виникають тих, хто пройшов через війну, втрати, ізоляцію. Ми поговоримо про способи подолання залежностей та сформуємо перші навички, що дають можливість повернути контроль над собою.

Це також про відновлення внутрішніх ресурсів – віри в себе, здатності справлятися, бачити сенс попри труднощі. Кожен має в собі силу, щоб змінюватися. І цей шлях починається з розуміння, підтримки та дії.

Етапи формування залежності

1. Етап експерименту / спроби

Людина вперше пробує речовину або поведінку, що викликає задоволення або полегшення

Приклад: «Просто для зняття напруги», «у компанії», «після бойового стресу», «покращу сон»

Дії на цьому етапі здаються контрольованими, однак ризик не дооцінюється.

2. Етап звикання / регулярного вживання

Починається періодичне або часте використання - як спосіб впоратись з емоціями, нудьгою, стресом.

Приклад: «Після роботи», «на вихідних», «коли згадаю війну»

На цьому етапі дії сприймаються як «форма внутрішньої нагороди», у той же час зростає толерантність – потрібно більше дії або речовини для того ж ефекту.

3. Етап залежності / втрати контролю

Людина вже не може зупинитися - виникає психологічна і/або фізична потреба

Приклад: «Без цього не можу заснути», «втрачаю контроль», «відчуваю ломку».

За результатом дій (вживання) відбуваються проблеми в стосунках, здоров'ї, із законом, відчувається провина, стигма, ізоляція.

4. Етап деградації / руйнування

Залежність домінує над усіма сферами життя. Втрачаються цілі, цінності, контакти

Приклад: «Немає сенсу, тільки це й залишилось», «усі відвернулися», «мені байдуже».

Це точка, з якої починається або крах, або зцілення, якщо людина визнає проблему.

Аргументи щодо дій, направлених на формування залежностей або відмови від них

Плюси	Мінуси
Наркотична залежність	
Алкогольна залежність	
Ігрова залежність	

Причини вживання психоактивних речовин військовими

- **психотравмувальний досвід** – ви могли часто переживати травматичні події та стресові ситуації під час служби, що може призвести до психологічних проблем; психоактивні речовини загалом та «солі» зокрема вживають, щоб їх подолати;
- **адаптація до цивільного життя** – після повернення до цивільного життя Ви можете поставати перед труднощами адаптації до нового середовища, включно зі змінами в соціальних структурах та втратою військової спільноти; деякі ветерани/ки відчують у цей період відчуження та ізоляцію від суспільства або навіть від родини; вживання психоактивних речовин може виявитися засобом полегшення адаптації або способом втечі від самотності;
- **втрата сенсів та ідентичності** – після повернення з війни ветерани/ки можуть втрачати сенси та ідентичність; це може призвести до зниження самооцінки та депресії й спонукати до вживання психоактивних речовин.

Зверніть увагу, що будь-які з перелічених чинників не обов'язково спричиняють залежність психоактивних речовин, але ліпше знати всі прояви, щоб за потреби можна було запобігти формуванню залежності.

Стратегії подолання залежностей

1. Емоційна саморегуляція:

- усвідомлення емоцій та вміння розпізнавати тригерні (що провокують) емоції (гнів, страх, тривога, провина) та працювати з ними.
- техніки самостабілізації (заземлення) – дихальні вправи (наприклад, «4-7-8»), прогресивна м'язова релаксація, медитація.
- саморефлексія – ведення щоденника, аналіз своїх реакцій та почуттів.

2. Стресостійкість:

- планування діяльності – структурований розпорядок дня, щоб уникнути «провалів» у негативні думки;
- фізична активність – спорт (біг, плавання, єдиноборства) допомагає знизити рівень стресу та виробити ендорфіни;
- хобі та творчість (конструктивна сублімація) – малювання, музика, робота з деревом тощо, щоб переключити увагу.

3. Соціальна підтримка:

- героїзація та вшанування досвіду на рівні громад через культурні, спортивні та колективні заходи;
- зв'язок з побратимами – спілкування з тими, хто розуміє досвід, але не підтримує шкідливі звички;
- групи підтримки – спеціалізовані організації для ветеранів;
- сім'я та друзі – важливо мати близьких, з якими можна поговорити відверто.

4. Замісна терапія (якщо вже є залежність):

- професійна допомога – психотерапевти, наркологи, реабілітаційні центри;
- медикаментозна підтримка – у деяких випадках ліки допомагають зменшити тягу до речовин.

5. **Постановка цілей:**

- короткострокові завдання – щоденні маленькі перемоги (наприклад, пройти 5 км, прочитати книгу);
- довгострокові плани – навчання, робота, волонтерство, щоб відчувати себе корисним.

6. **Уникнення спокус:**

- визначення тригерів – ситуації, місця чи людини, що провокують до вживання.

7. **Професійна психологічна допомога.**

Проблемне вживання психоактивних речовин

На цьому занятті ми поговоримо про механізм формування залежності від психоактивних речовин, які етапи ведуть до звикання і як відбувається зрив. Ви отримаєте практичні навички, які допоможуть утримуватись від вживання, а також навчитесь розпізнавати моменти ризику.

Окрема частина заняття буде присвячена внутрішнім ресурсам, які є в кожному – навіть якщо вони здаються втраченими. Разом ми працюватимемо над тим, щоб скласти реалістичний план відмови від вживання та знайти власну опору у складних ситуаціях. Це – шлях до свободи, який починається з розуміння і дії.

Етапи формування залежностей від ПАР

1. Експериментальне вживання

Причини:

- цікавість, бажання зняти напругу після війни;
- вплив оточення (побратими, кримінальне середовище у в'язниці);
- використання для покращення сну, зменшення болю або тривожності.

Ознаки:

- нечасте вживання, без вираженої залежності;
- впевненість у можливості контролю над ситуацією.

2. Соціальне вживання

Причини:

- вживання у компанії ветеранів або знайомих;

- психотропні речовини як спосіб зняття стресу після бойових дій;
- почуття «нормальності», адже багато інших теж вживають.

Ознаки:

- людина п'є чи вживає психотропні речовини у певних соціальних ситуаціях;
- залежність ще не сформована, але є звичка.

3. Проблемне вживання (психологічна залежність)

Причини:

- вживання стає способом уникнення болісних спогадів (ПТСР, депресія).
- психотропні речовини використовуються для «втечі» від реальності, боротьби з самотністю;
- розвиток толерантності – потрібно більше речовини для досягнення ефекту.

Ознаки:

- людина не може розслабитися або спати без психотропних речовин;
- виникає агресія або тривожність без речовини;
- руйнуються соціальні зв'язки, з'являються перші проблеми із законом.

4. Фізична залежність

Причини:

- організм адаптується до постійного вживання, відмова викликає сильний «лом»;
- втрата контролю над кількістю вживаного;
- психологічний стан погіршується, спроби припинити вживання викликають агресію, депресію.

Ознаки:

- потрібні все більші дози для досягнення ефекту;
- абстинентний синдром: тремор, безсоння, панічні атаки, біль у тілі;
- вживання стає основним сенсом життя.

5. Хронічна залежність (деградація особистості)

Причини:

- повна втрата контролю над життям;
- соціальна ізоляція, проблеми із законом, втрата сім'ї, роботи;
- вживання психотропних речовин стає єдиним способом існування.

Ознаки:

- повна психічна та фізична деградація;
- високий ризик кримінальної поведінки, самогубства;
- руйнування здоров'я (гепатит, серцева недостатність, розлади мозку).

Таблиця «Шлях залежності і шлях свободи»

Шлях залежності	Шлях свободи
Що я можу втратити або втратив/ла через залежність? Як почуваюся, коли обираю цей шлях?	Що я можу отримати, якщо оберу шлях відмови від залежності? Як почувається вільна від залежностей людина?

План дій відмови від вживання психоактивних речовин

Особисті причини для змін:

(Що мотивує мене/людину? Яких цілей можна досягти якщо не вживати? Які цінності важливі для мене/людини?)

1. Особисті причини для змін:

(Що мотивує мене / людину? Яких цілей можна досягти якщо не вживати? Які цінності важливі для мене / людини?)

2. Ознаки небезпеки зриву:

(Що може свідчити про наближення зриву? Як я / людина себе поводить перед вживанням?)

3. Мої способи подолання спокус і стресу:

(Що допомагає мені / людині? Які альтернативні дії можна зробити замість вживання?)

4. Люди, які можуть мене / людину підтримати:

(Хто з оточення може бути надійною опорою? Як звернутися по допомогу?)

5. Конкретні кроки для мене / людини на цей тиждень:

6. Що я / людина зроблю / зробить, якщо відчую / відчує сильне бажання вжити:

(Алгоритм дій у критичній ситуації)

7. Нагорода / самопідтримка за утримання:

(Що я / людина можу / може зробити для себе замість вживання?)

Формування ПОЗИТИВНИХ СТОСУНКІВ в родині

Це заняття присвячене питанням щодо того, як повернути довіру і підтримку в родині. Ми поговоримо про причини конфліктів і непорозуміння, що виникають під час відбування покарання, а також після повернення. Ви дізнаєтесь, як будувати конструктивні взаємини, навіть якщо шлях до цього складний.

Ми також спробуємо практичні стратегії спілкування, які допомагають зберігати гідність, чути іншу людину і відновлювати зв'язок. Це важливий крок до того, щоб мати опору – не лише в собі, а й у тих, хто чекає і хоче вірити.

Історія про мою родину

Будь ласка напишіть невелику історію про їхню родину.

Це може бути спогад про:

- ▶ Момент, коли родина була разом, коли підтримувала один одного
- ▶ Ситуація, в якій ви відчули важливість родини для себе
- ▶ Позитивний момент з минулого, який ви хочете відновити в майбутньому

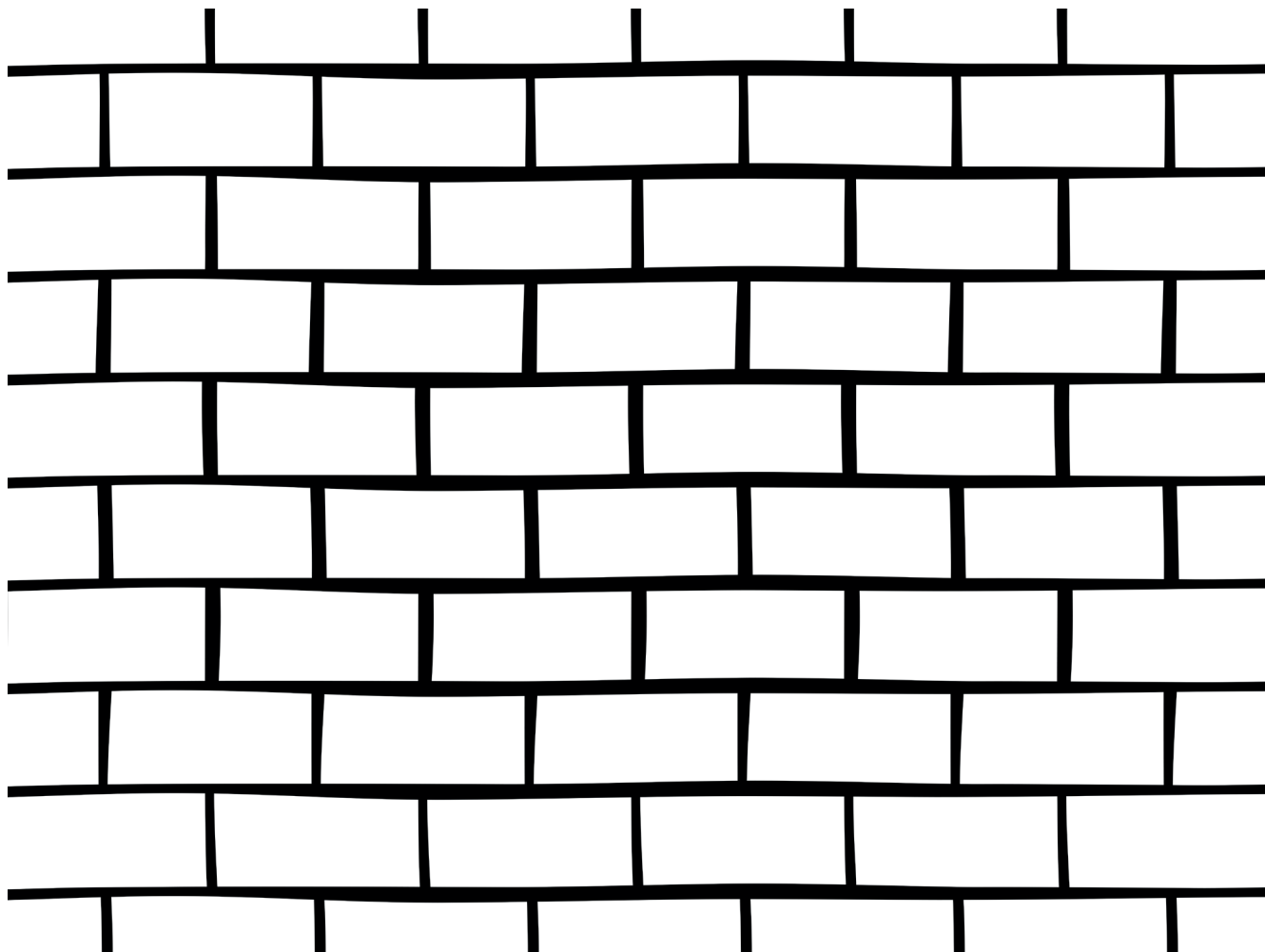
Перелік чинників, що погіршують стосунки в родині

- тривала розлука – відсутність фізичної присутності через ув'язнення, що призводить до втрати емоційної близькості;
- психологічна відстороненість – емоційна холодність або закритість через стреси, травми, що ускладнюють взаєморозуміння;
- недовіра з боку родини – втрата довіри, зокрема через попередні проблеми, пов'язані з агресією, залежностями чи порушеннями норм поведінки;
- пережиті травми і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – нереалістичні або надмірні очікування від родини, через що виникає відчуття неадекватності, напруга та конфлікти;
- залежності (алкоголь, наркотики) – вживання психоактивних речовин як спосіб «втечі» від реальності або для саморегуляції емоцій, що погіршує стосунки з близькими;
- соціальна ізоляція та маргіналізація – відчуття відчуження або несхвалення з боку суспільства або родини через стереотипи та упередження щодо ветеранів війни.
- гнів та агресія – нездатність контролювати емоції, що може призводити до фізичної чи вербальної агресії, конфліктів, страху і відчуження в родині;
- невизначеність майбутнього – невизначеність щодо того, як зміниться життя після звільнення, викликає стрес і напруження, що відображається на стосунках з рідними;
- зміни в родинних ролях та функціях – відсутність ветерана в родині може призвести до того, що члени сім'ї повинні брати на себе нові ролі, що також створює додаткове навантаження і напругу;
- моральна і психологічна провина – відчуття вини через ситуацію з ув'язненням, непокоїть про те, як це впливає на родину, що призводить до зайвої самооцінки та конфліктів;
- відсутність відкритого спілкування – труднощі у відкритті своїх емоцій через військовий досвід або травму, що робить складним ефективне спілкування з родиною;
- соціальний статус та економічні труднощі – відсутність фінансової

підтримки, проблеми з працевлаштуванням після звільнення або відсутність житла – все це може ускладнити родинні стосунки;

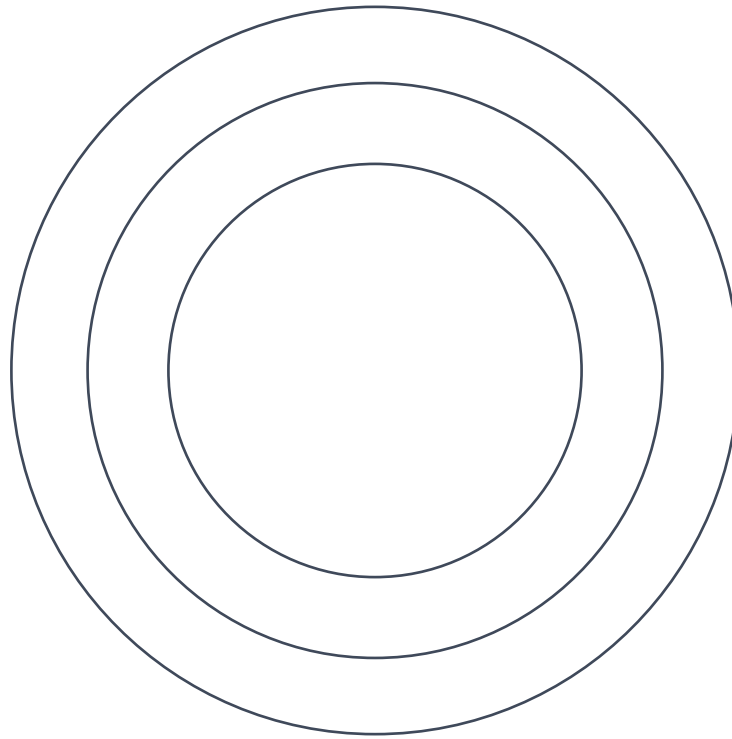
- очікування та невідповідність реальності – різниця між тим, що родина чекає від ветерана після звільнення, і реальністю, з якою він стикається, створює додатковий стрес;
- культурні та соціальні бар'єри – недосконала адаптація до мирного життя та нових соціальних умов після війни може стати фактором, що ускладнює спілкування з родиною.

Цегляна стіна, що символізує бар'єр між вами і родиною



Моє коло підтримки

Запишіть, будь ласка, людей, які можуть стати вашою підтримкою у складних ситуаціях



Значимість поваги, подяки та пошани для ресоціалізації та реінтеграції ветеранів

Це заняття допоможе усвідомити, що право на повагу – це не те, що потрібно випрошувати, а те, що належить кожному, хто виконав свій обов'язок перед суспільством. Ми поговоримо про те, як повага і пошана можуть бути не лише очікуванням від інших, а частиною власних життєвих орієнтирів та цілей.

Учасники отримають інструменти формування особистих цілей, заснованих на цінностях гідності, подяки та взаємної поваги, а також практичні способи, як реалізувати ці запити у різних середовищах – у спілкуванні з родиною, суспільством, владою та самим собою.

Обговорення притчі «Камінь у серці»

Надайте відповідь на питання:

Який «камінь» лежить у моєму серці? (що заважає мені приймати або дарувати повагу?)

Хто або що було моїм «хлібом»? (яка людина чи вчинок допоміг мені відчувати себе гідним?)»

Мої життєві цілі: повага як основа

Запишіть, будь ласка, відповіді на питання:

Які життєві цілі є для вас важливими на даному етапі?

Чим важливі для вас повага, подяка та пошана у досягненні цих цілей?

Як ви розумієте, що повага та пошана можуть допомогти вам рухатися до вашої мети?

План дій для досягнення життєвих цілей на основі поваги та пошани

Які конкретні кроки я можу зробити, щоб отримати більше поваги та пошани у своєму оточенні?

Як я можу продемонструвати повагу до інших і, тим самим, отримати її у відповідь?

Як я буду оцінювати свій прогрес у досягненні цих цілей?

Основні принципи ненасильницького спілкування

Універсальність потреб. У кожної людини ті ж самі базові потреби, що і в інших, незалежно від статі, кольору шкіри, релігії, віку;

Існує багато способів чи стратегій задоволення однієї потреби. Конфлікти між особами чи групами людей виникають на рівні стратегій задоволення потреб. Коли є можливість розпізнати приховані потреби, то разом із тим є й можливість знайти рішення, які можуть врахувати потреби кожного.

Основою почуттів є потреби. Почуття вказують на приховані за ними потреби – задоволені чи незадоволені

Кожна людина відповідальна за своє життя, зокрема, за свої почуття, а також за розпізнавання і задоволення власних потреб. Разом із тим ми не відповідальні за почуття інших, а також за задоволення їхніх потреб.

Потреби кожної людини однаково важливі, не можна вдаватися до насильства, аби потреби однієї людини були задоволені за рахунок іншої, без її згоди.

Емпатія – це усвідомлення максимально повної ідентифікації себе з іншою людиною. Самоемпатія є основою прояву емпатії до інших. Робити припущення щодо почуттів і потреб іншої людини важливо у формі запитання, а не у формі оцінки чи судження;

Осуд себе та інших припиняє відкрите спілкування. Коли відбувається щось, що вам не подобається, варто говорити про це, але без критицизму.

Проявляти емпатію не означає схвалювати дію.

Ненасильницьке спілкування складається з чотирьох основних компонентів (кроків), а саме:

- ▶ спостереження
- ▶ почуття
- ▶ потреби
- ▶ прохання

Перший компонент – **спостереження**. Передбачає відмежування спостереження від оцінки. Спостереження без оцінювання полягає в тому, що людина вчиться помічати конкретні речі і дії, розрізняти судження і відчуття, «тут і тепер», просто спостерігаючи за довкіллям.

Другий компонент – **почуття**. Передбачає аналіз та висловлення емоцій, що лежать в основі конфлікту. Коли ми помічаємо, що нас оточує, то по-іншому реагуємо на ситуацію. Наші емоції і фізичні відчуття змінюються щомиті. І тут важливо навчитися відділяти почуття і думки.

Третій компонент – **потреби**. Полягає в усвідомленні актуальних потреб, які засуджені намагаються задовольнити у комунікації, формулювання того, чого насправді вони прагнуть. У кожної людини є потреби й цінності, що підтримують і збагачують її життя. Коли ці потреби задовольняються, ми переживаємо комфортні відчуття, наприклад, щастя чи внутрішній спокій, а коли цього немає – наші відчуття неприємні, наприклад, розчарування, образа. Розуміння власних потреб і потреб оточуючих – найважливіший крок у процесі практичного освоєння ненасильницького спілкування і вміння жити з емпатією та самоемпатією.

Четвертий компонент – **прохання**. Полягає у висловленні бажання у вигляді конкретного і здійсненого прохання. Коли ми навчаємось просити інших про конкретні дії, можливі в цей момент, то починаємо разом із ними шукати шляхи, як задовольнити потреби всіх.

Надайте відповіді на питання:

Які конкретні ситуації у вашому житті викликають почуття, що вас не чують або не поважають?

Як би ви хотіли, щоб до вас ставились у таких ситуаціях?

Які слова чи дії могли б допомогти вам виразити це бажання в конструктивний спосіб?

Завершіть будь ласка речення:

Я відчуваю, що мене поважають, коли...

Найбільше я вдячний/а за...

Мені важко говорити про повагу, бо...

У майбутньому я хочу, щоб мене бачили як людину, яка...

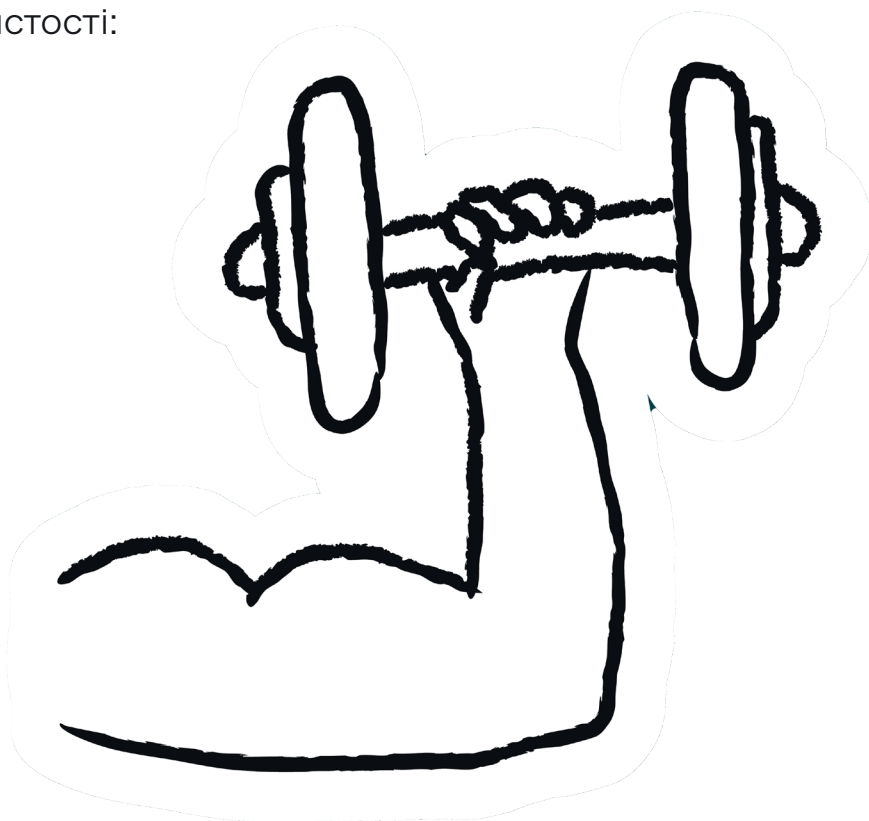
Освітня та професійна підготовка ветеранів та учасників бойових дій

На цьому занятті ми говоритимемо про те, чому важливо вчитися і не зупинятися, навіть коли здається, що все втрачено. Ви отримаєте інформацію про можливості здобуття або продовження освіти, пільги та права, які має ветеран війни в цьому процесі, і порядок їх реалізації.

Ми також розглянемо, як підготувати себе до повернення в робоче середовище, знайти сили адаптуватися, і знову стати частиною суспільного життя – не як спостерігач, а як людина, що має цінність, досвід і перспективу.

Мої позитивні сторони

Всередині зображення руки впишіть, будь ласка, позитивні сторони вашої особистості:



Отримання / продовження освіти

Надайте відповіді на питання:

Чи є у вас бажання продовжити освіту після завершення строку відбування покарання? Якщо так, які саме сфери вас цікавлять?

Які труднощі або бар'єри ви вбачаєте у можливості отримання освіти?

Які ресурси вам здаються найбільш корисними для успішного навчання?

Моя робота

Надайте відповіді на питання:

Ким би я хотів працювати після звільнення з місць позбавлення волі?

Що з мого досвіду / знань може допомогти?

Чого мені бракує?

Хто / що може мені допомогти це здобути?

Що я вже вмію добре робити?

Які професії мені цікаві або будуть доступні після звільнення?

Права на житло, можливості реалізації

Це заняття допоможе розібратися у своїх правах на житло як ветерана війни, зокрема в тих можливостях, які надають держава, місцеві громади та регіони. Ви отримаєте практичну інформацію про порядок дій, документи, черги, програми, до яких можна долучитися.

Ми також попрацюємо над навичками самостійного пошуку житла, зокрема, як взаємодіяти з органами влади чи громадськими ініціативами. Це перший крок до стабільності, де кожен може почати відновлення – з власного простору та гідного життя.

Алгоритми отримання житла

Забезпечення житлом через виділення житлових приміщень

Закон передбачає безоплатне отримання житла від держави:

- учасниками бойових дій – першочергово;
- особами з інвалідністю внаслідок війни, членами сімей загиблих – позачергово.

Ці особи мають право на безоплатне отримання житла від держави якщо потрібно поліпшити житлові умови, а саме:

- приміщення, де живе особа, не відповідає встановленим санітарним і технічним вимогам;
- площа житла нижче за встановлений рівень;
- проживання в одній кімнаті по дві і більше сім'ї;
- проживання за договором піднайму;
- проживання у гуртожитку;
- тяжка форма хронічного захворювання;
- особа є внутрішньо-переміщеною.

Кроки для постановки на квартирний облік

1. Отримання консультації та форми заяви:
 - за місцем проживання, у виконкомі місцевої ради;
 - за місцем роботи, якщо є житловий фонд.
2. Зібрання документів, їх подання до відділу виконкому, що веде квартирний облік.
3. Рішення щодо взяття на квартирний облік вносить у місячний строк.
4. Отримання письмової відповіді з повідомленням дати взяття на облік, виду і номера черги або підстави відмови.
5. Очікування своєї черги.
6. Отримання ордеру на житлове приміщення.

Документи для постановки на квартирний облік

- заява про взяття на квартирний облік (підписується членами сім'ї, які разом проживають);
- довідка (витяг) про реєстрацію місця проживання;
- копія посвідчення ветерана війни;
- довідки про те, чи перебувають члени сім'ї на квартирному обліку;
- копії паспорту (свідоцтва про народження) і податкового коду всіх членів сім'ї;
- довідка внутрішньо-переміщеної особи (у разі наявності);
- інші документи, залежно від підстави постановки на облік.

Реалізація права на житло через грошову компенсацію

Процедура визначена Постановою КМУ від 19 жовтня 2016 р. №719 «Питання забезпечення житлом деяких категорій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України», Постановою КМУ від 18 квітня 2018р. №280 «Питання забезпечення житлом внутрішньо переміщених осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України».

Грошову компенсацію можуть отримати:

- члени сімей загиблих;
- особи з інвалідністю I і II групи;
- внутрішньо переміщені особи (ВПО), з числа учасників бойових дій чи осіб з інвалідністю III групи.

Умова отримання грошової компенсації – перебування на квартирному обліку. Для ВПО – протягом одного року перебування в Єдиній інформаційній базі даних про ВПО.

Членам сім'ї загиблого компенсація виплачується одній із категорій родичів у такій черговості (у разі відсутності одержувачів попередньої категорії):

- дружина (чоловік) і малолітні та неповнолітні діти (в т. ч. усиновлені), які проживають разом з матір'ю (батьком); дружина (чоловік), якщо в особи, яка загинула, немає дітей (в т.ч. усиновлених);
- малолітні та неповнолітні діти (в т.ч. усиновлені), які на день смерті проживали окремо від матері (батька), якщо особа, яка загинула, на день смерті розлучена або не розлучена і дружина (чоловік) цієї особи не позбавлена/-ний батьківських прав; малолітні та неповнолітні діти загиблої особи;
- батьки особи, яка загинула;
- повнолітні діти, які не мають (не мали) своїх сімей;
- повнолітні діти, які мають свої сім'ї, але стали особами з інвалідністю до досягнення повноліття;
- повнолітні діти, обоє батьків яких загинули (пропали безвісти), померли;
- дружина (чоловік), яка (який) на момент загибелі особи позбавлена/-ний батьківських прав щодо малолітніх та /або неповнолітніх дітей (в т.ч. усиновлених), або не позбавлена/-ний батьківських прав, але діти проживають окремо від дружини (чоловіка);
- утриманці особи, яка загинула (пропала безвісти), померла, яким у зв'язку з цим виплачується пенсія.

Кроки для отримання компенсації:

1. Подання заяви про призначення грошової компенсації до органу соціального захисту населення або ЦНАПу за місцем перебування на квартирному обліку.
2. Розгляд комісією подання про призначення грошової компенсації.
3. Прийняття комісією рішення щодо призначення або відмови в призначенні грошової компенсації.
4. Відкриття спеціального рахунку в «Ощадбанку».
5. Протягом 10 днів подання копії договору про відкриття спеціального рахунку в «Ощадбанку» до органу соцзахисту.
6. Перерахування коштів на спецрахунок. Гроші на спецрахунок можна витратити тільки на придбання житла.
7. Обрання житла для придбання.
8. Укладання договору купівлі-продажу житла, подання договору до органу соцзахисту.
9. Надання органом соцзахисту письмової згоди на перерахування коштів із спецрахунка продавцю.
10. Подання до «Ощадбанку» заяви про переказ коштів на придбання житла. Банк перераховує кошти на рахунок будівельника/ продавця житла.
11. Протягом 30 днів оформлення права власності на житло і подання витягу з Державного реєстру речових прав на нерухоме майно про зареєстроване житло органу соціального захисту.

Державна програма забезпечення доступним житлом

Процедура визначена Постановою КМУ від 10 жовтня 2018 р. №819 «Деякі питання забезпечення громадян доступним житлом».

Для ветеранів російсько-української війни, осіб з інвалідністю внаслідок війни, членів ісмей загиблих передбачена сплата 50% вартості придбаного житла та/або пільговий іпотечний кредит.

Одержувачі державної підтримки можуть отримувати кредит в банку для сплати іншої частини вартості будівництва (придбання) доступного житла.

Зазначені особи мають право на підтримку якщо середньомісячний грошовий дохід сім'ї не перевищує трикратний розмір середньомісячної заробітної плати у відповідному регіоні, а також:

- вони перебувають на обліку громадян, що потребують поліпшення житлових умов;
- у них та їхніх сімей відсутня у власності житлова площа, також вони не мали у власності житлової площі протягом останніх 3 років;
- наявне у власності житло, площею не більше 13,65 кв м на одну особу;
- є внутрішньо-переміщеними особами, які внесені до Єдиної інформаційної бази даних про ВПО, не мають/не мали у власності протягом 3 років іншого житла, ніж те, що розташоване на окупованих територіях, лінії зіткнення, або житло яких зруйноване.

Кроки для участі у програмі:

1. Подання заяви та документів до регіонального управління Держмолодьжитла.
2. Отримання повідомлення про надання державної підтримки на будівництво (придбання) доступного житла.
3. Відкриття рахунку в банку.
4. Укладання з Держмолодьжитлом договору про обслуговування коштів для будівництва (придбання) доступного житла.
5. Внесення коштів на рахунок у розмірі та у строк, що встановлені таким договором.
6. Протягом 5 робочих днів після надходження на поточний рахунок державних коштів, укладання договору про придбання житла.

Документи для участі у програмі:

- заява;
- копії документів, що посвідчують особу та підтверджують громадянство, податкового коду;
- витяг з Державного реєстра речових прав на нерухоме майно про наявність, або відсутність у власності житла;

- довідка про перебування на квартирному обліку;
- документи, необхідні для визначення платоспроможності;
- письмова згода кожного повнолітнього члена сім'ї про включення їх у розрахунок державної підтримки;
- документи, що підтверджують родинні стосунки;
- лист від забудовника про намір подальшого укладення договору про придбання житла;
- копії документів забудовника про право на будівництво;
- копія ветеранського посвідчення;
- інші документи, що підтверджують право на участь в програмі.

Житло в сільській місцевості

Процедура визначена Постановою КМУ від 5 жовтня 1998р. №1597 «Про затвердження Правил надання довгострокових кредитів індивідуальним забудовникам житла на селі».

Кредит можуть отримати платоспроможні особи, які живуть чи працюють в сільській місцевості, включаючи:

- ветеранів російсько-української війни (першочергово);
- членів їх сімей у разі призову таких осіб під час мобілізації і до закінчення проходження військової служби в особливий період.

Сума кредиту:

- для спорудження нового житлового будинку – до 400 тис. грн;
- для реконструкції житлового будинку або добудови незавершеного будівництвом житла – до 250 тис. грн;
- для придбання житла – до 300 тис. грн;
- для спорудження інженерних мереж та підключення їх до існуючих комунікацій – до 100 тис. грн.

Кроки для отримання кредиту:

1. Звернутись до фонду підтримки індивідуального житлового будівництва на селі для підтвердження права на отримання кредиту. Рі-

шення про надання або про відмову кредиту приймається не пізніше 30 днів.

2. Отримати від фонду гарантійний лист про позитивне рішення щодо кредиту і письмово повідомити фонд про його отримання.
3. Укласти кредитний договір.

Документи, що надаються фонду для підтвердження права на отримання кредиту:

- заява про надання кредиту;
- клопотання органу місцевого самоврядування про надання кредиту;
- копія документа, що посвідчує особу та підтверджує громадянство;
- довідка про реєстрацію місця проживання;
- документи про доходи, необхідні для визначення рівня платоспроможності;
- інформація з Державного реєстру речових прав на нерухоме майно про наявність або відсутність у власності житла;
- копія документа, що підтверджує право власності чи користування земельною ділянкою (крім випадків придбання житла);
- проектна документація або будівельний паспорт (крім випадків придбання житла);
- документи, що підтверджують працевлаштування в сільській місцевості;
- заява власника житла чи об'єкта незавершеного житлового будівництва про згоду продати його (в разі придбання житла);
- копія ветеранського посвідчення.

ЄОселя

Процедура визначена Постановою КМУ від 02.08.2022р №856 «Деякі питання забезпечення приватним акціонерним товариством “Українська фінансова житлова компанія” доступного іпотечного кредитування громадян України».

Доступним іпотечним кредитуванням можуть скористатися:

- ветерани війни та члени їх сімей;
- учасники бойових дій;
- особи з інвалідністю внаслідок війни;
- сім'ї загиблих (померлих) ветеранів війни, сім'ї загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України.

Вимоги до кандидата на отримання доступного іпотечного кредиту:

- громадяни України;
- вік від 18 років на момент підписання договору до 70 років на дату повного виконання зобов'язань;
- наявна платоспроможність;
- відсутність власного житла або воно менше ніж 52,5 м² + 21 м² на кожного члена сім'ї додатково (чоловік/дружина/ неповнолітні діти, що проживають з вами) чи розташоване в районі бойових дій, на тимчасово окупованій території;
- кандидат та повнолітні члени його сім'ї не отримували виплату грошової компенсації за належні для отримання житлові приміщення;
- не належать до осіб, стосовно яких застосовано санкції.

Умови кредитування:

- процентна ставка – 3%;
- максимальний строк кредиту – 240 місяців;
- мінімальний перший (початковий) внесок – 20%.

Кроки для оформлення кредиту:

1. Подання заяви кредиторю в електронній формі засобами Єдиного державного веб-порталу електронних послуг.
2. Розгляду заяви, поданої в електронній формі, надсилання інформаційного повідомлення з пропозицією щодо доступного іпотечного кредитування.
3. Особисте звернення до обраного кредитора для подальшого оформлення іпотечного кредитування.

Алгоритм отримання компенсації за знищене житло

Учасники бойових дій та особи з інвалідністю внаслідок війни мають пріоритетне право на відшкодування за знищене житло.

Умови для отримання компенсації за знищене майно:

- житло, зруйноване внаслідок бойових дій після 24.02.2022 року, якщо станом на цю дату ця територія не була окупована;
- зруйноване житло не підлягає відновленню – комісія має визнати його непридатним для життя без можливості ремонту;
- відомості про право власності на житло внесені до Державного реєстру речових прав на нерухоме майно;
- власником житла є одна людина. Тобто подати заяву на компенсацію може тільки та людина, яка має одноосібне право власності на зруйноване житло.

Щоб отримати компенсацію:

1. Подайте повідомлення про пошкоджене майно через Дію – в застосунку або на порталі.
2. Подайте заявку на виплату в застосунку Дія.
3. Відкрийте рахунок єВідновлення в банку.
4. Очікуйте на рішення комісії після обстеження житла. Якщо подати заявку в застосунку Дія, надійде сповіщення. Якщо на порталі Дія – отримуєте лист із рішенням на електронну пошту.
5. Отримайте сертифікат і подайте заявку в Дії для бронювання коштів за сертифікатом.
6. Після підтвердження сертифіката укладіть угоду в нотаріуса.

Кошти за сертифікатом одразу надійдуть на адресу продавця житла. Якщо не підходить виплата на придбання житла, згодом можна буде подати заяву на грошову компенсацію для самостійної відбудови нового житла.

Державна та недержавна системи підтримки ветеранів

На заняття обговорюється державна і недержавна підтримка ветеранів. Ми поговоримо про те, як діяльність у ветеранських просторах і участь у спільнотах допомагають повернути відчуття приналежності, гідності та впевненості. Ви дізнаєтесь про можливості, які відкриваються через принцип «рівний-рівному», зокрема – неформальне спілкування, участь у програмах, допомогу іншим ветеранам.

Це заняття – про те, як віднайти зв'язок із людьми, серед яких можна не лише отримати підтримку, а й бути її джерелом для інших. А значить – стати частиною чогось більшого, важливого і живого.

Картка-пам'ятка з переліком структур системи підтримки ветеранів і їхніх функцій

<p>Міністерство у справах ветеранів України (Мінветеранів)</p> <p>сайт: mva.gov.ua</p> <p>адреса: вулиця Хрещатик, 34, м. Київ, 01001</p> <p>Звернення громадян: dpi@mva.gov.ua</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Формування ветеранської політики, зокрема щодо забезпечення психологічної реабілітації, соціальної та професійної адаптації, зайнятості, підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, а також санаторно-курортним лікуванням, житлом▶ Впровадження програми адаптації, реабілітації, працевлаштування▶ Оформлення посвідчення ветерана та ведення Єдиного державного реєстру ветеранів війни▶ Розвиток спорт ветеранів війни та членів їх сімей▶ Організація і здійснення в закладах охорони здоров'я Мінветеранів комплекс профілактичних, лікувальних та реабілітаційних заходів, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я ветеранів та членів їх сімей
--	---

Фахівець із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб

Працює в кожній громаді, в комунальних установах соціального захисту, ветеранських просторах, в підрозділах органів місцевого самоврядування

- ▶ Організація індивідуального супроводу та консультування ветеранів війни та членів їх сімей з питань забезпечення реалізації прав та можливостей, отримання пільг, виплат, медичної допомоги, адміністративних, соціальних, освітніх та інших послуг
- ▶ Надання психологічної допомоги першого рівня та емоційної підтримки ветеранам війни та членам їх сімей
- ▶ Організація і проведення групових та індивідуальних сесій для підтримки психічного здоров'я
- ▶ Допомога ветеранам війни та членам їх сімей у підготовці необхідної документації для отримання пільг та соціальних послуг
- ▶ Консультування ветеранів війни та членів їх сімей з питань підготовки документів та їх подання до органів виконавчої влади, місцевого самоврядування, підприємств, установ, організацій незалежно від їх підпорядкування та форм власності для вирішення проблемних питань
- ▶ Сприяння доступу ветеранів війни та членів їх сімей до медичних послуг, в тому числі консультування ветеранів війни з цих питань щодо програм реабілітації та протезування
- ▶ Взаємодія з медичними установами для забезпечення комплексної медичної допомоги ветеранам війни та членам їх сімей
- ▶ Інформування ветеранів війни та членів їх сімей щодо можливостей здобуття нових знань, вмінь та навичок, підвищення кваліфікації чи перекваліфікації шляхом їх участі у навчальних програмах, курсах, тренінгах з метою працевлаштування чи започаткування підприємницької діяльності

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Допомога ветеранам війни у професійній реалізації та конкурентоспроможності на ринку праці ▶ Проведення консультацій ветеранів війни та членів їх сімей щодо участі в житлових програмах та можливостей отримання житла ▶ Залучення ветеранів війни та членів їх сімей до участі у соціальних, національно-патріотичних та рекреаційних програмах ▶ Організація спортивних та рекреаційних заходів для покращення фізичного та психоемоційного стану ветеранів війни та членів їх сімей ▶ Сприяння у наданні транспортної підтримки ветеранам війни з обмеженими фізичними можливостями для переміщення
<p>Український ветеранський фонд</p> <p>сайт: veteranfund.com.ua</p> <p>адреса: вулиця Хрещатик, 34, м. Київ</p> <p>Звернення громадян: +380 (98) 009 48 72</p> <p>info@veteranfund.mva.gov.ua</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Надає ветеранам грантові кошти на проекти, зокрема, відкриття власного бізнесу
<p>Центри надання адміністративних послуг (ЦНАП)</p> <p>Працює в кожній громаді</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Приймають документи на оформлення статусу ветерана ▶ Надають адміністративні послуги (довідки, пільги, реєстрації) ▶ Прийом заяв для оформлення компенсацій за належні для отримання житлові приміщення

<p>Підрозділи соціального захисту населення</p> <p>Працює в кожній громаді</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Призначають та виплачують пільги і компенсації, що стосуються соціального захисту ▶ Забезпечують санаторно-курортне лікування ▶ Організація надання психологічної допомоги ▶ Прийом заяв для оформлення компенсацій за належні для отримання житлові приміщення
<p>Пенсійний фонд України</p> <p>Працює в кожній громаді</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Пільги на житлово-комунальні послуги
<p>Ветеранські простори</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Створюють умови для підтримки, спілкування в колі ветеранів ▶ Надають безкоштовну психологічну, юридичну підтримку ▶ Проводять групи підтримки, реабілітаційні заходи ▶ Організують тренінги, навчання, зустрічі за принципом «рівний – рівному»
<p>Служба зайнятості</p> <p>Працює в кожній громаді</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Допомагає з працевлаштуванням, профорієнтацією ▶ Безоплатне навчання або перекваліфікацію ▶ Виплачує допомогу по безробіттю
<p>Сільська, селищна, міська ради</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Надання талонів на безкоштовний проїзд ▶ Отримання земельної ділянки ▶ Постанова на квартирний облік для осіб, які потребують поліпшення житлових умов ▶ Отримання знижки на паливо для осіб які проживають у будинках без центрального опалення

Карта можливостей

Заповніть, будь ласка, карту можливостей: в лівій колонці запишіть перелік своїх потреб, в правій колонці – хто може допомогти з реалізацією цієї потреби.

Мої потреби	Можливості для реалізації потреби

Ідеальний ветеранський простір

Намалюйте або напишіть, як би виглядав ідеальний ветеранський простір, відповідаючи на запитання:

«Що в ньому є?» (навчання, психологічна підтримка, медичне обслуговування, підтримка в пошуку роботи, соціальні активності тощо)

«Хто працює в цьому просторі?» (психологи, консультанти, ветерани-менеджери, соціальні працівники)

Карта задоволення потреб

Складіть план дій для реалізації однієї зі своїх потреб після звільнення

Крок 1

Крок 2

Крок 3

Крок 4

Крок 5

Крок 6

Від кого я отримую підтримку, поки перебуваю в установі?

Що для мене важливо буде зробити після звільнення з установи?

До кого я звернусь за допомогою?

Реалізація прав засуджених ветеранів та учасників бойових дій

Заняття має на меті підвищити вашу обізнаність про основні права, які Ви маєте як учасники бойових дій, ветеран, людина, яка повертається до життя після відбуття покарання. Ми розглянемо, як ці права допомагають вирішити конкретні життєві проблеми.

Ми також навчимося шукати, отримувати й реалізовувати ці права, щоб ви могли відстояти себе – не через конфлікт чи силу, а через знання, закон і підтримку системи.

Права ветеранів

Запишіть, будь ласка, ті права ветеранів, про які вам відомо:

Як мої права можуть допомогти мені задовольнити наявні потреби?

Які можливості відкриваються переді мною завдяки знанню моїх прав?

Основні права ветеранів війни*

Вид гарантії чи пільги	Учасник бойових дій	Особа з інвалідністю внаслідок війни	Учасник війни
Безоплатне одержання ліків, лікарських засобів, імунобіологічних препаратів та виробів медичного призначення за рецептами лікарів	+	+	+
Безоплатне зубопротезування	першочергово	позачергово	першочергово
Безоплатне забезпечення іншими протезами і протезно-ортопедичними виробами	-	+	-
Безоплатне забезпечення санаторно-курортним лікуванням	Зупинено на 2024 рік	Зупинено на 2024 рік	Зупинено на 2024 рік
Квартплата	Знижка 75%	Знижка 100%	Знижка 50%
Плата за комунальні послуги	Знижка 75%	Знижка 100%	Знижка 50%
Опалення будинків	Знижка 75%	Знижка 100%	Знижка 50%
Безкоштовний проїзд	+	+	-
Користування при виході на пенсію поліклініками та госпіталями	+	+	+
Щорічне медичне обстеження і диспансеризація	+	+	+
Обслуговування в лікувально-профілактичних закладах, аптеках та госпіталізація	першочергово	позачергово	першочергово
Виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності	100% середньої з/п незалежно від стажу роботи	100% середньої з/п незалежно від стажу роботи	100% середньої з/п незалежно від стажу роботи

* За даними сайту Українського ветеранського фонду, посилання https://veteranfund.com.ua/legal_consultations/social-garnt-pilgi/

Використання чергової щорічної відпустки у зручний час	+	+	+
Додаткова відпустка строком 14 календарних днів на рік	із збереженням з/п	із збереженням з/п	без збереження з/п
Переважає право на залишення на роботі при скороченні чисельності чи штату працівників	+	+	-
Забезпечення жилою площею осіб, які потребують поліпшення житлових умов	першочергово	позачергово	першочергово
Відведення земельних ділянок для індивідуального житлового будівництва, садівництва і городництва	першочергово	позачергово	першочергово
Одержання позики на будівництво, реконструкцію або капітальний ремонт жилих будинків і подвірних будівель, дачних будинків і благоустрій садових ділянок	+	+	+
Вступ до ЖБК, кооперативів по будівництву	першочергово	першочергово	першочергово
Пільги зі сплати податків, зборів, мита та інших платежів до бюджету	+	+	+
Позачергове користування всіма послугами зв'язку та позачергове встановлення на пільгових умовах квартирних телефонів	+	+	+
Першочергове обслуговування підприємствами, установами та організаціями служби побуту, громадського харчування, житлово-комунального господарства, міжміського транспорту, службами, що надають соціальні послуги з догляду	+	+	+

Державна цільова підтримка для здобуття професійно-технічної та вищої освіти	+	+	-
Виплата до Дня Незалежності України	+	+	+
Позачергове працевлаштування за спеціальністю	-	+	-
Позачергове безоплатне забезпечення автомобілем	-	+	-
Звільнення від орендної плати за гаражі під спецзасоби для пересування	-	+	-
Позачергове забезпечення продовольчими товарами в спеціалізованих салонах-магазинах	-	+	-

Плакат «Я маю право»

Підсумкове

Це заняття є підбиттям підсумків, обговоренням здобутого досвіду, воно потрібно для отримання зворотного зв'язку від Вас – що було корисним, що варто покращити, що залишилось у пам'яті. Це час для рефлексії, вдячності собі за вкладену працю і, водночас, для формування бачення майбутнього – з опорою на власні сили, нові знання та підтримку, яку можна знайти й надалі.

Колесо життя – коло, поділене на сектори:

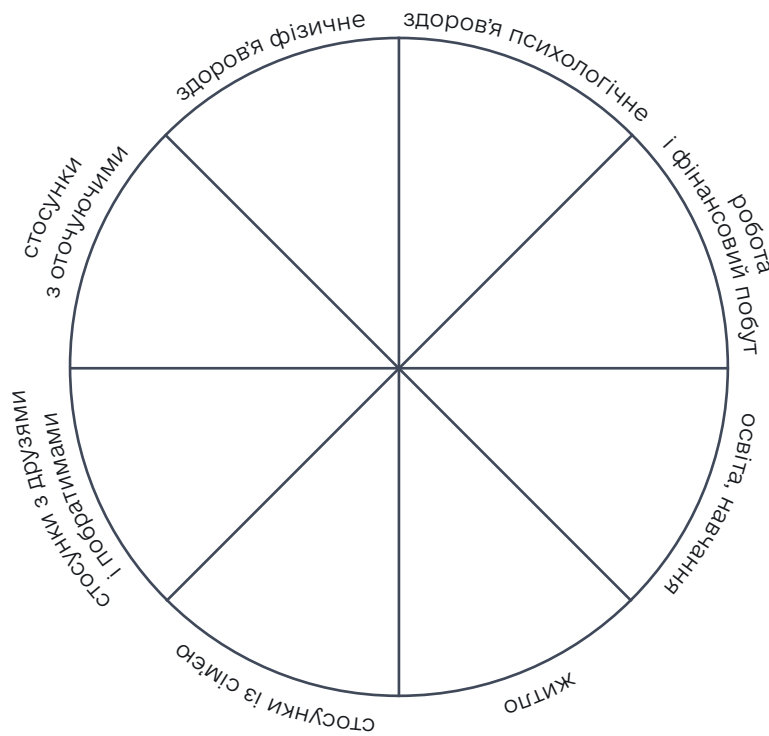




Фото Фліскр / Міністерство оборони України

Київ 2025