

Централізована бібліотечна система Дніпровського району

Бібліотека на Воскресенці

«Життя – це дії: як підтримати себе і тих, хто поруч»



Інформаційна довідка

Київ, 2025

Війна зачепила та змінила кожного з нас, як військового, так і цивільного. Спілкуючись, ми намагаємось підтримувати один одного.

Інформаційна довідка «Життя – це дії : як підтримати себе і тих, хто поруч» вміщує перелік посібників та матеріалів з Інтернет – ресурсів, які дадуть відповіді на питання:

Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру та авторитет?

Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя?

Як підтримувати тих, хто вижив?

Як розмовляти, якщо ви на відстані?

Як розмовляти з дітьми під час війни?

Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни?

Як розмовляти з тими, хто втратив близьких?

Як надавати базову психологічну допомогу?

Як спілкуватися в умовах страху та стресу?

Як прийняти людей у коло «своїх»?

Травматичний досвід та як про нього розмовляти?

У виданні подано інформацію про одинадцять посібників, які вийшли за сприяння проекту «Як ти брате?». В них фахівці зібрали прості та дієві алгоритми взаємодії, допомоги та комунікації у різних ситуаціях (вдома, на роботі, в громадських місцях...). В родинях і серед близьких є військові, є люди, які пережили окупацію, втрати або ж мають інші травми.

Ці невеличкі книжечки (майже кишенькового формату) будуть корисні кожному. Вони підкажуть як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни та як це робити правильно.

При складанні анотованого списку літератури використано посібники, які є у книжковому фонді «Бібліотеки на Воскресенці».

© Бібліотека на Воскресенці, 2025

Звичний спосіб життя людини кардинально змінюється коли вона опиняється у війську: життя за новими правилами, в новій реальності, де соціальні зв'язки обриваються чи частково відходять на задній план; нові цілі, обставини та завдання, частиною яких є постійна небезпека і загроза життю; перебування і співпраця з людьми з різним життєвим досвідом, професіями, поглядами... людьми, яким треба довіряти своє життя, на яких треба покладатися при виконанні бойових завдань.



Тактична комунікація для військових.
Як спілкуватися в умовах страху та стресу :
[посібник] / [засновник проєкту А. Семенов ; ред. Я. Сабляш]. - [Б.м] : [Б.в], [2024?]. - 40 с.



Як в умовах сучасної війни нашим військовим вдається знаходити спільну мову з побратимами, запобігати конфліктам, справлятися зі страхами, втому та невизначеністю самим і допомагати тим, хто поруч.

Командир має бути авторитетом, щоб мотивувати та створити атмосферу взаємодовіри та відданості спільній справі



Як ви, командире? Як

розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і

авторитет : [посібник] / [засновник проекту „Як ти, брате?“ А. Семенов ; ред. Яна Сабляш]. - [Б.м] : [Б.в], [2023]. - 36 с.



Ви адаптуєтесь до життя в армії та намагаєтесь бути більш ефективним, боєздатним та корисним своїй країні як військовий?

Ви освоюєте нову для себе роль командира або підлеглого?

Ви хочете мати добрі стосунки з побратимами зі свого та інших підрозділів...?

Тоді, цей посібник саме для Вас!

Людині на війні завжди важко, але вона завжди думає про повернення: до свого дому, рідних і близьких, друзів, старої чи нової роботи у цивільному житті.

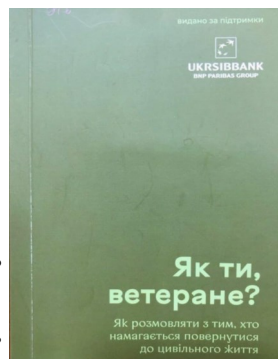
Повернення — це часто виклик для того, хто повертається, а й для тих, до кого



Як ти, ветеране? Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя : [посібник-інструкція] / [А. Семенов та ін.]. - [Б.м] : [Б.в], [2024?]. - 34 с.

Як відновити контакт, запустити дружнє спілкування з ветеранами.

Як створити для ветеранів дружнє середовище та полегшити їхню адаптацію до цивільного життя.



Професія медика — порятунк та збереження життя, що потребує надзвичайної відданості та значних надзусиль під час війни

Тактична комунікація для медиків. Як підтримувати тих, хто вижив : [посібник проекту „Як ти, брате?“]. - [Б.м] : [Б.в], [2024?]. - 34 с.

Про способи, які винайшли та використовують українські військові та цивільні медики для того, щоб попри важкі умови допомагати пацієнтам, собі та колегам.

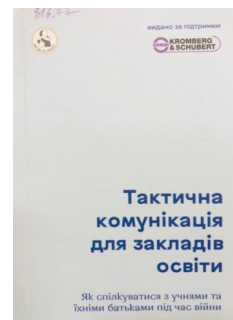
Ці методи працюють і в окопі під обстрілом, і в шпиталі, і в цивільній поліклініці.





*Війна стала новою реальністю.
Діти швидко дорослішають,
стають чутливими й
вимогливими, мають
травматичний досвід і кожен
власні історії переживань та
тривог*

Тактична комунікація для закладів освіти. Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни : [посібник] / [засновник проєкту „Як ти, брате?“ А. Семенов ; ред. Я. Сабляш]. - [Б.м] : [Б.в], [2024?]. - 36 с.



Збірник практичних порад, зібраних і перевіренних на досвіді українських вчителів, які допомагають справлятися з викликами війни.



*Втрата рідної чи близької людини
— це одне із найважчих
випробувань, це завжди важко і
боляче*

Як ти... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких : [посібник-інструкція]. - [Б.м] : [Б.в], [2023]. - 44 с.

Як підтримати тих, хто втратив близьку людину. За яким алгоритмом вести розмову, що варто і що не варто говорити.

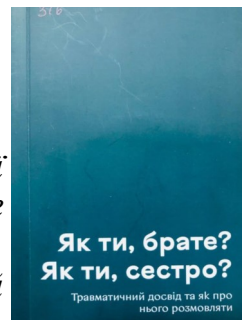




Універсальні та дієві механізми у спілкуванні між побратимами і посестрами, а також між цивільними, які зазнали травматичного досвіду в посібнику:

Як ти, брате? Як ти, сестро?
Травматичний досвід та як про нього розмовляти : [посібник]. - [Б. м.] : [Б. в.], [2024?]. - 36 с.

Інструкція з психологічної взаємодопомоги для тих, хто хоче допомогти людям поруч, проговорити й осмислити їхній складний досвід.

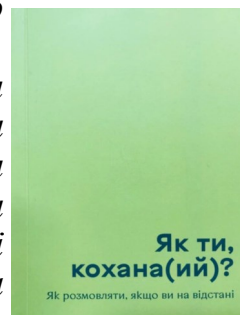


Чекати кохану людину, яка на війні, дуже важко

Як ти, кохана(ий)? Як розмовляти, якщо ви на відстані : [посібник]. - [Б. м.] : [Б. в.], [2024?]. - 44 с.

Як розмовляти з тими, хто не поруч.

Як не нашкодити своїм стосункам і як організувати спілкування з близькими таким чином, щоб ваші стосунки давали вам обом необхідний ресурс і покращувалися, незважаючи на відстань, яка вас розділяє.





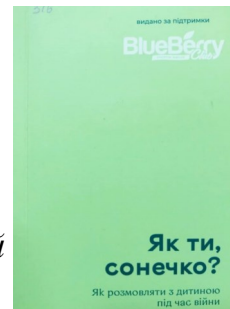
Розмовляти з дитиною про війну в час війни — для батьків нелегке завдання, а іноді навіть випробування

Як ти, сонечко? Як розмовляти з дитиною під час

війни : [посібник] / [А. Семенов та ін.]. - [Б.м] : [Б.в], [2024?]. - 38 с.

Як підтримувати своїх дітей тоді, коли Вам самим буває складно.

Як діяти, коли в дитини помітна апатія, агресія, бунт або ж нічні жахи.



Коли ти серед «своїх», твій досвід приймають та розуміють інші люди — це дає надію повернутися до повноцінного життя після пережитого



Групи підтримки : Як прийняти людей у коло „своїх” : [посібник]. - [Б.м] : [Б.в], [2023]. - 32 с.

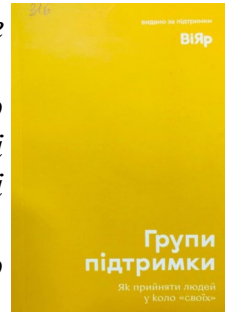
Після отримання травматичного досвіду людині потрібно не лише прийняти власні зміни — також важливо, щоб їх прийняли та підтримали інші люди.

Групою підтримки може стати будь-яка група людей:

компанія незнайомих, що зігрівається у пункті незламності або знаходиться у бомбосховищі під час повітряної тривоги, військові, які разом йдуть до найближчого села,

родина, що зібралася повечеряти...

Як можна допомогти своїй групі стати ефективною групою підтримки для тих, хто цього потребує.



***Добра розмова — це не просто слова
співчуття та вияв емпатії,
це ще й робота,
яка має принести результат —
підтримку людини у складній
ситуації***



Поговори зі мною... Як надавати базову психологічну допомогу через розмову : [посібник] . - [Б. м.] : [Б. в.], [2024?]. - 40 с.

Алгоритми допоможуть людям без психологічної освіти підтримати тих, хто навколо, вислухати їх без виснаження та конфліктів і навіть коли вони самі знаходяться у стресі.



Розмова, побудована за простими правилами, допомагає співрозмовнику знизити напругу та тривогу, відновити віру в себе та свої сили, осмислювати травматичний досвід та адаптуватися до нових обставин.

Інформація з Інтернет-джерел :

Посібники волонтерського проєкту „Як ти, брате?” [Електронний ресурс] // Після служби. Ветеранський фонд : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – Київ : 2025. – Режим доступу : https://pislyasluzhby.org.ua/ua/news/useful-manuals/manuals_how_are_you.html - Дата перегляду : 20.03.2025. – Назва з екрану.

Скоріна, Г. Посібники для комунікації та підтримки: волонтерський проєкт «Як ти, брате» [Електронний ресурс] / Ганна Скоріна // Читимо – Культурно-видавничий проєкт : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – Київ : 2010-2025. – Режим доступу : <https://chytomo.com/posibnyky-dlia-komunikatsii-ta-pidtrymky-volonterskyj-proiekt-iak-ti-brate/> - Дата публікації : 24.06.2024. - Дата перегляду : 19.03.2025. – Назва з екрану.

„Як ти, брате?” [Електронний ресурс] // Волонтерська Платформа : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – Київ : 2020-2025. – Режим доступу : <https://platforma.volunteer.country/organizations/iak-ti-brate/dolucaisia-do-volonterskoyi-spilnoti-projektu-iak-ti-brate> - Дата перегляду : 05.03.2025. – Назва з екрану.

Життя—це дії!

Треба захищати свій дім.

Берегти і підтримувати свою родину,
близьких, друзів—тих, хто поруч із нами.

Робити все для того,
щоб Україна вистояла.

Пам'ятайте, що б не сталося,
першочергово зберігайте спокій і будьте
зосередженими. Від цього залежить
наскільки якісно і швидко ви зможете
впоратися з ситуацією, що склалася.

Людина в стані паніки не здатна
критично мислити, діє імпульсивно і
непослідовно, створюючи навколо себе
хаос.

Будьте зібраними і врівноваженими,
не поширюйте панічні настрої, чутки та
російську пропаганду.

Допомагайте армії і волонтерам,
вчіться новому.

Дбайте про старих або хворих людей,
які не можуть забезпечувати себе
самостійно...

Військові просять: не заважати діям
армії, не викладати відео з переміщеннями
військової техніки в Інтернет, сприяти армії в
міру сил та можливостей...



Посібники,
які Вас зацікавили,
можна отримати в
«Бібліотеці на Воскресенці»
або замовити по МБА
з інших бібліотек
м. Києва.

Звертайтеся за адресою:

*Київ—125
вул. О. Дашкевича, 9
Телефон: (044) 510-88-57*

E-mail: simonova9@i.ua
<http://dniprolib.com.u>

Фейсбук сторінка бібліотеки:
*Воскресенка Дашкевича [https://www.facebook.com/
profile.php?id=100050981453901](https://www.facebook.com/profile.php?id=100050981453901)*

Бібліотека працює:
з 10.00 до 19.00

Вихідний день: *п'ятниця*
Останній день місяця: *санітарний*

Інформаційну довідку підготувала
провідний бібліограф *Львова А. Л.*