

Ольга Бадма-Халгаева

Гули Базарова

СВОЯ СИЛА

Специальный выпуск
в Год защитника Отечества

Институт общегуманитарных
исследований
Москва

2025

УДК 159.96
ББК 88.5
С 25

О. Бадма-Халгаева, Г. Базарова

С 25 **СВОЯ СИЛА** – М: Институт общегуманитарных исследований, 2025 – 208 стр.

«СВОя сила» — проект, в котором люди находят силы измениться и менять мир к лучшему, помогая себе и другим. Лидер и основатель проекта, постоянный представитель Марий Эл при Президенте РФ Ольга Бадма-Халгаева, и автор образовательных программ проекта, директор Московской школы практической психологии, Гули Базарова создали пространство, в котором члены семей участников СВО делятся своим опытом, переживаниями и надеждами. В основе издания — личные эссе, написанные сердцами участников.

Читатели познакомятся с проектом «СВОя сила», который помогает находить внутренние ресурсы в трудные времена, объединяя людей и помогая им находить поддержку и взаимопонимание. В книге также представлены простые и эффективные социально-психологические техники самопомощи, доступные каждому. Эти инструменты помогут справиться с тревогой, восстановить душевное равновесие и сохранить веру в лучшее.

Издание станет источником вдохновения и практическим руководством для тех, кто столкнулся с испытаниями. Оно напоминает, что даже в одиночестве можно чувствовать поддержку других людей, проходящих через схожие ситуации. «СВОя сила» — это книга, написанная по принципу «равный равному», которая будет рядом, когда это особенно важно. Она доказывает, что в каждом из нас есть неисчерпаемый источник силы — нужно лишь решиться его открыть.

ISBN 978-5-88230-478-1

© О. Бадма-Халгаева, Г. Базарова, 2025

Содержание

Вступительное слово	7
История рождения проекта «СВОя СИЛА»	9
Благодарности партнерам проекта	11
ЭССЕ: Барабаш Анна Сергеевна	13
Глава 1. Основы социально-психологической поддержки	15
ПРАКТИКА 1. Выявление и формулирование запроса	15
ПРАКТИКА 2. Активное слушание	15
ПРАКТИКА 3. Перефразирование	16
ПРАКТИКА 5. Прояснение трудной жизненной ситуации.	16
Глава 2. Основы саморегуляции при работе с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях	17
2.1. Дыхательные техники	17
2.2. Техники саморегуляции	19
2.3. Медитативные техники восстановления	22
ЭССЕ: Анисимова Ольга Сергеевна	23
Глава 3. Техники ресурсирования и поддержки для работы с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях	26
3.1. Техника ресурсирования «Поиск ресурса»	26
3.2. Техники поддержки	26
Глава 4. Творческие техники	27
4.1. Рисование	27
4.2. Скульптура	28
4.3. Музыкальные техники	29
4.4. Танцы	29
4.5. Фотография	29
4.6. Дополнительные примеры творческих упражнений	29
ЭССЕ: Бояркина Татьяна Александровна	31
Глава 5. Методы помощи при утрате	35

Техника 1. Обсуждение культурных и семейных традиций горевания	35
Техника 2. Обсуждение потери и реакций горя	35
Техника 3. Работа с горем и обсуждение	35
Техника 4. Упражнение на активизацию чувства скорби	36
Техника 5. Упражнение на высвобождение подавленного чувства скорби	36
Техника 6. Написание письма умершему	36
Техника 7. Написание письма горю	37
Техника 8. «Горячий стул»	38
Техника 9. «Коробка памяти»	38
Техника 10. Вариант работы с «Коробкой памяти» или «Коробкой горя»	38
Техника 11. Ведение дневника горя	40
ЭССЕ: Белевская Марина Николаевна	42
ЭССЕ: Галимова Ирина Радиславовна	45
Глава 6. Особенности помощи семье, проживающей трудную жизненную ситуацию	48
Глава 7. Практикум по саморегуляции, социально- психологической поддержке и сопровождению	49
7.1. Техники самопознания	49
7.2. Практики для тренировки принятия	54
7.3. Практики для поиска ценностей	54
7.4. Практики ответственного действия	54
7.5. Практики осознанности	55
7.6. Практики работы с навязчивыми мыслями	57
7.7. Метафоры	60
ЭССЕ: Боровкова Надежда Владимировна	62
ЭССЕ: Галанцева Ольга Анатольевна	64
ЭССЕ: Губченко Ирина Николаевна	67
Глава 8. Техники развития асертивности	71

8.1. Универсальные техники развития асертивности	71
8.2. Упражнения по развитию асертивности для людей, переживших потерю	76
ЭССЕ: Вдовина Ирина Сергеевна	78
ЭССЕ: Волкова Юлия Владимировна	80
ЭССЕ: Ермилова Эвелина Николаевна	84
ЭССЕ: Кокшина Оксана Сергеевна	92
Глава 9. Практикум по проектированию «жизненного пространства» для людей, находящихся в трудных жизненных ситуациях	95
9.1. Целеполагание	95
9.1.1 Основные техники визуализации	95
9.1.2. Техники использования мечты в целеполагании	96
9.1.3. Метод постановки целей SMART	97
9.1.4. Метод постановки целей PRIMER	98
9.1.5. Метод постановки целей HARD	103
9.1.6. Метод постановки целей «Обратное планирование»	105
9.2. Тайм-менеджмент	106
Подробное описание квадрантов	107
Преимущества использования Матрицы Эйзенхауэра	113
ЭССЕ: Федорова Светлана Павловна	122
ЭССЕ: Коцева Анастасия Сергеевна	128
ЭССЕ: Кривова Снежана Андреевна	129
ЭССЕ: Крюкова Индира Кокленбаевна	131
ЭССЕ: Кузнецова Надежда Сергеевна	134
ЭССЕ: Левина Юлия Михайловна	136
ЭССЕ: Медведева Елена Александровна	139
ЭССЕ: Минаева Оксана Юрьевна	141
ЭССЕ: Миргалиева Эльвина Ильгамовна	143
ЭССЕ: Нененко Елена Геннадьевна	145

ЭССЕ: Озолина Лилия Маратовна	147
ЭССЕ: Полковникова Елена Валерьевна	148
ЭССЕ: Репик Валентина Сергеевна	151
ЭССЕ: Манджиева Геляна Ульмджиевна	154
ЭССЕ: Уразалиева Баира Ивановна	156
ЭССЕ: Хаглышева Виктория Григорьевна	160
ЭССЕ: Шальдирова Светлана Владимировна	164
ЭССЕ: Сапрыкина Мария Олеговна	165
ЭССЕ: Селезнева Ольга Дмитриевна	166
ЭССЕ: Рощина Наталья Сергеевна	168
ЭССЕ: Симонова Татьяна Николаевна	172
ЭССЕ: Смолева Диана Викторовна	173
ЭССЕ: Фадеева Лариса Сергеевна	175
ЭССЕ: Чахкиева Зарема Султановна	179
ЭССЕ: Камурзоева Хава Руслановна	185
ЭССЕ: Драчева Надежда Геннадьевна	186
ЭССЕ: Ябченко Наталья Михайловна	188
ЭССЕ: Швецова Людмила Сергеевна	189
ЭССЕ: Якина Анна Николаевна	191
ЭССЕ: Яковлева Галина Марковна	194
ЭССЕ: Созонова Алиса Юрьевна	196
ЭССЕ: Кубрина Анастасия Анатольевна	198
ЭССЕ: Цыплухина Ольга Викторовна	200
ЭССЕ: Давыдова Татьяна Ивановна	202
ЭССЕ: Ахмедова Жарадат Исаковна	205

Вступительное слово

Дорогие друзья, уважаемые читатели!

Перед вами не просто книга, а живой результат проекта «СВОя сила», рождённого из любви, заботы и самых искренних чувств. В наше непростое время, когда сердца многих семей замирают в ожидании своих защитников, а сами бойцы несут нелёгкую службу, именно такие инициативы становятся опорой для всей страны.

Эта книга — протянутая рука поддержки и тихое «спасибо» за ваш ежедневный подвиг и безграничное терпение. На её страницах вы найдёте бесценные техники самопомощи, которые уже помогли сотням людей справиться с тревогой и тяжелейшими испытаниями. Но самое главное в ней — это пронзительные, искренние истории участников проекта. Это реальные свидетельства того, как женщины, столкнувшись с невероятными трудностями, нашли в себе силы не только жить дальше, но и научить этому других. Их опыт вдохновляет и доказывает — выход есть всегда.

Каждая страница этого сборника пропитана верой в то, что душевное тепло и взаимопомощь способны творить чудеса. Проект, рождённый по инициативе Ольги Бадма-Халгаевой и обогащённый мудростью образовательной программы Гули Базаровой, стал для многих источником сил для возвращения к жизни. Здесь можно найти понимание, поделиться переживаниями и, что самое важное, обрести инструменты для сохранения внутреннего равновесия. Личные эссе участников — это истории мужества, любви и надежды, которые напоминают о несокрушимой силе человеческого духа.

Мы от всего сердца благодарим каждого, кто вложил в эту книгу частичку своей души. Наша глубокая признательность — преподавателям Московской школы практической психологии за их труд, тепло и веру в каждого.

Особую признательность мы выражаем нашим региональным кураторам, координаторам и психологам-модераторам. Вы — те, кто находится на связи 24/7, кто всегда готов прийти на помощь семьям в самых отдалённых уголках нашей страны. Ваша самоотверженность — это фундамент нашего проекта.

Особую значимость нашему проекту придаёт поддержка на самом высоком государственном уровне. Мы помним слова Анны Цивилевой о том, что «помощь семьям защитников Отечества — это наш общий долг и честь». Эта мысль красной нитью проходит через всю нашу работу, напоминая, что каждая семья, ждущая своего героя, должна быть окружена заботой и вниманием.

Этот проект не был бы возможен без наших надёжных партнёров. Мы выражаем глубокую благодарность Томскому государственному университету, Московскому институту психоанализа, Российскому обществу «Знание», Государ-

ственному фонду «Защитники Отечества», Общественной палате РФ, Комитету семей воинов Отечества и Федеральному центру компетенций в сфере занятости «ВНИИ Труда». Ваше доверие и участие делают нашу общую миссию ещё сильнее.

Пусть эта книга станет напоминанием о том, что даже в самые сложные времена нас согревает тепло человеческого участия. Пусть каждая её строчка принесёт в ваш дом свет, спокойствие и уверенность в завтрашнем дне.

Изначально созданная для поддержки семей героев СВО, она оказалась универсальным инструментом для каждого. Эта книга необходима вам, если вы:

- ✦ Переживаете сложный жизненный этап и ищете внутренние ресурсы.
- ✦ Хотите обрести уверенность в себе.
- ✦ Стремитесь научиться помогать себе, своим близким и тем, чью ситуацию вы хорошо понимаете.
- ✦ Готовы довериться нам и сообществу проекта «СВОя СИЛА».

Помните: ваша сила измеряется смелостью идти вперёд, несмотря ни на что. Эта книга — символ нашего единства и доказательство того, что, объединившись, мы можем преодолеть всё.

С уважением,
Ольга Бадма-Халгаева и Гули Базарова.

История рождения проекта «СВОя сила»

2024 год очень важный день для проекта «СВОя СИЛА». Ольга Юрьевна Бадма-Халгаева, общаясь регулярно с семьями участников СВО, понимала, что необходимо разработать специальный проект, в ходе которого можно было бы подготовить специалиста к работе с женами, матерями и сестрами, потерявших своих близких в ходе СВО. Имеющийся практический опыт общения с семьями показал, что выход из этой трудной жизненной ситуации каждый ищет сам, но возникло предположение, что профессиональная помощь и поддержка будут более прямым путем к обретению воли к жизни, к наполнению смыслами новой судьбы, к нахождению искренних и созидательных слов для себя и своих детей. Вроде бы гипотеза, что, если получится поддержать каждую семью профессиональными психологами, должна была подтвердиться. Но опыт Ольги Юрьевны, показал обратное.

Особенность ситуации состоит в том, что мы имеем два ключевых препятствия. Первое состоит в том, что подготовка практикующих психологов занимает много времени без действительной гарантии того, что выпускники включатся в эту работу. Второе препятствие, наиболее важное, носит эмоциональный и субъективный характер, который состоит в том, что не просто даже хорошо подготовленному практическому психологу завоевать доверие людей, пребывающих в отличающемся от них состоянии. Ведь здесь необходим контакт «от сердца к сердцу» и это не всегда соответствует психологическому инструментарию, который освоил тот или иной человек.

После обсуждения данной ситуации, Гули Тахировна Базарова поделилась идеей, которая может данную задачу выполнить. А именно, обучение основам оказания социально-психологической поддержки самих женщин, мужа и сына, в которых по словам Президента России «защищали идеалы, культуру и национальные интересы страны». Самое главное, что тема доверия, очевидно, будет решена. И тогда надо сфокусироваться на новой, особой программе, которая позволит людям без специальной психологической подготовки стать теми, кто окажет психологическую помощь и поддержку таким же, как и они сами. В этом случае идет не подготовка психологов, а подготовка людей, которые готовы будут протянуть руку в тяжелый период жизни.

Так и родился проект «СВОя СИЛА», который сегодня стартовал уже в 30 регионах России. Владимир Владимирович Путин на встрече с семьями, погибших в ходе военной операции, сказал: «Хотел бы, чтобы всегда вы чувствовали рядом с собой людей, которые при необходимости могут поддержать, помочь, прийти на помощь, если она нужна. Жизнь сложна, многообразна. Всегда встречаются случаи, они часто возникают, когда нужна поддержка со стороны». Сейчас именно такой случай. Разработанная образовательная программа «Социально-психологи-

ческая поддержка семей участников СВО в трудных жизненных ситуациях» носит чисто прикладной характер и готовит наставников на пути к ресоциализации членов семей воинов СВО.

В рамках программы даются основы, введение в обще-психологический контекст, показывающий факты, механизмы и законы психической деятельности. Практическая часть программы построена на взаимодействии между участниками, в ходе которого специальные знания используются для раскрытия внутреннего мира слушателей и отработки навыков, которые в последствии оказания помощи нуждающимся. В условиях современной России, в ситуации СВО, есть люди, чей опыт чувственных переживаний может быть максимально полезен для будущего страны.

Ценность данной программы заключается в том, что, с одной стороны, участники проработают свои состояния, «еще раз помогут сами себе», а, с другой, станут наставниками на пути к ресоциализации членов семей воинов СВО, к которым уровень доверия будет выше, чем к специалистам, не прожившим подобного опыта.

У нас есть онлайн-команда психологов-педагогов, команда психологов-модераторов и индивидуальных наставников для всех участниц. В программе три основных линии: основы психологии, основы социально-психологической поддержки и отработка практик и инструментов, необходимых равным консультантам.

Тем самым выпускники проекта с помощью полученных знаний, специально организованного процесса обучения и индивидуальной поддержки, смогут при обращении к ним актуализировать полученные навыки. Это поможет родным и близким бойцов найти силы увидеть новые смыслы и возможности выхода из трудной жизненной ситуации, продолжить вести активный образ жизни, внося изменения в свое восприятие реальности и поведение.

Научный руководитель проекта «СВОя СИЛА»
Базаров Тахир Юсупович
доктор психологических наук,
заслуженный профессор Московского университета

Благодарности партнерам проекта

Команда проекта «СВОя сила» выражает самую искреннюю и глубокую благодарность всем без кого проект был бы невозможен!

Ваша неоценимая поддержка, экспертиза и участие стали тем фундаментом, на котором стоит этот проект, и тем двигателем, который позволяет ему развиваться и ежедневно помогать людям.

Особую благодарность мы адресуем:

* **Анне Цивилевой**, Председателю Государственного фонда поддержки участников СВО «Защитники Отечества». Ваше личное внимание и содействие оказали проекту неоценимую поддержку, открыв для нас новые горизонты возможностей.

* **Юрию Хаброву**, Исполнительному директору Государственного фонда «Защитники Отечества». Спасибо Вам и Сергею Вылегжанину, Заместителю председателя фонда «Защитники Отечества» по медицинскому блоку за неизменную веру в успех нашего общего дела и всестороннюю поддержку.

* **Эдуарду Галажинскому**, Ректору Томского государственного университета. Мы высоко ценим наше сотрудничество и благодарим за конструктивную работу с Вашей командой.

* **Льву Сурату**, Ректору Московского института психоанализа, за Вашу веру в проект и готовность всегда поддержать инициативы Московской школы практической психологии. Мы высоко ценим Ваше участие.

* **Юлии Белеховой**, Руководителю Комитета семей воинов Отечества. Низкий поклон за Вашу неутомимую энергию, чуткость и активную гражданскую позицию, которая очень нас вдохновляет.

* **Российскому обществу «Знание»** в лице **Максима Древаля** и **Ирины Карих** за ежедневное совместное развитие. Партнеры, с которыми каждый день жизнь наших слушателей и выпускников становится интереснее и осмысленнее – это настоящее счастье. Ваша поддержка стала для нас стимулом развития и источником уверенности в самые ответственные моменты.

* **Федеральному центру компетенций в сфере занятости ФГБУ «ВНИИ труда» Минтруда России** и лично **Андрею Репникову** и **Екатерине Меркуловой** за одну из самых важных поддержек участников проекта, за новую трудовую жизнь выпускников проекта «СВОя СИЛА».

* **Общественной палате РФ** и её представителям **Владимиру Рогову**, **Нatalье Кравченко** и **Сергею Рыбальченко** за инициативы, конструктивные диалоги и готовность помочь не только советом, но и делом.

* **Отдельные слова благодарности** — нашей команде. Проект курирует **Любовь Чензеева**, медиапродюсером выступает **Дарья Ёлчева**, занятия ведут про-

фессиональные преподаватели Московской школы практической психологии МИП: Анна Амелина, Наталья Андреева, Светлана Андреева, Маринэ Безгласная, Лариса Безменова, Валентина Голубева, Виктория Демина, Екатерина Иванова, Ольга Котт, Екатерина Панкевич, Анна Рассказова, Ирина Табакова, Марина Тимошенко.

* Дорогие наши психологи–модераторы: Амина Лазарева, Гузель Салышева, Евгения Дергачёва, Екатерина Гроздова, Екатерина Семенова, Елена Гребенева, Елена Карпова, Жанна Захарова, Зульфия Хабилова, Ирина Ньюшкова, Ирина Рамонова, Людмила Эдгеева, Людмила-Каролина Аврутина, Марина Цицкиева, Маринэ Безгласная, Наталья Асонова, Наталия Бокарёва, Наталия Журавкова Ольга Алёшина, Ольга Калмыкова, Рина Абхаликова, Регина Виничук, Эльнора Атнагулова, от всей души благодарим за ваше душевное участие, равнодушие, бесценную поддержку, которые вы дарите проекту и каждому участнику.

* Дорогие координаторы и кураторы проекта: Ольга Ермакова, Ольга Алёшина, Ирина Гаврилина, Валерия Клычкова, Ольга Анисимова, Урал Кильсенбаев, Каринэ Хабирова, Гульнур Кульсарина, Алия Зайнуллина, Александр Лапчук, Марина Ользятыева, Батыр Мучаев, Виктория Хаглышева, Ирина Багаева, Мария Соловьёва, Екатерина Колотовкина, Светлана Грузных, Олеся Мазур, Диана Смолева, Ольга Бельцева, Наталья Краснова, Анна Домченко, Елена Домова, Екатерина Басова, Зарема Чахкиева, Хава Камурзоева, Елена Галушко, Любовь Рубаник, Надежда Федорова, Сефижат Магомедрасулова, Шапери Курбанова, Антон Бобраков, Анастасия Фотина, Елена Гаранина, Марина Арапова, Яна Сайдулаева, Альбина Юсупова, Альбина Плаева, Марина Хетагурова, Альбина Ваниева. Ваш вклад бесценен. Вместе мы создаём пространство для развития, поддержки и новых возможностей. Спасибо за вашу силу и преданность общему делу!

Уважаемые единомышленники, благодарим вас за веру в проект «СВОЯ СИЛА» и помощь на всех этапах. Ваше доверие и активная включенность позволяют нам вместе развиваться и надеяться на дальнейшее плодотворное сотрудничество!

ЖИВЫЕ истории

ЭССЕ: Барабаш Анна Сергеевна

Моя история участия в проекте «Своя сила»

г. Томск

Каждый человек имеет особые обстоятельства и вызовы, формирующие его как личность. Жизнь индивида состоит из множества моментов, которые могут вдохновлять или ломать.

Мой путь в проекте «СВОЯ сила» начинался с простого участия. Я в течение 15 лет работаю в Шегарской школе №1. Каждый день прививаю детям любовь к Родине, формирую и развиваю у них уважение к старшим, желание помогать младшим. Уроки мужества являются неотъемлемой частью учебного процесса, на них я стараюсь донести до своих учеников важность тех ценностей, о которых говорю.

Одним из самых трудных поворотов в моей жизни стало решение мужа отправиться на специальную военную операцию. Это известие стало тяжелым испытанием, как будто я проходила урок мужества сама, но не могла понять, как отнестись к выбору, сделанному близким человеком. В тяжелый период эмоциональных переживаний в мою жизнь пришел проект «Своя сила», ставший настоящим открытием.

Выражение Махатмы Ганди, сказавшего, что сила заключается не в физической мощи, а в стойкости духа, очень точно описывает мое состояние. Работая в школе, я привыкла к динамичным дням — интересным мероприятиям, увлекательным урокам и активному взаимодействию с детьми. Поэтому остаться наедине с собственными переживаниями оказалось непросто. Участие в проекте помогло увидеть мир глазами тех детей, которые сталкиваются с похожими трудностями, когда их родители находятся на передовой. Я начала осознавать, почему муж принял это ответственное решение и что оно значит для нашей семьи.

В начале моего участия в проекте психологическая обстановка оставалась крайне сложной. Мне было нелегко принять ситуацию, я понимала, что не справлюсь с ней в одиночку. Но проект продемонстрировал, что я не одна со своими переживаниями, меня многие поддерживают. Прав был Аристотель, утверждавший: «Мы едины с теми, кого любим».

Изучив множество интересных методик, посетив самые разные мероприятия в рамках проекта, я стала применять новые знания и навыки в школе. Это помогло не только отвлечься, но и найти глубинный смысл в работе. Проект «Своя сила» стал ценным ресурсом для всех, кто стремится разобраться в своих чувствах и понять окружающий мир. Я вижу, как он помогает людям принимать сложные обстоятельства, и это важно для всех нас.

Каждый день в нашей школе проходят интересные занятия, и я рада тому, что могу привносить в них свои знания и опыт. Одним из важных аспектов работы является поддержка семей, которые сейчас проходят испытания в связи с ситуацией на передовой.

Участвуя в проекте, я начала понимать истинные глубины решения, принятого мужем, и собственные переживания. Любое занятие представляется снежинкой, попадающей в большой комочек, из которого можно слепить снеговика или целую крепость. Каждое взаимодействие, каждая методика, каждая поддержка, о которых мы узнаем, складываются в общую картину — нашу силу. Это помогает создавать нечто большее и важное.

Выражаю огромную благодарность своему мужу и всем, кто сейчас защищает нашу Родину. Их подвиг и самоотверженность ежедневно вдохновляют меня, придают сил, чтобы справляться с трудностями. Как заметил Далай-лама, «сознание того, что мы часть чего-то большего, дает нам силы». Мы укрепляемся взаимной поддержкой, делающей нас непобедимыми.

Личный опыт участия в проекте «СВОя сила» хочу использовать для поддержки и вдохновения тех, кто сталкивается с непростыми жизненными обстоятельствами. Вместе мы можем справиться с любыми трудностями, и важно помнить, что за каждым испытанием стоит возможность научиться чему-то новому. Проект стал интересным этапом моего жизненного пути, и я верю, что он поможет многим другим людям открыть для себя новые горизонты и отыскать СВОю собственную силу.

ЖИВые истории

Глава 1. Основы социально-психологической поддержки

На первом этапе обучения слушатели знакомились с теоретическими основами социально-психологической поддержки в работе социального координатора. И сразу же отрабатывали новые знания на практике, тренируясь выявлять и формулировать запрос лиц, обратившихся за помощью, и применять методы и приемы социально-психологической поддержки.

ПРАКТИКА 1. Выявление и формулирование запроса.

Цель упражнения — равному консультанту научиться слышать и формулировать запрос подопечного.

Один человек в группе будет равным консультантом, второй подопечным, остальные — наблюдатели.

Равный консультант здоровается, представляется и просит подопечного изложить свою трудность.

Подопечный рассказывает о своем запросе (5-7 минут). Равный консультант слушает и при необходимости делает записи. Наблюдатели тоже могут записывать (но не говорить!)

Равный консультант начинает со слов: «Правильно ли я вас понял, что...» — и кратко излагает содержание запроса подопечного. Подопечный может уточнить то, что, по его мнению, нуждается в коррекции.

Равный консультант спрашивает: «Какие у вас ожидания от нашей работы?» Он уточняет первичный запрос и сверяет с подопечным, правильно ли он его понял.

В соответствии с критериями рабочего запроса равный консультант при необходимости вместе с подопечным корректирует первичный запрос.

Равный консультант озвучивает полученную версию рабочего запроса и согласовывает ее с подопечным.

ПРАКТИКА 2. Активное слушание.

Активное слушание — это процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации.

Приемы активного слушания:

Эхо

Уточнение

Паузы

Поддакивание

Вопросы (открытые и закрытые)

ПРАКТИКА 3. Перефразирование.

Перефразирование — это повторение своими словами содержания высказывания подопечного. Содержание включает в себя как факты ситуации, так и чувства.

Принципы перефразирования:

Перефразирование должно быть кратким.

Перефразирование должно ограничиваться теми вещами, которые, с вашей точки зрения, являются существенными.

В кризисной ситуации перефразирование должно по возможности концентрироваться на том содержании, которое актуально для подопечного в данный момент.

Как при перефразировании, так и при отражении чувств (следующий пункт) важно

начинать свое высказывание со слов:

- ♦ «Мне показалось, что...»;
- ♦ «У меня возникло предположение...»;
- ♦ «Я услышал это так ...»;
- ♦ «Вы хотите сказать, что...»;
- ♦ «Иными словами...»;
- ♦ «Насколько я понял...»;
- ♦ «Похоже на то, что...».

ПРАКТИКА 4. Прояснение.

Прояснение помогает получить дополнительную информацию от подопечного о его трудности или чувствах, связанных с ней.

Принципы проявления:

Первый шаг — это перефразирование того, что вы поняли из слов подопечного.

Второй шаг — задавание вопроса.

Предостережение: нельзя задавать слишком большое количество проясняющих вопросов. Перед тем, как задать проясняющий вопрос, мысленно проверьте свою мотивацию:

Вы боитесь молчания подопечного?

Вам стало скучно?

Что-то вызывает у вас неловкость, и вам хочется переменить тему?

Вы пытаетесь исправить трудность или спасти подопечного от нее?

ПРАКТИКА 5. Прояснение трудной жизненной ситуации.

Возможные вопросы:

Приведите пример проявления трудной ситуации.

С чем вы связываете появление трудной ситуации?

Когда это появилось впервые? Что в этот момент происходило в вашей жизни?

- Как это случилось?
Кто при этом присутствовал?
Что делали эти люди?
Где чаще всего проявляется трудная ситуация?
Где реже всего?
Как вам кажется, от чего это зависит? Есть ли какие-нибудь закономерности?
Были ли подобные ситуации в прошлом?
Если да, то как вы с ними справлялись?
Если трудная ситуация разрешится, что будет происходить в вашей жизни иначе?
Как вы будете себя чувствовать?
Как будут реагировать другие люди?
Что будет для вас знаком того, что вы двигаетесь в правильном направлении?

Глава 2. Основы саморегуляции при работе с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях

Далее слушатели изучали и осваивали на практике способы саморегуляции, поддержания своего ресурсного состояния, эмоциональной компетентности и восстановления для предотвращения эмоционального выгорания при работе с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях. Данные методики направлены на восстановление психоэмоционального баланса, повышение личной эффективности и укрепление внутренней силы как самого специалиста, так и его будущих подопечных.

Благодаря комплексному подходу специалисты приобретают способность оказывать эффективную поддержку своим будущим подопечным, сохраняя собственное профессиональное здоровье и устойчивое благополучие.

2.1. Дыхательные техники

Дыхание — единственная вегетативная функция, на которую человек может достаточно легко оказывать произвольное влияние, таким образом управляя режимом функционирования различных физиологических систем.

Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективнейших способов контроля и регуляции состояния.

Учащимся были предложены различные типы дыхательных упражнений, воз-

действие которых может быть продолжительным и иметь как успокаивающий, так и активизирующий характер.

Техника 1: «Квадратное дыхание».

Также известная как «дыхание по квадрату» или «коробочное дыхание», это метод глубокого дыхания, который предполагает четыре равных этапа: вдох, задержка дыхания, выдох и снова задержка дыхания. Каждая фаза обычно длится 4 секунды, но можно начинать с 3 секунд и постепенно увеличивать до 4 или 5, если комфортно.

Эта техника помогает успокоить ум, снять стресс и повысить концентрацию.

Техника 2: «Диафрагмальное дыхание».

Лягте на спину, слегка согните ноги в коленях, положите руки на живот (альтернативный вариант — сидя, в удобной позе, когда живот расслаблен).

Сделайте медленный вдох, руками почувствуйте округление живота.

Сделайте медленный выдох (желательно, чтобы выдох был длиннее), ощущая, как живот проваливается.

Концентрируйтесь на своих ощущениях, на дыхании и движениях живота. Выполнивайте до тех пор, пока не станет легче.

Диафрагмальное (глубокое) дыхание полезно для всего организма. В стрессовых ситуациях мы начинаем дышать поверхностно, неглубоко. Это упражнение помогает расслабиться, вернуться в реальность. Можно выполнять для профилактики.

Техника 3: «Бумажный пакет».

В контексте гипервентиляции, эта техника предполагает дыхание в бумажный пакет для увеличения концентрации углекислого газа в крови и, следовательно, уменьшения симптомов, таких, как головокружение и одышка, которые могут возникнуть при панических атаках или других состояниях, сопровождающихся гипервентиляцией.

Возьмите бумажный пакет и плотно прижмите его ко рту и носу. Если нет пакета, сложите руки лодочкой и дышите в них.

Делайте медленные, глубокие вдохи через нос и выдохи через рот, стараясь не дышать слишком быстро.

Продолжайте дышать в пакет до тех пор, пока не почувствуете, что симптомы гипервентиляции уменьшаются.

Техника «бумажный пакет» может быть полезна при панических атаках и других состояниях, связанных с гипервентиляцией, но не является заменой медицинской помощи, если симптомы серьезные или не проходят.

2.2. Техники саморегуляции.

Для саморегуляции и совладания с сильными эмоциями в моменты стресса были предложены следующие техники.

Техника 1. «Заземление» или «5-4-3-2-1».

Это метод заземления, используемый для переключения внимания с тревожных мыслей на реальность, путем сосредоточения на ощущениях. Суть техники заключается в последовательном перечислении пяти, четырех, трех, двух и одного сенсорных ощущений, чтобы вернуть себя в текущий момент.

5 видимых вещей:

Начните с определения пяти вещей, которые вы видите вокруг себя. Например: «Я вижу стул, окно, книгу, лампу, монитор».

4 осязаемых вещи:

Переключитесь на осязание. Назовите четыре вещи, к которым вы можете прикоснуться. Например: «Я чувствую ткань на одежде, гладкую поверхность стола, прохладу воздуха на коже, мягкость ковра».

3 слышимых звука:

Теперь обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Например: «Я слышу шум машины за окном, тиканье часов, дыхание».

2 обоняемых ощущения:

Подумайте о запахах, которые вы чувствуете. Например: «Я чувствую запах кофе, запах свежего воздуха».

1 вкус:

И, наконец, сосредоточьтесь на вкусе. Например: «Я чувствую вкус зубной пасты».

Техника «5-4-3-2-1» полезна в ситуациях тревоги, стресса, панического настроения, или когда отвлекают навязчивые мысли. Она помогает переключить внимание на настоящий момент, успокоиться и расслабиться.

Техника 2. «Счет».

Это практика, направленная на переключение внимания с внутренних ощущений, мыслей и эмоций на внешние объекты и события. Она помогает снизить уровень тревожности, стресса и улучшить концентрацию, переключаясь с внутреннего мира на внешний.

Для этого можно начать считать машины (птиц, людей, столбы,...). Или перемножать цифры в уме.

Один из вариантов выполнения техники:

1. Осознание текущего состояния.

Первый шаг — осознание того, что ваше внимание находится внутри, в сфере ваших мыслей, чувств и ощущений. Это может быть тревога, беспокойство, раздражение и т.д.

2. Выбор объекта во внешнем мире.

Намеренно переведите свое внимание на какой-то внешний объект. Это может быть любой предмет в вашем поле зрения, звук, запах, тактильное ощущение.

3. Наблюдение за объектом.

Детально изучите выбранный объект. Обратите внимание на его форму, цвет, текстуру, размер, звук (если есть) и другие характеристики. Старайтесь не оценивать, а просто наблюдать.

4. Ощущение связи.

Почувствуйте, как этот внешний объект взаимодействует с вами, с вашим телом, с вашим окружением. Как он влияет на ваши чувства, если влияет.

5. Возвращение к наблюдению.

Если ваше внимание снова отвлечется, верните его к объекту во внешнем мире и продолжайте наблюдение.

Техника «Счет» является примером подхода «изнутри наружу», так как она начинается с осознания своего внутреннего состояния и затем переходит к изменению этого состояния через воздействие на внешний мир. Начиная с простого переключения внимания, можно постепенно развивать более глубокие изменения в своем мышлении, поведении и восприятии.

Техника 3. «ТРУД».

В ТРУДной ситуации поможет быстро ослабить чрезмерные эмоции.

«Т»: Температура.

Умойтесь очень холодной водой или приложите к лицу ледяной компресс на 30 секунд. Если у вас есть заболевание сердца, посоветуйтесь с лечащим врачом, так как холодная вода может сокращать частоту сердечного ритма.

«Р»: Релаксация.

В момент глубокого вдоха напрячь мышцы тела (не очень сильно).

Заметить места в теле, где есть напряжение.

Делая выдох, мысленно произнести: «Я расслабляюсь».

Расслабить зажатые мышцы.

«У»: Упражнения физические.

Физическая нагрузка поможет справиться с выработанным адреналином и успокоить тело, когда оно перевозбуждено под действием эмоций. Попрыгать на месте, присесть, поднять гантели...

«Д»: Дыхание.

Изменить темп дыхания, сделав его более медленным.

Техника 4. «СТОП».

Навык СТОП поможет удержаться от импульсивных решений в состоянии сильной эмоциональной неустойчивости.

«С»: Стойте.

Буквально остановиться, замереть и ощутить опору под ногами. Это включит периферическую нервную систему.

«Т»: Сделать три осознанных вдоха-выдоха. Это переключит внимание и восстановит контакт психики и физиологии.

«О»: Осмотритесь.

Осмотреться по сторонам и найти три объекта на которые можно обратить внимание и назвать их («деревянный стол», «зеленый цветок», «мягкий ковер»).

«П»: Попробуйте действовать осознанно (например, пойти и осознанно выпить стакан воды).

Работа с переживанием в стрессе.

Сядьте удобно, почувствуйте опору под ногами и обопритесь на спинку стула.

Переведите внимание на ощущения в теле.

Почувствуйте, где в теле больше всего ощущений.

На что эти ощущения похожи (форма, цвет, текстура, запах, звук)?

Это ощущение — как что? На что это похоже?

Нарисуйте мысленно этот образ в деталях.

Есть ли у образа звуки, запахи, другие ощущения?

Что бы вы хотели, чтобы произошло (выбросить этот образ за горизонт, если он негативный, или сделать его ярче, если он позитивный)?

Сделайте это. Что произойдет?

Появился ли позитивный образ (на замену негативного)?

Где в теле сосредоточены эти ощущения? На что это похоже? Представьте образ в деталях.

Погрузитесь в него, прочувствуйте его.

Нарисуйте позитивный образ.

ВАЖНО! Для практики сила эмоций не должна быть больше 5 по шкале от 1 до 10.

2.3. Медитативные техники восстановления.

Слушателям были предложены медитативные техники для снижения эмоционального напряжения и уровня стресса.

Упражнение 1. Эмоциональная стабилизация.

Инструкция: представьте себе мысленно небольшой предмет и далее также мысленно проделайте следующее:

- ♦ возьмите его в руки;
- ♦ приблизьте к глазам;
- ♦ отодвиньте на длину руки;
- ♦ положите на пол;
- ♦ взлетите к потолку, взгляд сверху;
- ♦ спуститесь, встаньте на пол рядом с предметом;
- ♦ уменьшитесь до размера предмета;
- ♦ войдите внутрь предмета;
- ♦ вернитесь в аудиторию, откройте глаза.

Упражнение 2. «Мысли-облака».

1. Займите удобное положение сидя. Как только будете готовы, закройте глаза.
2. Спокойно дышите через нос. Не старайтесь каким-либо образом изменить свое дыхание, просто наблюдайте за ним.

3. Переключите внимание на свои мысли. Их может быть много, это нормально. Представьте, что ваши мысли — это облака на небе. Постарайтесь понаблюдать за их течением, представляя себе, как эти облака плывут по небу.

4. Если вы чувствуете дискомфорт из-за того, что мыслей слишком много или некоторые из них становятся слишком неприятными, просто верните свое внимание к дыханию и несколько дыхательных циклов наблюдайте за ним. Как только будете готовы, возвращайте внимание к мыслям и пробуйте представить снова метафору «мысли-облака». Побудьте в этом наблюдении некоторое время.

5. Вернитесь к своему дыханию, наблюдайте за ним.

6. Как только будете готовы, открывайте глаза.

ЖИВЫЕ истории

ЭССЕ: Анисимова Ольга Сергеевна

Орловская область

Супруга действующего участника СВО

2 поток обучения «СВОя сила»

Я, Анисимова Ольга Сергеевна, супруга ветерана боевых действий, участника специальной военной операции, мама троих детей. Муж надолго уезжал в служебные командировки, и я оставалась одна. Через два дня после рождения нашего первенца он убыл на полгода. С тех пор и по сей день частые расставания из-за его службы заставляют меня искать в себе силы, чтобы все успевать и преодолевать трудности без него. Приходится быть для себя психологом, искать точки опоры внутри и извне, чтобы справляться с воспитанием детей и бытовыми проблемами. Помимо общения со знакомыми, хочется более глубоких контактов с теми, кто поддерживает и поймет.

Однажды я проезжала мимо спортивного зала и увидела приглашение на занятия фитнесом, взяла с собой ребенка и пошла на первую тренировку. В то время мужчины там играли в футбол, сеткой была отгорожена секция для мальчишек дзюдоистов и выделен уголок, где мы небольшой группой занимались аэробикой, ставшей для меня средством эмоциональной разгрузки.

В настоящее время я руковожу филиалом фонда «Защитники Отечества» в Орловской области. Мы помогаем демобилизованным ветеранам специальной военной операции, членам семей погибших героев, родственникам пропавших без вести. При общении стараемся подобрать правильные слова, поддерживать в трудной ситуации.

Регулярно беседую с женами, мамами, воинами, вернувшимися из зоны боевых действий. Невозможно быть безразличной к их историям, каждую пропускаю через себя. Их всех связывает и объединяет одна боль, у них одна тема.

Год назад к нам в регион приехали гости - организаторы и представители проекта «СВОя Сила», подробно рассказавшие о его целях. На встрече я поняла, что хочу попробовать себя в этом деле, записалась на курсы и попала на второй поток обучения.

Поначалу боялась, что не справлюсь, совмещая обучение с работой, но проект «СВОя Сила» стал для меня открытием в мире психологии. Консультирование по-

могло лучше почувствовать, понять других людей, постичь собственный внутренний мир.

Потеря близкого человека — это одна из самых тяжелых утрат, с которой сталкивается человек. Семьи погибших бойцов переживают не только горе, но и множество других эмоций: гнев, вину, страх за будущее, одиночество. Проект «Своя сила» предоставляет им необходимую помощь и поддержку. Мы учимся активно слушать собеседника, конкретнее выражать свои мысли и чувства, понимать невербальные сигналы. Изучаем множество стратегий и техник управления стрессом, недопущения конфликтов, преодоления эмоциональных трудностей. Эти инструменты можно использовать и в личном, и в служебном взаимодействии.

В современном обществе, где конфликты и войны, к сожалению, являются частью реальности, важно не только поддерживать тех, кто сражается на передовой, но и заботиться об их семьях, оставшихся в тылу. Проект «Своя сила» обеспечивает психологической поддержкой родных и близких погибших воинов, помогает людям восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие.

В проекте мы делимся своими проблемами, находим поддержку у тех, кто переживает похожие утраты. Это создает атмосферу доверия и взаимопомощи. Находясь в рабочих группах по отработке запросов, общаемся между собой и долго после завершения занятий не можем расстаться.

Проект познакомил между собой не только жителей нашего региона, но и участников со всей России. Здорово ощущать и понимать, что ты не одна, рядом с тобой немало ярких интересных людей, образующих большую дружную семью.

Одним из главных уроков, которые я извлекла из проекта, стало осознание важности эмоционального интеллекта. Я научилась распознавать собственные эмоции и чувства других людей, что значительно улучшило мои навыки общения.

Нередко в конце рабочего дня применяю тактику психоэмоциональной разгрузки несколькими упражнениями, перезагружаюсь перед уходом домой, чтобы вернуться к детям в хорошем настроении.

Каждое занятие, которое я посетила, было для меня полезным и познавательным. Важную роль сыграла лекция по арт-терапии, научившая выражать свои чувства через творчество — рисование. Открытием стала методика МАК (метафорические ассоциативные карты). Благодаря укреплению эмоциональной связи между участниками проекта быстрее шел процесс нормализации психологического состояния.

Моя работа связана с постоянным общением с людьми. Много контактов с женами сослуживцев моего мужа. Освоенные в проекте практики способствуют эффективным коммуникациям.

Сейчас уже по-другому воспринимаю себя и окружающий мир, появилась уверенность в своих силах, легче справляюсь со стрессами. Изучив разные методы психологической помощи, стала активно применять их не только к себе, но и к близ-

ким людям. От этого улучшились наши отношения. Мы вместе переживаем сложные времена, помогаем друг другу преодолевать трудности.

Когда папа собирает вещи в очередную служебную командировку, мои дети тайно кладут ему в чемодан рисунки. Прибыв на место, муж их обнаруживает и сохраняет до окончания пребывания на месте.

Смелость, храбрость, решительная стойкость, целеустремленность, способность преодолевать страх, принимать быстрые, логичные решения в бою, отвага воинов приближают нашу Победу. Для них важно ощущать поддержку семьи, близких, всех граждан России, активно оказывающих помощь бойцам. А мы, женщины, наряду с заботой государства, органов власти, поддерживаем семьи, чьи мужья, отцы, братья защищают Родину и тех, кто потерял своих героев.

Если бы проекта «СВОя сила» не существовало, я бы, скорее всего, продолжала жить в неведении касательно многих аспектов своей жизни и межличностных отношений. У меня не было бы возможности познакомиться с замечательными людьми, которые разделяют мои интересы и тоже стремятся к самосовершенствованию. Проект открыл нам новые горизонты и дал толчок к развитию. В выходные дни, когда есть минутка свободного времени, включаю канал «Психология», ставший для меня очень интересным и нужным, закрепляю приобретенные навыки.

Знания, полученные в рамках проекта, положительно сказались на моих отношениях с людьми. Я стала лучше понимать потребности своих близких, находить с ними общий язык даже в сложных ситуациях.

Проект «СВОя сила» демонстрирует, как можно эффективно помогать людям справляться с горем и находить новые смыслы в жизни. Для меня он стал важным этапом на пути к самопознанию и развитию, позволил лучше понять себя и окружающих. Большую значимость имеют для меня все знания и опыт, полученные в рамках курса. С нетерпением жду новых занятий.

Выражаю большую благодарность команде организаторов, преподавателям, психологам - модераторам, психологам - наставникам проекта «СВОя Сила». Благодаря им сегодня рядом со мной находится много душевных женщин и мужчин, готовых делиться своим теплом, отдавать свое время, заботу тем, кто нуждается в доброте и сочувствии в непростой для нашей великой страны период. Я счастлива, что участвую в этом проекте и нахожусь среди прекрасных людей.

ЖИВЫЕ истории

Глава 3. Техники ресурсирования и поддержки для работы с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях

Для того чтобы самостоятельно войти в ресурсное состояние и эффективно применять полученные знания при взаимодействии с людьми, оказавшимися в сложной жизненной ситуации, слушатели изучали и отработывали техники ресурсирования, поддержки и постановки целей.

3.1. Техника ресурсирования «Поиск ресурса».

Вспомните сложную ситуацию из вашей жизни, когда вам удалось справиться с обстоятельствами.

Расскажите партнеру, как это происходило, что дало вам силы, в чем вы нашли ресурс.

Вспомните, ощутите ту радость, переживите ее еще раз.

Порадуйтесь друг за друга, похвалите своего партнера.

3.2. Техники поддержки.

Техника 1. «Поддерживающая среда».

1. Сформулируйте цель, задачу в позитивном ключе, напишите их в середину цветка, используя вопросы: «Что ты хочешь? Почему это важно?

Как этого достичь? Как поймешь, что достиг?» Возможно использование техники «шкалирования».

2. Определите сферы, направления, области, которые будут поддерживать на пути к достижению цели.

3. Расскажите о каждом лепестке подробнее.

4. Поделитесь в группе опытом проведения техники.

Общее время для выполнения техники для каждого участника - 10 минут.

Техника 2. «Юбилей».

Цель упражнения: прояснение и помощь в том, что вы можете сделать с ситуацией здесь и сейчас и в перспективе.

Шаги:

Представьте, что вы оказались в будущем на своем юбилее. Сколько вам исполняется лет, выбирайте сами, главное, чтобы это было не очень близко: +10, +20 лет и более.

1. Где происходит это событие? Опишите место детально. Какие вы испытываете чувства? Какие физические ощущения в теле вы ловите, в связи с этим?

2. Какой вы? Внешность, одежда, самочувствие.

3. Что вас окружает? Предметы. Их качество, размер. Может быть, есть что-то любопытное, неожиданное? Какие вы испытываете чувства? Какие физические ощущения в теле?

4. Кто вас окружает?

Вы один или присутствуют люди? Сколько их? Что люди вам говорят? За что благодарят? О каких заслугах, достижениях звучат тосты? Опишите их в подробностях.

5. Что вы думаете о себе, о пройденном пути?

Что является предметом гордости? Что было самым важным и ценным?

Если бы была возможность из настоящего обратиться к себе, юбиляру в будущем, то что бы вы спросили? Какой ответ бы вы получили?

Посмотрите на свою текущую жизнь из будущего, со стороны юбиляра — что бы он сказал? Какой совет бы дал?

Когда вы вернулись в настоящее, на что бы вас сподвигло это путешествие? Что оно в вас изменило? Что полезного вы можете взять в свою жизнь?

6. Какие 2 конкретных действия вы готовы совершить прямо завтра? (Запишите их и сделайте).

Глава 4. Творческие техники

Для гармонизации психического состояния через развитие способности к самовыражению и самопознанию слушателям были предложены различные творческие техники.

4.1. Рисование.

Техника 1. Рисование автопортрета.

Попросите человека нарисовать автопортрет в виде цветка, используя краски или цветные карандаши.

Техника 2. Рисование воспоминаний.

Попросите человека нарисовать картину, которая отражает его любимое воспоминание.

Техника 3. Коллажирование.

Предложите человеку создать коллаж из журнальных вырезок, фотографий, различных декоративных материалов. Коллаж поможет выразить чувства, связанные с прошлым или стать ресурсом для будущей жизни, отражающим мечты и желания.

Техника 4. «Внутренняя палитра».

Цель: освободиться от негативных эмоций, найти внутренний ресурс и увидеть свой путь к гармонии.

Материалы:

- ♦ Лист бумаги любого размера.
- ♦ Краски (гуашь, акварель, темпера, что нравится).
- ♦ Кисти.
- ♦ Процесс.

1. «Цвета эмоций». Подумайте о своих эмоциях, с которыми хотите поработать. Какого они цвета? Назовите эти эмоции и присвойте каждой из них цвет. Начните рисовать на листе эти цвета.

2. «Ресурсный свет». Когда вы выразите свои эмоции цветами, подумайте о том, что помогает вам спокойно пережить эти эмоции. Это может быть любое ощущение, мысль, действие. Какого цвета это ощущение, мысль или действие? Начните рисовать на листе этот цвет, передавая через него свой внутренний ресурс.

3. «Гармоничная композиция». Теперь у вас есть палитра ваших эмоций и ресурса. Подумайте о том, как ресурсный цвет может взаимодействовать с каждым из цветов - переживаний. Понаблюдайте за взаимодействиями и необычными узорами. Продолжайте рисовать, создавая гармоничную композицию на листе.

Дополнительные моменты:

- ♦ Не бойтесь экспериментировать с цветами и формами.
- ♦ Используйте разные техники: размазывайте краски пальцами, брызгайте.
- ♦ Дайте себе время на ощущения и рефлексию. Не спешите, делайте упражнение в комфортном для вас темпе.

После упражнения:

- ♦ Посмотрите на свою картину. Что вы чувствуете?
- ♦ Какие мысли у вас возникли?
- ♦ Что вы можете сделать, чтобы использовать свой внутренний ресурс в будущем?

Важно. Главное в этом упражнении — ваши ощущения и внутренние переживания. Не стремитесь к «правильному» результату, доверьтесь своей интуиции и процессу творчества.

4.2. Скульптура.

Техника 1. Лепка из глины.

Попросите человека слепить свою негативную эмоцию.

Техника 2. Создание мозаики.

Предложите человеку создать мозаику-орнамент из разноцветных кусочков керамики, стекла или других материалов.

4.3. Музыкальные техники.

Техника 1. Слушание музыки.

Попросите человека подобрать музыку, связанную с разными эмоциями.

Техника 2. Исполнение песен.

Попросите человека спеть любимые песни или песни, которые напоминают ему о приятных моментах из прошлого.

4.4. Танцы.

Техника 1. Движение под музыку.

Попросите человека двигаться под музыку, выражая свои чувства и эмоции через движение.

Техника 2. Импровизация.

Предложите человеку импровизировать под музыку, используя различные движения.

4.5. Фотография.

Техника 1. Фотографирование.

Попросите человека сфотографировать то, что ему нравится, и поделиться своими впечатлениями.

Техника 2. Создание фотоальбомов.

Предложите человеку создать фотоальбом, который отражает его жизнь и интересы.

4.6. Дополнительные примеры творческих упражнений.

Техника 1. «Открытка для себя».

Попросите человека создать открытку для себя, используя различные материалы.

Техника 2. «Карта счастья».

Это упражнение помогает человеку визуализировать свои ценности и источники радости. Попросите его нарисовать карту, где каждый элемент символизирует то, что делает его счастливым.

Техника 3. «Раскрась свое физическое состояние».

Предложите нарисовать контур человека (себя) в полный рост и раскрасить его разными цветами, отражая физическое состояние каждой части тела.

Техника 4. Написание рассказов.

Предложите человеку написать рассказ о любимом событии из его жизни.

ЖИВЫЕ истории

Эссе: «СВОя сила: От горя к миссии»

Автор: Бояркина Татьяна

вдова участника СВО

I. Мотивация и старт в проекте.

Все началось с тишины. Замолчал телефон. В доме перестали звучать голоса. Застыла душа. Мой муж, защитник и опора, ушел на СВО и пропал без вести. Полтора года поисков, бесконечные звонки, ожидания и страх — из этого тогда состоялась моя жизнь. Я одна поднимала сына, строила дом в Туле, куда мы переехали из Приморского края в надежде на спокойное будущее, оказавшееся совсем другим.

О проекте «СВОя сила» узнала от координатора ФЗО. Тогда это была просто еще одна ссылка в море отчаянной информации. Решающим аргументом стало словосочетание «психологическая помощь». Я была на грани, сын видел мое отчаяние, а мне нужно было быть сильной для него. Боялась, справлюсь ли, хватит ли времени, не станет ли еще больнее, если снова заговорю о своей боли. Но я преодолела страх, потому что поняла: так, как было, продолжаться не может. Нужно искать не только мужа, но и себя.

II. Личная трансформация.

До проекта мое состояние можно было описать одним словом — «автопилот». Я делала всё: строила дом, помогала сыну с учебой, отправляла помощь ребятам на фронт. Но внутри были пустота и постоянная тревога. «СВОя сила» стала тем местом, где мне позволили быть слабой, плакать, злиться, бояться и при этом чувствовать, что тебя понимают без лишних слов.

Главное достижение проекта для меня — не диплом, а обретенное спокойствие. Я научилась жить со своей болью, не позволяя ей управлять мной. Разобралась в себе, поняла, что мое желание помогать — это не просто попытка занять себя, а потребность, мой новый путь.

Неожиданно выяснила, что могу быть опорой для других, мой горький опыт не делает меня изгоем, а наоборот, позволяет понимать и помогать лучше любого учебника.

Ценность «СВОей силы» — в сообществе. Смотрю на женщин, не прошедших через этот проект, и вижу в их глазах застывший ужас, как было у меня. Они остались один на один со своей бедой. А мы стали семьей.

Встретив женщину, которая сейчас там, где была я, сказала бы ей: «Ты не одна. Позволь себе помощь. Горе — не конец жизни, а начало твоей новой, особой силы. Она нужна не только тебе, но и десяткам таких же, как ты».

III. Профессиональный рост.

Я выбрала направление равного консультирования, потому что на собственном опыте узнала, как важны слова «я понимаю тебя» от того, кто прошел через ад. Юридические советы и психологические выкладки важны, но иногда человеку нужно лишь, чтобы его выслушали и сказали: «Я был там, я знаю и помогу тебе справиться».

Мой первый опыт консультирования был страшным и волнующим. Ко мне обратилась женщина из Волгограда, у которой погиб сын. Я боялась сказать что-то не то, сделать больно, и просто слушала. И плакала с ней вместе. А потом помогла ей найти знающего юриста для оформления документов. В тот момент я поняла: моя помощь меняет чью-то жизнь. Я даю не только информацию, но и надежду, обещаю поддержку.

Приобрела в проекте конкретные навыки работы с травмой. Овладела основами юридической грамотности, методами самопомощи. Самая ценная техника для меня — «заземление». Теперь, когда накатывает паника от неизвестности, могу взять себя в руки, сосредоточившись на простых вещах. Это звук закипающего чайника, вид на строительство своего дома, ощущение земли под ногами. Все просто, но работает.

IV. Сообщество и поддержка.

Группа поддержки в проекте стала моим вторым домом. Преподаватели, психологи, другие участницы давно мне близки и понятны. Так случилось не сразу. Узнавая их с каждым занятием все больше, со временем стала ценить, как родных!

Мы не просто учились вместе, а переживали друг за друга. Сложности в общении, конечно, были. У каждой непростой характер, обожженный горем. Но мы учились договариваться, прощать и принимать.

Сейчас мы постоянно на связи в чате. Делимся и радостями, и бедами. Это бесценно.

Получив возможность обратиться ко всем матерям, женам и детям участников СВО, я бы сказала: «Держитесь друг за друга. Ваша сила — в единстве. Не замыкайтесь в своей боли. Ищите тех, кто поймет. И помните: ваш муж, сын, отец — герой. А вы — его тыл, который должен быть надежным и крепким. Просите о помощи, это не стыдно».

V. Преодоление трудностей.

Самая большая сложность в обучении — совмещать его со своей обычной жизнью, то есть работой, стройкой, заботой о сыне. Иногда не хватало сил даже открыть

ноутбук. Но проект помог мне увидеть, что учеба — не дополнительная нагрузка, а инструмент, который помогает эту нагрузку нести. Знания давали уверенность, общение с группой — энергию.

Мой совет тем, кто только начинает: не бойтесь. Говорите о своих трудностях кураторам, будьте слабой в группе, просите помощи. Вы пришли сюда за поддержкой. Позвольте себе это.

VI. Влияние на семью и окружение.

Сын увидел, что мама не просто «держится», а становится сильнее. Он гордится мной. Наши отношения стали еще крепче, мы теперь чаще говорим по душам. Он видит, что даже в самой страшной ситуации можно найти смысл и продолжать жить.

Окружение восприняло мое участие по-разному. Были и те, кто говорил: «Тебе бы своей болью заниматься, а не других учить». Но я не реагирую на такие слова, понимая что это говорит их собственный страх. Проект дал мне столько поддержки, что чужая негативная реакция совершенно не ранит.

VII. Вопросы на мотивацию и вдохновение.

«СВОя сила» означает для меня опору в себе самой, помогающую стать опорой для других. Эту силу нельзя отнять, потому что она выстрадана и осознана.

Письмо себе в прошлое: «Таня, тебе больно и страшно. Ты имеешь право на эту боль. Но ты справишься. Скоро ты поймешь, что осколки своего разбитого сердца можешь раздать другим людям, и каждому достанется лучик твоего света. Доверься. Иди».

Самый важный урок: боль можно превратить в действие, а действие — в помощь. И это исцеляет.

Название для фильма о моей истории: «Тыл. Перезагрузка». Потому что я заново открыла для себя, что значит быть тылом: не просто ждать и надеяться, а активно действовать, создавая прочный фундамент здесь для тех, кто там.

Муж сказал: «Если я не пойду на СВО, то через пару лет воевать придется нашему сыну». Он вдохновляет меня своей жертвенностью. А сын, который смотрит на меня, учится стойкости.

Мой девиз: «Помогая другим, спасаешь себя».

В дни, когда силы на исходе, позволяю себе отдохнуть, научилась этому. Могу сказать: «Сегодня я не могу». И это нормально. Знаю, что завтра силы вернуться.

VIII. Вопросы о Родине, Победе и Подвиге.

Победу приближает каждый из нас. Солдат — на передовой. Мы — здесь. Наша помощь, наша стойкость, наша вера — это кирпичики в фундаменте Победы. Вера в Победу для меня — это вера в мужа. Каждая посылка, каждое найденное для кого-то слово поддержки, каждый построенный метр дома — мой вклад. Точно

знаю, что мой муж сражался за правду, за нашу землю, чтобы не пришлось воевать сыну.

Быть патриотом сегодня не означает кричать громкие лозунги. Можно строить дом в Туле, помогать семьям бойцов, поддерживать своих. Это ежедневная, тихая, но такая нужная работа.

Особо остро я почувствовала связь с другими семьями, когда мы в рамках проекта находились на обучающих онлайн - встречах женщин из разных уголков России — от Калининграда до Владивостока. Мы говорили на одном языке боли, надежды и любви, были абсолютно разными, но едиными.

Тем, кто не верит в Победу, ничего не хочу доказывать. Лучше предложу поехать со мной, помочь разгрузить машину с гуманитарной помощью, поговорить с матерью погибшего героя. Увидеть настоящую, сильную Россию, почувствовать непобедимый дух нашего народа.

Самые ценные строки от мужа: «Крепись, Таня. Обо всем договорились. Вернись — достроим. Люблю вас сильно». Сейчас, глядя на пройденный путь, хочу сказать дорогому человеку: «Спасибо. Ты научил меня быть сильной. Ты защищаешь нас там, а я постараюсь быть твоим прочным тылом здесь. Наш дом ждет тебя. Мы верим. Мы любим. Мы ждем».

Если бы у меня был один день, чтобы показать миру настоящую Россию, я бы рассказала историю чата в Telegram родственников, которые ищут или уже нашли своих родных. В нем женщины, чьей горе разбросало по всей стране, становятся сестрами. Даже в три часа ночи мы можем поддержать друг друга словом, вместе собираем посылки для незнакомых ребят, празднуем маленькие победы: кого-то нашли, кто-то вышел на связь. Это история не о войне, а о беспрецедентном мужестве, милосердии и любви наших людей, о подлинной России.

ЖИВЫЕ ИСТОРИИ

Глава 5. Методы помощи при утрате

Во время изучения темы «Концепции и методы помощи при утрате» слушатели не только получали теоретические знания, но и рефлексировали о собственном опыте, выполняя практические упражнения, которые будут применять в работе с подопечными.

Техника 1. Обсуждение культурных и семейных традиций горевания. **Инструкция к упражнению:**

Вспомните, какие ритуалы, относящиеся к смерти, вы знаете (3 минуты).

По команде преподавателя объединитесь в малые группы.

В малых группах в течение 15 минут обсуждайте то, что вспомнил каждый и составьте общий список.

Вынесите списки каждой группы на общее обсуждение, чтобы составить общий для всей группы список.

Поучаствуйте в обсуждении того, какие функции несут традиции и ритуалы, связанные с гореванием.

Домашнее задание: вспомните конкретный случай из собственной жизни или из практики работы, в котором был использован ритуал горевания. Какие функции он выполнял, на ваш взгляд?

Техника 2. Обсуждение потери и реакций горя.

Инструкция к упражнению:

Вспомните случай из жизни, когда вы наблюдали человека только что осознавшего, что он что-то потерял (3 минуты).

По команде преподавателя объединитесь в малые группы по темам обсуждения.

В малых группах в течение 15 минут обсуждайте:

чувства, эмоции и переживания;

физические ощущения (телесные реакции человека);

мыслительные паттерны;

поведенческие реакции.

В большой группе обсудите реакции горя по основным категориям: чувства, физические ощущения, когниции и поведение.

Домашнее задание: вспомните и запишите, как вы реагируете на сильный стресс и как выходите из этого состояния, опираясь на следующие категории: чувства, физические ощущения, когниции и поведение.

Техника 3. Работа с горем и обсуждение.

Инструкция к упражнению:

Вспомните, как вы кого-то поддерживали в ситуации утраты/потери.

По команде преподавателя объединитесь в малые группы.

В малых группах в течение 15 минут обсудите:

Какие слова поддержки вы использовали?

Были это искренние слова или клише?

Теперь, когда вы знаете о поддержке при утрате больше, попробуйте бы подобрать другие слова поддержки?

Какие бы это были слова?

В большой группе обсудите, как прошла работа в малых, поделитесь мыслями.

Домашнее задание: выберите упражнение или технику из методического пособия с упражнениями и выполните ее самостоятельно или совместно с коллегами. На следующем занятии поделитесь с коллегами опытом выполнения задания, своими мыслями, выводами или впечатлениями.

Техника 4. Упражнение на активизацию чувства скорби.

Сконцентрируйтесь на образе ушедшего человека, представьте его себе как можно чётче, удерживайте на нём некоторое время своё внимание. После этого образ умершего человека постепенно начнет таять или удаляться от вас.

Это упражнение помогает активизировать проявление чувства утраты и слёз, способствует переходу на следующие стадии горевания.

Техника 5. Упражнение на высвобождение подавленного чувства скорби.

Закройте глаза и представьте, как начинает идти дождь. С капли падают с неба всё чаще, сильнее. Смотрите, как дождь набирает силу, просто созерцайте его. Если захотите плакать — плачьте и смотрите на дождь. Пусть он идёт столько, сколько ему нужно. Смотрите на дождь, пока он не закончится сам собой, не рассеются тучи и не выглянет солнце.

Техника 6. Написание письма умершему.

Описание.

Участникам предлагается написать письмо человеку, которого они потеряли. В этом письме они могут выразить все, что остается невысказанным: свои чувства, мысли, воспоминания, сожаления, незавершенные дела или слова, которые они не успели сказать. Это письмо может стать личным актом прощания и символического завершения отношений, позволяя участникам выпустить подавленные эмоции и создать пространство для внутреннего исцеления.

Цели:

— Способствовать осознанию и выражению подавленных или непрожитых эмоций, связанных с утратой.

— Помочь участникам обрести эмоциональное облегчение, осознать свои чувства и начать процесс внутреннего примирения.

— Создать безопасное пространство для выражения личных переживаний, это поддержит дальнейший процесс исцеления.

Инструкция:

1. Найдите тихое место, где вы сможете сосредоточиться и погрузиться в свои чувства.

2. Представьте человека, которого вы потеряли. Вспомните ваши отношения, моменты, которые для вас важны.

3. Начните писать письмо так, как будто вы разговариваете с этим человеком. Расскажите о том, что вы чувствуете, что вам тяжело или что осталось несказанным. Вы можете выразить свои сожаления, благодарности или любые мысли, которые для вас важны.

4. Не ограничивайте себя в длине письма — пишите столько, сколько требуется.

5. В конце письма подумайте, есть ли что-то еще, что вы бы хотели сказать, чтобы завершить свои мысли. Это может быть прощание, просьба или любая дружная завершающая мысль.

6. По окончании написания письма выделите время для размышлений.

Оцените, как выражение этих мыслей и чувств повлияло на ваше состояние.

Важно: упражнение не имеет четких правил: оно направлено на свободное и безопасное выражение ваших чувств.

Техника 7. Написание письма горю.

Необходимо представить горе как объект или человека, а через 24 часа спросить себя, что горе хочет ответить, и написать себе письмо от горя.

Инструкция. Напишите два письма. Первое письмо — от вас к горю.

Сначала спросите себя: «Если бы можно было поговорить с горем, что бы я сказал(а) ему о том, какое влияние оно оказывает на мою жизнь?».

Письмо начинается обращением: «Злое или Огромное или Ужасное или Дорогое горе».

Будьте предельно искренни. Напишите письмо и подпишитесь.

Через 24 часа, не раньше, напишите второе письмо, от горя — вам.

Адресуйте его себе. Подпишите: «Искренне ваше, Горе».

Сначала спросите себя: «Что горе может мне сказать? Чего оно хочет от меня?»

Вопросы для обсуждения с подопечным писем:

— Что открыли вам письма о вашем отношении к переживанию горя?

— Что нового вы узнали о себе?

Эффект этих писем может оказаться убедительным. Реальность потери через осознание, покаяние и принятие, дает возможность прорыву и росту личности подопечного.

Техника 8. «Горячий стул».

Необходимо представить человека на стуле и выговорить ему все, что хочется сказать. Это нужно делать не один раз.

Можно представить себе умершего в том виде, в том образе, каким вы помните его в лучшие моменты ваших отношений. Для того, чтобы вам было легче встретиться с чувствами, оживить свой опыт по отношению к ушедшему, можно буквально использовать фотографию или памятную вещь, помещаемые на подушку напротив.

Стоит выразить в монологе, обращенном к умершему, то, что вы испытываете, когда представляете его.

Выражайте чувства по отношению к умершему максимально экспрессивно, как если бы он сейчас фантастическим образом мог слышать вас.

Можно говорить об обидах и о благодарности, о злости и о нежности, о претензиях и о моральных долгах.

Иногда можно представить себе, какие чувства, как вам кажется, мог бы испытать тот, к кому адресованы эти слова. И даже можно понарошку ответить от имени умершего, как он мог бы сказать.

Техника 9. «Коробка памяти».

«Коробка памяти» собирается как в случае, если вы психанули и выкинули все вещи, так и в случае затяжного горя, когда нужно избавляться от вещей, но можно оставить несколько памятных и поместить их в такую коробку.

1. Подыщите себе коробочку из-под обуви или любую другую.
2. Если хочется, оклейте коробочку красивой бумагой, обтяните тканью, украсьте по своему вкусу и желанию или оставьте как есть.
3. Положите в неё наиболее памятные вещи, связанные с умершим.
4. Если вы выбросили все вещи, то можно узнать у кого-то из близких, возможно, у них еще сохранились какие-то вещи или фотографии.
5. Для этой коробочки можно также самостоятельно создать какую-либо вещь в память об умершем.
6. Вы можете обращаться к этой коробочке, когда вам это будет необходимо.

Техника 10. Вариант работы с «Коробкой памяти» или «Коробкой горя».

Чтобы состояние погруженности в горе иногда отступало, и вы могли продолжать выполнять свои повседневные дела, важно выделять отдельное время на проживание чувств каждый день, несколько раз в неделю или хотя бы 1 раз в неделю. Степень глубины и частоты каждый должен выбрать для себя сам, но очень важно придерживаться регулярности.

Подыщите себе коробочку из-под обуви или любую другую, в которую положите:

- ◆ свечу (лучше восковую) и спички;
- ◆ фото с умершим (одно или столько, сколько захочется);
- ◆ чистые листы бумаги или блокнотик;
- ◆ ручку или карандаш;
- ◆ цветные мелки для бумаги или карандаши;
- ◆ несколько конфет.

Выберите удобное для себя время и место, где вас в ближайшие 30 минут никто не побеспокоит. В это время побудьте наедине с собой и с тем, кто умер. Пусть это время будет вашим свиданием с умершим.

Договоритесь с собой. Например: «Сейчас я открою эту коробочку горя и в течение получаса буду горевать о том, кто ушел, и о своей утрате. А потом вытру слезы, закрою коробочку и займусь своими обычными делами».

После этого положите перед собой часы, откройте коробочку, достаньте фото, зажгите свечу. Обратите внимание на свои чувства. Сейчас есть только вы, ваш близкий человек, который умер, и ваша боль.

В это время можно:

- ◆ писать о том, что внутри (как дневник);
- ◆ рисовать или просто водить карандашом по бумаге;
- ◆ посидеть над свечой;
- ◆ порассматривать фото с умершим;
- ◆ писать письма умершему;
- ◆ писать письма живым, к кому есть сильные чувства (не нужно их отправлять);
- ◆ поговорить с фотографией умершего о себе, о своих чувствах, о жизни;
- ◆ писать письма Горю и письма Себе от лица своего Горя;
- ◆ просто помолчать, посмотреть в глаза умершего на фото и послушать грустную музыку;
- ◆ полежать с закрытыми глазами, глядя в себя (если вы зажигали свечу, то потушите её прежде, чем прилечь с закрытыми глазами).

В это время важно полностью отдаться тому, что внутри. Хорошо, если будут чувства. Нужно плакать, злиться: мять, рвать бумагу, бить подушку. Горевать — безмолвно кричать и стонать, зависать. Важно не останавливать себя. Злиться, пока не проступят слезы. Кричать, пока крик не закончится. Плакать, пока не станет пусто. Когда 30 минут закончатся, сделайте вдох-выдох. Вытрите слезы. Задуйте свечу. Сложите фото в коробочку.

Возьмите себе одну конфетку и закройте коробочку. Положите ее туда, где она у вас хранится. После этого съешьте конфетку, умойте лицо или примите душ, выпейте горячий чай, сделайте для себя что-то приятное, займитесь любимым делом или тем, что приносит вам удовольствие.

Продельвайте эту процедуру так часто, как вы для себя решите горевать. В разные периоды это может быть разная частота и глубина. Пусть это станет ритуалом,

где у горевания есть отдельное, специально отведенное время и место, где у него есть начало и конец. Так проживание горя будет безопасным и дозированным. А главное, это постепенное движение к проживанию своей боли.

Техника 11. Ведение дневника горя.

Цель упражнения:

Ведение дневника горя — это эффективный способ осмыслить и выразить свои чувства, связанные с утратой. Упражнение помогает создать безопасное пространство для самостоятельного осознания эмоционального опыта и постепенной интеграции переживаний горя в личную историю.

Инструкция к упражнению:

Подготовка к упражнению:

Выберите спокойное, уединенное место, где вас не будут отвлекать.

Возьмите блокнот или дневник и ручку.

Настройтесь на искренность и открытость, не оценивая и не критикуя свои мысли и чувства.

Темы для записей:

Начните с описания вашей утраты. Это может быть потеря близкого человека, важного этапа жизни или чего-то другого, что для вас имеет значение. Постарайтесь описать это событие и его значение для вас.

После этого, каждый день выделяйте время (от 10 до 30 минут), чтобы записывать свои мысли, чувства и воспоминания, связанные с утратой. Не пытайтесь фильтровать или упорядочивать их. Пишите так, как они приходят к вам.

Возможно, вам будет легче начать с конкретных вопросов:

Как я чувствую себя сегодня, когда думаю о своей утрате?

Какие эмоции возникают, когда я вспоминаю о том, что произошло?

Что меня больше всего беспокоит или тревожит на данном этапе?

О чём бы мне хотелось поговорить, если бы рядом был человек, который меня выслушает?

Структура записей:

Начните запись с указания даты. Это поможет вам отслеживать изменения в вашем эмоциональном состоянии с течением времени.

Если не знаете, с чего начать, используйте технику «потока сознания»: пишите всё, что приходит на ум, даже если сначала кажется, что это не имеет смысла.

Записывайте не только негативные эмоции, но и любые светлые воспоминания или чувства благодарности, которые могут возникнуть.

Регулярность:

Ведение дневника горя не требует жесткого расписания, но важно делать это регулярно, хотя бы несколько раз в неделю. Это поможет глубже понять процесс проживания утраты.

Не заставляйте себя писать, если в какой-то день не хочется. Уважайте свои внутренние ритмы и потребности.

Завершение записи:

Каждый раз, когда вы завершаете запись, уделите несколько минут осмыслению своего опыта. Попробуйте записать одно или два предложения о том, что вы узнали о себе или своём состоянии во время написания.

Подведение итогов:

Через месяц или два пересмотрите свои записи. Обратите внимание на изменения в ваших мыслях и чувствах. Это может стать важной частью осознания прогресса в вашем пути горевания.

Замечание.

Если во время выполнения упражнения вы столкнетесь с сильными эмоциональными переживаниями, которые будет трудно пережить самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту.

ЖИВые истории

ЭССЕ: Белевская Марина Николаевна

Супруга действующего участника СВО

Орловская область

2 поток «СВОя сила»

История преобразования участника проекта «СВОя сила»

Свое эссе хочу начать со слов благодарности всем, кто имеет отношение к данному проекту. Вы - герои помощи и мега профессионалы! Не встречала раньше таких людей. Вас хочется слушать, чтобы в ответ раскрываться. Вы в любой ситуации контролируете и себя, и собеседника. Высоко оценив вашу асертивность, я стала равняться на вас.

О проекте узнала от своего куратора в регионе, и это стало переломным моментом в моей жизни. Еще не прочитав всей информации о нем, поняла, что буду участвовать, чтобы спастись от уныния, пассивности и отчаяния.

В сентябре 2022 года супругу принесли повестку о мобилизации. На сборы дали ночь. Все происходило как во сне. В моей голове была одна мысль это война, и финал может быть плохим. На тот момент нашему второму сыну было полтора года, я находилась в декретном отпуске. Оставаться без помощи мужа с двумя детьми было очень страшно.

Первые полгода жила как в бреду: учебка, фронт, задания... Неделями не могла спать, держалась на таблетках. Перед Новым годом муж был ранен. Сразу подумала: слава богу, что жив! Он долго восстанавливался, не мог самостоятельно передвигаться. Поэтому, когда сыну исполнилось 3 года, я не стала выходить на работу. Решили, что нужно поддержать супруга.

Работу свою я любила, занимала хорошую должность, поэтому заявление на увольнение писала со слезами. Но выбор на тот момент сделала однозначный: семья дороже всего на свете.

Целый год занималась только домом, мужем и детьми. Было непросто: начала чувствовать, что исчезаю как личность, растворяюсь в близких, утрачиваю собственные желания и потребности. Пыталась найти выход, оценивая имеющиеся ресурсы: стаж работы по профессии, не связанной с полученными дипломами об образовании, отсутствие возможности составить график трудовой деятельности,

учитывающий наличие двух несовершеннолетних детей и раненого мужа. Возникло ощущение тупика. Отчаявшись, перестала себя уважать. Но этот период был не долгим. Взяла себя в руки, поняв, что жизнь нужно строить по — новому, приняв изменения, принесенные в мир СВО. В это время я и узнала о проекте.

Сомнений было много. Поначалу не восприняла проект всерьез, решила, это возможность немного развеяться, пообщаться с новыми людьми. Но с первых лекций поняла серьезность и глубокий смысл озвученных идей, их значимость для будущего нашей страны и лично каждого, кто участвует в обучении. Высоко оценила профессионализм, компетентность преподавателей, их стремление «достучаться» до каждого сердца.

Стала с нетерпением ожидать занятий, на которых мы не только слушали профессионалов, но и задавали вопросы, многое обсуждали. Глубокий след оставила в памяти арт-терапия, благодаря которой исчезли негативные мысли. Пользуясь рекомендациями преподавателей, прочитала немало книг, которые помогли посмотреть по — иному на целый ряд проблем.

Неизгладимое впечатление произвела книга Виктора Франкла «Сказать жизни да». Это рассказ психолога о жизни в концлагере. Главное, что поняла: у каждого человека может наступить момент отчаяния, когда кажется, что всё потеряно и нет сил двигаться дальше, но в любых, даже в самых сложных обстоятельствах, можно найти смысл жизни и ресурс для движения вперед.

Всю информацию, полученную на занятиях и из дополнительной литературы, я проецировала на себя. Мое психологическое состояние за время обучения кардинально изменилось. Начала понимать: есть и Я, а не только забота о других. Научилась смотреть на мир другими глазами, ведь кроме страха, отчаяния и боли есть и другие эмоции, а весь негатив я могу контролировать, чтобы помочь себе, а затем поддержать близких.

Благодаря лекциям по возрастной психологии научилась общаться с дочерью - подростком. Многие приемы и методики, применяемые к ней, давали реальный эффект, что меня поражало.

По — новому стала смотреть и на других окружающих. Это изменило характер общения с ними.

Много интересного узнала на занятиях, посвященных ассертивности. Умение прямо, четко и уверенно говорить о своих желаниях, мнении и чувствах, брать ответственность за свои поступки, действовать независимо от мнения других, заявлять о своих личных границах и при этом уважать границы других людей трудно переоценить. Оно в корне поменяло мою жизнь, направив ее в нужное русло. Я вышла из состояния жертвы, снова почувствовала себя независимой личностью, начала с оптимизмом смотреть в будущее.

За время обучения я познакомилась с прекрасными, добрыми, понятными мне людьми, общавшимися на равных, готовыми выслушать и не осудить, что придало сил.

Важную роль в моей судьбе сыграла Татьяна с первого потока обучения. При знакомстве я не была уверена, что мы сработаемся, не знала, смогу ли ей открыться, хотя понимала, что этой женщине, может, еще тяжелее, чем мне. Но мои опасения были напрасны. С первых минут наш разговор стал доброжелательным и располагающим. Татьяна прекрасно умеет слушать и задавать нужные вопросы, я легко поделилась с ней своей проблемой.

Во время второй встречи мне задали вопросы, отвечать на которые было бы тяжело, так как нужно было вспоминать то, что хотелось забыть навсегда. Хотела прервать сотрудничество, но, не успев ночь и все обдумав, нашла ответы, а утром почувствовала, что успокоилась, как будто мне сделали операцию и удалили больной орган. В итоге я поняла, что мне делать дальше.

И жизнь моя повернулась на 180 градусов. Неожиданно мне предложили работу, которая полностью устраивала, и я снова обрела себя. Дни полетели как минуты. Стала многое успевать на работе и дома и продолжала посещать занятия. Вечером чувствовала усталость, но она была приятной: я преодолела трудности и опять начала себя уважать.

Пройдя первую часть обучения, поняла, что у меня все получилось благодаря проекту «СВОя сила» и посчитала это своим главным достижением. Почувствовала себя живой, смогла выйти из вакуума бессилия, отчаяния, неуважения к себе. Участие в проекте показало, что я сильная и могу преодолеть все. Уверенная в себе и успешная, я вступила в другую жизнь, новую реальность. Разумеется, боль, страх, переживания за родного человека никуда не делись, но я научилась их принимать и контролировать, жить с ними, двигаясь вперед. И, самое главное, моим близким стало легче со мной общаться.

Мой опыт показал правильное построение проекта. Сначала учимся помогать себе, а после того, как мы становимся ресурсными, помогаем другим. Это вектор работы всей команды проекта. Он помог сделать вывод: только человек, имеющий отношение к СВО, способен в полной мере понять и услышать тех, у кого проблемы сходны с моими.

Прием «равного консультирования» впервые я применила с девочками, с которыми общалась со дня начала СВО, наши мужья служили в одной бригаде. Дальнейшая судьба у всех сложилась по-разному, но мы все равно вместе и поддерживаем друг друга. Начиная это взаимодействие, я очень волновалась, но понимала, что мои знания могут помочь партнерам преодолеть самые страшные моменты жизни. Учила их техникам самопомощи, которые помогали мне.

Считаю, получение диплома не является ключевой целью участника проекта. Важны польза и помощь, которую каждый получает и может оказать тому, кто в ней нуждается. Очень благодарна проекту за предоставление такой возможности.

Если бы такого проекта не было, то многие женщины (мамы, жены, сестры, подруги, невесты) остались бы один на один со своим горем и проблемами, не видели

просвета в этой тьме. Но они и их семьи получили нужную поддержку, что помогло им поверить в лучшее. Знаю это не понаслышке, на своем опыте.

Считаю, что матери, жены и дети участников СВО - самые сильные люди на Земле. Ведь нет ничего страшнее, чем ждать с войны родного, любимого всем сердцем человека. Желаю им и впредь не терять решимости и во всем поддерживать своих героев.

Изменить в проекте ничего не хотела бы. Желаю только, чтобы он продолжался как старт позитивного миропонимания, самопознания, самореализации. Участвующие в нем мужественные люди и за лентой, и в тылу образуют огромную мощь, которую не сломить.

Вдохновляли меня в первую очередь наставники и преподаватели проекта, но значимость участников тоже невозможно переоценить. У нас у всех разные судьбы, много трудностей пришлось пережить хрупким с виду женщинам, но сила духа россиянок, причастных к СВО, поистине безгранична, и именно она приближает нашу Победу.

Верю всем сердцем, что Победа близка, муж и отец вернется к нам, чтобы видеть, как растут дети, и радоваться этому. Для нас он настоящий герой, закрывающий собой от врага наш мир и покой. Мы гордимся им!

Еще раз искренне благодарю организаторов, преподавателей, психологов - модераторов и всех участниц проекта. Вы лучшие, потому что не боитесь жизни, а делаете ее прекраснее!

ЭССЕ: Галимова Ирина Радиславовна **Супруга действующего участника СВО**

Республика Башкортостан, город Уфа
2 поток обучения

Меня зовут Ирина, я супруга бойца, призванного по мобилизации на специальную военную операцию осенью 2022 года. Нашему браку 10 лет. У нас двое детей: девятилетний сын и трехлетняя дочь. Поначалу воспоминания о том, как муж уходил на СВО, рвали душу на части. Со временем боль притупилась, теперь о некоторых моментах думаю с улыбкой. Говорят, случайности не случайны. Мы и не подозревали, что в нашей жизни будет такой крутой поворот.

По воле случая я попала и на проект «СВОя сила». В нашем районе города создали чат в мессенджере для членов семей участников спецоперации. Однажды я увидела сообщение о том, что освободилось место в обучающем проекте «СВОя сила». Откликнулась и сразу попала в круговорот событий. И это решение напра-

вило меня в новую жизнь. О проекте я слышала, но подробностей не знала. Прежде всего, понятия не имела, как будет порой тяжело. Но обо всем по порядку.

Масштаб проекта меня поразил. В нем объединено огромное количество людей со всей страны, связанных одной бедой — тревогой за близких, защищающих Родину. У каждого своя судьба, свои способы переживать события, связанные с СВО, «справляться» с ними.

Участвуя в проекте, я, мама и жена солдата, поняла, что могу быть слабой, получила возможность заглянуть внутрь себя, начать «напитывать» свою истощенную душу, делиться теплом с теми, кто в этом нуждается.

Убеждена, что каждый родственник участника СВО должен получать качественную психологическую помощь. Нужно учить женщин объяснять сыновьям, почему именно их отцы ушли на спецоперацию, находить в себе силы ждать и верить, а также поддерживать своих родных и близких.

Поначалу эту функцию выполняли для нас невролог, у которого наблюдался сын, и знакомый психолог. Затем стала появляться информация о том, где можно получить квалифицированную помощь. На сегодняшний день в нашем районе уже всю крутится маховик поддержки семей бойцов.

Если сравнивать себя до и после проекта, то разница очевидна не только мне, но и моему окружению. Раньше я не могла без слез рассказывать свою историю, стеснялась попросить помощи. Сейчас делаю это легко, а еще помогаю людям, которым пока трудно открыться. Лекции по возрастной психологии помогли лучше понять своих детей и родителей. Тренинг по работе с утратами дал инструменты для помощи другим людям в принятии и переживании их боли. Тем, кто размышляет, участвовать или нет в проекте, советую: участвуйте и не сомневайтесь в себе.

Помогаю женам участников СВО обрести гармонию, научиться жить в новых реалиях. Для этого использую свое любимое упражнение — «вернуть себе состояние здесь и сейчас». Пять минут дыхания, звуков, запахов, ощущений — и вот она, легкость в теле и ясность в голове.

Проект показал: я не одинока. Нас много, но каждый поглощен своими заботами. Родственники бойцов вокруг нас, но они молча несут свой крест, и вы не узнаете о них, пока не заговорите с ними. Проект дарит возможность заявить о себе.

У нас в регионе много фондов и клубов помощи. И это очень радует. Проект объединил участниц со всей России. Я тесно общаюсь с земляками, нашла родственную душу в своем городе.

Онлайн занятия отнимают немало вечернего времени. Участвовала в проекте и одним глазом присматривала за детьми. Зато они поняли: у мамы есть и свои дела. Некоторые родственники не ожидали, что я способна выдержать такую учебную нагрузку.

Когда опускались руки от усталости, поддерживали кураторы–модераторы и одногруппницы. В такие моменты пришло истинное понимание названия проекта.

«СВОя сила» — это не только моя сила, но и сила каждого родственника бойцов, образующих единую, несокрушимую семью. А если мы сильны духом, то и наши воины непобедимы.

По моим наблюдениям, этот год отличается от предыдущих большей концентрацией общества на военной тематике, патриотическом подъеме. Государство задало такой вектор, и это правильно. Ведь война — бремя не отдельно взятых семей и Президента, а всей страны в целом. Только в единстве наша сила и залог Победы. А объединяемся мы благодаря таким проектам, как «СВОя сила».

Победа будет за нами!

Я и дети гордимся нашим бойцом!

ЖИВые истории

Глава 6. Особенности помощи семье, проживающей трудную жизненную ситуацию.

Изучая особенности помощи семье, проживающей утрату, слушатели тренировались во взаимодействии с семейной системой, участвуя в ролевых играх. Таким образом, будущие специалисты учились адаптироваться к различным сценариям работы с семьей, а также вырабатывали в себе способность адекватно реагировать на потребности семьи, переживающей потерю, и способствовать эффективному восстановлению после кризиса.

Упражнение 1. «Равный консультант и семья».

Один человек в группе — равный консультант, остальные — члены семьи, пришедшие на встречу.

Равный консультант здоровается, представляется и просит семью изложить свою трудную ситуацию. Примеры фраз: «Что привело вас?», «Кто хотел бы начать?».

Семья рассказывает о своем запросе. Равный консультант слушает и при необходимости делает записи.

Задача равного консультанта: дать возможность каждому члену семьи выразить свои чувства.

Приемы, которые использует равный консультант:

активное слушание: «угу», «эхо» (повторение слов);

перефразирование: «Иными словами...», «Насколько я понял...», «Похоже на то, что...»;

открытые вопросы: «Что вы думаете/чувствуете по поводу того, что сказал...?», «Как вам то, что вы сейчас услышали?»;

отражение чувств: «Похоже, вы чувствуете...».

6. В конце равный консультант резюмирует услышанное («Итак, мы с вами сегодня обсудили...») и благодарит членов семьи за смелость и откровенность.

Упражнение 2. «Действующее горевание».

Используется для преодоления незавершенного горевания.

1. Прямой вопрос члену семьи о его реакция на понесенные семьей утраты.

2. Просьба к другим членам семьи поделиться чувствами, которые у них вызвало наблюдение реакции горя у говорившего.

3. Таким образом, другие члены семьи (часто дети) впервые видят, как другие выражают сильные эмоции.

Глава 7. Практикум по саморегуляции, социально-психологической поддержке и сопровождению.

7.1. Техники самопознания.

Глубже изучая свой внутренний мир, слушатели практиковали техники, способствующие развитию личных качеств, необходимых для эффективной помощи другим людям. Этот процесс включает активное исследование себя, выявление глубинных мотиваций и формирование устойчивого внутреннего ресурса. Предложенные техники помогают сформировать целостное представление о себе, осознать ценности и смыслы, определить приоритеты и обрести внутреннюю гармонию. Таким образом, глубокое изучение внутреннего мира становится фундаментом для успешного оказания помощи другим людям.

Упражнение 1. «Здесь и сейчас».

Как вернуть себя в состояние «сейчас»?

Глубоко осознайте, что сейчас — это единственное, что у вас есть. Сфокусируйте все внимание на настоящем моменте.

Сосредоточьте внимание на внутренних ощущениях.

Можно сделать глубокий вдох и выдох.

♦ Что я вижу? (Перечислите предметы и опишите их: цвет, материал)

♦ Что я слышу? (Прислушайтесь к звукам вокруг вас)

♦ Что я ощущаю? (Назовите ощущения)

Не оценивайте: «Мне нравится»/ «Не нравится», «Красиво»/«Не красиво» и т.д.

Наблюдайте и создайте.

Упражнение помогает:

- ♦ вернуться в настоящий момент,
- ♦ снизить тревожность,
- ♦ уменьшить негативные эмоции,
- ♦ понять свое внутреннее состояние,
- ♦ избежать автоматических и неосознанных реакций.

Рекомендации:

1. Использовать упражнение ежедневно.
2. Начинать с нескольких минут, увеличивая время с каждым разом.
3. Сначала потренироваться дома, потом - на улице; рассматривать каждую деталь: скамейку, дерево, ветви деревьев, каждый листок, так же прислушиваться к звукам; следить за своими движениями, ощущать свое тело.

4. Использовать после дыхательных упражнений.

Упражнение 2. «Зеркало души».

Помогает увидеть и почувствовать, как внутренние переживания отражаются в мире вокруг, развивает эмпатическое понимание себя и других.

1. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

2. Постарайтесь отпустить все внешние заботы и сосредоточиться на своем внутреннем состоянии.

3. Откройте глаза и начните писать о том, что вы сейчас чувствуете. Описывайте свои эмоции, мысли, страхи, надежды.

Запишите всё, что кажется важным, не оценивая.

4. Теперь представьте, что ваш внутренний мир — это зеркало, которое отражает окружающую реальность.

5. Посмотрите вокруг и найдите объекты или явления, которые соответствуют вашему внутреннему состоянию.

— «Как мое внутреннее состояние влияет на мое восприятие мира?»

— «Как я вижу отражение моих чувств в объектах и явлениях?»

Упражнение 3: Колесо жизненного баланса (Пол Майер).

Колесо жизненного баланса помогает понять текущее состояние, как фотография момента.

Инструкция:

1. Нарисуйте круг и разделите его на 8 частей.

2. Определите для себя важные сферы жизни в настоящий момент (они могут отличаться от предложенных).

3. Каждый сектор отметьте точкой по 10-балльной шкале, где 0 - не занимаемся и не развиваемся в этом направлении, 10 — эта сфера имеет максимальное значение, все устраивает.

4. Есть возможность поставить любое промежуточное число от 0 до 10, 0-3 — тревожные, 4-7 — требуют внимания, 8-10 — близки к идеалу.

5. Постарайтесь быть честными с собой.

6. Зафиксируйте точками свои результаты и соедините их.

Упражнение 4. «5 кругов общения».

Помогает ответить себе на вопрос: «Каким образом я формирую глубокую связь с людьми?»

Помогает лучше понять себя и своего собеседника.

Шаги для проведения упражнения:

Шаг 1. Установление контакта.

Познакомьтесь и расскажите немного о себе. Важно установить доверие и создать комфортную атмосферу.

Шаг 2. Первый круг общения.

Поделитесь мыслями по поводу текущих событий в вашей жизни (работы, учебы, личных отношений и любых других важных аспектов). Обсудите, что вас беспокоит, радует, вызывает интерес или волнение.

Шаг 3. Второй круг общения.

Теперь обсудите ваши отношения друг с другом. Поделитесь своими впечатлениями от общения, выразите свое отношение к партнеру, обратите внимание на его поведение и реакции. Расскажите о том, какие ощущения возникают при общении с ним.

Шаг 4. Третий круг общения.

Обсудите, как вы взаимодействуете друг с другом в настоящем времени, как ваше общение влияет на вашу жизнь. Обратите внимание на способы взаимодействия, такие как обмен информацией, понимание, поддержка и конфликты.

Шаг 5. Четвертый круг общения. Есть ли у вас общие ценности и убеждения? Размышляйте о том, как эти ценности и убеждения влияют на ваше общение.

Шаг 6. Пятый круг общения.

Обратитесь к своим внутренним переживаниям. Попробуйте сблизиться на эмоциональном уровне.

Будьте открытыми и готовыми поделиться своими самыми глубокими чувствами.

Упражнение 5. «Эпохе» (вынесение привычного видения за скобки).

Помогает развить навык отстранения от привычных представлений и восприятия мира.

1. Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь.

2. Откройте глаза и выберите любой объект вокруг себя. Это могут быть книга, чашка, стол или даже часть вашего тела (например, рука).

3. Опишите этот объект, словно вы видите его впервые, без каких-либо знаний о нём.

4. Попробуйте приостановить все ваши суждения об этом объекте. Забудьте всё, что вы знали о нём ранее.

5. Сфокусируйтесь на восприятии объекта: что вы чувствуете, когда трогаете его? Что видите? Каково ваше эмоциональное отношение к объекту?

— «Стало ли ваше понимание объекта глубже?»

— «Изменилось ли ваше отношение к объекту?»

Упражнение 6. Второй вариант упражнения «Эпохе» (вынесение привычного видения за скобки).

Одному из участников предлагается выбрать событие из своей жизни и описать его, другому — внимательно слушать и отражать то, что сказал первый участник, исследуя вместе с ним явления и переживания, которые возникают в беседе, без привнесения собственных интерпретаций и собственного опыта.

Можно задавать открытые вопросы, которые предполагают развернутые ответы (например: «Что вы чувствуете?» «Как вы это видите?» «Что вы думаете об этом?»). Представьте, что опыт вашего собеседника — это неизвестная территория; исследуйте эту территорию без карты, с открытостью и интересом.

Общие рекомендации:

- Будьте открытыми и готовыми к новым идеям.
- Постарайтесь избегать использования стереотипов и клише при описании.
- Помните, что цель упражнения — простое описание явлений такими, какими они представляются вам в данный момент.
- Сосредоточьтесь на том, что человек говорит и делает в настоящий момент, без собственных интерпретаций.

Упражнение 7. «Шаг в неизвестность» (направлено на развитие толерантности к неопределенности).

1. Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

2. Представьте себе ситуацию, в которой вам предстоит столкнуться с чем-то новым и неизвестным.

3. Обратите внимание на свои эмоции и ощущения, возникающие в связи с представленной ситуацией. Что вы чувствуете? Постарайтесь описать эти чувства словами.

4. Попытайтесь переформулировать негативные мысли, связанные с неопределенностью. Вместо «Я не знаю, что делать» скажите себе: «У меня есть возможность исследовать разные варианты». Вместо «Это слишком рискованно» — подумайте: «Это шанс попробовать что-то новое».

5. Сфокусируйтесь на позитивных аспектах.

Подумайте о возможных положительных исходах данной ситуации. Какие новые навыки вы можете приобрести? Как это может способствовать вашему личному или профессиональному росту?

6. Составьте список конкретных маленьких шагов, которые вы можете предпринять для подготовки к этой ситуации. Что конкретно вы можете сделать, чтобы уменьшить уровень неопределенности? Какие ресурсы вам понадобятся?

Упражнение 8. «Основные периоды жизни».

Детство. Задачи: познакомиться с миром, освоить базовые навыки, обучение.

Подростковый период. Задачи: сепарация, самоопределение, социализация.

Молодость. Задачи: любовь, самореализация, взаимоотношения.

Взрослость. Задачи: отношения, рождение детей, воспитание детей, передача опыта, самореализация.

Старость/зрелость. Задачи: переосмысление, подготовка к конечности.

Ответьте на вопросы:

— На каком этапе я сейчас нахожусь?

— Какие задачи предыдущих этапов были выполнены, а какие нет?

— На каких задачах возраста мне сейчас стоит сосредоточиться?

— Есть ли у меня рассогласование между субъективно переживаемым и хронологическим возрастом?

— Чувствую ли я себя значительно моложе или старше? С чем это связано?

Упражнение 9. «Благодарность».

Направлено на развитие осознанности и принятие текущего момента, а также на поиск смысла даже в самых трудных ситуациях. Оно помогает открыться новым возможностям, несмотря на неизбежную неопределенность жизни.

1. Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь.

2. Попробуйте вспомнить моменты, когда вы чувствовали благодарность себе, другому, жизни, Богу. Это могут быть простые вещи: вкусная еда, солнечный день, поддержка друга и т.п.

3. Осознайте ценность этих моментов.

Теперь подумайте о том, почему каждый из этих моментов был важен для вас. Что именно вызвало у вас чувство благодарности? Возможно, это было ощущение тепла, поддержки или просто радость от удовольствия.

Постарайтесь ощутить эту благодарность снова, пусть она наполнит ваше сердце.

4. Запишите все те моменты, за которые вы чувствуете благодарность. Опишите их подробно, включая ваши чувства и эмоции. Это поможет вам закрепить эти воспоминания и сделать их частью вашего сознания.

5. Поделитесь своими мыслями.

Повторяйте это упражнение хотя бы раз в неделю. Со временем оно станет привычкой, которая будет помогать вам находить радость и смысл даже в самые сложные времена.

7.2. Практики для тренировки принятия.

Практика 1. «Раскрытые ладони».

Представьте, что вы держите в руках свои неприятные мысли и чувства, но не сжимаете их, а просто позволяете им быть.

Практика 2. «Погода в душе».

Воспринимайте эмоции как погоду: они приходят и уходят, но вы не можете их контролировать.

Практика 3. Запись переживаний.

Ведите дневник, записывайте в него свои трудные эмоции без попыток их изменить.

7.3. Практики для поиска ценностей.

Практика 1. «Письмо из будущего».

Представьте, что вы пишете письмо самому себе из будущего, описывая жизнь, которой хотите жить.

Практика 2. «Колесо ценностей».

Отметьте, какие сферы жизни (работа, отношения, здоровье, хобби) важны для вас, и как вы хотите в них развиваться.

Практика 3. «Метод компаса».

Определите, в каком направлении ценности ведут вас и сравните с тем, где вы находитесь сейчас.

7.4. Практики ответственного действия.

Практика 1. «Первый шаг».

Выберите небольшое действие, которое приблизит вас к ценностям.

Практика 2. «Планирование на основе ценностей».

Запишите конкретные шаги для достижения желаемого состояния.

Практика 3. «Принятие неудач».

Если что-то не получилось, вернитесь к своим ценностям и продолжайте двигаться вперед.

7.5. Практики осознанности.

Практика 1. Формирование двойной осознанности.

Упражнение взято из книги Babette Rothschild *The Body Remembers*.

Вспомните недавнее событие, вызывающее легкое беспокойство, что-то, чем вы были слегка обеспокоены или смущены.

Что вы наблюдаете в своем теле?

Что происходит в ваших мышцах?

Что происходит в кишечнике?

Как меняется дыхание?

Частота пульса увеличивается или уменьшается?

Становится теплее или холоднее?

Если наблюдается какое-либо изменение температуры тела, равномерно ли оно или непостоянно в разных частях тела?

А сейчас направьте свою осознанность в ту комнату, в которой сейчас находитесь.

Обратите внимание на цвет стен и плотность ковра. Какая температура в этой комнате? Посмотрите на это пространство глазами того, кто впервые попал в эту комнату. Или ребенка, который удивляется цвету стен. Какая в комнате температура? Чем здесь пахнет? Меняется ли ваше дыхание по мере изменения вашей осознанности? Что меняется, когда вы смотрите такими глазами, с позиции наблюдателя?

Теперь, не забывая о том, что вас окружает, вспоминайте небольшое стрессовое событие, словно слегка соприкасаясь с ним.

Заметьте, можете ли вы сохранить осознанность того, где вы находитесь физически, одновременно вспоминая это событие? Как будто вы не держитесь за событие очень крепко, а наблюдаете его со стороны, или держите в руках бабочку, или что-то легкое. И тем не менее вы здесь и сейчас в этой комнате. Что меняется? Когда можно быть наблюдателем здесь и сейчас и соприкоснуться с ним тогда?

Завершите упражнение, сосредоточив осознанность на текущем окружении. Фокусируйте внимание на дыхании. Поблагодарите себя за практику и приступайте к экспозиции.

Практика 2. Практика открытого присутствия.

В этой практике мы позволяем любым событиям попадать в пространство нашего открытого, свободного внимания. Наша задача - отмечать, распознавать их, знакомиться с ними, позволяя им приходить и уходить по возможности, не оценивая и не выбирая.

Займите удобную позу, убедитесь, что ноги стоят устойчиво на полу.

Сделайте чуть более продолжительный и чуть более полный вдох со вдохом потянитесь макушкой вверх с выдохом, отпуская напряжение и сохраняя центрированную, расправленную позу.

И еще один чуть более полный вдох с выдохом, расслабляясь, отпуская напряжение вокруг глаз, челюсть, плечи (пауза), расслабляя живот. Охватите вниманием все тело целиком и позвольте дыханию вернуться к обычному, естественному ритму.

Заметьте, что сейчас происходит вокруг, что вы слышите со всех сторон, может, что-то, что происходит близко от вас, звук моего голоса, может быть, что-то происходит за стеной или на улице, также, возможно, вы услышите моменты тишины. Любые эти события — аудиальные, звуковые, — мы будем отмечать словом «слышу». Попробуйте это делать каждые 5 секунд, проговаривая «слышу», вновь и вновь подтверждая, что ваше внимание находится в пространстве звуков. Замечательно.

Возможно, в какие-то моменты вы замечали собственные мысли, как внутренний комментарий, монолог, слышали их внутри головы. Их также будем отмечать словом «слышу». Таким образом, эта отметка относится и к внешним событиям, и к внутренним. И сейчас обращайтесь внимание на внешние звуки и на внутреннюю ментальную активность, проговаривая «слышу» каждые 5 секунд.

Теперь обратите внимание на то, что видите перед собой. Это может быть однотонное поле, если вы с закрытыми глазами. Или если легкий расфокус, мы фокусируемся с отметкой «вижу». Отлично!

Возможно, фокусируясь на визуальном пространстве, вы заметили какую-то ментальную, образную, активность. Это могут быть мысли, которые приходят в виде картинок, образов, мультиков, сценок, сюжетов. Ближайшую минуту обращайтесь внимание не только на пространство физических визуальных форм с открытыми глазами или экран за закрытыми веками, но и на возможные появления или отсутствие мыслей-образов. В обоих случаях мы отмечаем это словом «вижу».

Обратите внимание на ощущения своего тела: на позу, в которой находитесь, на то, как воздух касается открытых участков кожи. Заметьте, как вы сейчас дышите и что происходит в теле на вдохе и на выдохе. Любые из этих проявлений мы отмечаем словом «чувствую». Ближайшую минуту посвятите тому, чтобы немного плотнее познакомиться с ощущениями своего тела. Каждые 5 секунд проговаривайте слово «чувствую» вслух или про себя, напоминая себе таким образом, на чем мы сосредотачиваем внимание. Чувствую. Мы рассмотрели три типа событий, которые с нами случаются. Это окружающие звуки и звук собственного размышления, собственных мыслей, то, что мы видим физически перед собой, и мысли, образы, картинки, которые к нам приходят; а также также физические ощущения тела и любые эмоции, которые мы можем чувствовать в нем.

На завершающей части этой практики позвольте вниманию свободно переключаться между любимыми событиями, каждые несколько секунд обнаруживая что-то новое. Постарайтесь максимально ясно, открыто, собранно отмечать их одним из слов: «вижу», «слышу», «чувствую» (каждые 5–10 секунд определяйте событие про себя или вслух).

Завершаем практику. Если вы закрывали глаза, то, когда почувствуете, что готовы, медленно откройте их и начинайте плавно двигаться. И с открытыми глазами попробуйте на несколько мгновений сохранить состояние включенности, собранности.

7.6. Практики работы с навязчивыми мыслями.

Большую часть времени мы живём в состоянии когнитивного слияния, полностью доверяя своим мыслям и позволяя им управлять нашим поведением. Это происходит потому, что мы запрограммированы видеть мир через собственные мысли и структурировать его с их помощью. Однако мы забываем, что мы — те, кто эти мысли думает.

Противоположность слиянию с мыслями — разделение, момент, когда мы видим свои мысли тем, чем они являются на самом деле, а именно — постоянными попытками осмыслить окружающий мир. Разделиться с мыслями — это заметить акт мышления, не погружаясь в мысли и не запутываясь в них.

Мало того, что эти мысли ходят по кругу, большинство из них касается правил и наказаний. Многие из них противоречивы. Вам, наверное, тоже знаком этот бег по кругу.

Спорить с самим собой естественно для большинства из нас. Старую притчу о дьяволе на одном плече и ангеле на другом понимают даже маленькие дети. Когда мы сосредоточены на умственной задаче, мы входим в состояние потока, где наши мысли, эмоции и действия временно синхронизируются. Но наше привычное состояние — это блуждание, характеризующееся мысленными разногласиями и противоречиями.

Чтобы понять, насколько автоматическим и цикличным является мышление, потратьте минуту, чтобы о чём-то подумать. Потом отследите этот процесс. Запишите всё, что заметили.

Выполнив упражнение, повторите его ещё два раза, каждый раз наблюдая за своими бегущими мыслями в течение минуты. Во втором раунде представьте, что ваша задача — выяснить, верна ли и уместна ли каждая мысль. В третьем раунде представьте, что ваши мысли похожи на голоса ссорящихся первоклассников. Проявите любопытство, но ничего не делайте, просто наблюдайте.

Во втором раунде вам, наверное, хотелось погрузиться в свои мысли. Возможно, они стали громче, и внимание к ним возросло. Может, вам захотелось поспорить

с вашим умом. В третьем раунде вы, возможно, заметили общий поток мыслей. Вероятно, содержание казалось менее важным, и было ощущение, что вы не участвуете ни в каких спорах.

Это различие объясняет, как упражнения на разделение ослабляют связь между автоматическими мыслями и поведением. Наша способность отстраняться от мыслей будет становиться сильнее по мере практики. Когда мы учимся разделению, то можем использовать энергию нашего контрпродуктивного желания сливаться с мыслями, направляя её на обучение разделению.

Далее вас ждут примеры наиболее часто используемых методов разделения. Первые два упражнения обучают разделению в целом, остальные помогают избавиться от конкретных неприятных мыслей. Считайте, что это основа практики разделения. Первые пару недель повторяйте каждое упражнение не реже раза в день. Если в течение дня вы заметите, что вас одолевает какая-то неприятная мысль, используйте одну — две техники, чтобы освободиться от ее влияния.

Несмотря на то, что чувство свободы и отстранённости в течение нескольких минут после упражнений полезно, будьте осторожны. Ваш разум может попытаться убедить вас, что вы решили свои трудности. Не верьте этому: ваш внутренний диктатор просто готовит вам новую опасную мысль, от которой вы захотите избавиться.

Иногда достаточно просто отследить эти мысли, чтобы разорвать их хватку. Ваша цель — прогресс, а не совершенство.

Последнее предупреждение: некоторые из упражнений могут показаться странными, даже глупыми. Мы, люди, — забавные существа! Просто проработайте их с чувством сострадания к себе.

Практика 1. «Нарочно не подчиняйтесь».

Встаньте и держите в руке какой-либо предмет, например, телефон или книгу, все время, пока вы медленно ходите по комнате, повторяя вслух одно предложение.

Готовы? Встаньте. Идите. И повторяйте: «Я не могу ходить по этой комнате».

Продолжайте идти! Медленно, но чётко повторяйте это предложение, пока ходите, 5-6 раз. «Я не могу ходить по этой комнате». Теперь можете сесть.

Это просто, но это крошечный удар в глаз нашего внутреннего диктатора — так я называю ту властную часть нашего разума, «решающего трудности», которая постоянно предлагает «решения» нашей боли.

Это упражнение было одним из наших первых открытий в области разделения. Несмотря на то, что оно кажется странным, команда из Ирландии недавно показала в лабораторном эксперименте, что терпимость к экспериментально вызванной боли сразу увеличилась на 40 процентов. Люди были готовы держать руку на очень горячей тарелке (не травмирующей, но достаточно горячей, чтобы вы-

звать реальную боль) на 40 процентов дольше, произнося слова, противоположные действию.

Даже такая небольшая демонстрация того, что власть нашего ума иллюзорна, способна дать нам значительно больше свободы в выполнении сложных для нас дел. Можно встроить это в свою жизнь, как постоянную практику (например, сейчас я думаю: «Я не могу напечатать это предложение!», в то время как печатаю его).

Практика 2. «Назовите свой разум и будьте с ним вежливы».

Слушая другого человека, мы выбираем, соглашаться или нет. С нашим внутренним голосом мы обычно так не поступаем, потому что не чувствуем, что у нас есть возможность выбора. Но вы попробуйте. Исследования показали, что этому помогает называние своего разума по имени, отличающемуся от вашего. Почему? Потому что если у вашего разума другое имя, то он отличается от «вас».

Выберите любое имя для своего разума — нам подойдут даже «господин Мозг» или «госпожа Мозг». Теперь поприветствуйте его, используя новое имя, как если бы вас представили ему на вечеринке. Конечно, если кто-то рядом, или вы находитесь в автобусе, то лучше сделать это про себя.

Практика 3. «Цените помощь своего разума».

Когда вы слушаете свои мысли и замечаете, что разум начинает болтать, отвечайте на это что-то вроде: «Спасибо за эту мысль, госпожа Мозг. На самом деле, спасибо!» Если вы будете пренебрежительно относиться к уму, он будет продолжать решать трудности, поэтому будьте искренни. Можно добавить: «Я действительно понимаю, что ты пытаешься помочь, поэтому спасибо. Но я уже с этим разобрался». Скажите это вслух, если вы один, или про себя, если кто-то рядом с вами.

Ваш разум, скорее всего, ответит: «Это глупо, это не поможет!» Снова ответьте: «Спасибо за эту мысль. Я действительно понимаю, как ты пытаешься быть мне полезным». Вы можете предложить ему прокомментировать ещё, ответив: «Ты ещё хочешь что-то добавить?».

Практика 4. «Пойте свою мысль».

Это мощное средство от прилипчивых мыслей. Сформулируйте мысль и пропойте — вслух или про себя. Подойдёт любая мелодия. У меня по умолчанию «Happy Birthday». Формулировки и рифмы не важны — вы не на музыкальном конкурсе! Просто повторяйте вашу мысль под любую мелодию.

Сейчас найдите навязчивую мысль и попробуйте. Экспериментируйте с разными мелодиями или темпом. Как узнать, получилось ли? Дело не в том, что мысль исчезнет или станет невозможной, а в том, что вы увидите, что это просто ещё одна мысль.

Практика 5. «Носите мысль с собой».

Запишите навязчивую мысль на небольшом листе бумаги. Например: «Я глупый», «Меня никто не любит» или «У меня ничего не получится». После этого поднимите бумагу и посмотрите на неё, как на драгоценную и хрупкую страницу древней рукописи. Эти слова — отголосок вашей истории.

Даже если это болезненная мысль, спросите себя, не хотите ли вы почтить эту историю, взяв этот листок бумаги с собой. Если вы ответите «да», то положите его в карман, кошелек или сумку и возьмите с собой. Пока вы носите его с собой, время от времени поглаживайте кошелек или сумку (или где он лежит), чтобы удостовериться, что он с вами.

Выполняя эти упражнения, мы учимся отделять от себя навязчивые мысли, которые руководили нами многие годы. Полезно думать о нашем внутреннем голосе, как о голосе советника, а не диктатора, которому мы обязаны подчиняться. Это поможет прийти к пониманию, что наш разум не является плохим или вредным, если не позволять ему диктовать, что и как нам делать. Разум — это инструмент, который работает лучше, если держать его на «поводке».

7.7. Метафоры.

Практика 1. Метафора «Борьба с течением» (о принятии эмоций).

Суть: представьте, что вы упали в бурную реку. Паника заставляет вас изо всех сил гребти против течения, но это только утомляет и не дает выбраться. Однако если перестать бороться и плыть по течению, можно найти способ доплыть до берега.

Как помогает?

- ◆ Борьба с эмоциями и мыслями только усугубляет страдания.
- ◆ Вместо сопротивления нужно принять их и двигаться вперед.

Практика 2. Метафора «Радио внутреннего критика» (о когнитивной диффузии).

Суть: представьте, что в вашей голове постоянно играет радио с голосом критика, который говорит: «Ты недостаточно хорош», «Ты облажаешься», «Ты не заслуживаешь счастья».

Вы не можете выключить радио, но можете научиться не обращать на него внимания.

Как помогает?

- ◆ Мысли — это не истина, а просто шум в голове.
- ◆ Мы можем не следовать негативным мыслям, даже если они продолжают звучать.

Практика 3. Метафора «Лоза и деревья» (о я — концепции).

Суть: представьте, что ваша личность — это массивное дерево, а ваши мысли и эмоции — лианы, оплетающие его. Иногда лианы растут густо, закрывая ствол, и кажется, что дерево = лианы. Но если их убрать, дерево остается таким же прочным.

Как помогает?

- ◆ Мы — не наши мысли и эмоции, а нечто большее.
- ◆ Даже если мы испытываем тревогу или страх, это не определяет нашу личность.

Практика 4. Метафора «Пассажиры в автобусе» (о ценностях и страхе).

Суть: представьте, что вы водитель автобуса, который движется к вашим жизненным ценностям. В салоне сидят пассажиры (ваши страхи, сомнения, тревоги), которые кричат: «Ты не справишься!», «Развернись!», «Остановись!»

Вы не можете их высадить, но можете продолжать вести автобус в своем направлении.

Как помогает?

- ◆ Важно не пытаться избавиться от страха, а идти вперед, несмотря на него.
- ◆ Страхи не могут управлять жизнью, если мы не даем им руль.

Практика 5. Метафора «Шахматная доска» (о наблюдательном «Я»).

Суть: представьте, что ваши мысли и эмоции — это фигуры на шахматной доске. Они могут сражаться друг с другом, но вы — не фигуры, а сама доска, на которой разворачивается игра.

Как помогает?

- ◆ Мы можем наблюдать за своими эмоциями, не отождествляя себя с ними.
- ◆ Эмоции приходят и уходят, но наша сущность остается неизменной.

Практика 6. Метафора «Руки на лице» (о принятии сложных эмоций).

Суть: представьте, что вы закрыли глаза руками. Теперь ваш обзор ограничен, и вы видите только темноту. Так же и с эмоциями — если вы слишком сосредоточены на них, вы перестаете видеть возможности вокруг себя.

Как помогает?

- ◆ Если перестать бороться с эмоциями и отпустить их, вы снова увидите весь мир.
- ◆ Эмоции — это не стена, а просто облако, которое можно наблюдать со стороны.

Практика 7. Метафора «Погода» (о непостоянстве эмоций).

Суть: ваши эмоции — как погода. Иногда солнце, иногда дождь. Вы не можете контролировать дождь, но можете взять зонт и продолжать жить.

Как помогает?

- ♦ Эмоции изменчивы, и даже если сейчас шторм, он не будет длиться вечно.
- ♦ Важно не ждать идеальной погоды, а учиться жить с любой погодой.

ЖИВые истории

ЭССЕ: Боровкова Надежда Владимировна

История моего преобразования с проектом «СВОя сила»

Мать мобилизованного участника СВО

Тульская область

2 поток

Год назад я жила как в тумане. Сын ушёл на СВО, и будто оборвалось сердце. Каждый день просыпалась с одной мыслью: «Лишь бы он был жив». Боялась новостей, телефонных звонков, тишины в доме, в которой слишком громко звучали мои тревоги.

В те месяцы я словно перестала существовать для самой себя. Хлопотала по дому, ходила на работу, а внутри жила пустота. Самым тяжёлым было чувство одиночества. Казалось, что никто меня не понимает. Родные и друзья пытались поддерживать, но безликие слова «держись» и «всё будет хорошо» не спасали.

О проекте «СВОя сила» узнала от руководителя на работе. Сначала отмахнулась: «Что мне дадут эти занятия? Разве они вернут сына домой?» Но спустя пару недель поняла, что сама не справляюсь: ночами не спала, всё время плакала, стала срываться на близких. Решила рискнуть и записалась на курсы. Самым большим барьером стал стыд. Думала, смогу ли открыться чужим людям, рассказать, что у меня на душе. Однако именно возможность говорить, делиться, быть услышанной стала спасением.

На первых занятиях была очень зажата, чувствовала себя как в скорлупе. Сидела, слушала других женщин, а сердце сжималось: каждая несет свой крест, у каждой своя боль. И я впервые почувствовала, что не одна.

Как-то на занятии психолог рассказала о методике «пустого стула». Применяя новое знание на практике, написала всего одну фразу: «Я жива», вдруг поняв, что действительно я всё ещё здесь, продолжаю жить, значит, у меня есть силы. С тех пор многое изменилось. Я стала спокойнее, научилась управлять тревогой. Раньше, когда накатывала тревога, начинала метаться по дому, не находя себе места. Теперь делаю дыхательные упражнения, учусь останавливаться, говорю себе: «Дыши. Сыну нужна твоя вера, а не твои слёзы».

Знакомые, которые не пошли в проект, по-прежнему часто замыкаются в своей боли, прячут свои чувства за разговорами «о делах». Вижу, как им тяжело, понимаю, что без поддержки и я могла остаться в таком состоянии. Моё главное личное достижение: я вернулась к жизни, снова начала радоваться простым вещам - запаху свежего хлеба, звонку от подруги, вечерней прогулке. Перестала жить только ожиданием новостей, научилась строить планы. Самое неожиданное открытие — я могу быть опорой для других. Женщины стали говорить мне: «Ты так спокойно всё объясняешь, у тебя получается вселять надежду». Никогда не думала, что могу кого-то вдохновлять.

Когда встал вопрос о направлении обучения, выбрала «равное консультирование». Потому что кто, если не мы, матери, прошедшие через эту боль, можем понять друг друга? Помню свой первый опыт. Женщина, чей сын недавно убыл за ленточку, плакала и говорила: «Я не смогу, я не выдержу этого». И я узнала себя такой, какой была полгода назад. Рассказала ей, что тоже так думала и тоже боялась, но постепенно научилась дышать, жить, ждать. Она улыбнулась сквозь слёзы и ответила: «Значит, у меня тоже получится». А я почувствовала невероятное облегчение.

Проект дал мне много конкретных инструментов саморегуляции. Нас научили слушать не перебивая, правильно задавать вопросы, мягко поддерживать, не навязывая советов. Эти навыки пригодились не только в консультировании, но и дома. Я стала лучше слышать своих близких, спокойнее реагировать на трудности. Самым ценным считаю сформированное умение заботиться о себе. Раньше была уверена, что думать о себе — это эгоизм. Теперь понимаю: если я не в ресурсе, то не смогу быть опорой ни сыну, ни другим близким.

Группа проекта стала моей второй семьёй. На занятиях я научилась не бояться своих слёз. Мы вместе плакали, вместе смеялись, делились историями и поддерживали друг друга. Активно общаюсь с девочками из проекта. Мы переписываемся, созваниваемся, поздравляем друг друга с праздниками. Если у кого-то случилась беда или просто был тяжёлый день, обязательно кто-то из нас поддержит.

Конечно, не всегда всё было гладко. Мы не похожи друг на друга, иногда спорим, по-разному смотрим на вещи. Но это учит нас уважать и принимать чужое мнение.

Обращаясь ко всем матерям и жёнам участников СВО, я сказала бы: «Не оставайтесь одни. Ваша сила — не в том, чтобы молча терпеть, а в том, чтобы искать поддержку и быть опорой для других».

Были и трудности. Иногда мне казалось, что я не успеваю все сделать, ведь у меня работа, дом, обучение. Временами не верила в себя. Но наставники и психологи подбадривали: «Это нормально, у всех бывают непростые периоды». Однажды даже хотела бросить занятия: слишком тяжело слушать чужие истории, они отзываются во мне болью. Но именно тогда я поняла: если уйду, боль останется со мной, а если останусь — смогу её пережить.

Моя семья заметила позитивные перемены: я стала меньше срываться, больше разговаривать. Мы начали проводить больше времени вместе, готовя еду, гуляя, просматривая фильмы. Сначала некоторые знакомые удивлялись: «Зачем тебе тренинги? Что это изменит?» Я не спорила, просто продолжала заниматься. Теперь они сами видят — я стала другой, и многие уже спрашивают, как попасть на обучение.

«СВОЯ сила» означает теперь для меня, что сила рождается внутри, когда кажется, что её нет. Если бы я могла написать письмо себе прошлой, то подчеркнула бы: «Ты думаешь, что не справишься. Но скоро поймёшь — твоя сила больше твоего страха». Главный урок, который я вынесла: сила приходит через принятие, а не через сопротивление. Если бы моя история стала фильмом, он бы назывался «Свет в сердце». Потому что белый день вернулся ко мне после долгой тьмы. Мой девиз сейчас: «Через боль — к силе, через силу — к надежде».

Верю, что наша Победа складывается из мужества бойцов и стойкости их семей. Быть патриотом для меня — это любить свою страну не на словах, а на деле, то есть поддерживать сына, помогать другим матерям, сохранять веру. Если бы у меня был один день, чтобы показать миру настоящую Россию, я бы рассказала именно эту историю — о женщинах, которые через слёзы и боль нашли в себе свет и стали частью большой силы своей страны.

ЭССЕ: Галанцева Ольга Анатольевна

Участница проекта 2 потока

Томская область

Считаю себя активной, доброй, позитивной, готовой помочь любому человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации. Люблю детей. Моя работа в течение многих лет была связана с заботой о сиротах, оказанием содействия и поддержки нуждающимся семьям, организацией межведомственного взаимодействия по оказанию помощи семьям и несовершеннолетним гражданам различных категорий.

Но помочь себе в связи с возникновением проблемы не смогла. Как говорится, сапожник без сапог.

В проект «СВОя сила» попала, когда за ленточкой находились четверо моих сыновей (двое были мобилизованы, двое — служили по контракту), а дочь оплакивала погибшего в ходе спецоперации жениха.

Мое психологическое состояние было крайне тяжелым, старалась избегать любой травмирующей информации. Из-за эмоциональных срывов уволилась с работы. Слишком бурно реагировала на вопрос коллег о том, почему отпустила сыновей на специальную военную операцию, не препятствовала этому. Детей воспитывала патриотами, на примере своего деда, ветерана Великой Отечественной войны. Привила им любовь к Родине, поддерживала в стремлении активно проявлять свою гражданскую позицию. Поэтому отрицательно воспринимала негативные высказывания отдельных сотрудников об участниках спецоперации.

Когда было объявлено о начале СВО, сыновья сказали, что прятаться не станут. И не деньги сыграли ключевую роль в их выборе. Не все, кто работал со мной, в это верили, и я решила написать заявление об увольнении, поскольку была близка к срыву.

Дети мой уход с работы одобрили, сказав, что им нужна психически здоровая мать. Хотелось быть сильной, чтобы помогать и им, но в каком направлении двигаться, не понимала. Отправной точкой к действию стало предложение координатора по Томской области принять участие во втором потоке проекта «СВОя сила». Почувствовала себя нужной, увидела свет в конце туннеля. Появилась надежда помочь себе и другим людям, членам семей участников СВО.

Первым занятием было введение в программу. Участницы рассказывали о гибели своих близких. Хотелось уйти, не слушать эти истории. Поняла, что есть проблемы более серьезные, чем мои. Нужно преодолевать опустошение, искать силы и ресурсы, чтобы помочь себе и своим детям. Много в этом плане дали лекции по возрастной психологии, на которых мы не только слушали преподавателей, но и активно взаимодействовали с ними, задавая многочисленные вопросы и даже вступая в дискуссии.

Очень заинтересовала подростковая психология. Ведь я не один год отработала в системе социального сиротства, понимаю, как нужна детям тех, кто находится на СВО, своевременная и качественная моральная поддержка. Для этого следует вооружать специальными знаниями и навыками школьных психологов, учителей – предметников, классных руководителей.

Не сразу приняла арт-терапию. Рисовать не хотелось, но привычка все делать хорошо взяла верх, я включилась в процесс и неожиданно получила удовольствие от него, расслабилась. Применяла эту технику в работе с ребенком, отец которого находится в зоне спецоперации. Обсуждала с мамой малыша интерпретацию рисунков. Узнала, что многие женщины пишут тексты, рисуют картины, сочиняют му-

зыку, шьют, вяжут, мастерят, используя творчество как средство восполнения духовного ресурса. Некоторые увлекают такими занятиями своих сыновей и дочерей.

Познакомилась с техникой «метафорические ассоциативные карты» как инструментом самопознания. Сейчас применяю ее при оказании помощи другим людям.

Благодаря полученным в проекте знаниям многое изменила в жизни своей семьи. Мы стали проводить больше времени вместе, организовывать домашние праздники, катание на лыжах, пикники. Особенно активно общаемся, когда приезжают в отпуск сыновья. Бережно относимся к давним семейным ценностям и традициям, с удовольствием формируем новые. У каждого в семье есть определенные обязанности, ответственность не лежит только на мне. От этого мы стали еще дружнее, часто делимся радостями и достижениями, вместе решаем проблемы.

Побывала на нескольких из регулярных мероприятий Фонда защитников Отечества. Была поражена тем, что лишь у двух участниц проекта родные находятся в зоне СВО. С интересом слушала рассказы о помощи членам семей воинов, находящихся на спецоперации — психологических консультациях и индивидуальной работе по содействию адаптации к новым условиям, переживанию трудностей. Появились новые знакомые, завязалось общение.

Мне лично очень понравились занятия с преподавателем Безгласной Маринэ. Для меня лечебным эффектом обладает даже ее голос. Это профессионал высокого класса, отлично знающий содержание предмета, умеющий слушать и слышать. Переняла этот прекрасный навык для контактов с дочерью, с которой много разговаривала и добилась того, что она не стала уходить в себя, перестала плакать, возобновила встречи с подругами, согласилась на занятия с психологом.

Составила по итогам участия в проекте список своих личных достижений:

нашла интересную работу;

новые коллеги ценят меня как профессионала, понимают как маму, которая живет ожиданием встреч с сыновьями;

опытом матери, чьи дети выполняют задачи спецоперации с гордостью поделилась с читателями газеты «Томские новости» <https://tomsk-novosti.ru/vsyo-normalnotama/>;

семья стала еще дружнее, встречаемся намного чаще, чем раньше;

чувствую себя ресурсной;

дочь согласилась на занятия с психологом;

появились новые интересные знакомства;

круг общения существенно расширился.

В целом проект «СВОя сила» замечательный, своевременный и очень нужный. Он реально работает! Спасибо за него! Всем мира и добра!

ЖИВые истории

ЭССЕ: Губченко Ирина Николаевна **Жена участника специальной военной операции**

г. Владимир

Мой муж 23 июля 2022 года подписал контракт на 3 месяца и поставил меня перед фактом. Попросил лишь довести его до военкомата и сразу уехать. Тот день разделил жизнь на до и после. В нее вошли ужас, тревога, бессонные ночи.

Тогда еще я плохо понимала, что такое спецоперация. Не знала, как много проблем брал на себя муж, когда был рядом. Не всегда ценила его заботу.

Поначалу связи с мужем почти не было. А в августе 2022 года мне позвонили и сообщили, что он ранен и эвакуирован в московский госпиталь. Вскоре я уже была в Москве. Мужа не узнала: из крепкого и сильного молодого человека он превратился в худого и седого старика, заплакавшего при виде меня. Этот страшный момент запомнился на всю жизнь.

После четырех месяцев реабилитации его снова вернули на линию огня. Я гордилась им, мы с дочкой старались подбодрить, говорили, что ждем с победой. Но как же трудно было пересилить себя, не дать волю слезам и панике! В поисках выхода из депрессии дала согласие принять участие в проекте «СВОя сила», но оценила его значимость не сразу.

Благодаря участию в проекте осознала свое состояние. Научилась находить точки соприкосновения с мужем. Это было непросто: после ранения и контузии он сильно изменился. Помогали лекции, практические занятия, дополнительная литература по психологии. Стала спокойнее смотреть на отношения с родным человеком, научилась предвидеть и на корню пресекать конфликты. Первые перемены во мне заметил муж, а затем и другие близкие.

Обнаружив свои внутренние проблемы, начала с ними бороться. Пересмотрела стиль общения с дочерью. Раньше мы плохо понимали друг друга, а теперь очень близки. Проект подарил уверенность в себе, научил сдерживать эмоции, справляться с душевной болью. Результатом стала атмосфера комфорта и взаимопонимания в семье.

Со многими женщинами, участвовавшими в проекте, продолжаю общаться и после его завершения. Нам хорошо понятны проблемы друг друга, связанные с событиями спецоперации. Для многих из нас проект стал спасением. За это огромное спасибо его организаторам и преподавателям. С вашей помощью мы стали сообществом, в котором люди понимают друг друга без слов, чувствуют сердцем, поддерживают тех, кто хочет поделиться своим горем, научились справляться с трудностями, которые кажутся непреодолимыми.

Отношения с близкими наладились еще и потому, что я научилась заботиться о себе, заниматься тем, что мне нравится, отвлекаться на хобби. Поняла, что жизнь продолжается, несмотря ни на что, и я могу быть счастливой, даже в сложных обстоятельствах.

Я благодарна проекту «СВОЯ сила» за то, что он помог мне обрести себя, дал силы идти дальше, подарил новых друзей, стал спасением, когда я потеряла надежду и веру в себя. Всем, кто нуждается в содействии, советую: не оставайтесь один на один со своим горем, обращайтесь за помощью, вас поймут и поддержат.

Мой путь не закончен. Впереди много работы над собой, новых вызовов и возможностей. Но теперь я знаю, что не одна. У меня есть «СВОЯ сила», подруги и их поддержка. Это дает мне уверенность в том, что я справлюсь со всем.

Хочу делиться своим опытом с другими женщинами. Они должны знать, что не одиноки, у них хватит сил выйти из кризисной ситуации, снова стать счастливыми. «СВОЯ сила» им поможет, так как это не просто набор консультаций и тренингов, а настоящее сообщество, каждый участник которого обретает верных и надежных друзей, находит свое место в жизни, осознает свое предназначение.

Посвятила себя «равному консультированию», потому что верю в силу поддержки «равный — равному». Меня вдохновляет возможность делиться своим опытом и пониманием жизни с теми, кто оказался в похожей ситуации. Убеждена: в таких отношениях возникает особая атмосфера доверия и понимания. Вижу в этом огромный потенциал личного роста и саморазвития. Ведь помогая другим, мы лучше понимаем собственный опыт, находим пути решения проблем. Каждый человек обладает внутренними ресурсами и силой, а равное консультирование помогает их раскрыть.

Мой первый опыт «равного консультирования» был волнительным, но воодушевляющим. Я работала с человеком, который с трудом адаптировался к новой ситуации. Поначалу чувствовала себя неуверенно, опасалась сказать что-то не то или не помочь. Но быстро заметила, что самое важное – это просто слушать и искренне стараться понять. Делилась своим опытом преодоления похожих проблем, рассказывала, что мне помогло. Мы вместе анализировали ситуацию, искали разные варианты действий. Самым ценным в этом опыте было видеть, как человек начинает верить в свои силы, как у него появляется надежда и уверенность в том, что он сможет справиться с трудностями. В конце нашей встречи он признался, что почувство-

вал себя намного лучше и увереннее, и это дало мне невероятный заряд энергии, подтвердило правильность моего выбора.

Приобретенные в проекте навыки заметно улучшили качество моей жизни и отношений с окружающими. Я стала более внимательной к чувствам и потребностям других людей, научилась оказывать им эффективную поддержку. Хорошо понимаю себя, свои эмоции и мотивы, умею разрешать конфликты и строить доверительные отношения с людьми. Это помогает мне в личной жизни и в профессиональной деятельности. Уверенность в себе и своих силах позитивно сказалась на моей самооценке и мотивации.

Победу приближают единство и сплоченность народа. Поддержка наших военнослужащих, помощь семьям, оставшимся дома, вера в лучшее будущее, сохранение традиций и культуры — всё это создает прочный фундамент для достижения общей цели. Победу приближает трудолюбие тех, кто работает в тылу, обеспечивая всем необходимым фронт и поддерживая экономику страны, сила духа каждого, кто верит в правое дело и не теряет надежды, несмотря на трудности. Победу приближают молитвы и поддержка духовных лидеров, помогающие сохранить веру и надежду.

Быть патриотом сегодня для меня — это прежде всего во всем быть на стороне своих. Помогать тем, кто сейчас на передовой и их семьям, делать все возможное для укрепления нашей страны, вносить свой вклад в ее развитие, в образование детей, в сохранение великой российской культуры и многовековой истории.

После проекта стараюсь быть активным членом общества: помогаю нуждающимся, участвую в волонтерских движениях, поддерживаю местные инициативы, привлекаю к этой деятельности других людей, распространяю правдивую информацию о ней.

Момент, когда я особенно остро почувствовала связь с другими семьями участников СВО, возник во время онлайн-конференции, организованной в рамках проекта. Увидев на экране лица тех, чьи близкие находятся на спецоперации, почувствовала единение с ними, а также их понимание и поддержку. Поняла, что мы — одна большая семья, разбросанная по всей России, но объединенная общей бедой и общей непоколебимой верой.

Участие моего близкого человека в СВО закалило мою веру в победу. Видя его мужество и стойкость, поняла, что мы не можем проиграть. Его жертва и борьба не могут быть напрасными. Он и другие ребята рискуют жизнью, защищая нашу страну, а мы обязаны верить в победу и делать все возможное для ее достижения. Письма моего воина — это источник моей силы и надежды.

Тем, кто не верит в победу, скажу: «Не теряйте надежду! Сила — в единстве». Важно поддерживать друг друга, верить в лучшее и не поддаваться на провокации. История нашей страны показывает: мы всегда выходили победителями из самых сложных ситуаций. Справимся и сейчас. Нужно не опускать руки, бороться за

будущее наших детей и внуков. Не верьте тем, кто сеет панику и отчаяние. Верьте в себя, в свою страну, в победу!

Проект помог мне понять, что моя семья — это не просто я, муж и дети, а вся наша огромная страна. Сила семьи — это сила страны. Когда мы вместе, поддерживаем друг друга, мы становимся непобедимыми.

Самой большой ценностью для меня стали строки из письма моего самого близкого человека: «Держитесь, родные! Я знаю, вам тяжело, но верю в вас! Верьте и вы в меня и в нашу победу! Мы обязательно вернемся, и все будет хорошо!» Эти слова дают мне силы и надежду. Я знаю, что он любит нас, заботится о нас, делает все возможное для того, чтобы мы вернулись к нормальной жизни. Эти слова — моя самая большая поддержка.

ЖИВЫЕ ИСТОРИИ

Глава 8. Техники развития асертивности

Будущие специалисты, стремясь стать более профессиональными и эффективными в межличностном взаимодействии, уделяли особое внимание развитию асертивного стиля общения. Асертивность представляет собой коммуникативную стратегию, основанную на уважительном и уверенном выражении своих желаний, чувств и мнений без нарушения границ окружающих. Она является важным компонентом успеха в профессиональном развитии и служит основой высокого уровня психоэмоциональной устойчивости.

Слушатели активно осваивали ряд специальных техник, направленных на укрепление уверенности в себе и повышение эффективности общения. Предложенные техники создают базу для выработки стойкого, уверенного поведения и формируют прочную основу для выстраивания здоровых и продуктивных отношений с будущими подопечными и близкими людьми.

8.1. Универсальные техники развития асертивности.

Техника 1. Дневник общения.

Это упражнение направлено на осознание вашего стиля коммуникации и его последствий. В конце каждого дня записывайте в дневник или блокнот следующие аспекты:

С кем и о чем вы общались в течение дня?

Какой стиль общения вы использовали: асертивный, пассивный или агрессивный?

Какие эмоции вы испытывали во время и после общения: удовлетворение, расстройство, чувство вины, гнев?

Какие результаты принесло это общение: достигли ли вы своих целей, улучшили ли отношения, решили ли трудности?

Записав эту информацию, проанализируйте ее и сформулируйте выводы:

В каких ситуациях вы демонстрировали асертивность, а в каких ситуациях этого не происходило?

Как ваша манера общения отразилась на вашем состоянии и взаимодействии с окружающими?

Какие меры вы могли бы предпринять, чтобы усовершенствовать свою асертивность?

Техника 2. Разбор коммуникаций.

Это задание помогает оттачивать навыки общения и избегать ошибок. Важно

выбрать одну или несколько ситуаций, где вы не проявили асертивность, и «переписать» их, используя правила асертивного поведения. Можно привести следующий пример.

Неасертивный вариант. «Сегодня я обратился к начальнику с просьбой повысить мне зарплату, но он ответил отказом, ссылаясь на то, что это невозможно. Я не стал с ним спорить, хотя знаю, что заслуживаю больше. Все это оставило во мне чувство обиды и несправедливости».

Асертивный вариант. «Сегодня я обсудил с начальником возможность повышения зарплату, так как я качественно выполняю свою работу и приношу значительную пользу компании. Хотя он сказал, что на данный момент это невозможно из-за ограничений бюджета, я предложил рассмотреть другие формы компенсации, например, премию, бонусы или повышение в должности. Начальник согласился подумать над этими вариантами и позже ответить. Это общение укрепило мою уверенность, и я остался доволен тем, что отстаивал свои интересы».

Проанализируйте оба варианта и оцените разницу:

Как изменились ваш тон и содержание сообщения?

Как изменились ваши чувства и эмоции?

Как мог бы измениться потенциальный исход общения?

Техника 3. Взгляд в будущее.

Это упражнение направлено на то, чтобы вы могли подготовиться к будущим событиям, где желательно асертивное поведение. Суть его в том, чтобы создать в воображении такую ситуацию и проанализировать свое поведение в ней. Например:

Ситуация: «Завтра мне предстоит выступить на конференции с проектом. Я волнуюсь, потому что боюсь, что мне могут задать трудные вопросы или критиковать мою работу».

Асертивное поведение: «Я заранее готовлюсь к своему выступлению, изучив материал и порепетирую перед зеркалом или с другим человеком. Во время выступления я буду говорить уверенно и ясно, опираясь на факты и доводы. Я буду внимательно слушать вопросы и отвечать на них спокойно и аргументировано».

Если я столкнусь с вопросом, на который не знаю ответа, признаю это и обещаю выяснить позже. В случае критики я не буду обижаться или оправдываться, а попрошу привести конкретные примеры и выдвинуть предложения по улучшению ситуации».

После этого представьте себя в данной ситуации и почувствуйте, как вы справляетесь с ней. Это упражнение способствует выстраиванию личных границ, укрепляет уверенность в себе и мотивацию.

Техника 4. Метод «Заезженной пластинки» или техника «попугая».

Это самая простая техника, с помощью которой можно получить желаемое.

Суть её в том, что вы не принимаете отказ оппонента, а спокойно, вежливо и настойчиво, добиваетесь своего. По статистике, человек отказывает в среднем 3-4 раза, а на 4-5 раз склонен согласиться или пойти на компромисс.

Принцип «заезженной пластинки» очень прост: научитесь твёрдо отстаивать свои позиции. Настойчиво, не повышая голос, без раздражения и гнева, спокойно повторяйте то, чего вы хотите, вновь и вновь.

Фраза, которую нужно повторять:

Я понимаю, что вы... (далее просто повторяете ответ человека на вашу просьбу), но мне нужно / я хочу чтобы... (и опять излагаете свою просьбу).

Например, случай в обувном магазине:

Покупатель: Здравствуйте! Неделю назад я купила у вас эти сапоги, они мне не подошли, я хочу их вернуть и забрать свои деньги.

Продавец: Здравствуйте! Да, я вас помню. Вы их мерили, и вас всё устроило. Что не так?

Покупатель: Они мне не подошли по фасону.

Продавец: Да, но тогда вас всё устроило, и вы радостная ушли из магазина. Простите, но я не могу вам сделать возврат без уважительной причины.

Покупатель: Я понимаю, что вы не можете мне сделать возврат без уважительной причины, но сапоги мне не подошли, и я хочу вернуть свои деньги.

Продавец: Не хотите ли посмотреть аналогичный товар за ту же цену?

Покупатель: Нет, я хочу вернуть свои деньги.

Продавец: Прошу прощения, у нас сегодня много народу, я не смогу заняться вашей проблемой сегодня. Приходите завтра.

Покупатель: Я понимаю, что у вас сегодня много народу, но я хочу вернуть свои деньги за товар сегодня.

Продавец: Хорошо, тогда подождите здесь, я подумаю, как можно быстро решить вашу проблему.

Покупатель: Спасибо.

На примере возврата товара мы видим, как продавец различными способами, манипуляциями и уходом от ответственности пытается склонить покупателя к тому, чтобы товар остался у неё. Но, используя технику «попугая», покупатель неуклонно, спокойно и уверенно настаивает и в итоге добивается своего.

Техника 5. Разумный компромисс.

Есть ситуации, когда проявление настойчивости с помощью техники «заигранной пластинки» неуместно, либо объективно получить желаемое невозможно. Тогда, прежде чем что-либо просить или отстаивать себя, нужно объективно оценить всю ситуацию, свои силы и, перед тем, как действовать, всё хорошенько взвесить.

Если добиться своего не получается, пробуйте договориться о частичном выполнении ваших условий, но только после того, как вы поймёте, что в данный момент получить желаемое действительно невозможно.

Например, случай в частной больнице:

Пациент: «Здравствуйте, я вчера записывалась на приём к доктору А. Зубцову на 12:00».

Секретарь: «Здравствуйте, видимо, в системе произошёл какой-то сбой, так как на это время уже записана пациентка».

Пациент: «И что мне теперь делать?»

Секретарь: «Подождите, пожалуйста, здесь, я узнаю у доктора, как нам быть».

Пациент: «Хорошо».

Секретарь: «Прошу прощения, но пациентка, записавшаяся на 12:00, уже в кабинете у доктора на осмотре. Могу предложить вам другое время».

Пациент: «Я понимаю, что пациентка у доктора на приёме, но я записывалась на 12:00 и хочу попасть на приём именно в это время» (заезженная пластинка).

Секретарь: «Прошу прощения, но я боюсь, что это невозможно, так как осмотр уже идёт».

Пациент: «Я понимаю, что осмотр уже идёт, но я тоже записалась на это время и хочу попасть на приём к доктору» (заезженная пластинка).

Секретарь: «В связи с недоразумением я предлагаю вам записаться на приём к доктору в другое удобное для вас время, и мы сделаем для вас скидку 50%. Вас устроит такой вариант?» (разумный компромисс).

Пациент: «Я отпросилась с работы, ехала к вам через весь город и подстроила свои планы под вас. Я потеряла кучу времени и денег».

Секретарь: «Я вас понимаю. В качестве материальной и моральной компенсации доктор примет вас в удобное для вас время бесплатно для диагностической консультации» (разумный компромисс).

Пациент: Спасибо, такой вариант меня устроит.

Секретарь: «Прошу прощения за наши неполадки. На какое время вас записать?»

На этом примере мы видим, что в связи с объективной невозможностью получить желаемую услугу прямо сейчас пациент соглашается на вполне интересное предложение со стороны частной поликлиники в виде бесплатного приёма у врача.

Техника 6. «Игра в туман».

Эта техника безразличной реакции на критику в вашу сторону помогает оставаться спокойным и не давать манипулятору той реакции, которую он желает получить от вас.

Суть этой техники заключается в том, что вы частично или полностью соглашаетесь со словами критика. Если в том, что он говорит, совсем нет никакой правды, вы можете добавить слова, которые обозначат возможную вероятность того, что это может быть правдой. Это делается для того, чтобы вы имели возможность согласиться с критиком для снижения эмоционального накала и остаться при своём мнении о себе.

Например:

Критик: Ты опять надела это ужасное платье!;

Игрок в туман: Возможно, ты права. Есть платья и красивее.

Критик: Красивее? Да ты в нём похожа на чучундру болотную!

Игрок в туман: Наверное, ты права. Думаю, мне стоит поработать над своим гардеробом.

Критик: Поработать над гардеробом? Да тебе его надо менять весь!

Игрок в туман: Вероятно, ты права. Я подумаю над этим.

Критик: Да уж, подумай.

Таким образом, не вовлекаясь в перепалку, а соглашаясь частично или полностью с той правдой, которая есть в словах критика, вы можете сохранять спокойствие и не давать манипулятору подпитаться вашей энергетикой.

Вы должны чётко осознавать, что вы сами себе судья и сами решаете, что для вас правильно или неправильно. Мы не можем запретить людям что-либо думать или говорить, но мы можем не вступать в бессмысленную словесную перепалку, чему помогает техника игры в туман.

Техника 7: Свободное ведение диалога.

Свободное ведение диалога состоит из двух приёмов: выяснения свободной информации и самораскрытия. Эти техники помогают постепенно, шаг за шагом, выстраивать диалог: узнавать что-то о собеседнике (интересоваться свободной информацией) и делиться информацией о себе, своих мыслях, чувствах, отношении к чему или кому-либо (самораскрытие). Это способствует повышению к вам уровня доверия и улучшению отношений. Также эти приёмы позволяют избежать недопонимания, понизить уровень тревоги и беспокойства в беседе.

Рассказывая о себе (чем вы занимаетесь, как проводите время и т. д.), вы становитесь более открытым и понятным собеседнику, что способствует его расположению к вам. Таким образом, вы создаёте основу для содержательной и взаимобогащающей беседы.

Например, вас знакомят с девушкой, и вы начинаете диалог:

Вы: «Мария, вы живете поблизости?»

Мария: «Нет, я живу в Сочи, недалеко от пляжа» (свободная информация о Сочи и пляже).

Вы: «Я никогда не был в Сочи (самораскрытие). Как вам живётся там?»

Мария: «Я люблю курортные города, море и солнце. А ещё здесь живут мои родственники (свободная информация, которая позволяет вести диалог в сторону обсуждения курортов, либо подробнее узнать о родственниках)

Вы: «Я тоже люблю отдых у моря (самораскрытие). А в каких курортных городах вы были?» и т.д.

Таким образом, интересуясь свободной информацией от собеседника и понемногу раскрываясь ему, вы лучше узнаете друг друга, и это способствует налаживанию контакта и улучшению отношений между вами.

8.2. Упражнения по развитию ассертивности для людей, переживших потерю.

Упражнения ориентированы на людей, потерявших близких в течение последних двух лет. Эти упражнения учитывают особую чувствительность участников и направлены на развитие навыков ассертивности в контексте их опыта утраты.

Упражнение 1. Круг поддержки.

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают о ситуации, когда им было трудно выразить свои чувства или потребности, связанные с потерей близкого. После каждого рассказа группа предлагает ассертивные способы выражения этих чувств и потребностей. Это помогает участникам увидеть альтернативные способы коммуникации и почувствовать поддержку группы.

Пример ситуации:

Участник: «После смерти мужа моя свекровь постоянно приходит без предупреждения и остается на несколько дней. Я люблю ее, но мне нужно личное пространство, чтобы справиться с горем. Я не знаю, как сказать ей об этом и не обидеть.»

Возможные ассертивные ответы от группы:

«Я ценю вашу заботу и понимаю, что вам тоже тяжело. Мне нужно больше личного пространства. Давайте договоримся о конкретных днях для ваших визитов, чтобы я могла подготовиться.»

«Я благодарна за вашу поддержку. Сейчас мне важно иметь время побыть одной. Может, будем созваниваться каждый день, а встречаться раз в неделю?»

Упражнение 2. «Установление границ».

Участники разыгрывают сценарии, связанные с типичными ситуациями, касающимися потери близкого, например:

— отказ от нежелательных советов по поводу скорби;

- просьба о помощи или поддержке у друзей/родственников;
- объяснение коллегам своих текущих ограничений в работе.

После каждой сцены группа обсуждает, как можно наиболее асертивно выразить свои потребности и чувства.

Пример.

Сценарий: отказ от нежелательных советов по поводу скорби.

Роль 1 (дающий совет): «Тебе нужно взять себя в руки и перестать грустить. Прошло уже полгода, пора двигаться дальше.»

Роль 2 (асертивный ответ): «Я понимаю, что ты хочешь помочь, и ценю твое внимание. Однако процесс скорби у каждого свой. Мне нужно время, чтобы справиться с потерей. Пожалуйста, уважай мой путь и не советуй, как я должен справиться с горем.»

Упражнение 3. «Я-высказывания».

Участники учатся формулировать свои чувства и потребности, используя технику «Я-высказываний» (факты, чувства, потребности, просьба/пожелание от первого лица).

Я-высказывание (Я-сообщение) — термин, обозначающий высказывание, в котором человек описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, приводит факты, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих. Я-высказывание всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

Пример:

— «Я чувствую грусть, когда люди избегают разговоров о [имя ушедшего], потому что мне важно сохранить память о нем/ней. - Я хотел(а) бы, чтобы мы могли иногда вспоминать его/ее вместе.»

Упражнение 4. «Сломанная пластинка».

Участники практикуют технику «сломанной пластинки» для ситуаций, когда им нужно настойчиво, но вежливо повторять свою позицию или просьбу. Например, отказ от приглашения на мероприятие, к которому они еще не готовы: «Спасибо за приглашение, но я пока не готов(а) к таким мероприятиям».

Упражнение 5. «Принятие комплиментов».

Многие люди испытывают трудности с принятием комплиментов. Ведущий предлагает выполнить упражнения на принятие комплиментов асертивно, без самоуничижения или отрицания. Участникам очень важно обращать внимание на свои чувства в процессе упражнения.

ЖИВЫЕ ИСТОРИИ

ЭССЕ: Вдовина Ирина Сергеевна

Моя сила. Путь к себе

Г. Радужный, Владимирская область
Участница 2 потока

Решение присоединиться к проекту «СВОЯ сила» не было спонтанным. После гибели мужа мир померк. Постоянное напряжение, тревога, неопределенность будущего накапливались, истощая мои внутренние ресурсы. Я чувствовала себя выжатой, потерянной, словно корабль без руля и ветрил. Это состояние, глубинная потребность в опоре и понимании, побудили меня принять участие в «СВОЕЙ силе».

О проекте узнала в фонде «Защитники Отечества». Сомнения, конечно, были. Боялась неизвестности, осуждения, быть непонятой, показать свою уязвимость. Опасалась, что встретится очередная «пустышка», которая не оправдает надежд. Но желание вырваться из замкнутого круга отчаяния оказалось сильнее. Хотела быть стойкой, не показывать слабости. Но в проекте поняла, что истинная сила – в принятии себя и своих уязвимых сторон. Преодолеть барьеры помогла атмосфера доверия и поддержки, созданная организаторами и другими участницами. Осознание того, что я не одна, что мои чувства разделяют другие женщины, стало мощным катализатором.

За время участия в проекте мое психологическое состояние претерпело колоссальные изменения. Прежде я была опустошенной, тревожной, склонной к самобичеванию, а сейчас чувствую себя более уравновешенной, спокойной и уверенной. Принимаю свои эмоции, не подавляя, а проживая и трансформируя их.

Раньше любая критика вызывала у меня бурю негативных эмоций, теперь могу спокойно проанализировать замечания, отделить зерна от плевел, сделать выводы. Проект помог мне обрести внутренний компас, научил слушать себя, свои желания и потребности, ценить моменты, находить радость в мелочах, быть своим собственным лучшим другом, своим главным источником поддержки. Я стала более осознанной, поняла, что моя сила не во внешних обстоятельствах, а внутри меня. Моим главным личным достижением стало обретение внутренней опоры и веры в себя.

Женщине, которая сейчас переживает то же, что и я до проекта, хочу сказать: «Ты не одна. Есть место, где тебя поймут и поддержат. Не бойся обратиться за по-

мощью, это не слабость, а проявление заботы о себе. Ты сильная, даже если сейчас этого не чувствуешь».

Самое неожиданное, что я узнала о себе в проекте, — это моя способность к глубокой эмпатии и желание помогать другим. Всегда считала себя интровертом, но участие в «равном консультировании» открыло во мне новые грани.

Ценность проекта «СВОЯ сила» для меня очень высока. Считаю его не просто программой обучения, а настоящей школой жизни, где я научилась любить себя, принимать свои недостатки и видеть в них возможности для роста. Здесь я обрела новых друзей, единомышленников и наставников. Они поддерживали меня на каждом шагу. Это опыт, который навсегда изменил мою жизнь и помог стать такой, какой я всегда мечтала быть.

Я выбрала направление «равное консультирование», потому что чувствовала потребность делиться своим опытом и помогать женщинам, оказавшимся в похожей ситуации.

Первый опыт консультационной работы был волнительным, но в то же время невероятно вдохновляющим. Поначалу мой голос дрожал в разговоре с женщиной, которая обратилась за помощью. Но по мере того, как она делилась своей историей, я начала чувствовать глубокую связь с ней, понимание и сочувствие. Старалась слушать ее внимательно, не перебивая, задавать вопросы, которые помогали ей лучше понять себя и свои чувства. В конце беседы она сказала, что ей стало легче, так как ее услышали и поняли.

Благодаря проекту у меня появились конкретные знания и навыки в области психологии и коммуникации. Я овладела техниками самопомощи и кризисного консультирования, научилась активно слушать, эмпатически реагировать на слова собеседника, правильно задавать вопросы, выявлять потребности и ресурсы человека, помогать ему находить решения и разрабатывать стратегии преодоления трудностей.

Когда я вижу, что моя помощь меняет чью-то жизнь, чувствую невероятную радость и удовлетворение. Понимаю, что мой опыт и знания могут быть полезными для других, таким образом я вношу свой вклад в процесс улучшения жизни людей. Это ни с чем не сравнимое чувство дает мне силы и вдохновение для движения вперед.

Самыми значимыми для меня стали техники саморегуляции: дыхательные упражнения, медитация, визуализация и ведение дневника. Применяю их ежедневно, чтобы справляться со стрессом, улучшать себе настроение, повышать свою продуктивность. Например, когда чувствую, что начинаю нервничать, делаю несколько глубоких вдохов и выдохов и успокаиваюсь. А перед сном медитирую, чтобы расслабиться и заснуть.

Если бы у меня была возможность обратиться ко всем матерям, женам и детям участников СВО, я бы сказала: «Дорогие наши, знаю, вам сейчас невыносимо тя-

жело. Но помните, что вы не одни. Есть тысячи таких же, как вы. Они чувствуют то же самое. Ищите поддержку друг в друге, в сообществах, подобных нашему. Не забывайте о себе, о своих потребностях. Ваша сила — в вашей стойкости, любви, вере. И даже в самые темные времена помните, что после ночи всегда наступает рассвет. Мы справимся. Вместе».

«СВОя сила» означает для меня обретение внутренней опоры, веры в себя и в свои собственные ресурсы. Теперь я понимаю, что могу справляться с любыми трудностями, опираясь на себя, свои ценности и свою способность к росту и развитию. Это не про эгоизм, а про здоровую самодостаточность.

Если бы я могла отправить письмо себе в прошлое (до проекта), то написала бы: «Дорогая я, не бойся просить о помощи. Ты не обязана справляться со всем в одиночку. Есть люди, которые готовы тебя поддержать. Ищи их, доверяй им. И помни, что ты сильнее, чем думаешь. Все будет хорошо».

Проект «СВОя сила» стал для меня не просто программой, а настоящим преобразованием. Я обрела внутреннюю опору, научилась ценить себя и помогать другим. Этот путь дал мне не только профессиональные навыки, но и веру в свои силы, понимание того, что даже в самые темные времена существует свет, а истинная сила — внутри нас. Я благодарна за этот опыт, который навсегда изменил мою жизнь.

ЭССЕ: Волкова Юлия Владимировна, г. Томск

Сестра участника СВО, участница 1 потока проекта «СВОя сила»

Я Волкова Юлия из Томска, мне 40 лет. Будучи уже взрослым, осозанным человеком, я испытала боль от потери близкого и родного человека.

17 марта 2022 года при исполнении воинского долга погиб мой единственный брат. Сообщили нам об этом спустя 3 дня, 20 марта. Это было ужасно, невыносимо, мучительно, казалось, у меня оторвали часть тела, в одно мгновение все разрушилось, и жизнь разделилась на до и после.

Было ощущение, что с меня упали розовые очки, мир стал совсем другим, спецоперация стала восприниматься иначе, чем это освещалось в первое время в СМИ, а брат успокаивал, говорил, что у них все нормально и спокойно.

Первой реакцией стало отрицание. Я не была готова принять ситуацию, не знала, что делать, как правильно поступить. Часто плакала тайком от своих детей: брата не хватало, как воздуха. Старшая дочь, ей тогда было 11, узнав, что произошло, рыдала несколько дней вместе со мной или одна. Малыши 2 и 5 лет не понимали до конца, какое горе у нас случилось. Видя мои слезы, они лишь просили успокоиться. И ради них я брала себя в руки, пыталась справиться с болью в душе.

По совету знакомых принимала пустырник или валериану. Эмоции приглушались, но душевная боль оставалась. Вскоре и прием лекарств пришлось прекратить: возник отек, я начала задыхаться. Пришлось вызвать неотложку.

Часто рассматривала семейные фотографии, вспоминала, как брат женился, мечтал о счастливой жизни с любимой. Собрала в одну папку все его текстовые и аудио сообщения, старалась сохранить любую мелочь, связанную с ним. Перебирая вещи, переданные женой нашего героя, думала о том, что мало его знала, даже не заметила, как мой брат – ребенок, брат – подросток, брат – студент стал взрослым мужчиной. Жалела, что недостаточно времени проводили вместе: по окончании военного училища он служил в другом городе, и наши встречи были нечастыми. Мы виделись лишь раз в год, во время его отпуска.

Были моменты, когда я не знала, как жить, теряла опору. Никто не знал, как меня поддержать, люди отделялись общими фразами. Реальную помощь оказала лишь одна моя знакомая, Полина, с которой мы пересекались по работе. Она потеряла родную сестру и поделилась со мной этой историей. Описала свои чувства, призналась, что не может забыть боль, но уверена: надо продолжать жить. Спасибо Богу за этого человека.

Мой муж решил помочь мне отвлечься от тяжелых мыслей и увез меня в путешествие на Алтай. Но даже в этом целительном крае я постоянно думала о своей утрате. Потом наступил новый сложный период, связанный с моей четвертой беременностью, проблемами со здоровьем, чередой операций. К счастью, все обошлось, хотя это были непростые времена. Уверена: мне наряду с родственниками помогал «оттуда» и брат. Благодаря этому я справилась и устояла. Считаю, здоровье мое пошатнулось во многом из-за переживаний, связанных с гибелью брата.

В проект «СВОя сила» меня отправила мама. Сказала, ты учишься, а я помогу с детьми. Мне не очень хотелось туда идти. Но я спросила себя: как буду жить, если начну учиться и если не начну. Вариант с обучением показался более интересным. Я подала заявку, меня взяли.

На 1 потоке сестрой погибшего участника СВО оказалась я одна, и сначала думала, что никогда не смогу понять скорбь матери или жены. Но в процессе обучения выяснила, что у нас у всех одно горе — утрата любимого, родного человека. Лишь переживаем мы его по-разному.

К моменту начала проекта в октябре 2024 года у меня уже начался период принятия ухода брата. В начале обучения у нас был блок по общей психологии. Нам рассказывали о древних философах, рассуждавших о человеческой душе. На фоне этой информации я по-другому стала воспринимать смерть родного человека.

Первые три месяца мы, участницы проекта, на практических занятиях или при выполнении домашнего задания часто плакали по одной или все вместе, проживая свое горе. Преподаватели объясняли, что это нормально: в результате таких кризисов происходит скачок в развитии человека. Учили помогать себе в таких ситуа-

циях, принимать себя со всеми мыслями и поступками. Разъясняли, насколько разные у всех темперамент и психические реакции, и только принятие способно создать мостик для помощи человеческой душе. Вооружали нас многочисленными техниками самопомощи, навыками ресурсных практик. Организовывали полезные встречи и беседы.

Стала замечать изменения в своем мировосприятии. Раньше думала только о своих проблемах и переживаниях, это сильно истощало меня. Теперь, благодаря проекту, поняла, что спасение — в помощи другим людям. Научилась пониманию, спокойному реагированию, терпению. Прошла долгий и трудный путь от осуждения до принятия и благодарности.

Из более чем ста участниц первого потока общалась практически с каждой. В результате приобрела бесценный опыт. На практических занятиях мы работали в тройках, примеряя к себе роли консультантов, клиентов и слушателей. У меня все шло как-то само собой, хорошо получалось. Мы поддерживали друг друга, задавали вопросы лекторам, делились своими историями, чувствами и переживаниями. Появилось доверие к работе психологов и понимание, что нужно найти именно «своего» специалиста. Процесс обучения был бережным, без давления. Никто никого не заставлял брать себе наставника, должно было сформироваться понимание и готовность меняться самому, и у каждого этот процесс проходил по-своему.

Лично мне проект помог укрепить уверенность в себе, создать некую опору внутри себя, овладеть навыками самопомощи, которыми я поделилась и со своими родными. Очень понравился блок по возрастной психологии. Овладев его материалом, пришла к выводу, что вокруг меня не так уж и много по-настоящему взрослых людей.

Последним блоком был тайм-менеджмент. Его я считаю прекрасным бонусом и подспорьем для нашего дальнейшего пути после проекта.

Проект дал возможность посмотреть на себя со стороны, я бы даже сказала, с разных сторон. Очень понравилась креативная часть обучения - мак-карты, арт-терапия, сказкотерапия, все каналы восприятия работали, наполнялись информацией и знаниями.

Ценность проекта, на мой взгляд, в первую очередь в том, что человека, оказавшегося в ситуации горя, стресса, непонимания, в нем учат исцелять себя самостоятельно. Второе — это формирование помогающего сообщества. Теперь мы сами можем поддержать друг друга, когда нужно, приободрить, чтобы не остаться один на один со своей утратой или проблемами.

И еще. «СВОЯ СИЛА» открыла для меня новое пространство, в котором я развиваюсь, как многогранная личность. Теперь я не только дочь, жена, и мама в декрете, а ещё и полноценный участник социума, могу реализовывать свои идеи, свое видение, свои ценности.

Проект помог увидеть, кем Я могу быть в обществе! Кроме того, приятно было осознать, что просить о помощи можно, а иногда и нужно, и люди готовы помогать.

Бриллиантом проекта стало «равное консультирование». Уже говорила о том, что когда у меня случилось горе, помощь пришла от человека равного мне, то есть прошедшего тот же путь. Такая помощь реально работает. Пока нас, равных консультантов, не много, но мы вместе, и это – сила!

Процесс обучения в проекте стал своего рода процессом преодоления, внутренней работы над собой. Приходилось преодолевать страх, что не справлюсь, не дойду, завалю, не запомню. Но каждый мой шаг сопровождался постоянной заботой и поддержкой со стороны всего преподавательского состава во главе с Гули Тахировной Базаровой. Педагоги показывали, как каждый из нас ценен, уникален, уважаем. Мы отправились в жизнь после проекта с этим пониманием, сформированным нашими Учителями.

В своей семье я стала меньше «учить», больше «слушать» и «благодарить».

В рамках проекта «СВОя сила», при поддержке Гули Тахировны и Ольги Юрьевны, после обучения я прошла курс по созданию проекта. Мы с нуля за 8 занятий /16 часов нашей томской командой создали и защитили проект «Сила внутри нас». Это волонтерский проект социально – психологической поддержки «Равный – равному».

Каждый участник нашей волонтерской команды прошел путь от безысходности и потери смысла жизни до восстановления себя и возвращения к жизни, желая помогать равным нам, то есть людям, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации.

Сейчас фраза «СВОя сила» обрела для меня смысл и глубину, она проявилась внутри меня, я её ощутила каждой своей клеточкой. Если бы я могла отправить письмо себе в прошлое (до проекта) я бы, наверное, сказала: «Юлечка, ты сможешь преодолеть это горе, в тебе заложены знание и сила. Сделай так, чтобы они проросли. И есть такой замечательный проект «СВОя сила», который бережно и заботливо поможет это сделать».

Данный проект помог найти путь к себе, начать совершенствовать свою силу воли, научил преодолевать трудности, подзаряжая себя. Приобретя опыт наполнения энергией в трудных ситуациях, я опираюсь на него, и это даёт мне силы идти вперёд! Благодаря проекту я обрела себя!

Человеку, читающему эти строки, скажу так. У каждой из нас своя история, особый характер, разное мировоззрение, специфические ценности. Но у нас есть одно важное объединяющее начало — наша страна, наша Россия. Каждый гражданин, его близкие, родные, любимые люди ее частички. От каждого из нас, нашего выбора и вклада, зависит то, каким наше государство будет завтра. Наши родные на СВО сделали свой самый главный выбор. Они - избранные, а мы должны им соответствовать, вставать и идти дальше, помогая обретать смысл, веру, надежду. Только вместе, только объединившись, поддерживая друг друга, мы преодолеем, выстоим, будем двигаться вперед, передавая свой опыт новым поколениям.

С благодарностью и уважением к каждому доблестному воину, защищающему нашу Родину!

ЭССЕ: Ермилова Эвелина Николаевна

Моя личная трансформация в проекте «Своя Сила»

Республика Башкортостан

Г. Стерлитамак

Участница второго потока проекта «СВОЯ сила»

Я, Эвелина Ермилова, социальный координатор Государственного фонда «Защитники Отечества» в Стерлитамаке, жена мобилизованного участника специальной военной операции, мама взрослой дочери. Мой зять тоже познал суровые будни СВО, на данный момент проходит обучение и службу в военном училище г. Рязани.

Хочу поделиться своей историей преобразования благодаря проекту «СВОЯ сила». С первых дней мобилизации жизнь моей семьи, как и многих других, кого коснулась эта ситуация, превратилась в череду испытаний и тревог. Мир вокруг нас изменился до неузнаваемости, а вместе с ним и мы сами.

1. Моя жизнь до обучения в проекте «Своя Сила»

1.1. Потеря внутренней опоры.

Мобилизация перевернула мою жизнь. Постоянная тревога за мужа, неизвестность, необходимость справляться с бытовыми и эмоциональными проблемами в одиночку – все это медленно, но верно подтачивало мою внутреннюю силу и опору. Несмотря на внешнюю собранность и необходимость поддерживать других, в душе я чувствовала себя растерянной и уязвимой. Было сложно сохранять оптимизм, когда каждый день приносил новые поводы для беспокойства. Стала чаще общаться с женами и матерями ребят из полка. Мы старались помогать друг другу, особенно тем, чьи родные погибли или получили ранения.

1.2. Отношения с коллегами, подопечными и просто с окружающими людьми.

Работа социальным координатором, к которой я приступила в 2023 году, стала для меня одновременно вызовом и возможностью помогать. Однако первые месяцы были невероятно сложными. Встречи с семьями погибших и без вести пропавших давались мне с огромным трудом. Эмоциональная боль, отчаяние и гнев, которые я видела в их глазах, находили отклик в моей душе. Очень сложно оставаться объективной и продуктивной, когда чувствуешь себя переполненной чужим горем. Стараясь оказывать поддержку, внутри чувствовала себя опустошенной. Даже в общении с коллегами возникла некоторая дистанция, вызванная

моим психологическим состоянием. С окружающими я старалась быть приветливой, но в глубине души ощущала тяжесть и усталость.

1.3. Решение изменить свою жизнь.

Я осознавала, что если не начну заботиться о себе, то не смогу эффективно помогать другим. Бесконечный поток тревожных мыслей, бессонница, постоянные переживания за близких и подопечных истощали мои силы. Когда узнала о запуске пилотного проекта «СВОя сила», рассчитанного на поддержку членов семей погибших участников СВО, поняла, что знания и навыки, которыми там можно овладеть, станут полезными для меня как социального координатора и жены участника спецоперации. Поэтому согласилась, получив предложение пройти обучение во втором потоке.

2. Обучение в проекте: личная трансформация.

2.1 Первые впечатления: атмосфера доверия. С первых дней обучения я ощутила себя в безопасном и поддерживающем пространстве. Искренность, открытость и взаимопонимание позволили мне раскрыться и осознать, что я не одна. Здесь такие же женщины, как и я, переживающие схожие трудности. Эта общность дала мне почувствовать себя частью чего-то большего, показала, что я не одинока в своей борьбе с трудностями.

2.2. Поддержка преподавателей.

Преподаватели проекта «СВОя сила» — это высококлассные профессионалы и чуткие, отзывчивые люди. Они не только делятся знаниями, но и искренне сопереживают нам, помогают найти ответы на сложные вопросы, поверить в свои силы. Их поддержку трудно переоценить. Благодаря им я посмотрела на многие вещи по-новому.

2.3. О психологах–модераторах.

Особую роль в моей трансформации сыграли психологи–модераторы. Они создавали атмосферу принятия и безусловной поддержки, в которой каждая из нас могла открыто делиться своими чувствами и переживаниями. Индивидуальные консультации и групповые занятия помогли мне разобраться в своих эмоциях, научиться справляться со стрессом и тревогой, найти ресурсы для восстановления. Благодаря профессионализму психологов–модераторов удалось пережить сложные моменты и продолжить движение вперед. Особенно хочется отметить Наталью Юрьевну, обеспечившую продуктивное взаимодействие и заботливые взаимоотношения в нашей подгруппе. Она всегда была готова выслушать и поддержать нас, разъяснить моменты, которые мы недопоняли.

2.4. Практика: от теории — к реальным изменениям.

Самое ценное в проекте «СВОя сила» — это практическая направленность обучения. Мы слушали лекции, а затем выполняли различные упражнения, участвовали в ролевых играх и дискуссиях. За счет этого я не только усвоила теоретические знания, но и научилась применять их на практике, в повседневной жизни. Овладела техниками саморегуляции, методами снижения тревожности, способами построения здоровых отношений. Полученные навыки помогли мне улучшить отношения с мужем, дочерью, коллегами и подопечными. Я стала более уверенной в себе, более эффективной в работе и более счастливой в личной жизни.

Проект «СВОя сила» стал для меня не просто обучающей программой, а настоящей перезагрузкой. Помог найти внутреннюю опору, научиться заботиться о себе и действительно помогать другим. Я благодарна всем, кто принимал участие в создании и реализации этого проекта. Верю, он продолжит менять в лучшую сторону жизнь многих женщин, оказавшихся в трудной ситуации.

3. Профессиональный рост.

3.1. Почему я выбрала направление «равного консультирования».

Мой выбор был продиктован личным опытом. Я, жена мобилизованного, знаю, какие чувства и переживания испытывает женщина, оказавшаяся в подобной ситуации, понимаю, что проживают и переживают наши бойцы. Убеждена: возможность говорить с человеком, понимающим тебя, прошедшим через похожие испытания, обладает огромной целительной силой. «Равный» консультант – это не просто источник информации, а человек, которому можно доверять, с которым можно поделиться самым сокровенным, не боясь осуждения. Именно такую поддержку я намерена оказывать.

3.2. Первый опыт «равного консультирования».

Он был волнительным и одновременно вдохновляющим. Ко мне обратилась женщина, чей муж пропал без вести. Она была в отчаянии, чувствовала себя потерянной. Я поделилась с ней своим опытом ожидания, рассказала о том, как справляюсь с тревогой, о ресурсах, которые помогают мне не сломаться. Мы вместе искали информацию о возможных мерах поддержки, разрабатывали план действий. Самое главное – с моей помощью она осознала, что не одна, есть люди, которые понимают и разделяют ее горе. После нашей встречи она сказала, что почувствовала надежду и силы продолжать бороться.

3.3. Какие конкретные знания и навыки появились благодаря проекту.

Я освоила техники активного слушания, эмпатии, эффективной коммуникации, методы разрешения конфликтов и управления стрессом. Научилась распознавать признаки эмоционального выгорания у себя и у других, находить ресурсы для вос-

становления. Получила знания о юридических и социальных аспектах поддержки участников СВО и членов их семей.

3.4. Как новые навыки изменили мою жизнь.

Я стала более уверенной в себе, более эмпатичной и более эффективной в общении с людьми. Научилась лучше понимать свои эмоции и управлять ими, что помогло снизить уровень тревожности и стресса. Улучшились мои отношения с мужем и дочерью. Я стала более поддерживающей и понимающей женой и матерью. Во время отпуска с семьей я сама и мои близкие заметили, что наше общение стало более теплым и вдохновляющим.

3.5. Что я чувствую, когда вижу, как моя помощь меняет чью-то жизнь.

Нет ничего более ценного, чем видеть, как моя помощь делает кого-то счастливее. Когда я вижу, что человек, обратившийся ко мне в отчаянии, обретает надежду, находит в себе силы двигаться дальше, это наполняет меня чувством глубокого удовлетворения и вдохновляет на дальнейшую работу. Осознание того, что я могу быть полезной другим, придает моей жизни смысл и делает ее более наполненной. Я очень рада, что могу быть более расслабленной и поддерживающей для своих близких. Знаю, что моя уверенность и душевное спокойствие придают им сил жить и достигать новых «высот».

3.6. Какие техники самопомощи стали для меня самыми ценными.

Очень значимы для меня техники саморегуляции и управления стрессом. Медитация, дыхательные упражнения, визуализация — эти простые, но эффективные инструменты помогают справляться с тревогой, вернуть себе спокойствие в моменты эмоционального напряжения. Применяю их ежедневно, выделяя несколько минут утром и вечером для практики. Также мне помогает ведение дневника, где я могу выразить свои чувства и мысли, проанализировать свои переживания. Благодарности — это и практика, и искреннее выражение теплого отношения к жизни, людям, событиям.

4. Сообщество и поддержка.

4.1. Какую роль для меня сыграла группа поддержки (другие участники, команда организаторов, преподаватели, психологи-модераторы, психологи-наставники) в проекте. Другие участницы, такие же жены и матери, как я, стали моими единомышленницами и подругами. Мы делимся своими переживаниями, поддерживаем друг друга, даем подсказки. Команда организаторов, преподаватели, психологи-модераторы и психологи-наставники создали атмосферу доверия и принятия, в которой каждая из нас может открыто говорить о своих проблемах, не боясь осуждения. Эта поддержка помогла мне почувствовать себя не одинокой в своей борьбе.

4.2. Как я сейчас поддерживаю связь с другими участниками проекта.

Мы общаемся через социальные сети, мессенджеры при личных встречах. Обмениваемся опытом, делимся полезной информацией, просто поддерживаем друг друга добрым словом. Эта связь помогает нам чувствовать себя частью сообщества, знать, что мы вместе.

4.3. Как преодолевала сложности в общении.

Контакты с окружающими я налаживаю легко, хотя все мы разные по характеру, взглядам, жизненному опыту. Благодаря навыкам, полученным в проекте, научилась более продуктивно разрешать конфликты, находить компромиссы и уважать чужое мнение.

4.4. Если бы у меня была возможность обратиться ко всем матерям, женам и детям участников СВО, что бы я сказала.

Обратилась бы с такими словами: «Вы не одни! Ваши страдания понятны и разделяются многими. Не бойтесь обращаться за помощью. Ищите поддержку у близких, у специалистов, в сообществах. Помните: вы сильные и уникальные. Заботьтесь о себе, находите моменты радости и надежды. Верьте, что все обязательно наладится. Каждая из нас — опора для близких, особенно для тех, кто сейчас воюет за наше мирное небо.»

5. Преодоление трудностей.

5.1. С какими неожиданными сложностями столкнулась во время обучения.

Трудно было осознать глубину собственной боли и травмы. Оказалось, что я долгое время подавляла свои чувства, стараясь быть сильной ради других. В процессе обучения пришлось столкнуться со своими страхами, переживаниями и неразрешенными конфликтами.

5.2. Как проект помог справиться с трудностями в жизни.

Проект «СВОя сила» дал мне инструменты и ресурсы для того, чтобы справляться с проблемами. Я научилась осознавать свои эмоции, управлять ими, находить поддержку у других и заботиться о себе. Поняла, что быть сильной – это не скрывать свои чувства, а уметь их выражать и просить о помощи, когда это необходимо.

5.3. Что я посоветую тем, кто только начинает этот путь.

Нужно быть открытыми, честными с собой и с другими, доверять процессу и не бояться обращаться за помощью. Помните, что вы не одни, есть люди, которые готовы вас поддержать. Верьте в себя, идите вперед шаг за шагом, чтобы достичь своей цели. Не забывайте, что вы достойны любви, счастья и благополучия.

6. Влияние на семью и окружение.

6.1. Как изменились мои отношения с родными и близкими во время проекта и после него.

Общаться с семьей и друзьями я стала более доверительно и открыто. Научилась лучше понимать их чувства, быть более внимательной к их потребностям. Они, в свою очередь, теперь активнее поддерживают меня. В семье воцарилась атмосфера еще большего взаимопонимания и уважения. Муж отмечает, что я стала сильнее и увереннее, это делает нас ближе. Контакты с дочерью, несмотря на расстояние, приобрели большую искренность и теплоту.

6.2. Как близкие восприняли мое участие в проекте «СВОя сила».

Моя семья поддержала участие в проекте «СВОя сила». Близкие видят, как я меняюсь, обретаю уверенность в себе и внутреннюю гармонию. Гордятся моими успехами, подставляют плечо в трудные моменты. Особенно значима роль мужа, который видел, с каким трудом я раньше справлялась с внутренней тревогой и как проект помог мне найти внутреннюю опору.

6.3. Получала ли я негативную реакцию от окружения и как реагировала.

К счастью, отрицательного отношения окружения не было. Напротив, многие, видя мои изменения, проявляли интерес к проекту и спрашивали о возможности участия в нем. Если бы кто-то проявил нелицеприятное отношение, я бы спокойно объяснила свою позицию, рассказала о тех позитивных изменениях, которые произошли в моей жизни благодаря проекту, и не вступала в конфликт. Главное – оставаться верной своим убеждениям, не позволять чужому негативу влиять на мое самочувствие.

7. Вопросы на мотивацию и вдохновение.

7.1. Что для меня теперь значит фраза «СВОя сила».

Для меня это символ внутренней устойчивости, уверенности в себе и способности преодолевать трудности. Осознание того, что внутри меня есть огромный ресурс, который можно и нужно развивать. Умение находить опору в себе и использовать свой опыт для помощи другим. Ключ к счастливой и наполненной жизни.

7.2. Если бы я могла отправить письмо себе в прошлое (до проекта), что бы написала.

«Не бойся перемен! Поверь в себя, ты сильнее, чем думаешь. Не стесняйся просить о помощи. Заботься о себе, это не эгоизм, а необходимость. Все будет хорошо, ты справишься!»

7.3. Какой самый важный урок я вынесла из своего пути в проекте «СВОя сила».

По итогам обучения в проекте я осознала, что никогда не поздно меняться, раз-

виваться и становиться лучше, а внутренняя работа — это самый важный путь к гармонии и счастью.

7.4. Если бы моя история стала фильмом, как бы он назывался и почему.

Такой фильм я бы назвала «Возрождение». Это была бы история о женщине, которая, несмотря на трудности и испытания, смогла обрести новую силу и смысл в жизни. А также о том, как можно преодолеть боль и отчаяние и стать лучшей версией себя.

7.5. Какой совет дала бы себе в самый трудный момент жизни.

«Дыши глубоко, не торопись принимать решения, верь в лучшее. И помни, что после самой темной ночи всегда наступает рассвет».

7.6. Кто и что меня вдохновляет.

Меня вдохновляют сильные, уверенные в себе женщины, которые, несмотря на жизненные трудности, не теряют веру в себя и продолжают помогать другим. А еще Бог, природа, красота окружающего мира и доброта людей.

7.7. Какой девиз или цитата ведут меня вперед.

Мой девиз: «Живая рыба плывет против течения.» Он помогает сохранять оптимизм и видеть позитивные стороны даже в самых сложных ситуациях.

7.8. Как справляюсь, когда силы на исходе.

Стараюсь замедлиться, отдохнуть и заняться тем, что приносит мне удовольствие. Гуляю на природе, слушаю музыку, читаю книги, общаюсь с близкими людьми, устраиваю для себя мини-путешествие. Очень люблю ездить в монастырь Святые Кустики. Позволяю себе расслабиться и наполниться новыми силами. Главное – дать себе время и возможность восстановиться.

8. Вопросы о Родине, Победе и Подвиге.

8.1. Что приближает нашу Победу?

Ее приближают единство, вера, стойкость, упорный труд каждого на своем месте, молитвы, поддержка близких и неравнодушных людей. Победа куется на поле боя и в тылу, где мы поддерживаем наших воинов, их семьи, волонтеров и создаем крепкий фундамент для будущего.

8.2. Что для меня значит «быть патриотом» сегодня. Как я воплощаете это в жизни после проекта.

Для меня патриот — это тот, кто любит свою Родину, активно участвует в ее жизни, помогает тем, кто нуждается в поддержке, является честным, справедливым

и ответственным гражданином. После проекта воплощаю эти принципы в своей работе социального координатора, оказывая помощь семьям участников СВО, поддерживая их морально и практически. Мечтаю воспитывать в будущих внуках любовь к России, уважение к ее истории и культуре.

8.3. О моменте, когда я особенно остро почувствовала связь с другими семьями участников СВО.

Это произошло в первые месяцы мобилизации, когда мы только начинали объединяться, делились своими историями, переживаниями и надеждами, приступили к сбору и отправке нашим ребятам гуманитарной помощи. Несмотря на то, что мы жили в разных городах и регионах, нас объединяли общая боль и вера в Победу. Я почувствовала тогда, что мы — большая семья с одной общей целью.

8.4. Как личный опыт участия в СВО моего близкого человека переплетается с верой в победу.

Это неразрывные понятия. Зная, через какие испытания ему приходится проходить, понимаю, насколько важна наша поддержка и вера в то, что все это не зря. Верю в силу наших воинов, их мужество и героизм. Убеждена: вместе мы обязательно победим.

8.5. Что отвечу тем, кто не верит в Победу?

«Нельзя терять надежду! Верьте в наших бойцов, силу российского народа, справедливость нашего дела. Победа обязательно придет, если мы будем вместе и не опустим руки!»

8.6. Как проект помог мне увидеть, что сила моей семьи — это часть силы всей страны?

Поддерживая друг друга, мы укрепляем нашу веру в Победу и вносим свой вклад в общее дело. Осознание этого дает мне силы двигаться вперед и не сдаваться.

8.7. О моментах в обучении, когда я ясно понимала: моя помощь здесь — это мой вклад в победу.

Каждый раз, когда, используя знания и навыки, полученные в проекте, мне удается поддержать семью участника СВО, помочь решить проблему, вселить надежду, я чувствую, что это важное и нужное для нашей страны дело.

8.8. Как сейчас передаю детям (или другим семьям) любовь к России и уважение к подвигу их отца, сына, мужа?

Рассказываю об истории, культуре и традициях нашей страны. Я правнучка ветеранов Великой Отечественной войны, внучка участника двух Чеченских кампа-

ний, жена военнослужащего. Знаю, как важно уважать подвиг наших воинов, благодарить их за защиту и мир. С другими семьями участников СВО делюсь своим опытом, рассказываю о героизме их близких, помогаю сохранять память о них.

8.9. Какие строки из писем, сообщений моего близкого с СВО стали для меня самой большой ценностью.

Однажды муж написал: «Я люблю тебя и нашу дочь. Берегите себя. Вернусь с Победой!» В этих словах — вся его любовь, надежда и вера.

8.10. Что хочу сказать своему мужу сейчас, глядя на то, какой путь прошла?
«Я горжусь тобой! Ты — настоящий герой! Люблю тебя и жду с Победой!»

8.11. Если бы у меня был один день, чтобы показать миру настоящую Россию — какую свою историю, связанную с проектом «СВОя сила», я бы рассказала.

Думаю, была бы интересной история о проекте «СВОя сила». Рассказ о женщинах, которые, несмотря на трудности и испытания, нашли в себе силы помогать другим, поддерживать своих близких и верить в Победу, показал бы миру настоящую Россию — сильную, ЕДИНУЮ и добрую.

ЭССЕ: Кокшина Оксана Сергеевна, г. Москва

Потеря близкого человека привела меня в проект «СВОя сила»

Участница второго потока

* * *

А в душе пустота, смысл жизни утерян...
Все твердят об одном: надо жить, надо верить.
Дети есть, в них ищи утешенье.
Это все понимаю, но принять не могу.

Мы с тобою мечтали и все в миг потеряли...
И теперь ничего...
Неужели так много я у бога просила, что не в силах его было счастье беречь).

Как же так? Тебя нет в этом мире.
Почему? Не ответит никто.

Все твердят об одном: надо жить, надо верить
Только как? Не пойму.

Ты был близким, родным человеком.
Я тебя очень сильно люблю.
Почему же все в жизни так бывает сурово?
Я ведь многого не прошу.

Я ждала и молила у бога, чтобы жизнь он берег твою.
Каждый день я пишу тебе строки.
Только ты не прочтешь их теперь.
Почему же все в жизни так бывает сурово?
Почему жить нельзя без потерь?

Потеря близкого человека привела меня в проект «СВОЯ СИЛА».

Я Кокшина Оксана, жена погибшего офицера, подполковника Кокшина Андрея, награжденного тремя Орденами Мужества за участие в специальной военной операции. К сожалению, третья награда присвоена моему герою посмертно.

Страшные слова «Ваш муж погиб» я услышала в январе 2023 года. Земля ушла из-под ног. Сразу подумала: как жить дальше? Где брать силы, когда сердце изранено горем, на что опираться? Как справляться с эмоциями, которые переполняют после утраты? Нужно было собрать осколки воли, уехать в другой город, начать все заново, но сил не было. Внутри зияла лишь ледяная пустота, которую не заполнить даже слезами. Но я знала одно: мои дети по-прежнему должны быть счастливы, и я сделаю для этого все, что в моих силах.

Однако боль от гибели мужа преследовала меня, становясь день ото дня все невыносимее. Время не лечило, а просто текло день за днем. Стало понятно: тяжелее всего жить после похорон, когда остаешься наедине с собой, своими мыслями, и воспоминаниями.

В феврале 2025 года я узнала о втором потоке проекта «СВОЯ СИЛА». Регион, в котором я живу, присоединился к проекту, и была возможность стать его участником. У меня появилась надежда. Я подала заявку и обрадовалась, когда меня зачислили. Сомнений по поводу участия не было, вдохновляли позитивные отзывы участников первого потока.

Началась учеба, знакомство с преподавателями. Первой стала арт-терапия. Она помогла мне отпустить напряжение, просто побыть «здесь и сейчас». Темы следующих лекций и практикумов показались важными и нужными: как регулировать эмоции, находить внутренние ресурсы, обретать новые опоры.

Большой интерес вызвали практикумы по работе с горем. Благодаря им я поняла, что эмоции, которые переполняют после гибели мужа, — тревога, страх, вина, гнев —

нормальные. Это естественная реакция на утрату. Они часть пути. В итоге стало легче. Профессиональные психологи помогли мне осознать, что не нужно бороться с собой, научили принимать себя без осуждения и требований быть сильной и собранной. Спустя некоторое время у меня стал лучше сон, укрепилось общее самочувствие.

На проекте нас обучали разным техникам саморегуляции и стабилизации. Применяв их в жизни, увидела результаты: я стала не так остро реагировать на чужое мнение по поводу моей жизненной ситуации. Научилась отслеживать эмоции и направлять их в безопасное для себя русло. Теперь все это помогает мне заботиться о собственном душевном состоянии. Мои внутренние трансформации привели к тому, что теперь я легче справляюсь с эмоциональными переживаниями, не ухожу в сторону разрушительного состояния, сохраняю внутреннюю устойчивость. Это благотворно влияет на мое здоровье и качество моей жизни.

Техники, которыми пользуюсь: «5,4,3,2,1», «Безопасное место», «Дистанцирование от мыслей», «Якорная фраза», «Экран», «На дыхание».

Самое главное для меня в проекте — это то, что он показывает: ты не одна, есть люди, которые понимают и поддерживают, помогают и не осуждают. Можно рассказать им о своих переживаниях и быть услышанной.

Ценными стали очные встречи в регионе. Мы много общались, а также отрабатывали психологические техники.

Второй поток проекта состоял из разных категорий родственников участников СВО: воюющих в настоящее время, пропавших без вести, погибших. Несмотря на то, что всех нас объединяет тема СВО, случались моменты, не комфортные для обсуждения с участниками других категорий. Поэтому была создана отдельная группа для родственников тех, кто не вернулся с поля боя. В этом пространстве мы проживали одинаковые эмоции. Возросло взаимное доверие, нам стало легче раскрываться друг перед другом.

Когда в жизни сталкиваешься со сложными обстоятельствами, важно обрести точки опоры и от них начинать свой путь, на каждом шагу которого растет твоя сила. Одной из таких опор выступают сообщества, где люди переживают подобный опыт. Понимание, что ты не одинок, есть те, кто готов помочь пережить тяжелый момент, — это мощная поддержка. Она дает силы для восстановления себя. Уже ты оказываешь помощь родным погибших бойцов, которые еще не знают, как снова обрести себя после утраты.

Ценю полученный в проекте «СВОя сила» опыт раннего консультирования. Женщине, которая сейчас переживает то же, что и я до проекта, сказала бы так: знаю, будет трудно и невыносимо больно. Но помни: у тебя внутри заложена огромная сила, которая непременно вернет тебя к жизни. Смело шагай вперед, а проект «СВОя сила» поддержит тебя на этом пути.

Глава 9. Практикум по проектированию «жизненного пространства» для людей, находящихся в трудных жизненных ситуациях.

9.1. Целеполагание.

На практических занятиях слушатели учились эффективно ставить цели, направленные на улучшение качества жизни и социальную интеграцию. Освоение предложенных техник направлено на выработку навыков определения ключевых векторов работы, формулирование конкретных задач, стратегического планирования, оптимизации ресурсов, а также мониторинга и оценки достижений. Чёткая цель вдохновляет и мобилизует как самого специалиста, так и человека, находящегося в сложной жизненной ситуации. Видение конкретного положительного результата стимулирует обе стороны к активным действиям и содействует достижению успехов.

9.1.1 Основные техники визуализации.

Техника 1. Метод визуальной доски (карта желаний).

Создание коллажа из изображений, символизирующих вашу цель и желаемый результат. Это может быть физическая доска или цифровой вариант.

Шаги:

Определение ключевых аспектов цели.

Подбор соответствующих изображений из печатных СМИ или Интернета.

Составление коллажа с расположением изображений на доске или в цифровом формате.

Размещение доски на видном месте для ежедневного просмотра.

Техника 2. «Мысленное кино».

Детальное создание в мыслях фильма о процессе достижения цели и конечном результате.

Шаги:

Закрыть глаза и расслабиться.

Представить себя в момент достижения цели, используя все органы чувств (вижу, слышу, ощущаю кожей, ощущаю запах).

Мысленно прожить весь путь от текущего момента до достижения цели.

Сосредоточиться на позитивных эмоциях и ощущениях успеха.

Техника 3. «Аффирмации с визуализацией»: сочетание позитивных утверждений с яркими образами для усиления эффекта.

Шаги:

Сформулировать короткие, позитивные утверждения о своей цели.

Закрыть глаза и произнести аффирмацию.

Одновременно с произнесением создать яркий образ, связанный с утверждением.

Повторять процесс ежедневно, усиливая эмоциональную вовлеченность.

9.1.2. Техники использования мечты в целеполагании.

Техника 1. «Карта мечты».

Цель: Визуализировать мечту и предпринять шаги к ее достижению.

Задание: Нарисуйте большую карту своей мечты на листе бумаги.

Инструкция:

В центре напишите свою главную мечту.

Вокруг нее расположите меньшие мечты или цели, которые ведут к главной.

Соедините их линиями, показывая взаимосвязи.

Используйте цвета, символы и изображения для визуализации.

Повесьте карту на видное место и регулярно обновляйте.

Техника 2. «Письмо из будущего».

Цель: Создать яркий образ желаемого будущего и определить путь к нему.

Задание: Напишите себе письмо из будущего, где ваша мечта уже осуществилась.

Инструкция:

Выберите дату в будущем (например, через 5 лет).

Опишите свою жизнь так, будто мечта уже сбылась.

Включите детали: как вы себя чувствуете, что изменилось, чего вы достигли.

Опишите шаги, которые привели вас к успеху.

Техника 3. «Лестница целей».

Цель: Разбить большую мечту на посильные этапы.

Задание: Нарисуйте лестницу, ведущую к вашей мечте.

Инструкция:

На верхней ступеньке напишите свою главную мечту.

На каждой нижней ступеньке запишите промежуточную цель.

Расположите цели в логическом порядке снизу вверх.

Под каждой ступенькой запишите конкретные действия для достижения цели.

Техника 4. «Интервью с будущим собой».

Цель: Получить новый взгляд на путь к мечте и возможные препятствия.

Задание: Проведите воображаемое интервью с собой из будущего, где ваша мечта осуществилась.

Инструкция:

Составьте список вопросов к «будущему себе».

Ответьте на эти вопросы, представляя, что мечта уже сбылась.

Запишите ответы, включая советы и предостережения.

Проанализируйте ответы и составьте план действий.

9.1.3. Метод постановки целей SMART.

Аббревиатура SMART расшифровывается как:

Specific (конкретный),

Measurable (измеримый),

Achievable (достижимый),

Relevant (актуальный),

Time-bound (ограниченный во времени).

Specific (конкретный): цель должна быть четко сформулирована и однозначно понятна.

Вопросы для проверки конкретности:

Чего нужно достичь?

Кто вовлечен в достижение цели?

Где это должно произойти?

Почему эта цель важна?

Measurable (измеримый): у цели должны быть определены конкретные критерии для измерения прогресса и конечного результата. Это позволяет отслеживать продвижение к цели и вносить корректировки при необходимости.

Вопросы для проверки измеримости:

Сколько?

Как мы узнаем, что цель достигнута?

Какие индикаторы прогресса мы можем использовать?

Achievable (достижимый): цель должна быть реалистичной и достижимой с учетом имеющихся ресурсов и ограничений. Она должна бросать вызов, но при этом быть выполнимой.

Вопросы для проверки достижимости:

Есть ли у нас необходимые ресурсы и навыки?

Учитывает ли цель возможные препятствия?

Насколько эта цель амбициозна по сравнению с предыдущими достижениями?

Relevant (актуальный): цель должна соответствовать более широким задачам, ценностям и долгосрочным планам. Она должна быть значимой и своевременной.

Вопросы для проверки актуальности:

Почему эта цель важна сейчас?

Соответствует ли она нашей общей стратегии?

Является ли это правильным временем для данной цели?

Time-bound (ограниченный во времени): у цели должны быть четкие временные рамки — дата начала и дата окончания. Это создает чувство срочности и помогает расставить приоритеты.

Вопросы для определения временных рамок:

Когда мы хотим достичь этой цели?

Что мы можем сделать сегодня, через неделю, через месяц?

Какие промежуточные сроки мы можем установить?

Практическое применение метода SMART.

Определите область, в которой вы хотите поставить цель.

Сформулируйте цель, учитывая все компоненты SMART.

Запишите цель и проанализируйте ее на соответствие каждому критерию.

При необходимости скорректируйте формулировку.

Разработайте план действий для достижения цели.

Регулярно отслеживайте прогресс и вносите корректировки.

9.1.4. Метод постановки целей PRIMER.

Аббревиатура PRIMER расшифровывается так:

(P) Определите самые важные амбиции.

Ревизия собственных амбиций предполагает глубокий анализ ваших желаний и стремлений. Необходимо выделить наиболее значимые для вас цели, которые действительно могут изменить вашу жизнь к лучшему. Важно отсеять второстепенные задачи и сосредоточиться на том, что действительно имеет значение. Этот этап задает направление всему дальнейшему процессу.

В какие сферы вашей жизни вы бы хотели внести изменения? Этот вопрос помогает охватить все аспекты жизни и не упустить важные области.

Что бы вы хотели изменить прямо сейчас? Вопрос фокусирует на актуальных, неотложных желаниях.

Насколько это важно для вас самих? Это ключевой вопрос, помогающий отделить действительно значимые цели от навязанных извне или незначительных.

Важно быть честным перед самим собой и рационально оценивать связанные со сферой ваших амбиций затраты.

Стоит ли эта цель вашего времени, денег, энергии?

Хватает ли у вас ресурсов для достижения этой цели?

Благоприятны ли внешние обстоятельства для достижения вашей цели?

(R) Уточните желаемое.

На этом этапе вы конкретизируете свои цели, делая их более четкими и измеримыми. Важно определить, как именно будет выглядеть успех для каждой из ваших целей.

Подробнее рассмотрим этот этап:

Конкретизация целей. На этом этапе вы переходите от общих амбиций к конкретным, четко сформулированным целям.

Вопросы для размышления:

Чего я хочу достичь?

Как я узнаю, что достиг своей цели?

Какие конкретные изменения я хочу увидеть?

Определение успеха: важно четко представлять, как будет выглядеть успех для каждой из ваших целей.

Вопросы для размышления:

Какие конкретные результаты будут свидетельствовать о достижении цели?

Как изменится моя жизнь после достижения этой цели?

Какие ощущения я испытаю, когда достигну цели?

Использование принципа SMART: цели необходимо формулировать так, чтобы они были конкретными, измеримыми, достижимыми, актуальными, ограниченными во времени.

Пример. Первоначальная формулировка: «Развить навыки публичных выступлений». SMART-формулировка: «В течение следующих трех месяцев выступить с презентациями на пяти профессиональных конференциях, получив положитель-

ные отзывы не менее чем от 80% слушателей, чтобы улучшить свои навыки публичных выступлений и продвинуться в карьере».

Дополнительные рекомендации:

Запишите свои уточненные цели. Это поможет лучше их визуализировать и закрепить в сознании.

Обсудите свои цели с доверенным лицом. Это поможет выявить слабые места в формулировках и получить новый взгляд на ваши стремления.

Регулярно пересматривайте свои цели. По мере продвижения к цели или изменения жизненных обстоятельств может потребоваться корректировка формулировок.

Применяя этот подход, вы сможете превратить свои общие амбиции в конкретные, измеримые и достижимые цели, что значительно повысит ваши шансы на успех.

(I) Определите действия, которые необходимо совершить.

На этом этапе вы разрабатываете план действий для достижения каждой цели.

Разбейте большие задачи на более мелкие, управляемые шаги. Определите конкретные действия, которые нужно предпринять, и расставьте их по приоритетам.

Разработка плана действий. На этом этапе вы создаете детальный план для достижения каждой цели.

Вопросы для размышления:

Какие конкретные шаги мне нужно предпринять для достижения цели?

В каком порядке лучше выполнять эти шаги?

Какие ресурсы мне понадобятся для выполнения каждого шага?

Разбивка больших задач на мелкие шаги. Этот процесс делает большие цели менее пугающими и более достижимыми.

Вопросы для размышления:

Как я могу разделить эту большую задачу на более мелкие части?

Какие промежуточные результаты я могу достичь на пути к основной цели?

Какие небольшие шаги я могу осуществить прямо сегодня?

Определение и приоритизация конкретных действий. На этом этапе вы выделяете самые важные и срочные действия.

Вопросы для размышления:

Какие действия принесут наибольший результат?

Что я могу сделать прямо сейчас?

Какие действия зависят от завершения других задач?

(М) Измените своё окружение, чтобы оно работало на ваши цели.

Этот этап фокусируется на создании благоприятной среды для достижения целей.

Устраните отвлекающие факторы и препятствия.

Окружите себя людьми и ресурсами, которые будут поддерживать ваши стремления.

Создание благоприятной среды. Этот шаг направлен на оптимизацию вашего окружения для максимальной поддержки ваших целей.

Вопросы для размышления:

Как моя текущая среда влияет на мои цели?

Какие изменения в моем окружении могут помочь мне быстрее достичь целей?

Устранение отвлекающих факторов и препятствий. Этот процесс помогает сфокусироваться на важном и избежать прокрастинации.

Вопросы для размышления:

Какие факторы чаще всего отвлекают меня от работы над целями?

Как я могу минимизировать или полностью устранить эти отвлекающие факторы?

Какие препятствия мешают мне двигаться к цели быстрее?

Окружение себя поддерживающими людьми и ресурсами. Этот шаг помогает создать сеть поддержки и обеспечить доступ к необходимым инструментам.

Вопросы для размышления:

Кто из моего окружения может поддержать меня в достижении целей?

Какие новые знакомства могут быть полезны для моего развития?

Какие ресурсы (книги, курсы, инструменты) могут помочь мне в достижении целей?

Помните, что изменение окружения — это непрерывный процесс. По мере продвижения к вашим целям вам может понадобиться периодически пересматри-

вать и корректировать свою среду для обеспечения постоянной поддержки и эффективности.

(Е) Отслеживайте прогресс.

Регулярно оценивайте, насколько вы продвинулись к своим целям. Используйте измеримые показатели для оценки прогресса. Будьте честны с собой о том, что работает, а что нет.

Регулярная оценка прогресса и использование измеримых показателей. Этот шаг предполагает систематический анализ вашего движения к целям и количественную оценку вашего прогресса.

Вопросы для размышления:

Как часто я должен оценивать свой прогресс?

Какие инструменты или приложения могут помочь мне в сборе и анализе данных?

Какие конкретные, измеримые показатели я могу использовать для оценки прогресса?

Честная самооценка. Этот шаг предполагает объективный анализ ваших действий и их результатов.

Вопросы для размышления:

Какие стратегии и действия оказались наиболее эффективными?

Что не работает или мешает моему прогрессу?

Какие изменения я могу внести в свой план для улучшения результатов?

Корректировка плана: на основе оценки прогресса вносите необходимые изменения в свой план.

Вопросы для размышления:

Нужно ли мне скорректировать свои цели?

Какие изменения я могу внести в свои действия для улучшения результатов?

Требуются ли мне дополнительная поддержка или ресурсы?

Регулярная оценка прогресса помогает оставаться на правильном пути, вовремя выявлять проблемы и корректировать свои действия для достижения поставленных целей.

(R) Пересмотрите свои цели.

Периодически пересматривайте и корректируйте свои цели. Учитывайте изменения в жизненных обстоятельствах и приоритетах. Будьте готовы адаптировать свои цели по мере необходимости, сохраняя при этом общее направление.

Периодический пересмотр и корректировка целей. Этот шаг предполагает регулярную оценку актуальности и реалистичности ваших целей.

Вопросы для размышления:

Остаются ли мои цели актуальными и значимыми для меня?

Нужно ли мне скорректировать сроки или масштаб целей?

Учёт изменений в жизненных обстоятельствах и приоритетах. Этот процесс помогает адаптировать цели к меняющимся условиям вашей жизни.

Вопросы для размышления:

Какие значительные изменения произошли в моей жизни с момента постановки целей?

Как эти изменения влияют на мои приоритеты и возможности?

Нужно ли мне пересмотреть свои цели в свете этих изменений?

Адаптация целей с сохранением общего направления. Этот шаг предполагает гибкость в достижении целей при сохранении основного вектора развития.

Вопросы для размышления:

Как я могу адаптировать свои цели, сохраняя при этом их суть?

Какие альтернативные пути достижения моих целей существуют?

Как изменение одной цели может повлиять на другие мои цели?

Регулярный пересмотр и адаптация целей помогают сохранять их актуальность и достижимость, учитывая меняющиеся обстоятельства жизни и новые возможности. Это также позволяет вам оставаться гибким и открытым к новым путям достижения ваших долгосрочных стремлений.

9.1.5. Метод постановки целей HARD.

Аббревиатура HARD расшифровывается как:

Heartfelt (Искренний)

Animated (Оживленный)

Required (Необходимый)

**Difficult (Сложный).
Heartfelt (Искренний)**

Цель должна быть искренней и глубоко связанной с вашими ценностями, страстями и убеждениями. Она должна вызывать эмоциональный отклик и мотивировать вас изнутри.

Вопросы для проверки искренности цели:

Почему эта цель важна для вас лично?

Как достижение этой цели соответствует вашим ценностям?

Какие эмоции вы испытываете, думая об этой цели?

Animated (Оживленный)

Цель должна быть яркой, живой и вдохновляющей. Вы должны быть способны визуализировать ее достижение и чувствовать энтузиазм при мысли о ней.

Методы оживления цели:

Создайте детальное описание того, как будет выглядеть успех.

Используйте яркие образы и метафоры при формулировке цели.

Регулярно визуализируйте процесс достижения цели и конечный результат.

Required (Необходимый)

Цель должна быть необходимой для вашего личного или профессионального роста. Она должна представлять собой важный шаг на пути к вашему долгосрочному видению успеха.

Вопросы для определения необходимости цели:

Как эта цель приближает вас к вашим долгосрочным планам?

Какие навыки или опыт вы приобретете, работая над этой целью?

Какие последствия будут, если вы не достигнете этой цели?

Difficult (Сложный)

Цель должна быть достаточно сложной, чтобы стимулировать ваш рост и развитие. Она должна выводить вас из зоны комфорта, но при этом оставаться достижимой при приложении значительных усилий.

Критерии сложности цели:

Цель требует приобретения новых навыков или знаний.

Достижение цели связано с преодолением серьезных препятствий.

Цель заставляет вас мыслить и действовать по-новому.

Практическое применение метода HARD:

Сформулируйте первоначальную версию цели.

Проанализируйте цель по каждому компоненту метода HARD.

Внесите коррективы, чтобы цель соответствовала всем критериям.

Запишите окончательную версию цели и план действий.

Регулярно пересматривайте и корректируйте цель по мере продвижения.

9.1.6. Метод постановки целей «Обратное планирование».

Обратное планирование основано на простой идее: чтобы достичь цели, нужно представить, что она уже достигнута, а затем определить, какие шаги привели к этому результату. Этот подход позволяет:

Четко визуализировать конечный результат.

Определить все необходимые этапы для достижения цели.

Выявить потенциальные препятствия и риски.

Оптимизировать использование ресурсов и времени.

Этапы обратного планирования:

Определение конечной цели.

Четко сформулируйте, чего вы хотите достичь. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной во времени (SMART).

Визуализация результата.

Представьте, что цель уже достигнута. Опишите детально, как выглядит успех.

Определение ключевых этапов.

Двигаясь от конечной цели назад, определите основные вехи и промежуточные результаты, которые необходимо достичь.

Детализация шагов.

Для каждого этапа определите конкретные действия, которые нужно выполнить.

Оценка ресурсов и времени.

Определите, какие ресурсы (финансовые, человеческие, материальные) потребуются для каждого шага и сколько времени займет его выполнение.

Выявление зависимостей и рисков.

Определите, какие задачи зависят друг от друга, и какие риски могут возникнуть на каждом этапе.

Составление временной шкалы.

Расположите все этапы и задачи на временной шкале, двигаясь от конечной даты к началу проекта.

Практические рекомендации.

Начинайте с четкого определения конечной цели.

Будьте реалистичны в оценке времени и ресурсов.

Регулярно пересматривайте и корректируйте план.

Используйте визуальные инструменты (диаграммы, ментальные карты) для наглядности.

Учитывайте возможные риски и разрабатывайте альтернативные сценарии.

9.2. Тайм-менеджмент.

Будущие специалисты изучали концепцию времени и его влияние на жизнь личности с целью приобретения навыков эффективного управления временными ресурсами, что крайне важно для достижения как личных, так и профессиональных целей. Основная задача такого обучения заключалась в формировании компетенций, которые позволят избежать потерь времени, минимизировать стресс и обеспечить оптимальный баланс между работой и отдыхом.

Техника 1. Ведение дневника анализа своих временных перспектив.

В тетради разделите лист на 3 столбика и ответьте на следующие вопросы:

Оцените, насколько сбалансировано вы уделяли внимание каждой временной перспективе. Используйте шкалу от 1 до 10 для каждой перспективы.

Раз в неделю или месяц просматривайте свои записи и отмечайте:

Какие паттерны вы замечаете?

Есть ли перекося в сторону какой-то временной перспективы?

Как это влияет на вашу жизнь и принятие решений?

Техника 2. Регулярная практика благодарности.

Ежедневно записывайте 3-5 вещей, за которые вы благодарны. Это помогает ценить настоящее и развивает позитивное отношение к прошлому.

Прошлое	Настоящее	Будущее
<ul style="list-style-type: none"> ✎ Какие воспоминания сегодня всплывали в памяти? ✎ Как эти воспоминания повлияли на мои мысли и действия? ✎ Какие уроки из прошлого опыта я могу извлечь? 	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Что важного произошло сегодня? ✎ Насколько я был(а) вовлечен(а) в текущий момент? ✎ Какие эмоции я испытывал(а) сегодня? 	<ul style="list-style-type: none"> ✎ О чем я мечтал(а) или планировал(а) сегодня? ✎ Какие шаги я предпринял(а) для достижения своих целей? ✎ Какие возможности я вижу в будущем?

Техника 3. Визуализация будущих достижений.

Уделяйте 10-15 минут в день представлению своего идеального будущего через 5, 10 или 20 лет. Детально опишите, как выглядит ваша жизнь, чего вы достигли, какие у вас отношения и т.д.

Техника 4. Анализ прошлого опыта.

Раз в неделю выделяйте время на рефлексии прошлых событий. Определите, чему вы научились, как это повлияло на вас, и как можно использовать этот опыт в будущем.

Техника 5. «Письмо из будущего».

Напишите письмо себе настоящему от себя из будущего, достигшего своих целей.

Техника 6. Матрица Эйзенхауэра: эффективный инструмент приоритизации задач.

Матрица Эйзенхауэра представляет собой квадрат, разделенный на четыре сектора:

- Важные и срочные задачи (Квадрант А).
- Важные, но не срочные задачи (Квадрант В).
- Срочные, но не важные задачи (Квадрант С).
- Не важные и не срочные задачи (Квадрант D).

Подробное описание квадрантов.

Квадрант А. Важные и срочные задачи.

Задачи в этом квадранте характеризуются высокой степенью важности и срочности. Они требуют немедленного внимания и действий, так как их невыполне-

ние или задержка могут привести к серьезным негативным последствиям. Эти задачи часто связаны с критическими ситуациями, которые возникают неожиданно и нарушают нормальный ход работы или жизни.

Рекомендации:

Выполнять немедленно.

Как только задача попадает в этот квадрант, необходимо приступить к ее решению без промедления.

Сосредоточьте все доступные ресурсы на решении проблемы.

Если необходимо, делегируйте менее важные задачи, чтобы освободить время.

Минимизировать количество таких задач.

Анализируйте причины возникновения срочных и важных задач.

Разрабатывайте превентивные меры для предотвращения кризисных ситуаций.

Улучшайте планирование, чтобы избегать дедлайнов в последний момент.

Внедряйте системы раннего предупреждения для выявления потенциальных проблем.

Учиться на опыте.

После решения каждой срочной задачи проводите анализ: что привело к возникновению ситуации и как избежать подобного в будущем.

Разрабатывайте планы действий на случай повторения подобных ситуаций.

Поддерживать баланс.

Несмотря на срочность, старайтесь не пренебрегать качеством выполнения задачи.

Следите за своим физическим и эмоциональным состоянием, так как постоянная работа в режиме «пожарной команды» может привести к выгоранию.

Развивать навыки кризис-менеджмента.

Тренируйте способность быстро принимать решения в стрессовых ситуациях.

Улучшайте навыки коммуникации для эффективной работы в команде при решении срочных задач.

Использовать технологии.

Внедряйте системы оповещения и мониторинга для раннего обнаружения проблем.

Используйте инструменты для автоматизации рутинных процессов, чтобы высвободить время для решения срочных задач.

Помните, что хотя задачи в Квадранте А требуют немедленного внимания, идеальной ситуацией является минимизация количества таких задач через эффективное планирование и превентивные меры. Целью должно быть смещение фокуса на Квадрант В (важные, но не срочные задачи), что позволит работать более стратегически и с меньшим стрессом.

Квадрант В. Важные, но не срочные задачи.

Задачи в этом квадранте имеют высокую степень важности, но не требуют немедленного выполнения. Они играют ключевую роль в достижении долгосрочных целей, личном и профессиональном развитии, а также в предотвращении будущих проблем. Эти задачи часто связаны с улучшением качества жизни, повышением эффективности и созданием устойчивых результатов. Несмотря на отсутствие срочности, регулярное внимание к этим задачам критически важно для достижения успеха и удовлетворенности в долгосрочной перспективе.

Рекомендации.

Приоритизация.

Регулярно выделяйте время для задач из этого квадранта, даже если кажется, что более срочные дела требуют внимания. Помните, что эти задачи являются ключевыми для долгосрочного успеха.

Планирование.

Включайте задачи из Квадранта В в свой ежедневный и еженедельный план. Старайтесь выделять для них определенное время каждый день или неделю.

Баланс.

Стремитесь к балансу между выполнением срочных задач и работой над важными, но не срочными проектами. Это поможет предотвратить постоянное нахождение в режиме «тушения пожаров».

Делегирование.

Научитесь делегировать менее важные задачи, чтобы освободить время для работы над задачами Квадранта В.

Рефлексия.

Регулярно анализируйте свои долгосрочные цели и корректируйте список задач в этом квадранте в соответствии с ними.

Постепенное увеличение.

Если вы обнаруживаете, что уделяете мало времени задачам из Квадранта В, начните с небольших шагов. Постепенно увеличивайте количество времени, посвященного этим задачам.

Создание привычек.

Превратите работу над важными, но не срочными задачами в привычку. Например, выделяйте первый час рабочего дня для стратегического планирования или саморазвития.

Измерение прогресса.

Отслеживайте свой прогресс в выполнении задач из Квадранта В. Это поможет вам оставаться мотивированным и видеть долгосрочные результаты ваших усилий.

Гибкость. Будьте готовы адаптировать свой подход. Некоторые задачи из Квадранта В могут со временем стать срочными, а другие могут потерять свою актуальность.

Уделяя должное внимание задачам из Квадранта В, вы инвестируете в свое будущее, повышаете качество жизни и работы, а также создаете основу для устойчивого успеха и удовлетворенности в долгосрочной перспективе.

Квадрант С. Срочные, но не важные задачи.

Задачи в этом квадранте характеризуются высокой степенью срочности, но низкой важностью для достижения ваших основных целей. Они часто создают иллюзию продуктивности, отвлекая внимание и ресурсы от действительно важных дел. Эти задачи могут возникать неожиданно и требовать немедленной реакции, что нарушает концентрацию на важных делах. Хотя они кажутся неотложными, их выполнение редко приводит к значительным результатам или продвижению к долгосрочным целям.

Рекомендации:

Делегирование:

Определите задачи, которые могут быть перенаправлены другим людям.

Обучите коллег или подчиненных выполнению этих задач.

Используйте аутсорсинг для регулярных, но не критичных задач.

Минимизация:

Установите четкие границы для встреч и звонков (например, определенное время дня).

Используйте технологии для фильтрации входящей информации (например, настройки уведомлений).

Практикуйте «пакетную» обработку подобных задач в определенное время дня.

Оптимизация процессов:

Автоматизируйте рутинные задачи, где это возможно.

Создайте шаблоны для часто повторяющихся действий.

Внедрите системы и протоколы, снижающие количество прерываний.

Развитие навыков отказа:

Научитесь вежливо отказываться от участия в неважных мероприятиях.

Ставьте под сомнение необходимость каждой встречи или звонка.

Предлагайте альтернативные, не отнимающие много времени способы решения вопросов.

Анализ и переоценка:

Регулярно анализируйте, какие задачи действительно относятся к этому квадранту.

Ищите способы трансформировать эти задачи в более важные или полностью устранить их.

Находите возможности оптимизации рабочих процессов.

Применяя эти рекомендации, вы сможете значительно сократить время, затрачиваемое на задачи квадранта С, и перенаправить свою энергию и ресурсы на более важные и продуктивные дела. Это поможет повысить общую эффективность и приблизиться к достижению ключевых целей.

Квадрант D. Неважные и несрочные задачи.

Задачи в этом квадранте характеризуются отсутствием как срочности, так и важности. Они представляют собой чистую трату времени и энергии, не приближая вас к вашим целям и не принося никакой существенной пользы. Эти активности часто служат отвлечением от более важных дел и могут быть формой прокрастинации или эскапизма. Они не способствуют личностному росту, профессиональному развитию или достижению каких-либо значимых результатов.

Рекомендации:

Исключение:

Определите и полностью исключите активности, которые не приносят никакой пользы.

Установите блокировщики сайтов или приложений, отвлекающих вас.
Удалите приложения социальных сетей с телефона или ограничьте доступ к ним.

Минимизация:

Установите жесткие временные лимиты на развлекательные активности.
Используйте таймеры для контроля времени, проводимого в социальных сетях или за просмотром ТВ.
Замените бесцельное времяпрепровождение более продуктивными формами отдыха.

Осознанность:

Практикуйте осознанность, чтобы замечать моменты, когда вы соскальзываете в непродуктивные активности.
Регулярно анализируйте, как вы проводите время, и корректируйте свои привычки.

Замещение:

Замените непродуктивные активности полезными хобби или обучением.
Используйте время, освободившееся от квадранта D, для задач из квадрантов A и B.

Создание барьеров:

Сделайте доступ к отвлекающим факторам менее удобным (например, выйдите из аккаунтов соцсетей на компьютере).
Создайте рабочую среду, свободную от отвлекающих факторов.

Планирование качественного отдыха:

Вместо бесцельного времяпрепровождения планируйте полноценный, восстанавливающий отдых.
Включите в свое расписание активности, которые действительно приносят удовольствие и пользу.

Помните, что полное исключение всех активностей из квадранта D может быть нереалистичным и даже вредным. Небольшое количество «пустого» времени может быть полезно для релаксации и перезагрузки. Ключ в том, чтобы держать эти активности под контролем и не позволять им доминировать в вашем распорядке дня.

Преимущества использования Матрицы Эйзенхауэра:

- Улучшение навыков приоритизации.
- Повышение продуктивности.
- Снижение уровня стресса.
- Более эффективное достижение долгосрочных целей.
- Улучшение баланса между работой, учебой и личной жизнью.

Применение Матрицы Эйзенхауэра на практике:

Шаг 1. Составление списка задач.

Выпишите все свои текущие задачи и обязательства.

Шаг 2. Оценка задач.

Оцените каждую задачу по двум критериям: важность и срочность.

Шаг 3. Распределение по квадрантам.

Распределите задачи по соответствующим квадрантам матрицы.

Шаг 4. Планирование действий.

Составьте план действий, начиная с задач из Квадранта А, уделяя особое внимание Квадранту В.

Шаг 5. Корректировка.

В конце недели оцените эффективность использования матрицы и внесите необходимые коррективы.

Техника 7. Правило Парето (80/20):

Анализ текущей ситуации:

Составьте список всех ваших задач и активностей.

Оцените, какой вклад каждая из них вносит в достижение ваших целей.

Определите те 20% задач, которые приносят наибольшую отдачу.

Приоритизация:

Сфокусируйтесь на выявленных 20% наиболее продуктивных задач.

Уделяйте им большую часть вашего времени и энергии.

Минимизируйте или делегируйте менее эффективные 80% задач.

Оптимизация рабочего процесса:

Определите наиболее продуктивное время дня для выполнения ключевых задач.

Создайте оптимальные условия для работы над приоритетными задачами. Используйте технику «глубокой работы», сосредоточение без отвлечений на поставленной задаче для максимальной концентрации.

Преимущества применения правила Парето:
Повышение общей эффективности и продуктивности.
Четкое понимание приоритетов и фокус на важнейших задачах.
Снижение стресса за счет уменьшения количества менее важных дел.
Более быстрое достижение значимых результатов.

Практические советы по внедрению:
Регулярный анализ:
Проводите еженедельный или ежемесячный аудит ваших задач и результатов.
Корректируйте фокус своего внимания в соответствии с выявленными наиболее эффективными действиями.

Учет времени:
Ведите дневник расхода времени в течение недели или двух.
Анализируйте, на какие задачи уходит больше всего времени и какие из них приносят наибольшую отдачу.

Эксперименты:
Попробуйте в течение недели сконцентрироваться только на 20% наиболее важных задач.
Оцените результаты и сравните их с обычным режимом работы.

Делегирование и автоматизация:
Определите задачи из «неэффективных 80%», которые можно делегировать или автоматизировать.
Внедрите системы и инструменты для оптимизации рутинных процессов.

Ограничения и предостережения:
Не воспринимайте соотношение 80/20 буквально — оно может варьироваться.
Помните, что некоторые «неэффективные» задачи могут быть необходимыми или обязательными.
Не пренебрегайте полностью менее приоритетными задачами, так как это может привести к проблемам в долгосрочной перспективе.

Техника 8. ABC-анализа:

Категории ABC-анализа:

А — наиболее важные задачи (15-20% от общего количества задач, дающие 65-80% результата).

В — задачи средней важности (30% задач, приносящие около 15-20% результата).

С — наименее важные задачи (50-55% задач, дающие лишь 5-10% результата).

Применение ABC-анализа в управлении временем:

Идентификация и категоризация задач:

Составьте список всех текущих задач и обязанностей.

Оцените каждую задачу по ее важности и влиянию на достижение целей.

Распределите задачи по категориям А, В и С.

Приоритизация и планирование:

Уделяйте наибольшее внимание задачам категории А.

Планируйте выполнение задач категории А на наиболее продуктивное время дня.

Выделяйте достаточно времени для задач категории В.

Минимизируйте время на задачи категории С или делегируйте их.

Реализация ABC-анализа:

Начинайте рабочий день с выполнения задач категории А.

Переходите к задачам категории В только после завершения приоритетных задач.

Выполняйте задачи категории С в свободное время или делегируйте их.

Преимущества ABC-анализа:

Четкая структуризация задач и приоритетов.

Повышение продуктивности за счет фокуса на наиболее важных задачах.

Улучшение распределения времени и ресурсов.

Снижение стресса от перегруженности задачами.

Возможность делегирования менее важных задач.

Ограничения и рекомендации:

Регулярно пересматривайте категоризацию задач, так как их важность может меняться со временем.

Не пренебрегайте полностью задачами категории С, так как некоторые из них могут быть важны для поддержания общего баланса.

Комбинируйте ABC-анализ с другими методами управления временем для достижения наилучших результатов.

Практическое задание:

Составьте список всех ваших текущих задач и обязанностей.
Проведите ABC-анализ, распределив задачи по категориям.
Составьте план на неделю, учитывая результаты ABC-анализа.
В конце недели оцените эффективность применения метода и внесите необходимые корректировки.

Техника 9. Техника POMODORO.

Техника Pomodoro состоит из следующих основных шагов:

Выбор задачи для выполнения.

Установка таймера на 25 минут (это время называется «помидором»).

Работа над задачей до звонка таймера.

После окончания «помидора» — короткий перерыв (5 минут).

После каждого четвертого «помидора» — длинный перерыв (15-30 минут).

Подробное описание процесса:

Планирование:

Перед началом работы по технике Pomodoro необходимо составить список задач на день. Затем нужно оценить, сколько «помидоров» (25-минутных отрезков) потребуется для выполнения каждой задачи.

Выполнение «помидора»:

Во время 25-минутного рабочего отрезка необходимо полностью сконцентрироваться на выбранной задаче. Важно избегать любых отвлечений: не проверять почту, не отвечать на сообщения, не переключаться на другие дела.

Перерывы:

Короткие 5-минутные перерывы предназначены для быстрого отдыха. В это время рекомендуется встать из-за стола, сделать несколько физических упражнений, выпить воды или просто закрыть глаза и расслабиться.

Длинные перерывы (15-30 минут) после каждого четвертого «помидора» позволяют мозгу полностью «перезагрузиться». В это время можно пообедать, прогуляться или заняться любой другой активностью, не связанной с работой.

Преимущества техники Pomodoro:

Повышение концентрации: четкие временные рамки помогают сосредоточиться на задаче.

Снижение утомляемости: регулярные перерывы предотвращают умственное истощение.

Управление отвлекающими факторами: техника учит откладывать несрочные дела на потом.

Повышение мотивации: разбиение больших задач на «помидоры» делает их менее пугающими.

Улучшение оценки времени: со временем вы научитесь точнее оценивать, сколько «помидоров» нужно на ту или иную задачу.

Возможные трудности и их преодоление:

Прерывание «помидора»:

Если вас прервали во время «помидора», у вас есть два варианта:

Если прерывание быстрое (менее 30 секунд), вы можете продолжить «помидор».

Если прерывание длительное, нужно отменить текущий «помидор» и начать новый после решения возникшей проблемы.

Завершение задачи до окончания «помидора»:

Если вы закончили задачу раньше, чем истекли 25 минут, используйте оставшееся время для повторения или улучшения сделанной работы.

Сложности с концентрацией:

Если вам трудно сосредоточиться на задаче в течение 25 минут, можно начать с меньших интервалов (например, 15 минут) и постепенно увеличивать их до стандартных 25 минут.

Инструменты для применения техники Pomodoro.

Хотя изначально техника Pomodoro использовала физический таймер, сегодня существует множество цифровых инструментов:

Pomodoro Timer,

Focus To-Do,

Forest и др.

Техника 10. Дневник времени.

Цели ведения дневника времени:

Определение реальных временных затрат на различные виды деятельности.

Выявление «пожирателей времени» и непродуктивных привычек.

Анализ соотношения времени, уделяемого работе, отдыху и личным делам.

Повышение осознанности в отношении использования времени.

Создание основы для оптимизации распорядка дня.

Методика ведения дневника времени:

Подготовка:

Выберите удобный для вас формат ведения дневника: бумажный блокнот, электронная таблица или специализированное приложение. Определите период ведения дневника (рекомендуется не менее недели для получения достаточного количества данных).

Структура записей:

Каждая запись в дневнике времени должна содержать следующую информацию:
время начала и окончания активности;
описание активности;
категория активности (работа, отдых, личные дела и т.д.);
уровень продуктивности или энергии (по шкале от 1 до 10);
комментарии или наблюдения (опционально).

Процесс ведения дневника:

Фиксируйте каждое изменение вашей деятельности в течение дня.

Будьте максимально честны и точны в описании своих действий.

Старайтесь вести записи в режиме реального времени, а не по памяти в конце дня.

Не забывайте отмечать даже небольшие перерывы и отвлечения.

Анализ данных дневника времени.

После завершения периода ведения дневника необходимо провести анализ собранных данных:

Подсчитайте общее время, затраченное на каждую категорию активностей.

Выявите закономерности в распределении времени в течение дня и недели.

Определите наиболее продуктивные и непродуктивные периоды.

Найдите «пожирателей времени» — активности, которые занимают много времени, но не приносят ценности.

Сравните фактическое распределение времени с вашими приоритетами и целями.

Оптимизация использования времени.

На основе проведенного анализа разработайте план по оптимизации вашего распорядка дня:

Определите активности, на которые стоит уделять больше времени.

Найдите способы сократить или исключить непродуктивные занятия.

Перераспределите задачи с учетом ваших пиков продуктивности.

Установите более четкие границы между работой и личной жизнью.

Внедрите новые привычки для повышения эффективности использования времени.

Регулярное ведение дневника времени.

Для достижения максимального эффекта рекомендуется периодически возвращаться к ведению дневника времени.

Проводите недельный «аудит времени» каждые 2-3 месяца.

Сравнивайте результаты с предыдущими периодами для отслеживания прогресса.

Корректируйте свой план оптимизации времени на основе новых данных.

Техника 11. Метод «Швейцарский сыр».

Основные принципы метода.

Разбиение задачи на мелкие части.

Большую или сложную задачу необходимо разделить на множество маленьких, легко выполнимых подзадач. Эти подзадачи должны быть настолько простыми, чтобы их можно было выполнить за короткий промежуток времени (5-15 минут).

Непоследовательное выполнение.

В отличие от традиционного подхода, метод «Швейцарский сыр» не требует выполнения подзадач в строгом порядке. Вы можете выбирать любую подзадачу, которая кажется наиболее привлекательной или простой в данный момент.

Постепенное продвижение.

Выполняя небольшие части задачи, вы создаете «дырки» в проекте, постепенно продвигаясь к его завершению. Со временем эти «дырки» соединяются, и задача становится все более управляемой.

Преимущества метода «Швейцарский сыр».

Снижение психологического барьера перед началом работы.

Уменьшение прокрастинации.

Повышение мотивации благодаря быстрым маленьким победам.

Гибкость в выборе подзадач в зависимости от настроения и энергии.

Возможность работать над проектом даже при ограниченном времени.

Применение метода на практике.

Подготовка.

Определите большую задачу или проект, над которым хотите работать.

Разбейте задачу на множество мелких, конкретных подзадач.

Составьте список этих подзадач, не устанавливая строгого порядка их выполнения.

Выполнение.

Выберите любую подзадачу из списка, которая кажется наиболее привлекательной или простой в данный момент.

Установите таймер на 5-15 минут (в зависимости от сложности подзадачи).

Сконцентрируйтесь на выполнении выбранной подзадачи до истечения времени.

После выполнения подзадачи вычеркните ее из списка.
Переходите к следующей подзадаче, повторяя процесс.

Отслеживание прогресса.

Регулярно просматривайте список подзадач, отмечая выполненные. Это поможет визуализировать прогресс и мотивировать на продолжение работы.

Советы по эффективному использованию метода.

Начинайте с самых простых и быстрых подзадач, чтобы создать импульс.

Не стремитесь выполнить все подзадачи за один подход. Метод эффективен при регулярном применении в течение нескольких дней или недель.

Комбинируйте легкие и сложные подзадачи, чтобы поддерживать баланс и интерес к работе.

Празднуйте маленькие победы после выполнения каждой подзадачи.

Регулярно пересматривайте и обновляйте список подзадач по мере продвижения проекта.

Техника 12. Техника «Съесть лягушку».

Основные принципы техники.

Определение «лягушки». «Лягушка» — это самая важная и сложная задача, которую вы склонны откладывать. Это та задача, которая оказывает наибольшее влияние на ваши долгосрочные цели, но часто вызывает наибольшее сопротивление.

Выполнение «лягушки» в первую очередь.

Ключевой принцип техники заключается в том, чтобы начинать день с выполнения самой сложной задачи. Это позволяет использовать утреннюю энергию и свежесть мышления для решения наиболее важных проблем.

Фокус на одной задаче.

Техника предполагает полную концентрацию на выбранной задаче без отвлечений на другие дела, пока «лягушка» не будет «съедена».

Преимущества техники «Съесть лягушку».

Повышение продуктивности.

Выполнение самой сложной задачи в начале дня создает импульс для дальнейшей работы и повышает общую продуктивность.

Снижение стресса.

Завершение важной задачи рано утром снимает напряжение и позволяет чувствовать себя более комфортно в течение дня.

Улучшение самооценки.

Успешное выполнение сложной задачи в начале дня повышает уверенность в себе и мотивацию.

Практическое применение техники.

Вечернее планирование.

Определяйте свою «лягушку» накануне вечером, чтобы быть готовым начать работу сразу же утром.

Создание благоприятной среды.

Подготовьте все необходимое для выполнения задачи заранее, чтобы минимизировать отвлекающие факторы.

Использование техники Pomodoro.

Комбинируйте «поедание лягушки» с техникой Pomodoro для более эффективной работы над сложными задачами.

Празднование успехов.

После выполнения «лягушки» не забудьте отметить свой успех, чтобы закрепить положительные эмоции и мотивацию.

ЖИВые истории

Вопросы для участниц проекта «СВОя сила»

Через призму личной истории успеха и трансформации в проекте «СВОя сила».

ЭССЕ: Федорова Светлана Павловна

Мать офицера, участника специальной военной операции

Тульская область
учитель начальных классов

I. Мотивация и старт в проекте

Что побудило вас присоединиться к проекту «СВОя сила»? Были ли сомнения?

Побудило присоединиться состояние тревожности, в котором я находилась с момента начала участия моего сына в специальной военной операции, а также желание развиваться. Хотелось овладеть новыми знаниями и навыками, чтобы помогать таким же, как я, родственникам участников СВО. Тема спецоперации мне близка. Это стало стимулом для участия в проекте.

Как Вы узнали о проекте? Кто или что стало решающим аргументом для участия?

На обучение пошла в феврале 2025 года по предложению администрации района. Понимала: знаниями и навыками, необходимыми для оказания помощи другим людям, на тот момент я не обладала.

Мой единственный сын, окончивший в 2023 году военное училище, был отправлен для прохождения службы в Курскую область на границу с Украиной. В августе в ходе нападения украинских террористов попал в плен. В октябре в результате обмена военнопленными вернулся на Родину. Домой в отпуск не отпустили, отправили в зону СВО. Эти травмирующие события стали причиной возникновения у меня посттравматического стрессового расстройства. Пришлось прибегнуть к помощи медицины.

В середине зимы сын долго не выходил на связь. Я стала считать себя виноватой в том, что не смогла защитить своего ребенка, не могла справиться с нарастающей тревогой, конфликтовала с мужем, другими близкими, коллегами. Очень надеялась, что на проекте меня научат справляться с болью, разбираться в своих эмоциях, освобождаться от чувства вины, налаживать отношения с окружающими.

Какие в начале были страхи или барьеры? Как Вы их преодолели?

В первый день занятий было множество эмоций. Их вызвали ожидание нового опыта, возможность получения новых знаний, знакомство с другими участниками. Впоследствии научилась управлять своими чувствами, используя техники, которые рекомендовали преподаватели.

II. Личная трансформация.

Как изменилось Ваше психологическое состояние за время проекта? Приведите примеры.

На занятиях нас обучали саморефлексии, анализу собственных эмоций и поведения. Осознав свои сильные и слабые стороны, я начала применять различные техники самопомощи (арт-терапия, дыхание, ресурсное место, контейнер, якорь). Стала менее тревожной, более внимательной к мелочам, уверенной в себе и своих возможностях.

Как проект помог Вам?

До проекта я находилась в тревожном состоянии, не могла заснуть без успокоительных средств. Давление было стабильно высоким. Отсутствовало желание идти на работу. Хотела уволиться и уехать к сыну в зону СВО. Сейчас засыпаю без лекарств, давление нормализовалось, на работу иду с хорошим настроением. Конфликтные ситуации разрешены, улучшились отношения с окружающими.

Как Вы думаете, что упустили или не получили те, кто не присоединился к проекту?

Считаю, что люди, которые не присоединились к обучению, упустили возможность привести себя в ресурсное состояние, получить возможность помогать другим членам семей СВО, найти смысл двигаться вперед!

Что Вы считаете своим главным личным достижением благодаря проекту «СВОя сила»?

Проект помог обрести смысл жизни. А смысл заложен в работе, достижении целей, любви, отношениях с другими людьми, страдании и преодолении трудностей. Понимание этого стало моей главной победой на проекте!

Что бы Вы сказали женщине, которая сейчас переживает то же, что и Вы до проекта?

Я бы сказала, что нужно не впадать в уныние и отчаиваться, а двигаться вперед, ведь движение — это жизнь. И главное: «Маску на себя, потом на ребенка»!

Что самое неожиданное Вы узнали о себе в этом проекте?

Изучив тему «Ассертивность», поняла, над чем мне нужно поработать, потому что старалась помочь всем, не могла отказать. На встрече с модератором Людмилой отработала эту проблему. На следующий день у меня получилось корректно отказать своей коллеге. Со временем все окружающие поняли, что я могу грамотно и без конфликтов отстаивать свои позиции.

В чем ценность для Вас проекта «СВОЯ сила»?

У участника проекта открывается «второе дыхание», появляются силы на личностный рост, на помощь другим людям. У него меняется самосознание, повышается самооценка. Применяя техники самопомощи, он справляется со страхами, злостью, тревожностью.

III. Профессиональный рост

Почему Вы выбрали направление «равного консультирования»?

Сейчас многим людям, связанным с СВО, требуется психологическая помощь. Я по мере возможности оказываю поддержку, но знаний и навыков для полноценной помощи не хватало. Поэтому выбрала это направление.

Опишите, пожалуйста, свой первый опыт «равного консультирования».

Женщине по имени Маргарита помогала исправлять негативное восприятие реальности и переводить убеждения на позитивный уровень. Я применяла техники «ресурсное место» и «контейнер». Моя подопечная почувствовала облегчение, а мне это придало уверенности в своих силах.

Какие конкретные знания и навыки у Вас появились, благодаря проекту?

1. Понимание человеческого поведения: знания о том, как и почему люди ведут себя определенным образом, помогают лучше понимать окружающих.

2. Эмоциональный интеллект: умение распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

3. Коммуникационные навыки: совершенствование навыков активного слушания, ясного выражения мыслей и эффективного взаимодействия с другими.

4. Конфликтология: способы разрешения конфликтов и управления напряженными ситуациями.

5. Критическое мышление: умение анализировать информацию, задавать вопросы и делать обоснованные выводы.

6. Навыки работы в команде: понимание динамики групповой работы и эффективного сотрудничества с другими.

7. Техники управления стрессом и улучшения психоэмоционального состояния.

8. Адаптивность: способность адаптироваться к изменениям и новым условиям.

9. Мотивация и саморазвитие: понимание методов повышения своей мотивации и стремления к личностному росту.

Как Ваши новые навыки изменили Вашу жизнь?

Недавно сын сообщил, что его ранило, чудом остался жив. Прочитав сообщение, начала делать дыхательную гимнастику, раскрасила мандалу, написала, счастлива, что он жив, поработала в огороде. Не стала плакать, пить лекарства. Нахожусь в ресурсном состоянии! Этот пример показал и доказал, что не зря училась, умею применять в жизни полученные навыки и знания.

Что Вы чувствуете, когда видите, что Ваша помощь меняет чью-то жизнь?

Когда видишь, что ты кому-то помог, становится легче на душе, вдохновляешься на новые свершения.

Какие техники самопомощи стали для вас самыми ценными? Как Вы их применяете сейчас?

Наиболее активно применяю утреннюю и вечернюю молитвы, дыхательные упражнения (4-7-8), мячик Су-джок, раскрашивание мандал, ведение дневника, общение с родными, коллегами, физическую активность в огороде, заботу о себе.

IV. Сообщество и поддержка

Какую роль для Вас сыграла группа поддержки (другие участники, команда организаторов, преподаватели, психологи–модераторы, психологи–наставники) в проекте?

Участники проекта помогают друг другу добрыми словами, вдохновляют поддержкой. Организаторы постоянно на связи, отвечают на любые вопросы, психолог–модератор проводит встречи в удобное время, лично или в группе. От простого разговора с психологами–наставниками становится легче.

Как Вы сейчас поддерживаете связь с другими участниками проекта?

Встречаемся в социальных сетях, лично, перезваниваемся.

Были ли сложности в общении? Как их решали?

Сложностей в общении не было, участники стали одной семьей.

Если бы у Вас была возможность обратиться ко всем матерям, женам и детям участников СВО, что бы Вы сказали?

Я бы сказала: «Дорогие мои! Я понимаю, как вам тяжело, страшно, больно. Но не опускайте руки, идите вперед, помогайте таким же, как мы. А для этого учитесь, повышайте свое самосознание, переосмысливайте свою жизнь!

V. Преодоление трудностей

С какими неожиданными сложностями Вы столкнулись во время обучения?

Сложностей во время обучения не было.

Как проект помог Вам справляться с трудностями в жизни?

С первых дней участия в проекте стала замечать изменения в своем мышлении и поведении. Я стала более спокойной, уравновешенной, открытой для но-

вых идей и мнений. Научилась лучше слушать других. Это помогло наладить отношения как в личной жизни, так и на работе. Я начала больше доверять своей интуиции и меньше бояться совершать ошибки, понимая, что каждая ошибка — это возможность для роста.

Что бы Вы посоветовали тем, кто только начинает этот путь?

Советую обязательно участвовать в проекте, чтобы открыть для себя множество новых горизонтов и научиться взаимодействовать с людьми на глубоком уровне. Проект становится катализатором изменений, без которого невозможно достичь высокого уровня понимания себя и окружающих.

VI. Влияние на семью и окружение

Как изменились Ваши отношения с родными и близкими после и во время проекта?

Полученные знания о коммуникации и эмоциональном интеллекте значительно улучшили мои отношения с близкими. По рекомендации преподавателя я прочитала книгу Гэри Чепмена «Пять языков любви» и поняла язык любви моего мужа. От этого улучшились наши отношения. Считаю, что стала более чуткой к нуждам и желаниям сына, сестры, братьев. В результате укрепились наши родственные связи.

Благодаря совету модератора Людмилы ставить себя на место оппонента, улучшила отношения с коллегами. Я заметила, что люди стали более открытыми в отношениях со мной. Они чувствуют, что я готова выслушать и поддержать их.

Как Ваши близкие восприняли ваше участие в проекте «СВОЯ сила»?

Восприняли адекватно, поддерживали во время обучения.

Получали ли Вы негативную реакцию от окружения? Как реагировали?

Нет, негатива от окружения не было, все приняли мой выбор.

VII. Вопросы на мотивацию и вдохновение

Что для вас теперь значит фраза «СВОЯ сила»?

Обретаем свою силу через обучение, создаем свой образ сильного человека.

Если бы Ваша история стала фильмом, как бы он назывался и почему?

«Слабый и сильный», потому что человек был слабым, а стал сильным.

Какой совет дали бы себе в самый трудный момент жизни?

Не впадать в уныние, двигаться вперед!

Кто или что Вас вдохновляет?

Меня вдохновляют участники группы в проекте, родные, коллеги, мои ученики и их родители.

Какой девиз или цитата ведут Вас вперед?

«Маску на себя, потом на другого».

Как Вы справляетесь с днями, когда силы на исходе?

Мне помогают арт-терапия (рисую карандашом), алмазная мозаика, мячик су-джок, дыхательная гимнастика, наблюдение за окружающим миром, чтение книг известных психологов, например, Виктора Франкла, Эдит Евы Эгер.

VIII. Вопросы о Родине, Победе и Подвиге

Что приближает нашу Победу?

Победу приближают наша вера в нее, сплоченность, единство российского народа.

Что для Вас значит быть патриотом сегодня? Как Вы воплощаете это в жизни после проекта?

Патриот — это человек, который любит свою Родину, работает на ее благо, всем помогает. Я являюсь волонтером своей районной группы, помогаю нуждающимся, собираю посылки на фронт, изготавливаю окопные свечи, пишу письма бойцам, езжу в госпиталь, навещаю раненых воинов, записываю видеообращения для моих учеников, участвующих в спецоперации.

Как личный опыт участия в СВО Вашего близкого человека переплетается с верой в Победу?

Мой сын не опустил руки после плена, работает над собой, активно участвует в спецоперации.

Что Вы ответите тем, кто не верит в Победу?

Добро всегда побеждает! Это закон природы!

Опишите, как Вы сейчас передаете детям (или другим семьям) любовь к России и уважение к подвигу сына?

Работая в школе, постоянно занимаюсь волонтерской работой. Мои ученики пишут письма, собирают посылки бойцам, делают открытки, раскрашивают фигурки-брелоки, изготавливают окопные и туристические свечи, записывают видеопоздравления. Говорят, что я их вдохновляю на добрые дела! Это ценное для меня признание!

Какие строки из писем, сообщений Вашего близкого с СВО стали для Вас самой большой ценностью?

«Мама, папа, я жив, здоров, вас очень люблю, все хорошо, не переживайте. До скорой встречи!»

Если бы у Вас был один день, чтобы показать миру настоящую Россию — какую Вашу историю, связанную с проектом «СВОя сила», Вы рассказали бы?

Рассказала бы свою историю успеха и преображения.

ЭССЕ: Коцева Анастасия Сергеевна

Северная Осетия. Алания

Вдова

2 поток «Своя сила»

Меня зовут Коцева Анастасия. Я вдова бойца, погибшего на полях специальной военной операции, участник второго потока проекта «СВОя сила».

Беда в дом к нам с маленькой дочкой пришла в октябре 2024 года. Весть о гибели мужа буквально подкосила меня: он был одним из самых значимых людей в моей жизни. Познакомились мы восьмиклассниками в 2012 году. Через многое прошли за годы его службы в армии.

Когда произошла трагедия, я не знала, как жить дальше, в каком направлении двигаться. Мой мир рухнул, земля ушла из-под ног. Через сорок дней после похорон начала работать с психологом из фонда «Защитники Отечества». Нужно было выходить из депрессии ради дочери, ведь ее жизнь и будущее теперь только в моих руках.

Мой куратор предложил пройти обучение по направлению «Психология», а я еще со школьных лет об этом мечтала. Обрадовалась, что смогу заняться интересным делом, а потом помогать другим, стану полезной и нужной людям.

В процессе обучения, познакомившись с другими участниками, поняла, что не одна я нахожусь в трудной жизненной ситуации. Полученные знания и приобретенные навыки пригодились прежде всего мне самой. Особенно нужными оказались техника письма, МАК–техника, техника пустого стула.

Истории, услышанные от соучениц, помогли разобраться в себе. Я взяла себя в руки, как это сделали многие из тех, с кем я общалась во время занятий.

Благодаря проекту я снова почувствовала свою силу, стержень, у меня появились цели, хоть и не такие, как раньше. Я смогла отпустить, пережить утрату и даже изменилась внешне. Научилась четко говорить о своих желаниях, отстаивать собственные границы.

Ирина Рамонова, мой куратор, была и по сей день остается рядом со мной, стала для меня настоящим другом.

От всей души благодарю сотрудников фонда «Защитники Отечества» и проекта «СВОя сила» за предоставленную возможность пройти обучение и снова обрести себя.

ЭССЕ: Кривова Снежана Андреевна

Вдова погибшего участника СВО

Владимирская область

2 поток «СВОя сила»

Многие люди, пережившие тяжелые невзгоды, искренне делятся приобретенными знаниями и освоенными навыками с теми, кто оказался в похожих обстоятельствах и нуждается в помощи. Они знают, насколько важны в такие моменты искреннее сочувствие и поддержка.

Участие в проекте «СВОя сила» дает возможность почувствовать себя частью чего-то большего, ощутить тепло и поддержку соотечественников, внести свой вклад в общее дело. А полученный опыт пригодится в дальнейшей профессиональной деятельности.

Мотивом деятельности по оказанию помощи и содействия семьям участников СВО выступает признание целей и принципов проекта. Поначалу боишься, что не хватит опыта и знаний для помощи другим. Присутствует также страх эмоционального выгорания, боязнь перегрузиться чужими проблемами и потерять силы, столкнуться с трудными ситуациями, справиться с которыми не получится, что вызовет негатив и агрессию. Сомневаешься в эффективности своей работы и в том, даст ли она реальные результаты. И это нормально. Главное — не бояться просить помощи, учиться на своих ошибках и помнить, что даже небольшая поддержка может иметь огромное значение для тех, кто в ней нуждается.

Помогая другим людям и видя результаты помощи, чувствуешь себя более уверенным в своих силах. Участие в проекте создает чувство принадлежности к большому делу, позволяет общаться с людьми, пережившими похожие ситуации. Помощь другим дарит ощущение радости и удовлетворения, что положительно влияет на собственное общее самочувствие и настроение. В процессе преодоления трудностей развиваются навыки эффективной коммуникации.

Проект предоставляет поддержку и ресурсы, необходимые для решения проблем и достижения поставленных целей. Позволяет узнать свои сильные стороны, приобрести новые навыки, что повышает самооценку. Предоставляет возможность познакомиться с новыми людьми и найти друзей. Обеспечивает доступ к обучающим программам, которые помогают развиваться в личном и профессиональном плане. В результате человек чувствует себя значимым и полезным для общества.

Участник проекта получает поддержку и помощь, возможность воспользоваться ресурсами, новые знания и навыки, расширяет круг своего общения, чувствует себя нужными, развивает свои сильные стороны, учится преодолевать собственные слабости.

Неожиданно можно узнать о себе больше, чем думаешь: обнаружить скрытые таланты, внутреннюю силу, выявить способность к состраданию, желание помогать другим и делать мир лучше. Ценность проекта «СВОЯ сила» заключается в том, что в процессе его реализации поддержку и помощь получают те, кому они жизненно необходимы. Он дает надежду на лучшее и вдохновляет на новые свершения.

В моей жизни значимую роль в проекте сыграла группа поддержки, которая помогла почувствовать себя нужной и уменьшить гнетущее чувство одиночества. Благодаря ей я поняла, что у меня есть богатый внутренний потенциал и способность преодолевать трудности. Я поверила в свои силы, способность принимать ответственные решения, начала действовать самостоятельно, опираясь на собственные ресурсы, вне зависимости от чужого мнения и внешних обстоятельств. Убедилась, что готова брать на себя ответственность за свои поступки. Поняла, что в команде могу успешно противостоять любым невзгодам. Обрела способность чувствовать и понимать чужую боль, желание помогать тем, кто нуждается в поддержке. Научилась прощать себя и других и двигаться вперед. Проект подарил мне понимание, что даже в самых трудных ситуациях можно найти что-то хорошее и положительное.

Я вдохновляюсь примером тех, кто смог преодолеть трудности и достичь своих целей. Излить негативные эмоции и чувства им зачастую помогали занятия рисованием, музыкой, литературой, а также поддержка и любовь близких, возможность действовать тем, кто нуждается в помощи.

Когда накатывает тоска, говорю себе: «Все, что не убивает, делает нас сильнее». Еще помогает такое изречение: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть». Когда силы на исходе, прислушиваюсь к себе, стараюсь найти в душе опору.

Победу приближает объединение людей для достижения общей цели, поддержка ими друг друга и особенно тех, кто находится на передовой. Помощь, предоставленная семьям участников СВО, дарует им уверенность и спокойствие. А они, в свою очередь, поддерживают моральный дух своих героев. Если новое поколение будет расти с любовью к своей стране и уважением к ее истории, мы станем непобедимыми.

Муж не часто писал мне из зоны спецоперации, но некоторые его строки останутся в памяти навсегда. Самыми ценными для меня стали его последнее видео и сообщение со словами: «Солнышко, я всегда буду рядом с вами».

Я верю в победу, потому что знаю: мой муж и его товарищи сделали для ее приближения все что могли. И мы должны не терять надежду, верить в себя, в нашу армию и нашу страну. Вера - это тоже вклад в Победу. Вместе мы обязательно победим.

Проект показал, что семья - это опора и поддержка для каждого человека. И если она сильна и сплочена, то и страна непобедима. Нужно самим уважать культуру, историю и традиции России, участвовать в патриотических мероприятиях, помогать тем, кто нуждается в поддержке, учить этому детей. Также следует делиться воспоминаниями, показывать фотографии, чтобы подрастающее поколение не забывало своих героев.

ЭССЕ: Крюкова Индира Кокленбаевна. **Вдова ветерана боевых действий в зоне СВО.**

Владимирская область, Сновицы
«СВОя сила» 2-поток

Гибели моего мужа в зоне специальной военной операции предшествовало еще одно трагическое событие, и это сильно подкосило меня. Жизнь стала пустой, несмотря на то, что у меня есть трое замечательных, талантливых, умных, красивых и счастливых детей. Ради них и памяти мужа нужно было жить, и в поисках выхода я пришла в проект «СВОя сила».

На занятиях в рамках проекта я познакомилась со множеством таких же, как я, людей скорбящих, но твердо стоящих на ногах, всегда готовых помочь тем, у кого не осталось сил.

Поначалу думала, что не смогу делиться своим горем с чужими людьми, но все сомнения развеял мой одиннадцатилетний сын, убедивший меня это сделать.

В процессе обучения мое психологическое состояние и поведение постепенно менялись в лучшую сторону. До проекта я была вспыльчивой, плохо контролировала свои эмоции, не хотела слушать и слышать то, что мне говорили близкие. Но со временем печальные мысли стали посещать меня все реже, общение с окружающими начало налаживаться.

Проект реально помог мне выжить. Я победила свои страхи, нашла силы жить и бороться с невзгодами.

Женщинам, которые сейчас находятся в похожей ситуации, советую спросить у Бога не «почему?», а «для чего?». И не забывать: мы остались в этом мире, чтобы продолжить жить за своих любимых, ушедших на небеса. Если не станет и нас, продолжить их историю будет некому.

Обучаясь на проекте, неожиданно узнала, что часто проживала те или иные ситуации только в голове. В реальности все было по-другому. Сделать такой вывод мне помогли преподаватели, во многом раскрывшие взгляд на мир. В этом вижу особую ценность проекта.

Потеряв мужа, я кардинально пересмотрела свою систему ценностей, постаралась понять, чего хочу. В проекте выбрала направление равно консультирования, чтобы общаться с теми, кто пережил схожую беду, помогать им при необходимости, делаясь собственным опытом возвращения к жизни.

Первый раз по системе «равный — равному» я общалась с человеком, получившим несколько десятилетий назад серьезную травму в бою. Активно слушала его, наблюдала, как он погружается в свое прошлое, но не давала ему полностью уйти в эти воспоминания. Оставляла инициативу в разговоре ему. При этом сама абстраги-

ровалась от ситуации, чтобы моя помощь основывалась не на эмоциях, а на принципах психологической поддержки.

Большим подспорьем для меня стали занятия по детской психологии. Начала понимать, почему ребенок ведет себя определенным образом в той или иной ситуации и как правильно на это реагировать. Знания и навыки, приобретенные по этой теме, успешно применяю в общении со своими детьми. Так, со старшим сыном использую технику активного слушания. Он уже подросток, и настроение у него меняется по несколько раз в день. Общение со мной позволяет ему лучше понимать себя.

С большим интересом познакомилась с арт-терапией. Когда чувствую, что депрессия завладевает моей психикой, беру краски и рисую. Мои дети части с удовольствием присоединяются к процессу. Сыну удаются пейзажи, дочери любят изображать радугу. Их отец хорошо рисовал, и они унаследовали этот дар. Такие занятия укрепляют наши связи, помогают установить еще более доверительные отношения.

Благодаря проекту увлеклась метафорическими ассоциативными картами. Они помогают понять свою душу, ее состояние на конкретный момент. А это уже ступенька к познанию себя, поиску возможностей самопомощи и самосовершенствования.

Очень благодарна всем, кто обучал нас на проекте. Они помогли нам создавать свою защитную ауру, понимать свои чувства и эмоции, обучая таким образом самозащите от негативного внешнего воздействия. Прививали мысль о том, что только сам человек может защитить себя от всех опасностей мира. Нужно только захотеть.

С другими участниками проекта продолжаю общаться и после его завершения. Чаще всего мы созваниваемся и общаемся в мессенджерах. Бывают и личные встречи. Радует, что в наших контактах нет стеснения, скованности и неуверенности. Каждый открыто говорит о своих проблемах и достижениях, зная, что его услышат и поймут. Много говорим о наших воинах, ведь мы наполовину бойцы, как они, умеем ждать, переносить невзгоды, быть сильными. В разговорах, просмотрах фотографий и видео мы сохраняем память о наших любимых.

Не все во время участия в проекте было гладко. Однажды я даже хотела уйти, так как не могла усваивать большие объемы информации. Преодолеть эту проблему помогла психолог-модератор. Благодаря ей я взяла себя в руки и осталась. А потом пришло второе дыхание. Для саморегуляции в сложные моменты жизни я стала, как учили, правильно дышать, концентрироваться, абстрагироваться, а затем решать проблему. Это позволяет сохранять физическое и психическое здоровье.

Тем, кому сейчас трудно, кто потерял близких на спецоперации, советую идти вперед и никого не слушать: дорогу осилит идущий. И обязательно искать помощи у профессионалов. Они расскажут, как избежать раздражения в отношениях с близкими, правильно делиться с ними своими переживаниями, обращаться

за поддержкой. Благодарна своим детям и другим родственникам за то, что они поддержали меня в стремлении участвовать в проекте «СВОя сила»: от этого мои контакты с ними стали душевнее и эффективнее.

Еще обязательно нужно любить себя. Это залог любви к семье, Родине, всему миру.

По-моему, «СВОя сила» — это о единстве, любви к людям, ценности человеческих эмоций и самоуважении. Поэтому, обращаясь к себе, какой я была до проекта, сказала бы так: «Прислушайся к себе и иди вперед. За тьмой тебя ждет яркий свет. Твое будущее — в любви к детям. Привей им благодарную память и уважение к вашему почившему на поле брани герою».

По итогам проекта я сделала важный вывод: доверяя себе и своей интуиции, ты приобретаешь новую Вселенную близких по духу людей. Ее нужно совершенствовать и беречь.

Если бы о моей жизни сняли фильм, то он бы назывался «На войне, умирая, учились улыбаться и любить». Несмотря на все тяготы фронтовых будней, мой муж приходил в себе силы улыбаться мне и детям в камеру и признаваться в любви. И мы, сдерживая слезы, улыбались ему, говорили, что любим и скучаем, а каждая секунда общения с ним для нас - великое счастье. Считаю, что война нас научила любить и искреннее улыбаться вопреки выворачивающим душу переживаниям, ценить то, что раньше считали должным, обычным.

На жизнь и мужество меня вдохновляют наши воины, которые, не сломались, столкнувшись с тяжелыми жизненными обстоятельствами. Стараюсь быть храброй, как они, так же любить Родину и своих близких. Живу по принципу: «Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир!» Когда силы на исходе, обнимаю своих детей, перебираю фотографии мужа, занимаюсь арт - терапией.

Победу приближают наша правота и вера в Бога.

Быть патриотом сегодня — значит прилагать все силы для развития страны. Я это делаю, воспитывая в духе любви к Родине своих детей, то есть будущее России. Они знают: отец защищал на СВО наше мирное небо и за него отдал жизнь. Он никогда не сомневался, что Победа будет за нами, и наши дети снова будут жить в счастливом мире. Тем, кто с ним не согласен, скажу так: мы обязательно победим, а вы — огорчитесь.

Наш одиннадцатилетний сын смуглый, поэтому, чтобы ни у кого не было сомнений, подчеркивает: «По духу я русский, принадлежу к народу-победителю!». Для отца он выучил и пел песню Олега Газманова «Два орла». Средняя дочь любит и хорошо исполняет песни Татьяны Куртуковой, особенно «Матушка Земля». Мы с мужем охотно пели русские народные песни, а он сам — песни из репертуара Николая Расторгуева. Часто по вечерам мы смотрели и смотрим сейчас, только без папы, фильмы об истории России. Читаем вслух русские сказки. Считаю, в этом отражается наш патриотизм, любовь к Родине.

Наши дети очень любили и уважали отца, им трудно смириться с его потерей. Но они знают: он геройски погиб за счастье нашей Родины и ее неотъемлемую часть — свою семью. И гордятся этим.

Навсегда в моей душе остались написанные мужем с полей спецоперации строки: «Не беспокойся, все хорошо, живой, люблю тебя и наших детей, безумно скучаю. Услышал голоса сына и дочерей и усталость как рукой сняло. Сейчас с пацанами потрудимся и вернемся с Победой домой. Мы должны быть здесь, чтобы над вами было мирное небо, а дети нашей страны жили беззаботно и счастливо. Очень люблю вас и скучаю, детей поцелуй от меня. Моя дорогая, спасибо тебе за твою любовь и за наших детей».

Мысленно часто разговариваю с ним, рассказываю о своих успехах и неудачах, делюсь заботами, как раньше, будто он меня молча слушает. Как прежде, при его жизни, говорю: «Я тебя люблю, спасибо за то, что ты появился в моей жизни». Пройдя тяжелый путь утраты, понимаю, какие это важные и ценные слова.

Часто рассказываю о тех, кто не дал мне потерять себя в горе, погрузиться в пучину страданий — организаторах, педагогах, психологах, других участниках проекта «СВОя сила». Они — настоящая Россия, ее сила, надежда и будущее. Спасибо им за все!

ЭССЕ: Кузнецова Надежда Сергеевна, 35 лет

Жена участника СВО, находившегося в плену 1,5 года

Выпускница проекта «СВОя сила» 1 поток
г. Томск

Наполняйте минуты любовью,
Наполняйте любовью года,
Не боясь снова встретиться с болью.
Жизнь — одна! И любовью полна!

Наталья Солнцева

История моего преображения.

Говорят, чудеса случаются с теми, кто в них верит. Я согласна: часто помощь приходит человеку в самый нужный момент.

Однажды я направила в нужное русло свою жизнь, изменив мышление.

Меня зовут Кузнецова Надежда, мне 35 лет. Я жена ветерана специальной воен-

ной операции Кузнецова Сергея. У нас двое детей. Сыну Арсению 17 лет, дочери Алисе 3 года.

Муж заключил контракт в июле 2023 года. Я осталась одна с двумя детьми и растерялась. Вскоре узнала, что наш защитник находится в плену. Это усугубило состояние растерянности. Но я быстро взяла себя в руки и решила не сдаваться обстоятельствам ради своих детей и нашего будущего.

На обучение в проект «СВОя сила» я поступила в октябре 2024 года. Увидев, что подобная моей ситуация сложилась у многих, воспряла духом и начала действовать. Поняла, что самое главное — это принять событие и поменять к нему отношение!

Мы привыкли относиться к негативным чувствам, как к ненужному балласту, от которого следует как можно скорее избавиться. Переживание боли утраты или мучительное ожидание — это необходимая часть пути, которая ведет к принятию случившегося. И это в первую очередь внутренняя работа самого горящего.

Почему нужно проживать эти чувства и эмоции, нам бережно объясняли преподаватели и наставники. Они понимали нас, были в тот момент для нас как родители, что очень дорого.

Проект не только принес исцеление и спокойствие, но и показал уникальность и таланты каждого из нас. Мы поняли: в мире не все подвластно человеку, и с этим нужно уметь жить. Страдания отнимают время и силы, то есть ресурс, который необходимо ценить и использовать максимально эффективно. Время не лечит, но позволяет изменить отношение к происходящему. И как бы ни было трудно человеку, это пройдет. А боль со временем может обернуться благом. Не зря в нашем народе говорят: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Смысл этой пословицы в том, что неприятность, беда неожиданно может стать причиной счастливых событий.

Обучаясь в проекте, я писала бизнес-план. Решила открыть свое дело, и это удалось благодаря государству. Мне выделили социальную помощь в размере 350 000 рублей, и я открыла школу по маникюру для подростков 14–18 лет. Оказалась занята, что помогало отвлечься, а плоды моего творчества приносили моральное удовлетворение.

Понимаю, что возможность спокойно жить, учиться, ходить по улицам мне и нашим детям обеспечивают наш муж и отец и такие же, как он, простые русские парни. Сама высоко ценю их подвиг и воспитываю в этом духе Арсения и Алису. Эту традицию передали мне предки. Четыре моих прадеда воевали на фронтах Великой Отечественной войны! Они учили своих детей и внуков любить Родину и, не щадя себя, вставать на ее защиту. От них эстафету их далеким потомкам передаю я.

По завершении проекта «СВОя сила» продолжаю в рамках деятельности службы социально – психологической поддержки семей участников и ветеранов спецоперации помогать людям. Наша работа отражается в сети Интернет: https://t.me/silavnas_tomsk.

Мы рассказываем о своем опыте, делимся техниками, которыми овладели в проекте, помогаем осознать, принять тяжелую жизненную ситуацию и изменить к ней отношение. Если видим, что человеку нужна квалифицированная помощь психолога, перенаправляем его к специалистам.

Мы — это объединение матерей, жён, вдов, сестёр участников специальной военной операции, равнодушных к чужому горю, которые выстояли перед своими невзгодами и помогают в этом другим. Мы делимся историями героев СВО и их мужественных близких, учим не пасовать перед трудностями, а преодолевать их.

За новые знания и умения, поддержку и доброе отношение от всей души благодарю автора проекта «СВОя сила» Ольгу Бадма-Халгаеву <https://t.me/SVOiasila> и автора образовательной программы Гули Тахировну Базарову. Спасибо вам за бесценную работу, за труд, который несет благо!

ЭССЕ: Левина Юлия Михайловна

Мой путь в проекте «СВОя сила»: личный опыт учебы и роста

Супруга участника СВО.

Мой муж, ветеран боевых действий в составе частной военной компании «Вагнер», страдает посттравматическим стрессовым расстройством, и с ним очень сложно выстраивать отношения. Для решения этой проблемы, по совету Саган Елены Юрьевны, социального координатора фонда «Защитники Отечества», я пошла на обучение в проект «СВОя сила». Нужны были поддержка и новое понимание себя в сложный период жизни.

Переживала, получится ли совмещать работу, учебу и домашние дела, достигну ли положительного результата. Но буквально с первых занятий почувствовала, как меняется мой взгляд на себя и на окружающих. Инструменты равно консультирования помогли научиться искренне слушать и слышать, а техники самопомощи — справляться с тревогой и усталостью. Каждое новое задание и каждое занятие прибавляли сил и уверенности в себе.

Проект стал для меня не только источником знаний, но и мощной поддержкой. Без команды психологов из «Защитников Отечества» я бы не справилась с затяжной депрессией и разочарованием в жизни. Сегодня я знаю теорию, владею техниками самопомощи, и это обеспечивает внутренней опорой, прибавляет веры в себя.

Если бы я могла обратиться к себе до начала этого пути, то сказала бы: «Не бойся делать первый шаг. Там, где все кажется трудным, начинается сила». Новый опыт изменил меня, дал неоценимый ресурс, которым я теперь могу делиться с другими.

II. Личная трансформация

За время проекта моё психологическое состояние изменилось кардинально. Если раньше я часто чувствовала беспокойство и неуверенность, то теперь обрела внутренний покой и ощущение поддержки, научилась принимать свои эмоции без осуждения. Проект помог мне увидеть свою силу и ценность, дал инструменты саморазвития и общения. Те, кто не присоединился, упустили возможность поддержки и личностного роста в сложные времена.

Главным достижением считаю приобретенное умение справляться с тревогой и находить ресурсы внутри себя. Женщинам, испытывающим похожие чувства, я бы сказала: «Не бойтесь сделать первый шаг: так начинается движение к себе новой и более совершенной».

Ценность проекта — в объединении и поддержке, ощутимой как в группе, так и внутри себя.

III. Профессиональный рост

Направление «равного консультирования» выбрала, потому что оно близко мне по духу. Это мой стиль - помогать, слушать и поддерживать других на равных.

Первый опыт в этом направлении был волнительным. Я боялась не справиться, но благодаря полученным знаниям и поддержке психолога почувствовала себя увереннее. Применила навыки активного слушания, эмпатии, управления эмоциями. Они сделали меня спокойнее в общении, а также дали возможности помогать не только близким, но и незнакомым людям.

Активно использую техники дыхания и медитации. Как инструктор по йоге, понимаю их значимость для гармонизации внутреннего мира. Когда вижу, как моя помощь меняет чью-то жизнь в лучшую сторону, чувствую гордость и радость.

За время обучения в проекте пришло осознание, что на работе я взяла все, что могла, и хочу расти дальше. Я занимала должность ведущего специалиста по добровольческой деятельности в отделе молодежной политики городской администрации. Теперь хочу применять новые знания, работая в фонде «Защитники Отечества».

IV. Сообщество и поддержка

Группа поддержки в проекте стала для меня семьёй. Психологи, участницы, организаторы и наставники всегда готовы выслушать и поддержать. Сейчас мы общаемся в онлайн – чате и регулярно встречаемся друг с другом.

Сложностей в общении практически не было. Возникающие недоразумения решали через открытый диалог с руководителем проекта. Огромная ей благодарность за подобный опыт конструктивного разрешения недопонимания и разногласий!

Имея возможность обратиться ко всем семьям участников СВО, сказала бы: «Ваша сила — в единстве и любви. Вместе мы переживём всё».

V. Преодоление трудностей.

Во время обучения столкнулась с усталостью и раздражительностью, критически не хватало времени! Проект научил справляться с этими трудностями, приме-

няя техники самопомощи и поддержания психологического равновесия. Новичкам советую: будьте терпеливы к себе, не бойтесь просить помощи.

VI. Влияние на семью и окружение.

Отношения с мужем и сыном стали теплее, бережнее, появилось больше понимания и взаимной поддержки. Родные восприняли участие в «СВОя сила» положительно и гордятся моими достижениями. Негативную реакцию встречала редко, старалась спокойно объяснять свою мотивацию и пользу проекта.

«СВОя сила» для меня — это внутренняя опора и способность идти вперёд несмотря ни на что. Если бы могла отправить письмо себе в прошлое, сказала бы: «Ты сильнее, чем думаешь, не бойся доверять себе». Самый важный урок: сила в единстве и вере в себя. Если бы моя история стала фильмом, он бы назывался «Внутренний свет», потому что проект помог мне зажечь в душе огонь веры и надежды.

Совет себе в трудные моменты: не забывать дышать и помнить о своей ценности. Вдохновляют семья и примеры сильных женщин вокруг. Мой девиз: «Сила в каждом из нас». В сложные дни концентрирую внимание на своих маленьких достижениях и заручаюсь поддержкой близких.

VII. Вопросы о Родине, Победе и Подвиге.

Победу приближают наша сплочённость и вера в лучшее. Быть патриотом сегодня — значит, беречь свою землю и поддерживать друг друга. После проекта участвую в волонтерских инициативах и привлекаю к этому участию своего ребенка.

На онлайн – конференции, когда мы делились друг с другом своими историями, я почувствовала прочную и надежную связь с другими семьями участников специальной военной операции.

Уверена в нашей скорой Победе, ведь у меня есть опыт родного человека, с оружием в руках приближавшего этот светлый день. Тем, кто не верит, что мы победим, отвечаю: «Вера создаёт реальность». Делаю все, чтобы приблизить Победу: вместе с мужем преодолеваю проблемы, связанные с ПТСР; рассказываю сыну о семейных традициях, подвигах наших родных на полях сражений, прививаю ему любовь к Родине.

Если бы я рассказывала миру историю проекта «СВОя сила», то поделилась бы историей единства и внутренней силы женщин, которые смогли стать опорой друг другу и своим семьям, несмотря на военные невзгоды.

ЭССЕ: Медведева Елена Александровна

История моего преображения

В июле 2023 года мой муж подписал контракт с Министерством обороны РФ и отправился защищать интересы нашей Родины в зону специальной военной операции. Зная, что он всегда принимает взвешенные решения и никогда от них не отступает, я его поддержала. Да и понимала: как настоящий мужчина, он не мог оставаться в стороне, когда страна в опасности.

В сентябре в течение недели муж был дважды ранен. Второе ранение оказалось тяжелым. Месяц наш защитник находился на излечении в Центральном военно – клиническом госпитале имени А.А. Вишневого. А мы с двумя сыновьями были в тылу, жили и за себя, и за него. Я занималась бытом, воспитывала наших мальчиков, помогала фронту, изготавливая дома окопные свечи.

После госпиталя муж прибыл на самостоятельное долечивание домой. Наступил самый сложный за 12 лет брака период нашей совместной жизни. Он страдал из – за того, что у него не работает одна рука, уходил в себя, начал выпивать. Наше общение стало минимальным. Мы почти не разговаривали, с каждым днем все больше отдалялись друг от друга. В семье царил ад, сыновья страдали. Я очень хотела преодолеть этот кризис, сохранить брак, но не знала, что делать, и в феврале 2024 года мы разошлись, он уехал к родителям. Иногда встречались, но говорили только о наших мальчиках и здоровье бывшего супруга.

В мае 2024 года скончался отец моего бывшего мужа, и мы поехали поддержать его в горе. С этого момента началась новая история нашей любви. Разлука разожгла затухшее пламя, мы поняли, как дороги друг другу, и опять были счастливы. Лето 2024 года я пронесу в душе и памяти через всю жизнь! Он предложил мне снова стать его женой, и в день его отъезда в часть, 27 июля 2024 года, мы официально закрепили наш союз в ЗАГСе. А 1 октября 2024 года мне позвонила свекровь и закричала в трубку: «Лена, Рома погиб!»

Показалось, что в меня ударила молния. Дальше лишь смутные обрывки воспоминаний и всепоглощающее чувство ужаса и безысходности. Все самое страшное, что могло случиться случилось! Мой мир рухнул, хотелось громко кричать о своей боли и несправедливости жизни.

И я осталась один на один со своим горем. Поразило безразличие многих знакомых и дежурные фразы от родственников, пытавшихся поддержать. Фальшивое сочувствие лишь раздражало, делало нас чужими. Отношения со многими близкими сошли на нет.

Я ушла в себя, ничего не хотела, время от времени испытывала стыд за свои частые истерики. Жила только ради сыновей 5 и 11 лет. Но действовала как робот: завтрак, садик, школа, ужин, сон. И постоянные слезы.

Одна из участниц первого потока «СВОей силы», чей муж погиб на спецоперации, рассказала мне о проекте и посоветовала пойти на второй поток. Сказала, что так я смогу помочь не только себе, но и другим женщинам, потерявшим на войне своих любимых. Это дало мне надежду на возрождение.

Второй поток начался 21 февраля 2025 года. Я не пропустила ни одного занятия. Всех участниц условно разделила на две группы. К первой отнесла тех, чьих близких, участвовавших в боях на СВО, уже не вернуть, ко второй – тех, кому было кого ждать. Мы делились друг с другом своими чувствами и переживаниями, постоянно были на связи. Это дало понимание того, что я не одна, и соученицы разделяют мое горе. А то, что происходит у меня внутри, – нормально, я имею право переживать любые эмоции и чувства.

Был период, когда опустили руки, я не хотела продолжать учебу. Это было связано с тем, что я оказалась в группе с женами действующих военнослужащих, с теми, кто ждет! Мне было не комфортно среди таких девушек. Моя боль казалась несоизмеримой с их тревогой, я боялась ранить их своими рассказами.

Обсудив проблему с куратором и Гули Тахировной, я обратилась в чат обучения, с просьбой откликнуться тех женщин, которые находятся в статусе лишившихся близких. Девочки откликнулись. Это меня вдохновило, и я с новыми силами продолжила обучение и общение с близкими по беде людьми!

Особенно меня тронула тема горевания. Преподаватели бережно провели нас по всем этапам этого страшного периода, а в конце каждого занятия дарили минуты релаксации. Жаль только, что эту тему мы проходили в конце семестра! Но, видимо, так было нужно для лучшего восприятия.

Не могу не отметить уроки арт-терапии, на которых педагоги предлагали нам писать картины выражать свои переживания через живопись. И я, не державшая в руках кисточку лет 35, смогла перенести на холст всё, что рвалось наружу. В итоге две моих работы оказались на выставке.

Спустя шесть месяцев могу твёрдо сказать: я в процессе изменений. Люблю, понимаю и принимаю себя любой! На некоторые моменты жизни смотрю глазами не только обывателя, но и консультанта. Нахожу решения проблем, которые ранее считала неразрешимыми. Я обрела почву под ногами, мне стало спокойно от принятия себя, понимания каких-то новых, неожиданных ситуаций, своих эмоций, чувств.

Другими глазами посмотрела я и на своих детей. В этом помогли лекции по возрастной психологии. Совсем по-иному стала выстраивать отношения с мальчиками, реагировать на их поступки и проступки. Хочу, чтобы мои дети помнили: мама всегда с ними и за них!

Если бы я не попала на проект, то, возможно, не вернулась бы к нормальной жизни. Или для психологической реабилитации мне бы понадобились годы. Но не буду гадать: все случилось, как должно было случиться.

Когда писала свою историю, не могла поверить, что я столько пережила за 2024 год! Он стал самым страшным в моей жизни! И если бы мне предложили снять кинофильм о себе, я назвала бы его «Моя сила». Ведь я выстояла, выдержала, выдюжила и сберегла самое дорогое — нашу семью, своих мальчишек.

Тем, кто переживает чудовищный опыт потери, советую участвовать в проекте «СВОя сила»: он дает силы жить дальше. Вас поймут, научат принимать себя такой, какая вы есть. Будут с вами и за вас. Ощущая поддержку, вы обретете новые силы, захотите жить, начнете мечтать о будущем и строить его. У вас снова вырастут крылья. Помня о своем герое, вы будете благодарить прошлое. Профессиональные помощники приведут вас к этому.

Я иду по дороге исцеления себя и верю, что еще буду полезна отчаявшимся женщинам, какой была сама полгода назад.

Благодарю всех создателей, организаторов, кураторов и преподавателей за этот уникальный, ценный, чрезвычайно нужный в нынешних реалиях проект.

ЭССЕ: Минаева Оксана Юрьевна **Супруга действующего участника СВО**

г. Орел, второй поток,

Я Минаева Оксана Юрьевна, жена действующего участника специальной военной операции, куратор 14 семей участников СВО. Работаю в управлении социальной поддержки населения, опеки и попечительства администрации города Орла.

По своей работе сталкиваюсь с горем в курируемых семьях. Люди теряют близких, ищут пропавших без вести отцов, сыновей, братьев, мужей. Часто не знала, что сказать в такой ситуации, в каком формате продолжать общение: просто молчать, задавать вопросы, держать за руку или уйти и не мешать. Хотя одна из моих задач — оказание психологической помощи тем, за чье благополучие отвечаю.

Заметила, что в первое время люди, столкнувшиеся с горем, не хотят слышать, что все пройдет, все будет хорошо и жизнь продолжается. Потому у них будет продолжаться она по-другому. Крайне важно найти подход: с кем-то поговорить, с кем-то посидеть рядом и послушать воспоминания, а с кем-то застыть в тишине. Как говорят те, кому выпало такое испытание, легче в этот момент быть с чужим, но имеющим хоть какое-то отношение к данной ситуации человеком.

Впервые придя на похороны своего подопечного, я плакала так, что сотрудники похоронного агентства подумали, что это мой родственник. Но я плакала не по юноше, которого хоронили (не знала его), а видя горе родителей, хоронивших сво-

его сына. Не знала, что им сказать, стояла, плакала и молчала, а потом еще три недели не могла им позвонить. Позже они сказали, что я была единственной, с кем им хотелось в тот момент находиться.

Столкнувшись с новой стороной своей работы, мы стали просить руководство обучить нас новым приемам и техникам. Да и сами, сталкиваясь с горем других, нуждались в психологической поддержке. Не имея ее, практически тонули в переживаниях.

На проект «СВОЯ СИЛА» сначала попали наиболее нуждающиеся члены семей участников спецоперации, а потом пришла и наша очередь. Я, к сожалению, не попала на первый поток, но за возможность участвовать во втором потоке схватилась как за спасательный канат. Ведь мой муж с 2023 года находился в зоне боевых действий, и я сама нуждалась в поддержке в связи с перестройкой всего образа жизни, постоянным чувством страха, одиночества и пустоты, вгонявшим в депрессию, мешавшим полноценно жить.

На занятиях нас учили быть сильными, лояльными, гибкими, понимающими, проявлять эмпатию и в тоже время не переносить горе других людей на себя. Учили понимать, что люди имеют свои жизненные критерии, по-разному переносят боль и горе. Такие ситуации нельзя обесценивать, а действиям и поступкам людей не следует давать оценку.

Что еще дал мне проект? Я увидела себя другую, изнутри, нашла свой ресурс, начала его развивать, двигаться к конкретной цели. Появилось желание что-то делать, уменьшилась зацикленность на разных событиях, возникла внутренняя легкость. Пришло умение принять и отпустить ситуацию, находиться здесь и сейчас.

Очень много дали мне занятия по метафорическим ассоциативным картам и технике десенсибилизации и переработке движением глаз. Они помогают относиться к тяжелым ситуациям как к событиям прошлого, стирать в памяти болезненные и мучительные моменты, не допускать их в сознание.

Техника МАК позволила нормализовать состояние мальчика, страдающего паническим страхом снов, подавленностью, нервозностью. В течение двух недель из снов исчез страх, затем они приобрели позитивный оттенок. И в итоге проблема была полностью решена.

Я боялась общаться по телефону с семьями, получившими страшное известие. Но поговорив с мамой одного погибшего воина, мудрой и бесконечно доброй женщиной, послушалась ее совета и преодолела эту боязнь. Теперь знаю, что говорить по телефону тем, на кого обрушилось горе.

На этих занятиях проекта пришло понимание, что психологическая поддержка это не только походы к психологу, а еще и огромная ежедневная работа со своим внутренним миром. На проекте мы были среди своих — в безопасности, с одинаковым восприятием ситуации, с одинаковой потребностью в защите и тепле. Педагоги относились к нам так, что возникало ощущение, будто они глядят по голове и этим успокаивают.

Желаю, чтобы как можно большее количество членов семей участников СВО приняло участие в проекте. Они нуждаются в знаниях и навыках, которыми здесь вооружают, ведь это невероятно трудно переживать страх потери в одиночестве, не понимая, как жить дальше. Также непросто годами ждать любимого человека, находясь в постоянном стрессе. Далеко не каждому под силу с ним справиться без помощи со стороны. К примеру, надеюсь снова попасть в этот проект. Он нужен мне как воздух, как живительная влага.

В целом огромное спасибо за возможность участия в таком великолепном проекте. Я приняла месяцы разлуки с мужем и легче пережила их. Появилось понимание, я не осталась один на один с проблемами, и они стали казаться немного меньше. Как будто сформировался иммунитет, восстановились защитные функции организма. Появились сила, желание двигаться вперед, уверенность в себе, ушел страх перед неизвестностью. Думаю, нас еще ждут непростые времена, поэтому хочется, чтобы не прерывалась цепочка общения и взаимной поддержки.

А всем близким участников СВО, которые проходят через эту страшную полосу ожиданий, непонимания, страха, желаю выдержать это тяжелое испытание. Наверное, для чего-то оно нам дается. Возможно, для того, чтобы стать сильнее, обрести мудрых наставников, поверить в себя.

Победа будет за нами! Победа — это МИР, ЖИЗНЬ и ЛЮБОВЬ!

Наши воины говорят, что поддержка от нас дает им силы, необходимые для защиты Родины, мирного неба, смеха детей.

Взрослые, воюющие мужчины с нежностью хранят письма детей. Одна девочка написала солдату: «Ты — мой герой! Я очень люблю своего папу, но защищаешь нас ты!» И наши опаленные фронтовым пламенем бойцы плачут, читая эти строки!

Мы, женщины, должны быть сильными для того, чтобы сделать сильнее наших мужчин, приблизить МИР! А проект дает нам силы, веру, надежду! Спасибо всем, кто стоит у его истоков!

ЭССЕ: Миргалиева Эльвина Ильгамовна

Супруга погибшего участника СВО

Башкортостан

Мой муж был убит в зоне спецоперации в июле 2024 года. Мы с трехлетней дочерью Амелией остались вдвоем. Я злилась на супруга, на весь мир, проклинала его. Жила как в тумане, на автопилоте. Увидев у социального координатора фонда «Защитники Отечества» объявление о наборе на проект «СВОя сила», подала заявку.

Во время первой встречи желающих обучаться у меня случилась паническая атака при виде многочисленных мужчин в военной форме. Тяжело было их видеть. С момента похорон моего мужа прошло всего три месяца, и я обижалась на этих ребят за то, что они живы, а мой любимый погиб. Хотела уйти, но сдержала себя и осталась.

На занятиях преподаватели внимательно и с сочувствием выслушивали каждую из жен и мам. Благодаря этому моя душевная рана начала постепенно затягиваться. Для закрепления успеха попросила у Гули Тахировны личного наставника, которая стала моим спасательным кругом. Вместе со мной Екатерина пережила все, что меня тревожило. Мы общаемся по сей день.

Когда прорабатывали тему горевания, узнала, что злость на мужа, печаль, грусть — нормальные эмоции, и не следует корить себя за них. Кроме того, наши педагоги сказали, что не нужно скрывать свои переживания от ребенка. Дети копируют нас и со временем также станут скрывать свои эмоции. Первое время я рыдала в подушку по ночам, когда дочь спала. А в декабре, готовясь ко дню рождения своей малышки, открыто плакала из-за того, что папа не приедет на ее праздник.

После завершения проекта мы стали работать с подопечными из второго потока. В это время у меня случались нервные срывы, связанные с гореванием, судебными разборками о наследстве и конфликтами со свекровью. Справиться с проблемами помогали родные, участницы проекта, преподаватели и наставница Екатерина. Делилась с ними самым сокровенным и получала полную и искреннюю поддержку.

На проекте я обрела настоящих подруг — Марию и Татьяну.

Моя первая подопечная из второго потока жила в другом городе. Поначалу общаться через экран было не просто, но мы справились. Позже фонд «Защитники Отечества» предложил мне проводить сеансы психологической разгрузки для его участников.

Самым сложным было общаться с людьми, чьи близкие погибли примерно в то же время, что и мой муж. Преподаватели «СВОЕЙ СИЛЫ» и наставник Екатерина помогли мне находить нужные слова, сохранять эмоциональную стабильность.

Одна из подопечных, рассказывая о своей беде, обронила фразу: «Когда у жены погибает муж, рвется подол платья, а когда у матери погибает сын, разрывается сердце». Мне было больно слышать такое, хотелось возразить, сказать, что она не права. Но я посчитала, что это ее боль, и если ее сердце плачет именно так, никто не в праве осуждать ее.

Продолжая развиваться в направлении психологической помощи, я читала дополнительную литературу, советовалась с куратором нашего региона Маринэ. Ее лекции, практические занятия и разбор домашних заданий были настолько интересными и полезными, что наше общение становилось особенно живым и открытым. Это помогало нам справляться с горем. Я начала возвращаться к жизни: купила косметику, новые наряды.

В Уфе встречалась в числе будущих выпускниц первого потока с Ольгой Юрьевой, Гули Тахировной и Гульнур Галинуровной. Волновалась, потому что для всей семьи «СВОя сила» готовила небольшой подарок. Узнав о моих сомнениях, наставник Екатерина сказала, что не надо самой себе обламывать крылья.

На встрече всем своим дорогим соученицам, преподавателям и наставникам подарила собственноручно собранные значки «СВОя сила». Наградой мне стали улыбки, откровенная радость и искренняя благодарность. Они надели мои значки на выпускное мероприятие в Москве.

Одновременно с выпускным в Москве у меня проходил суд в Уфе. Но я решила сконцентрироваться на положительных эмоциях. Ведь неизвестно, когда мы встретимся вновь.

Мы собрались в проект из разных уголков России и благодаря ему стали родными людьми. Поняли, что человек имеет право на самые разные чувства и не должен себя за них ругать. Это стало началом глубоких положительных внутренних перемен каждой из нас.

Я, к примеру, пошла на курсы вождения, что собиралась сделать в течение четырех лет. Подала документы на получение высшего образования по направлению «Социальная психология», потому что убедилась: у меня получается. Об этом свидетельствовали горящие глаза и слова благодарности подопечных, с которыми я проводила реабилитационные мероприятия.

Считаю, что эффективную психологическую помощь человеку, пережившему утрату близкого, может оказать лишь специалист, который сам через такое прошел и понял, что, несмотря ни на что, нужно жить себе во благо. Только при таком подходе можно сделать счастливым своего ребенка. Ведь дети копируют нас во всем и не могут радоваться жизни, если мама постоянно плачет и горюет. Хотите, чтобы ваш ребенок улыбался и в будущем смог себя реализовать? Покажите, как вы преодолеваете трудности на своем пути и по-прежнему любите жизнь.

Историю специальной военной операции делают не только герои, но и их близкие. Мы тоже своего рода воины, и не стоит обесценивать наши чувства, переживания и слезы, бессонные ночи и молитвы за любимых.

Если у вас появится возможность попасть в проект «СВОя сила», не раздумывайте. Оно того стоит. Возможно, вам не захочется погружаться в психологию с головой и проводить консультации, но сам процесс обучения даст вам многое. Это настоящий спасательный круг, когда кажется, что тонешь. Не бойтесь просить помощи, у родных или посторонних людей, друзей, наставников проекта. Не думайте, что вы одна. «СВОя сила» - это большая и дружная семья, она всегда поддержит и поможет.

ЭССЕ: Нененко Елена Геннадьевна

Супруга участника СВО

Преподаватель психологии

Участие в проекте «СВОя сила» стало важным этапом моей жизни.

Я всегда считала себя открытым человеком, способным легко выражать мысли и находить общий язык с окружающими. Но в глубине души таился страх: а вдруг мой внутренний мир никому не интересен? Сомнения заставляли прятать свои чувства, гасить искру инициативы. Я старалась быть удобной, незаметной, никогда не нарушала спокойствия. Дома избегала споров с мужем, внушая детям ту же философию. Строила доброжелательные, мирные отношения с коллегами.

Все изменилось, когда супруг вернулся из зоны военного конфликта. Он стал тревожным, чрезмерно впечатлительным, избегал общения. Я буквально физически ощущала его душевную боль. Хотелось обнять его, поддержать, как-то приободрить. Но ничего не получалось. Он, привыкший быть сильным, смелым, жизнерадостным, не находил себе места в мире, где люди не понимали его опыта потерь, страхов и слез. Он стал убегать от реальности в мир сериалов, в тишину пасеки, в уединение мастерской. Все попытки как-то вернуть в его семейную жизнь терпели фиаско. Я была в отчаянии.

Однажды дочь прислала ссылку на заметку о проекте «СВОя сила». С помощью нашего социального координатора удалось попасть во второй поток, познакомиться с уникальными людьми. У каждого из них большое сердце. Каждый готов делиться знаниями и умениями, необходимыми для выживания в ситуации боли и сильнейших переживаний с тем, кто хочет достойно перенести все испытания на своем пути и помочь товарищам по несчастью.

Занятия в проекте были очень интересными и полезными. Мы изучали основы психологии, принципы ведения диалога. Учились слушать и слышать собеседника, направлять разговор в нужное русло. Узнали, что такое арт-терапия, МАК-карты, как работает десенсбилизация и переработка движениями глаз, и еще очень много всего, что нужно для счастливой жизни. На практических занятиях осваивали работающие приемы коммуникации. Особенно запомнились упражнения на активное слушание и эмпатию, тренировки ассертивного поведения. Мы научились задавать вопросы, оказывать поддержку собеседнику и находить взаимоприемлемые решения.

Благодаря участию в проекте «Своя сила» я стала более уверенной в себе. Поняла, что живая и у меня есть свои чувства, на которые я имею право, так же, как и другие люди. Научилась принимать чувства других людей и не пытаться их переделывать. Изменила отношение к проблемам мужа, чем вернула его доверие.

Проект «Своя сила» дал мне опору и понимание, что я не одна в своих трудностях. Я узнала, что у многих других людей ситуация сложилась похожим образом, но они не потеряли веру в жизнь и надежду на лучшее будущее. Благодаря этому сумела вернуть в семью любовь, доброжелательность, взаимопонимание и заботу друг о друге.

Я благодарна за возможность участвовать в этом проекте и рекомендую его всем, кто хочет улучшить свои навыки общения и научиться лучше понимать себя и окружающих.

ЭССЕ: Озолина Лилия Маратовна **Супруга погибшего участника СВО**

Башкортостан

1 поток обучения «СВОя сила»

Меня зовут Озолина Лилия, я живу в Башкирии. В проект «СВОя сила» попала в самое тяжелое время своей жизни, когда мой супруг находился в статусе без вести пропавшего. Фонд «Защитники Отечества» предложил пройти обучение, и я, почти не раздумывая, согласилась. Жила тогда как в тумане и плохо понимала, что происходит.

Теперь, оглядываясь назад, с уверенностью могу сказать: это было судьбоносное решение. Я пришла в проект, в первую очередь, чтобы помочь себе обрести опору и вернуть душевное равновесие. Понимала простую истину: только обретя внутренний покой, я смогу по-настоящему помочь другим.

Начало обучения совпало с тяжёлыми днями похорон мужа. Сердце разрывалось от боли. На первых занятиях я присутствовала лишь телесно, а мысленно была далеко. Когда мы начали практиковаться и речь зашла о потере, меня накрыло волной отчаяния. Я сидела и рыдала, думала, сойду с ума. Хотела всё бросить: казалось, учёба лишь бередила рану. Но какая-то неведомая сила удерживала меня, заставляла идти вперед.

Продолжив обучение, осознала, что моя боль — это естественная и неизбежная составляющая процесса переживания горя. Нас познакомили с техниками, которые помогают не утонуть в пучине безысходности, а прожить боль, научиться управлять своим состоянием, чтобы вновь почувствовать твердую почву под ногами. Я научилась распознавать и укрощать свои эмоции, глубже понимать окружающих, видеть причины их поступков.

Обретя внутреннюю гармонию, я вступила в ряды волонтеров. Начала проводить мастер-классы для детей, жён, матерей участников спецоперации. В школах учила детей изготавливать брелоки с патриотическими символами, плести браслеты выживания, рассказывала им о духовных ценностях нашего народа. Очень пригодились при этом знания по психологическому консультированию, полученные на проекте.

Практически в каждом классе есть ребёнок, который не понаслышке знает про СВО. После занятий я остаюсь, чтобы поговорить с ним по душам, используя навыки, которыми меня вооружили преподаватели «СВОей силы».

На мастер-классах для взрослых присутствуют мамы, жёны и сестры погибших и действующих бойцов. Они становятся одной большой семьёй, которой нужны поддержка и понимание. Большинству важно просто выговориться, и от этого становится легче.

Отдельным открытием для меня стала арт-терапия. В январе я впервые в жизни взяла в руки кисть и краски. Оказалось, умею рисовать! Со своими работами участвовала в нескольких выставках в рамках проекта. Теперь пишу картины и дарю их близким. Творчество стало для меня ещё одним способом исцеления и передачи тепла.

Сейчас я создаю уютное, безопасное пространство, где каждый будет чувствовать тепло и комфорт. Организую группы, куда буду приглашать женщин, попавших в трудную жизненную ситуацию. Буду проводить мастер-классы и психологические разборы, применяя и оттачивая навыки, которыми обеспечил меня проект.

Выражаю огромную благодарность всей команде проекта «СВОя сила». Вы протянули руку помощи, когда я была на самом дне отчаяния, помогли преодолеть невыносимую боль. Научили меня жить заново. Теперь я готова нести этот свет дальше тем, кто в нём нуждается.

ЭССЕ: Полковникова Елена Валерьевна

Вдова погибшего бойца

История моего преображения с проектом «СВОя Сила».

Веду отсчет своей истории с 2022 года. Я начала встречаться с будущим мужем за два месяца до его мобилизации. В те дни казалось, ничто не может разрушить наше счастье. Но 21 сентября любимому вручили повестку о явке для уточнения данных. Миша сказал: «Прятаться не буду. Дед прошел войну, и я должен идти защищать мирное небо над твоей головой». Я пообещала ждать и поддерживать.

Через три дня провожала его за ту самую ленточку. Затем долго плакала не переставая. А 5 октября он прислал по WhatsApp предложение стать его женой, и я ответила да. В этот день же был мобилизован мой младший брат.

После отправки в зону спецоперации любимый долго не выходил на связь. Новости узнавала из чата, созданного родственниками военнослужащих. И лишь в конце января, после долгих недель тревоги, мне удалось услышать его голос. Это было огромным счастьем.

В марте 2023 года, когда Михаил пришел в отпуск, я стала его законной женой и предупредила: команды «умирать» не существует, у нас грандиозные планы на жизнь.

В разлуке с мужем старалась заполнить делами каждую минуту, чтобы не оставалось места для отчаяния. Даже ходила вместо него на занятия установочной сессии в университете. Но страх за любимого не отпускал ни на секунду. Очень сердилась на то, что в конце сообщений он стал писать «твой муж до гроба». Это звучало как зловещее пророчество.

Последний раз Михаил обратился ко мне 24 октября 2024 года в 2:53 и больше никогда не появлялся в Сети. Он погиб на следующий день. Но я не поверила. Пока не получила официального извещения.

5 ноября 2024 года мы его похоронили. И я потеряла счет своим слезам и истерикам. Спала урывками, по несколько часов в сутки, и все время плакала. Книги, когда-то бывшие утешением, лишь немного отвлекали от боли.

Известие о том, что двоюродный брат тоже подписал контракт и ушел на СВО, стало еще одним ударом. К невыносимой боли от утраты мужа добавились переживания за другого близкого человека.

В феврале 2025 года узнала о проекте «СВОя сила» и решила попробовать. Появился повод встать с кровати, привести себя в порядок и начать действовать.

Поначалу все воспринимала с неприязнью и раздражением. Казалась бессмысленной арт-терапия, так как я не люблю рисовать. Но однажды с интересом выполнила задание на тему «Что для вас значит семья» и почувствовала, что боль в душе стала немного меньше.

А потом погиб мой двоюродный брат, и я снова сломалась, потеряла волю к жизни. Не знаю, почему продолжала посещать занятия проекта, но они меня спасли. Общаясь с женщинами, пережившими такую же трагедию, как и я, начала понимать: надо жить, раз уж у меня есть эта возможность.

Особую роль в моем возвращении к себе сыграла психолог Екатерина. Она объясняла, что я ни в чем не виновата, и должна продолжать жить за себя и своих дорогих героев. Предлагала не сдерживать слезы, а плакать, когда возникает такое желание. Слушала мои откровения и искренне сопереживала мне. Я снова стала следить за собой, записалась в спортивный зал. Почувствовала желание наряжаться, радоваться каждому дню.

Благодаря проекту я познакомилась с новыми подругами, приобрела много полезных знаний и навыков. Поняла себя, определила свои желания и приоритеты, поступила в вуз. Теперь знаю о себе, что я хрупкая, но одновременно сильная, как

воин. Умею четко устанавливать личные границы и отстаивать их, любить и уважать себя, заботиться о своем комфорте. Могу поддержать того, кто пережил горе, связанное с потерей близкого человека, оказать искреннюю дружескую помощь.

Организаторы, педагоги и наставники проекта сумели создать теплую дружескую обстановку. Они учили нас жить, преодолевая трудности, видеть впереди ясную цель, быть внимательными к себе и к окружающим. Всем, кто потерял на спецоперации близких, советую участвовать в проекте. Это настоящая школа жизни.

Особое внимание стоит обратить на следующие рабочие техники:

Дневник благодарностей.

Дыхание.

Заземление.

Мышечная релаксация.

Отслеживание чувств и эмоций.

Осознанность.

Медитация. Они помогают стабилизировать психику, помочь тем, кому еще труднее, чем тебе.

Мне было непросто обучаться в общем потоке. Хотелось бы, чтобы нас разделили по группам. Например, объединили тех, чьи родные еще воюют, тех, кто потерял близких и тех, кто находится в неведении о судьбе своих родных. Так было бы проще делиться своими переживаниями.

В целом проект научил меня быть сильной, никогда не сдаваться, упорно идти к своей цели и мечте. Быть взрослой и разумной. Верить и доверять людям. Постоянно развиваться, приобретать новые знания и навыки.

Знакомые удивлялись тому, что вся работа на проекте была для нас бесплатной. А я благодарна организаторам за это.

Оглядываясь назад, хочу оставить в жизни все, как случилось. Желаю себе любить и быть счастливой каждую секунду, не тратить время на конфликты, потому что теперь понимаю, как коротка и быстротечна жизнь.

Самый важный урок, который я вынесла из участия в проекте — это то, что мне все по плечу, что я могу все. Любые трудности можно принять и пережить. Главное — оставаться человеком, несмотря ни на что, не поддаваться отчаянию и безысходности.

Если бы по моей истории захотели снять фильм, назвала бы его «С любовью и нежностью к себе...», а посвятила мужу. С ним я научилась любить, ценить и уважать себя, заботиться о себе.

Себе самой до проекта сказала бы так: «Иди вперед и не сдавайся, потому что там, за горизонтом и грозowymi облаками, обязательно увидишь яркое солнце и радугу».

Одна пожилая семейная пара решила увековечить память о своем сыне, который в 23 года погиб на СВО. Они рассказывают о нем, проводят творческие вечера,

пишут песни, сняли фильм, открыли в школе парту памяти. Поддерживают бойцов, которые воюют, и родственников погибших в зоне спецоперации солдат. Эти люди достойны уважения. На них следует равняться. Они вдохновляют меня на помощь людям, переживающим потерю близких на войне.

В.Г. Белинский сказал: «Кто не идет вперед, тот идет назад: стоячего положения нет». Эта фраза придает мне сил, так же, как занятия спортом. Хочется жить дальше, сворачивать горы и двигаться только вперед.

С первых дней спецоперации россияне в разных городах стали объединяться в группы для помощи фронту и взаимной поддержки. Они сохраняют и чтут память о своих погибших близких. Среди них и мой муж. Мысленно разговаривая с ним, рассказываю, что ношу его фамилию с гордостью. Называю его героем, а быть героем значит жить вечно. Благодарю за то, что он сделал меня счастливой. Принимаю и то, что он же сделал меня несчастной. Много добрых слов говорю мысленно и погибшему брату.

Спасибо вам, мужики, за заботу и подвиг. Я вас никогда не забуду!

ЭССЕ: Репик Валентина Сергеевна **Мама двух участников СВО**

Тульская область

На протяжении всей жизни мне приходилось много учиться. Поэтому, когда поступило предложение принять участие в проекте «СВОя сила», я согласилась, понимая, что не только приобрету новые знания, умения и навыки, но и смогу помочь справиться с проблемами другим. Сомнений — участвовать или нет не было ни секунды.

О «СВОей силе» я узнала от директора АНО «Жены Героев». Порадовала перспектива знакомства с новыми людьми.

Мне было комфортно в качестве слушателя с первых дней. С нетерпением ожидала лекций.

За время проекта я стала намного спокойнее. Научилась воспринимать происходящее вокруг как череду неизбежных событий. Смогла взглянуть на себя со стороны. Нашла ответы на те вопросы, на которые ранее ответить не могла.

Когда сын находился за ленточкой, я постоянно тревожилась и, стараясь успокоиться, применяла методики, предложенные преподавателями, а также опыт «равных», с которыми общалась в рамках проекта.

Благодаря проекту «СВОЯ Сила» я смогла открыться для окружающих, стать собой.

Хочу сказать всем женщинам, которые переживают то же, что переживала я до проекта, что нужно продолжать жить, перестраивая себя в новых обстоятельствах. Помните: постоянно плохо быть не может. Будет и хорошо!

Ценность проекта для меня состоит в получении знаний и приобретении новых знакомств. Направление равного консультирования через проблему другого человека помогает разобраться в собственных трудностях. Все мы разные, но чем-то схожи. Впервые проводить равное консультирование не легко. Но когда приходит понимание, что ты помог человеку справиться с эмоциями, найти ресурс в себе для того, чтобы жить и созидать дальше, страх исчезает, появляется приятное ощущение, что ты участвуешь в проекте не зря.

Большую роль в проекте играют организаторы и преподаватели, колоссальную работу проводят психологи–модераторы. Все они вкладывают душу в свой труд, оказывая моральную поддержку участникам.

Мы, участники, стали за время проекта близкими людьми, продолжаем общаться и после его завершения. Сложностей в контактах ни с кем у меня не было и нет. На взаимоотношения с родными и близкими участие в проекте «СВОЯ Сила» негативно не повлияло. Все мои начинания родные и близкие люди всегда поддерживают. Со стороны знакомых отрицательной реакции нет. Все понимают, насколько такой проект сейчас важен и нужен.

Мамам, сестрам, женам и детям участников СВО хочу сказать следующее. Издревле мужчина — это добытчик и воин. Родив сына, женщина должна быть готова к тому, что когда-то ему придется встать на защиту своей семьи и Родины. Каждому мужчине легче исполнять свое предназначение, зная, что за его спиной — надежный тыл. Это люди, которые верят в него, молятся за него, любят и ждут.

К сожалению, война не обходится без потерь. Это больно осознавать. Но говорят, воин, отдавший за Родину жизнь, становится ангелом–хранителем для своих близких. Кто-то мудро заметил: «Раньше у ангелов–хранителей были крылья, но потом Бог решил, что они должны охранять землю и превратил крылья в погоны». Мне очень нравится это выражение. Суть его в том, что те, кто ранее были ангелами, стали нашими земными защитниками, а после гибели снова стали ангелами. Быть воином — жить вечно!

Фраза «СВОЯ Сила» для меня — это символ огромной значимости спецоперации для нашего государства. Каждый гражданин должен быть в это время со своей страной и на ее стороне. Только так мы можем стать сильными и непобедимыми.

Участие в проекте «СВОЯ сила» убедило меня в том, что вместе мы можем преодолеть любые невзгоды. Если бы моя история стала фильмом, не знаю, какое название я бы ему дала.

Когда мне очень трудно, вспоминаю высказывания царя Соломона

«Все проходит, и это пройдёт». Думаю о том, что еще не успела сделать, представляю события, которые еще не наступили. Это дает мне силы двигаться дальше. Чем больше возникает преград на моём пути, тем больше во мне пробуждается сил и желания их преодолевать. Победу приближает каждый из нас: мыслями, действиями, творчеством, верой и любовью к Родине. Быть патриотом сегодня — это не только любить свою страну, но и что-то делать для неё. Я принимаю участие в проекте «Жены Героев», помогаю группе «Вяжем вместе». Наша семья участвовала в акции «Китель Победы». Мои младшие дети, которым по 11 лет, посещают патриотические мероприятия. Младший сын с гордостью надевает китель старших братьев и мечтает надеть со временем свой. Мой дедушка был труженником тыла в годы Великой Отечественной войны. Он рассказывал детям, с какими трудностями наш народ сталкивался в тот период и как их преодолевал. Считаю все это нашим вкладом в приближение Победы.

После проекта планирую заниматься оказанием помощи семьям участников СВО, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Также буду участвовать в патриотических мероприятиях для подростков и молодежи. Я верю в Победу, потому что на защите нашей Родины стоят мои дорогие мальчишки, их боевые товарищи и все воины России. Они делают все возможное, чтобы мы победили. Им очень нужна помощь тыла: маскировочные сети, окопные свечи, сухие супы, теплые носки, культурные мероприятия и многое другое. Счастлива участвовать в этом движении поддержки.

СВО показала, насколько сплочен наш народ. Мало кто остается безучастным. По крайней мере, в моем окружении таких нет.

Тем, кто не верит в Победу, мне нечего сказать. Они просто забыли уроки истории, но скоро убедятся в своей ошибке.

То что сила моей семьи — это часть силы всей страны, я понимала и до участия в проекте. Бабушка и дедушка, их близкие и родные рассказывали о своей жизни в годы Второй мировой войны. Каждый из них приближал Победу, и они победили.

Наши младшие дети с гордостью рассказывают друзьям и одноклассникам о своих старших братьях. Я публикую в социальных сетях материалы, отражающие участие моей семьи в различных проектах и мероприятиях патриотической направленности.

Мой сын написал с переднего края: «Я — Александр — защитник!». Эти слова стали основой для написания стихотворного ответа ему для проекта «Жены Героев»:

«Однажды ночью, пред твоим рождением
Явился Ангел крестной матери во сне,
И молвил он, что Божьим повеленьем
Быть Александром суждено тебе.
Мы не смогли послушаться веленья,
Так этим именем тебя и нарекли,

И суждено ж теперь сквозь годы
Защитником страны быть и своей земли.
Для матери твой выбор был нелегок,
Но не пойдешь же воли супротив...
Я верю и надеюсь, что вернешься,
И твоё имя всех нас защитит...».

Горжусь тем, что мои сыновья, совсем молодые люди, столкнувшись с жестокостью войны, сохраняют спокойствие и смелость, любят Родину и верят в Победу. Понять и оценить это мне помогло участие в «СВОей силе».

Проект «СВОя сила» — это часть истории нашей страны. Он сплотил семьи участников СВО, которые продолжают объединять вокруг себя людей по всей стране. Авторы и организаторы проекта вносят свой достойный вклад в защиту России. Спасибо им за это!

ЭССЕ. Манджиева Геляна Ульмджиевна

Сестра погибшего на СВО Болдырева Анатолия Ульмджиевича

Республика Калмыкия
«СВОя сила», 2 поток

Меня зовут Геляна. Я родом из маленького посёлка Кегульта Кетченеровского района Республики Калмыкия. Мой герой и лучший друг — младший брат Анатолий. Очень люблю его и бесконечно горжусь.

В нашей семье четверо детей: старшая сестра Вероника, я, Александра и братишка Анатолий. Мы росли, деля поровну радости и горести, поддерживая друг друга в любой ситуации.

С первых дней спецоперации Анатолий принимал участие в боевых действиях в Донбассе. В июле 2022 года его грудь украсила медаль «За отвагу». Осенью этого же года он был ранен при выполнении боевого задания. В начале лета 2023 года брат получил еще одну награду — орден Святого Георгия 4-й степени. А 22 июня 2023 года, выполняя очередную боевую задачу, он пал смертью храбрых.

Эта потеря стала одним из самых тяжелых испытаний в жизни моей семьи. Боль захлестнула волной отчаяния и невыносимой пустоты. Мир показался разрушенным навсегда.

О проекте «СВОя сила» мне рассказала Эльзьята, вдова погибшего брата. Она на тот момент заканчивала обучение в первом потоке и предложила также пройти курсы психологической помощи членам семей погибших участников специальной военной операции. Я поняла, что должна спасти себя, чтобы хранить память о моем дорогом брате и научиться помогать людям, находящимся в таком же положении, как и я. Но сомневалась, выдержу ли большую нагрузку. Кроме того, было страшно столкнуться лицом к лицу с болью, которую испытывают другие люди, потерявшие родных.

Но уже первые лекции, занятия, групповые встречи, индивидуальные консультации принесли облегчение, стали освобождать от тяжести, причиненной горем.

Профессиональные психологи помогли разобраться в собственных эмоциях, принять случившееся, обрести утраченное равновесие, осознать, что я не одинока в своём страдании.

На курсе я научилась ценить каждое мгновение, проведённое с братом, испытывать благодарность за то, каким прекрасным человеком он был. Теперь, вспоминая о нем, я улыбаюсь сквозь слезы, зная, что его пример придаёт мне силы двигаться дальше, нести его свет в мир.

Сейчас я готовлюсь к проведению консультаций равных. Буду оказывать, учитывая свой опыт, психологическую поддержку тем, чьи сердца также изранены войной. Занятия открыли для меня новый мир человеческой души, полной эмоций и чувств. Я научилась понимать, что творится в сердце другого человека, и протягивать ему руку помощи.

Главными препятствиями на пути исцеления были внутренние конфликты и страхи. Также серьезными барьерами к свету стали чувство одиночества, ощущение вины за неспособность предотвратить трагедию, непонимание дальнейших шагов. Но специалисты проекта помогли осознать, что мои внутренние ресурсы гораздо мощнее, чем я полагала. С помощью психологов я выявила и проработала глубинные причины своих страхов, обрела уверенность в завтрашнем дне.

Каждый маленький успех укреплял мою решимость жить дальше, заботиться о себе и об окружающих. Мы изучали разные методики работы с людьми, учились правильно воспринимать чужие переживания, управлять своими чувствами и эффективно помогать тем, кто нуждается в поддержке.

В общении с подопечными, я применяла техники активного слушания и развития эмпатии, позволяющие глубоко погружаться в мир другого человека, распознавать его скрытые возможности, мотивы и желания. Способность искренне слышать и сочувствовать стала моим мощным оружием в борьбе с болью.

За время обучения я неоднократно выступала в роли психологического консультанта как в групповых практиках среди участников проекта, так и в обычной жизни. Каждый раз, когда моя помощь приносила облегчение другому человеку, я испытывала чувство удовлетворения и уверенности в правильности выбранного пути.

Выбор в пользу «СВОЕЙ силы» кардинально изменил мою жизнь. Общение в группе единомышленников стало спасением. Люди, прошедшие через схожие испытания, понимают друг друга без слов. Вместе мы находили выход из самых сложных ситуаций, возвращали утраченную веру в себя и осознавали, что даже в крошечной тьме есть луч надежды.

Мы стали одной большой семьей, поддерживаем друг друга днем и ночью. Встречаемся в социальных сетях и в реальной жизни, делимся советами и историями.

Я чувствую, как меняюсь, становлюсь спокойнее, жизнерадостнее, рассудительнее, доброжелательнее, мудрее, увереннее в себе. Это заметили и близкие, которые поначалу с недоверием отнеслись к моему решению принять участие в «СВОЕЙ силе». Теперь они мой главный источник мотивации. Убедившись в важности и полезности проекта, они поддерживают меня во всем и гордятся мной. Мы все хотим одного — сделать жизнь ярче и легче, даже после нашей большой потери. Это желание объединяет нас, делает наше общение теплым и дружеским.

Проект «СВОЯ сила» символизирует для меня мужество, позволяющее преодолевать любые трудности, оставаться достойным человеком. В письме своему прошлому «Я» написала бы так: «Поверь в себя, иди мелкими шагами, ищи поддержку у близких. Ты сильнее, чем думаешь.»

Патриотизм для меня — это глубокая вера в Россию, любовь к земле предков, бережное отношение к историческим корням и культурному наследию нашей страны. Он проявляется не в шумных демонстрациях, а в ежедневных поступках, направленных на благо общества и государства.

Победа для меня — символ единства народа, готовность жертвовать личным благополучием ради общего блага.

В завершение хочу сказать, что горечь утраты можно превратить в источник внутренней силы, любви и надежды. Ведь «СВОЯ сила» живёт в каждом из нас.

ЭССЕ: Уразалиева Баира Ивановна

Вдова погибшего воина

История моего Преображения с проектом «СВОЯ сила»

Я медсестра, мама двух прекрасных малышек, участвовала в проекте «СВОЯ сила», направленном на социальную поддержку и адаптацию членов семей участников специальной военной операции.

Меня зовут Уразалиева Баира Ивановна, мне всего 33, и я вдова. Мой муж, Уразалиев Мирхат Хамитович, учитель физической культуры Элистинской гимназии, 14 октября 2022 г. был призван по частичной мобилизации в ряды российских Вооруженных Сил. В 2008–2009 годах он проходил срочную службу в 247-м гвардейском десантно-штурмовом Кавказском казачьем полку города Ставрополя, был командиром орудия, младшим сержантом. Когда пришла повестка, он не раздумывая встал в строй. Поступил так и по долгу, и по совести: он был убежден, что в сложившейся ситуации мобилизация была необходима.

Командование воинской части, в которой служил муж, ценило его как ответственного и решительного бойца. Понтонер, минер и сапер инженерно - саперной роты, он всегда ставил интересы службы выше всего, проявлял разумную инициативу и решимость при выполнении боевых задач, был примером для своих товарищей.

В день, когда муж убыл в зону СВО, жизнь нашей семьи круто изменилась. Супруг редко выходил на связь, и мы с детьми ценили каждую секунду, когда слышали родной голос.

1 сентября 2023 года, при выполнении боевой задачи под Алексеевкой по защите Донецкой Народной Республики, Мирхат получил множественные тяжёлые ранения. Он всегда был лидером, сильным человеком. Но в тот момент я почувствовала: ему необходима моя поддержка. И поехала к мужу. Его лечили в Главном военном клиническом госпитале им. академика Н.Н. Бурденко в Москве. Я искренне верила, что любимому там помогут. Но 16 сентября мужа не стало. Его раны оказались слишком серьёзными, и врачи не смогли ничего сделать.

В тот день мир рухнул. Последовали месяцы депрессии, апатии, раздражения и злости на окружающих. Ничто не радовало, лишь немного отвлекали дети, которые всегда нуждаются во внимании. Но мысли возвращались к мужу. Каждый день я разговаривала с ним, будто он меня слышал.

Указом Президента Российской Федерации от 7 декабря 2023 года мой супруг, Уразалиев Мирхат Хамитович, награждён орденом Мужества (посмертно). Он остался верен присяге, Конституции, воинским уставам, до конца исполнил свой долг.

Я очень горжусь своим мужественным, сильным супругом и как жена не могу его подвести. Нужно жить дальше, поднимать детей, общаться с людьми. Обратившись в фонд «Защитники Отечества» города Элисты, я получила и продолжаю получать поддержку со стороны его специалистов.

Сегодня я — участник проекта «СВОя сила», о котором я узнала от своего куратора. Мне это нужно, ведь здесь помогут восстановить социальную сторону жизни, оборвавшуюся с гибелью мужа.

Поначалу боялась, что не смогу освоить материал, так как в последнее время моё внимание занимают исключительно дети. Но все оказалось не так страшно. Здесь

замечательные преподаватели. Они внимательны к каждому участнику, интересуются его делами, оказывают помощь.

Проблем во время учебы не было. К сожалению, я не всегда присутствовала на занятиях, но изучила все темы. Узнала много полезного и интересного. Чувствую, как меняется моё внутреннее психологическое состояние. Стала чаще выходить на улицу, общаться с друзьями.

Проект помог мне найти поддержку от ранее незнакомых мне людей. Те, кто не присоединился к проекту «СВОЯ сила», упустили возможность помочь себе преодолеть боль от потери близкого человека.

Моё главное личное достижение — это то, что я научилась понимать своё психологическое состояние, работать с болью. Теперь я могу помогать себе и своим близким.

Тем, кто сейчас, как я недавно, не может найти в себе сил жить дальше из – за нехватки душевных сил, хочу сказать: не отчаивайтесь. Записывайтесь на следующий поток проекта «СВОЯ сила», где вам обязательно помогут справиться с болью и найти в себе скрытые ресурсы. Ведь мы нужны своим детям и должны жить ради них!

Самое неожиданное, что я узнала о себе на этом проекте, — это то, что злиться на окружающих людей, которые не сделали тебе ничего плохого, — это нормально и даже полезно. Если держать эмоции в себе, можно привыкнуть к стрессу и жить в нем постоянно. Я рада, что могу выпустить свои эмоции наружу и не винить себя. В этом и заключается ценность «СВОЕЙ силы».

В проекте нас возвращают к самим себе. Учат заново жить в постоянно меняющемся мире, где ушедшие близкие остаются в наших сердцах, в нашей памяти и мыслях, давая силы для жизни.

Направление равного консультирования я выбрала, потому что оно предполагает понимание с полуслова. Консультант и подопечный, связанные общей болью и общей потерей, говорят на одном языке. Мы искренне понимаем и сочувствуем друг другу, поэтому можем оказывать максимальную взаимную поддержку.

На проекте «СВОЯ сила» я научилась психологической самопомощи, работе со своим состоянием и душевной болью, освоила техники и поддержки в формате «равный — равному». Это изменило мою жизнь, теперь я могу не только выстраивать свою траекторию на сложном этапе жизни, но и поддерживать других людей, столкнувшихся с похожей бедой.

Использую техники самопомощи для улучшения своего эмоционального состояния и борьбы со стрессом, медитирую для снятия напряжения, переформулирую негативные мысли на конструктивные. Стараюсь фокусироваться на настоящем моменте.

Особую роль в проекте играет группа поддержки. С девочками с потока общаемся очень хорошо, делимся своими историями и болью.

Многому нас научили преподаватели психологии Андреева Наталья, Панкевич Екатерина, Тимошенко Марина. Они окружали нас теплом и заботой помогали справляться со стрессом и апатией, создавали атмосферу позитива и поддержки, расширили мой круг общения, помогли развить коммуникативные навыки.

Искренне рекомендую всем родным участников СВО - матерям, жёнам, сёстрам, дочерям - не отказываться от помощи психологов, не замыкаться в себе. Нам есть ради кого жить и передавать память будущим поколениям о наших героях — павших, действующих, раненых — о тех, кто, рискуя жизнью, защищает мир. Я хочу сохранить память о муже, Уразалиеве Мирхате Хамитовиче, отдавшем жизнь за Родину. Он и его боевые товарищи — настоящие герои не только для своих семей и Республики Калмыкии, но и для всей России!

Конечно, были и сложности. Я практически перестала общаться с людьми, круг моих контактов сузился до минимума. Но психологи проекта помогли мне выйти из «скорлупы» и снова открыться миру.

Я благодарна родным, которые поддержали моё участие в проекте «СВОя сила», помогли с детьми, когда мне нужно было присутствовать на занятиях. Рада, что не столкнулась с негативной реакцией со стороны близких мне людей.

Фраза «СВОя сила» для меня не просто слова. Это источник, из которого я черпаю силы для себя, для детей, для жизни.

Если бы я могла обратиться к себе прошлой (до проекта), я бы сказала: «Баира, ты очень сильная! Ты справишься с любыми невзгодами. Ты очень хороший человек. Всегда помни о своей внутренней силе, о лучших качествах своего характера, которые помогают преодолевать любые невзгоды! Помни: на тебя смотрят твои дети, и они гордятся тобой! Это самый важный урок, который я вынесла из проекта «СВОя сила».

Если бы моя история стала фильмом, я бы навала его «Ты — мои крылья». Ведь всё, что я делаю сейчас, необходимо не только для будущего наших детей, но и для памяти о моем дорогом муже, которым я горжусь. Хочу, чтобы он, глядя с небес, тоже гордился мной.

В самый трудный момент жизни я бы дала себе такой совет: не сдавайся, не предавай себя! Ведь на тебя смотрят общие с Мирхатом дети. Айдана и Жангир — моё вдохновение, моя неиссякаемая энергия, безграничный фонтан идей и фантазий. Именно таким и должно быть детство, а ради того, чтобы оно было безоблачным, я готова делать то, чего никогда не делала, на что никогда бы не пошла ради себя. Я хочу для них счастливой жизни, для этого я обучаюсь в данном проекте!

«Ты поймёшь, как важно идти вперёд, как только сделаешь первый шаг», — сейчас это мой девиз, который не дает отступать. И когда силы на исходе, я обнимаю своих малышей и думаю о пройденном пути.

Мои дети знают, что их отец — герой, погибший за мир. И каждый гражданин страны может внести свой вклад, приближая Победу: участвовать в волонтерском

движении, благотворительных акциях и концертах, различных общественных инициативах.

Быть патриотом сегодня — это не только любить Родину и быть ей преданным, не только уважать историю и культуру своего народа, но и совершать поступки, помогающие приближать Победу.

Национальный состав бойцов, участвующих в СВО, соответствует национальному составу огромной страны. Из каждого региона идёт помощь ребятам на передовой. Особенно остро чувствуешь связь с другими семьями участников спецоперации, когда читаешь истории, похожие на свою.

Я верю в Победу, как и все, чьи мужья, отцы, сыновья, братья с оружием в руках защищают интересы страны. Все мои родные и знакомые верят: Победа будет за нами!

Проект «СВОя сила» помог мне увидеть, что сила моей семьи — это часть силы всей страны, ведь мы делаем одно дело. Знаю точно: моя помощь здесь — это мой вклад в победу. Победу сначала над собой, над своей болью, а потом уже — над бессилием таких же, как я. Это очень важно — не оставлять один на один со своим горем вдов, матерей, дочерей, сестёр погибших воинов. Мужчины на передовой своих не бросают, а мы должны помогать друг другу здесь. Наши с Мирхатом дети растут в семье, где понятия чести и совести — не пустой звук. Что такое патриотизм и в чем заключается любовь к Родине, они узнают из наших с ними бесед.

Порой задумываюсь над вопросом: какие строки из сообщений мужа стали для меня самыми ценными? Больше всего запомнилось 25 июня 2023 года. В тот день Мирхат написал, что сильно скучает по мне и детям. Просил, чтобы я была сильной и достойно воспитала наших детей. Так и будет, обещаю!

Хочу обратиться к своему маленькому сыну: дорогой мой сыночек Жангир! Желаю тебе вырасти таким же большим и сильным, как твой папа, стать честным человеком и достойным мужчиной. Уверена, ты не подведёшь. Я горжусь своим мужем, мои дети гордятся отцом. В нашей маленькой республике много героев СВО, которые с честью и доблестью выполняют воинский и гражданский долг, защищая Отечество и его интересы. Плечом к плечу с представителями других народов России мои земляки, славные сыны и дочери Калмыкии, сражаются за будущее нашей страны.

Проведение специальной военной операции — серьёзное испытание на прочность не только для наших мужчин, но и для нас, их родных и близких. Особенно тяжело членам семей павших воинов. И я благодарна проекту «СВОя сила», который вовремя появился в моей жизни, помог мне выбраться из эмоционального тупика. Я нашла опору и знаю, как мне пережить горе и идти дальше.

ЭССЕ: Хаглышева Виктория Григорьевна

Вдова погибшего воина

Выпускница первого потока проекта

Меня зовут Хаглышева Виктория Григорьевна, мне 30 лет. Я мама троих детей, вдова участника специальной военной операции, выпускница первого потока проекта «СВОя сила».

Когда мой супруг, Виктор Бадмаев, погиб, я осталась одна с тремя детьми. В фонде «Защитники Отечества» узнала о проекте «СВОя сила» и, поколебавшись, решила стать его участницей. У меня уже был опыт общения с психологами, но желанного успокоения он не принес. Но небольшая надежда на помощь еще оставалась, и я пришла в проект.

Был страх, что чужая боль станет непосильным бременем, сломает меня окончательно. Однако на проекте меня встретили с пониманием и теплом, а каждая услышанная история становилась ступенькой к свету. В женщинах из семей участников СВО я увидела отражение своей боли и невероятную силу, способность возрождаться из пепла, любить и жить дальше, несмотря ни на что. Особенно меня восхищала сила духа матерей, чьи сыновья навечно остались на поле брани.

С каждой встречей и беседой я начинала чувствовать, как моя собственная ноша становится легче. Боль не исчезла, она трансформировалась, стала источником моей стойкости, способности сострадать, любить тех, кто нуждается в поддержке. Я поняла, что не одинока в своих страданиях, есть те, кто разделяет ее со мной, готов протянуть руку помощи и разделить бремя переживаний.

Проект «СВОя сила» стал для меня глотком свежего воздуха, лучом надежды в темном царстве отчаяния. Он помог мне увидеть себя не только как жертву, но и как воина, способного преодолеть любые трудности. Я начала возвращаться к жизни, вновь радоваться улыбкам и смеху своих детей, замечать красоту окружающего мира.

Боль утраты еще живет в моем сердце, но она больше не властна над моей жизнью. Я научилась жить с ней, любить сквозь нее, надеяться на лучшее вопреки ей. Это произошло благодаря проекту «СВОя сила», нашим преподавателям, психологам и каждой женщине, которая, делясь своей историей, помогла и мне найти верный путь. И это бесценно.

В какой-то момент наступило осознание, что боль — это не приговор, а вызов. Вызов стать лучше, сильнее, добрее, научиться жить дальше, несмотря на невзгоды, любить себя и своих детей вопреки потерям. И я принимаю этот вызов. С надеждой в сердце и верой в «СВОю силу».

Теперь я знаю, что из самой глубокой тьмы есть выход, потому что внутри каждого из нас горит искра надежды, любви и силы. Моя цель — помочь этой искре разгореться, превратиться в пламя, которое осветит путь тем, кто отчаялся и перестал верить в будущее. Хочу быть маяком, который приведет их в безопасную гавань, плечом, на которое они смогут опереться, голосом, который скажет: «Ты не один. Ты важен и нужен. Ты силен. Ты можешь всё.»

Думаю, это будет не легко. Путь к исцелению тернист, полон боли и разочарований. Но я верю, что вместе мы сможем преодолеть любые препятствия. Верю в силу человеческого духа, его способность к возрождению. Не сомневаюсь, что даже из самых глубоких ран можно вырастить прекрасный сад.

Хочу посвятить свою жизнь таким садам в сердцах людей, помогать им находить свою силу, красоту, предназначение. Чтобы каждый, как и я, мог сказать: «Я больше не боюсь. Я свободен. Я живу и я счастлив!»

Вижу себя садовником, возвращающим сад человеческих душ. Каждое сердце — семя, полное потенциала, но нуждающееся в заботе, тепле и свете. Буду помогать этим семенам прорасти, преодолеть каменистую почву прошлого и расцвести во всем великолепии. Научу других не бояться подрезать засохшие ветви, отпускать то, что больше не питает корни и находить силу в хрупкости.

«Боль — это не клеймо, а шрам, свидетельствующий о том, что ты выжил», — эта фраза стала моим знаменем. Я хочу, чтобы люди перестали прятать свои шрамы, а гордились ими, ведь каждая травма в душе — это история победы над собой.

Иногда ночью, когда все спят, вспоминаю время, когда я была слепа к боли своих детей, их просьбам о понимании. Сердце сжимается от мысли, что я могла продолжать жить в этой тьме, не видя, как мои собственные дети угасают. Я благодарна судьбе за то, что она дала мне шанс прозреть, исправить ошибки и стать той матерью, в которой они нуждались.

Знаю, что таких, как я, много. Женщины растворяются в суете дней, грузе обид и разочарований, боли утраты, не видят, что их дети страдают, молча неся бремя непонимания. Мое сердце болит за них, за их маленькие, хрупкие души, которые нуждаются в свете и тепле.

Я обращаюсь к вам, жены, матери, сестры! Не бойтесь заглянуть внутрь себя, признать свои ошибки. В каждой из нас есть сила, чтобы изменить свою жизнь и жизнь своих близких. Самое ценное, что у нас есть — это время, которое мы проводим с нашими детьми. И если мы потратим его на то, чтобы понять их, полюбить и поддержать, то это будет самым лучшим вложением в их будущее. Не бойтесь обращаться за помощью, учиться и развиваться. Это ресурс, который поможет вам стать лучше, сильнее, мудрее. Выявить его у себя поможет проект «СВОЯ СИЛА».

Знания и навыки, приобретенные в проекте, помогают не только мне и моей семье, но и друзьям, знакомым. Ко мне обращаются за советом, просят послушать,

поддержать. И я счастлива, что могу быть полезной. Это дает мне ощущение нужности, значимости.

За год участия в проекте из тусклой тени себя прежней я превратилась в полную сил и энергии женщину, которая решила изгнать боль и отчаяние из своей жизни, защитить от них собственных детей.

Обучение — это не бегство от проблем, а взлет над ними, крылья, которые помогают воспарить над обыденностью и увидеть мир во всем его великолепии. Личный опыт, душевные переживания — это бесценный дар, который можно подарить другим, освещая их путь к счастью и гармонии.

Проект «СВОя сила» стал для меня компасом в бушующем море отчаяния. Он указал мне путь, когда казалось, что все дороги ведут в никуда. Теперь я знаю, что даже после самых темных ночей обязательно наступает рассвет. И этот рассвет — в моих руках.

Работая в фонде «Защитники Отечества», я стала принимать активное участие в волонтерском движении Комитета семей Воинов Отечества и благотворительного фонда «За наших 08». С осени 2023 года собираю гуманитарный груз, лично езжу в зону СВО и передаю его нашим бойцам. Периодически посещаю в различных образовательных учреждениях классные часы и уроки мужества, делюсь историями о моем муже, о ребятах, погибших в зоне СВО, опытом волонтерской деятельности.

Поездки на передовую стали для меня не просто гуманитарной миссией, а способом залечить собственные раны. Видеть лица наших ребят, их улыбки, когда приносишь им весточку из дома, — это бесценно. В такие моменты понимаю, что все мои усилия не напрасны, я могу быть полезной, я нужна людям.

За ленточкой сейчас находятся мои братья, родной дядя и друзья. Когда гибнет кто-то из близких, говорю себе: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее», и стараюсь сделать еще больше добра людям.

Я благодарна проекту «СВОя сила» за то, что он помог мне обрести себя, научил любить себя и верить в свои силы. Знаю, что впереди еще много трудностей, но я к ним готова. Буду идти вперед несмотря ни на что, так как я не одна. У меня есть мои дети, друзья, соратники. Вместе мы можем преодолеть все. «Дорогу осилит идущий», — и я иду.

Я научилась прощать — себя, других. Понимать, что все мы люди и можем ошибаться. А злость и обида — это яд, который разъедает душу изнутри. Прощение стало тем ключом, который открыл дверь к моему исцелению. Теперь я могу смотреть в будущее без страха, с надеждой и уверенностью в том, что все будет хорошо. Знаю, что путь будет нелегким, но у меня есть инструменты, чтобы справиться с любыми трудностями.

Если бы о моей истории сняли фильм, назвала бы его просто «Виктория», то есть ПОБЕДА. Это слово, звучащее как вызов, как обещание себе самой, как знамя, которое ты несешь сквозь бури и невзгоды. Это не просто имя, а мой девиз, мой якорь,

моя путеводная звезда. Фильм стал бы историей о преодолении, гимном человеческой стойкости, одой душе, которая способна исцеляться и дарить свет другим. В финале должно прозвучать: «Виктория. Она победила». Победила не обстоятельства, не врагов, а прежде всего саму себя. И это — моя главная награда, мой личный «Оскар» за лучшую роль.

Если бы муж на мгновение оказался рядом со мной, я бы сказала: «Моя боль не утихает, она притаилась, ждет момента. А наш сын растет настоящим мужчиной, достойным своего отца. В его глазах я вижу твою отвагу, твою доброту и твою непоколебимую веру в справедливость. Он часто спрашивает о тебе, и я рассказываю ему истории о твоей любви к Родине и к нам. Он должен знать, каким героем был его отец. Уверена, ты всегда рядом, присматриваешь за нами, направляешь и оберегаешь. Я продолжаю твоё дело, по-своему помогаю тем, кто нуждается, поддерживаю ребят, которые сейчас там, где когда-то был ты. Это мой долг, моя миссия. И каждый раз, когда вижу улыбки на лицах тех, кому удалось помочь, я чувствую твою радость, твою гордость за меня. Жизнь без тебя — это нелегкий путь. Но твоя любовь, твоя память и наша общая цель дают мне силы идти вперед, верить в лучшее и делать мир добрее. Знаю, что когда-нибудь мы встретимся, и я смогу обнять тебя и сказать: «Спасибо за все. Я люблю тебя».

ЭССЕ: Шальдирова Светлана Владимировна

Курс по психологической поддержке участников СВО и членов их семей.

Участие в проекте «СВОЯ сила» стало для меня значимым событием и в личном, и в профессиональном плане. Я прошла интересный и познавательный путь, наполненный вызовами, открытиями и трансформациями, которые изменили мою жизнь и восприятие мира. Делюсь опытом, накопленным в пути, от мотивации до влияния на мою семью и окружение.

О проекте мне рассказал муж, участник специальной военной операции. Решила участвовать, так как нуждалась в психологической помощи и поддержке в связи с тем, что любимый находился на линии боевого соприкосновения. Правда, боялась, что не справлюсь: в течение всей семейной жизни занимаюсь домом и нашими тремя детьми.

Мои близкие отнеслись к этой идее хорошо, понимая, что мне будет оказана качественная помощь. Благодаря им я посещала все занятия, хотя на тот момент у меня был грудной малыш. Родные заботились о нем, пока я проходила обучение.

Негативной реакции ни от кого из окружения не было. Многие похвалили за принятое решение.

Фраза «СВОЯ сила» означает для меня способность преодолевать трудности, наличие у каждого человека ресурсов для самосовершенствования.

Себе прошлой, какой я была до проекта, сказала бы так: не стоит бояться трудностей, ведь каждый вызов — это возможность для роста. Важно верить в свои силы и в то, что поддержка и помощь всегда рядом.

Самый важный урок, который я вынесла из проекта, — это важность взаимной поддержки и помощи. Каждый становится сильнее, действуя в команде. Вместе мы — сила.

Если бы моя история стала фильмом, я бы назвала его «Сила единства». Он был бы о том, что в трудных обстоятельствах люди должны действовать сообща и поддерживать друг друга.

В самый трудный момент жизни я бы посоветовала себе не сдаваться, так как сильнее, чем кажусь, а помощь и поддержка всегда рядом.

На борьбу с трудностями меня вдохновляют люди, идущие вперед вопреки лишениям и потерям. Первым среди них является мой муж, который несмотря на ранения и инвалидность, продолжает полноценно жить и радоваться каждому новому дню. Также источником вдохновения служат истории моих подруг по проекту.

Вперед меня ведет девиз: «Сила в единстве. Вместе мы можем преодолеть любые трудности». Он помогает в дни, когда силы на исходе. Еще, почувствовав, что сама не могу справиться с внутренними проблемами, обращаюсь за поддержкой к близким и использую техники самопомощи, которые я освоила в проекте.

Считаю, Победу приближает каждый из нас, кто верит в Россию и единство ее народа.

Быть патриотом сегодня — это значит, по-моему, любить свою страну, уважать ее историю и традиции, быть готовым поддержать своих сограждан в трудные времена.

На одной из встреч члены семей участников СВО делились своими историями и переживаниями. Тогда я особенно остро почувствовала нашу тесную связь, основанную на общих проблемах и одинаковых эмоциях. Поняла, что перенести тяжелые испытания можно, лишь поддерживая друг друга.

Тем, кто не верит в Победу, скажу, что они ошибаются. Я твердо убеждена: наши усилия, единство и поддержка друг друга приведут к успеху. Вера в победу дает силы для движения вперед, даже когда кажется, что надо сдать. Мы верим — и победим!

ЭССЕ: Сапрыкина Мария Олеговна

Супруга действующего участника СВО

Орловская область
«СВОя сила», 2 поток обучения

Проект «СВОя сила» — место, где все свои.

Участие в проекте стало для меня отдушиной. В этом месте я чувствовала себя, как дома.

Работая в филиале фонда «Защитники Отечества», я постоянно находилась среди понимающих людей, сама всегда старалась поддержать того, кто нуждался в этом. Так легче переносилась разлука с мужем, который сейчас защищает Родину. Но в декретном отпуске я осталась один на один со своими мыслями и переживаниями.

Так сложилось, что в моём окружении нет людей, близко знакомых с той реальностью, в которой живу я: специальная военная операция, поддержка вернувшихся ребят, семьи героев. Поделиться мыслями и переживаниями было не с кем, найти отклика не у кого.

Проект «СВОя сила» вернул меня в команду единомышленников. Общение с профессионалами, уникальные истории, колоссальный опыт других людей открывали новые горизонты. Проект научил меня главному — самоанализу. На практических занятиях я проработала с психологом сложные моменты, которые давно не давали покоя, взглянула на некоторые проблемы под другим углом. Приобрела навыки работы со своими эмоциями, узнала о методах психологической самопомощи, а также о том, как поддерживать других, не выгорая самой.

Искренне благодарна людям, разработавшим программу проекта, терпеливым и внимательным преподавателям, преподносившим информацию в доступной форме, простым и понятным языком, наполняя ее яркими, запоминающимися примерами.

Формат обучения был очень удобным, занятия проводились чётко по расписанию, в атмосфере взаимного доверия и доброжелательности.

Все темы были очень интересными, на каждом модуле я узнавала много нового. Особенно ценной оказалась работа по теме «Утрата». Пока полученные знания мало использую на практике, но, надеюсь, в этом плане у меня еще все впереди.

Благодаря проекту я поняла, что наша сила — внутри нас! Осознание этой истины позволяет стать опорой не только для себя, но и для других людей. При этом нельзя обесценивать себя, свой опыт, свои чувства, свою жизнь.

Участие в проекте напомнило мне любимую фразу: «Всё в наших руках, поэтому их нельзя опускать».

А Победа — она не только на поле боя. Она в наших сердцах, словах, поступках. Если мы будем едины и сильны духом, то новый День Победы обязательно настанет!

ЭССЕ: Селезнева Ольга Дмитриевна

Супруга действующего участника СВО

Орловская область
2 поток обучения СВОя сила

Меня зовут Селезнева Ольга Дмитриевна. Я из Орла, участница второго потока проекта «СВОя сила».

Всегда любила учиться, узнавать что-то новое, поэтому пришла в проект с удовольствием. И не пожалела: раньше была не уверенной в себе, постоянно сомневалась, правильно ли поступаю. Участвуя в проекте, преодолела свои комплексы, углубилась в понимание себя. И теперь я смело могу сказать: «Я крутая», «Я — сила», «Люблю жизнь и этот мир».

Не все завершили обучение в проекте, некоторые покинули его до выпуска. Советую им вернуться, так как он очень нужен сейчас тем, чьи родные находятся в зоне специальной военной операции.

Работаю в фонде «Защитники Отечества», ежедневно сталкиваюсь с людьми, оказавшимися в сложной жизненной ситуации. Поэтому нуждаюсь в психологических знаниях и навыках как инструментах помощи лицам этой категории.

Благодаря проекту стала более глубоко понимать себя и каждого из своих троих детей, имеющих разные характеры. В процессе работы над темой «Утрата» узнала, как помогать тем, кто потерял близких и морально сломлен. Педагоги обеспечили нас большим багажом знаний и навыков оказания помощи самой уязвимой на сегодня категории населения — тем, кто находится в постоянном стрессе в связи с участием родных в спецоперации.

Очень ценными стали техники оказания самопомощи. Могу интерпретировать их, оказывая поддержку другим людям.

Понравилось направление равного консультирования, так как я научилась говорить на одном языке с теми, кто переживает аналогичные мои трудности.

Применение приемов и методов, которыми вооружили нас преподаватели проекта, превратило меня из тревожной жены в опору мужу, который уже три года находится на переднем крае специальной военной операции. Такие инструменты открывают новые возможности, способствуют личностному росту, расширению круга общения и психологической реабилитации членов семей участников СВО.

Видя улыбки тех, кто пережил потерю близких, понимаю, что они начинают жить заново и радуюсь. В этом тоже большая заслуга преподавателей проекта, не только давших людям знания и умения, но и объединивших их, позволивших раскрыться и искать выход из горестной тьмы.

С помощью модераторов и наставников мы, участники проекта, стали единой большой семьей. Часто общаемся тепло и дружно.

Поддерживая семьи участников СВО, организаторы и преподаватели проекта способствуют укреплению социальной стабильности в стране, помогают людям переосмыслить свою жизнь, переоценить ценности, пересмотреть отношение к миру. Я, например, стала спокойнее, доброжелательнее, увереннее в себе, добрее к людям.

Некоторые мои близкие посчитали мое участие в проекте пустой тратой времени. Но, увидев, как я начала выстраивать в семье здоровые отношения, поменяли свое мнение, признали, что «СВОя сила» позволяет не замкнуться в себе, выговориться, услышать других.

Для меня фраза «СВОя сила» — это внутренняя энергия, уверенность, мотивация, которую надо пробудить и тренировать.

В письме в прошлое я бы написала себе: ничего не бойся, пробуй новое, иди вперед и всегда помни о людях, которые тебя поддерживают, ты не одна. Это и есть урок вынесенный из проекта.

Если бы о моей жизни снимали фильм, я бы назвала его «Мой мир в одном кадре».

Когда мне трудно так, что хочется опустить руки и смириться с обстоятельствами, напоминаю себе: «Все поправимо, кроме смерти. Молись и надейся». Мой девиз: «Верь в силу мечты, относись к окружающим с миром».

Говорить о нашей победе воздержусь. Это политика. Но бойцы знают, что все зависит от них, поэтому мы в тылу должны поддерживать их веру и верить в них!

Я люблю свою страну. Воспитываю своих детей патриотами: читаю с ними рассказы о военной истории России, слушаю песни о Родине, рассказываю о подвигах наших родственников в годы Великой Отечественной войны и о боевой работе участников СВО. Мы участвуем в патриотических мероприятиях, путешествуем по памятным местам, связанным с подвигами наших воинов. Без этого невозможно строить развитое государство с сильным духом гражданами. Так же считают мои многочисленные подруги — матери, жены, сестры участников спецоперации, с которыми я связана крепкими узами духовного родства.

Мужу хочу сказать, что он герой, я и наши дети гордимся им.

Если бы мне нужно было за один день показать Россию, то я обратилась бы к женщинам, чьи мужья, сыновья, братья защищают сейчас нашу землю. Пусть расскажут о любви, мужестве, стойкости, непоколебимой уверенности в своей правоте, взаимопомощи, страстном желании победить и снова жить в мире и радости в нашей прекрасной, великой стране.

ЭССЕ: Рощина Наталья Сергеевна

Вдова участника СВО

Республика Марий Эл
«СВОя сила», 2 поток

Присоединиться к проекту «СВОя сила» меня побудило желание выйти из состояния «тревоги», избавиться от постоянного чувства беспомощности. Хотелось превратить эти эмоции во что-то полезное, реальное. Понимала, что нельзя долго пребывать в горе, нужно искать выход из трудной жизненной ситуации. Конечно, сомневалась, справлюсь ли и хватит ли сил.

Узнала о проекте из сети «ВКонтакте». Забрехала надежда: даже не будучи профессиональным психологом, смогу стать опорой для тех, кто, как и я, изранен горем. Мой собственный опыт, мои слёзы и мои маленькие победы над собой могли стать опорой для других женщин, тонущих в отчаянии. Это придавало моему личному аду хоть какой-то смысл.

На первой же встрече с кураторами-психологами и другими участниками проекта удалось справиться с главным страхом: не справиться из-за того, что не совсем еще окрепла. Преодолимыми оказались и другие барьеры — исконное недоверие к новому и изматывающая усталость. Все изменилось, когда я увидела глаза жен, матерей, сестер участников СВО и услышала их истории. Стало очевидно: я дома, среди своих.

Теперь я — «женщина, помогающая другим ждать и выживать в этом ожидании». Тревога никуда не делась, но перестала мной управлять. Я научилась с ней договариваться. Появилась уверенность, внутренний стержень.

Я снова поверила в себя. Могу не только плакать в подушку, но и выслушать, обнять, поддержать другого человека и дать конкретные инструменты, чтобы ему стало легче. У меня появилась цель.

Я обнаружила, в себе дар — слышать не только слова, но и тишину между ними. Моё собственное горе не ожесточило и не озлобило меня, а сделало чувствительнее и мудрее. Научилась быть уязвимой, не испытывая при этом стыда.

Женщине, которая сейчас переживает то же, что и я до проекта, хочу сказать: «Знаю, как тебе больно и страшно. Ты думаешь, что мир рухнул и ничего нельзя изменить. Но ты сильнее, чем думаешь. Позволь себе помочь. Ты не одна. Твоя сила нужна не только тебе, но и кому-то ещё».

Для меня проект «СВОя сила» — это честный формат. Пройдя через душевный ад, поняла, что это не метафора. Встретив здесь тех, кто пережил то же, что и я, и тех, кто нас понимает и может исцелить, считаю бесценным доверие, возникшее в этих отношениях.

Первым опытом равного консультирования у меня стал разговор с женщиной, накануне проводившей мужа в зону спецоперации. Она не проронила ни слезинки, словно окаменела. Я не утешала, просто говорила о её чувствах, признавая ее право на их существование. И в какой-то момент она разрыдалась. Это были слёзы не беспомощности, а облегчения. И я радовалась, что помогла ей снять душевное напряжение.

На проекте я приобрела навыки активного слушания, овладела техниками работы с паническими атаками и тревогой, постигла основы психологии травмы. Узнала, как задавать правильные вопросы, чтобы человек сам нашёл ответ. Теперь могу распознавать выгорание у себя и знаю, как с этим бороться. Испытывая техники на себе, выделила самые эффективные — «заземления» при панике и «окно толерантности». Пользуюсь ими для себя практически ежедневно, оказывая себе скорую психологическую помощь.

Меня стали меньше волновать бытовые проблемы. Я научилась выстраивать личные границы, говорить «нет» и просить о помощи. Мои отношения с детьми улучшились, потому что я стала более осознанной матерью.

Когда вижу, что моя помощь меняет чью-то жизнь, испытываю радость. Понимаю, что моя боль не прошла даром, стала для другого человека мостом через его пропасть. Это даёт веру в жизнь.

Мы, участницы проекта, разные, но нас объединяет общее горе и у нас одна цель. Поэтому мы держимся друг за друга. Создав свой чат, делимся в нем радостями и бедами. Организаторы, психологи стали нам не учителями, а старшими товарищами, которые идут рядом и показывают путь. Это семья, которую я не выбирала, но она стала мне родной.

У каждой участницы свой травматический опыт. Мы научились говорить о своем горе прямо, без упрёков, с позиции «мне больно, давай разберёмся». Нас научили не избегать проблем, а экологично их решать.

Если бы у меня была возможность обратиться ко всем матерям, жёнам, сестрам, детям участников СВО, я сказала бы так: «Дорогие наши! Ваша любовь — это самый прочный тыл. Ваша вера — это броня. Ваша способность жить, радоваться мелочам и ждать — это огромный вклад в Победу. Не корите себя за слабость. Вы не ждёте, а держите фронт здесь. Вы — герои тихого фронта. Цените себя, берегите и помните: вы не одни».

Бывали моменты профессионального выгорания. Казалось, не могу больше никого слушать. Проект дал алгоритм: признать проблему, найти ресурс, составить план действий, не стесняться просить поддержки. Я перестала считать проблемы неподъёмными глыбами.

Тем, кто начинает идти по пути исцеления через помощь другим, советую быть добрыми к себе, не требовать от себя сразу многого, разрешать себе ошибаться и уставать, доверять себе. Ваша помощь — это не про идеальность, а про искреннее человеческое участие. Доверяйте себе.

Благодаря «СВОей силе» я стала более спокойной и уверенной, и это передавалось детям. Мы больше говорим по душам. Они поддержали мою идею обучения в проекте. Сейчас видят, что мама не плачет, а действует, и это их успокаивает.

Были отдельные случаи негативной реакции на мою помощь другим людям со стороны дальних знакомых. Спрашивали: «Тебе что, своих проблем мало?». Я научилась не оправдываться, отвечала, что это и есть мой способ решать свои проблемы, наполнять жизнь.

Фраза «СВОя сила» дает мне понимание, что сила всегда была во мне. Проект просто помог её разбудить и направить в нужное русло. Эта сила делает человека и его семью крепче. Ты не можешь контролировать обстоятельства, но всегда можешь контролировать свою реакцию на них. В этом и есть твоя свобода и твоя сила.

Если бы я могла отправить письмо себе в прошлое (до проекта), то написала бы следующее: «Держись. Твоя боль не напрасна. Ты справишься и сможешь помочь многим. Разреши себе чувствовать всё, что чувствуешь, и верь в себя».

Фильм о себе назвала бы «Тихий фронт». Потому что наша война не гремит взрывами на передовой, а идет внутри нас. И наша победа — это победа духа, терпения и любви.

В самый трудный момент жизни дала бы себе такой совет: «Просто перетерпи этот день, час, минуту. Сделай маленький шаг вперед. Позвони тому, кто поймёт. Это пройдет. Ты уже многое пережила — переживёшь и это».

Меня вдохновляют стойкость женщин из проекта и вера моих дочерей в меня.

Девиз, который ведет сегодня меня вперед: «Не можешь идти — ползи. Не можешь ползти — ляг и смотри в направлении цели».

Считаю, что Победу приближают вера каждого из нас, способность делать своё дело честно, любить, поддерживать друг друга, не сдаваться. Победа — это не только на фронте. Она куется и здесь, нашей ежедневной стойкостью.

Быть патриотом для меня не громкие слова, а, например, помощь семье соседки, у которой муж участвует в боевых действиях, вера в своих ребят и создание для них крепкого тыла.

Я тесно связана с другими семьями участников СВО по всей России. Мы активно общаемся, поддерживаем друг друга и от этого становимся сильнее. Мой муж и другие бойцы СВО, обычные люди, стали героями. Нам нужно пройти через испытания не сломленными, а сплоченными. Это залог Победы.

Тех, кто не верит в Победу, переубеждать не стану. Просто расскажу им истории тысяч женщин, которые думали, что сломались, но нашли в себе силы помочь десяткам таких же, как они. И раз мы так поступаем — Победа неизбежна.

После разговора на улице соседка написала мне: «Спасибо. Я сегодня впервые за полгода смогла уснуть без таблеток и утром с улыбкой собрала детей в школу. Значит, и мужу на позитиве напишу». Вот она, Победа!

Воспитывая у детей любовь к России и уважение к подвигу их отца, говорю правду. Не демонизирую врага, а рассказываю о добре и зле. Вместе мы рисуем открытки, пишем письма на фронт. Для наших дочерей папа — не убийца, как пишут некоторые, а защитник. Объясняю им, что любить Россию — это любить её людей, язык, природу, быть готовым её защищать, в том числе добрым словом и делом.

Очень трогательно писал муж с передовой: «Не переживай, все будет хорошо. Вы — наша главная броня». Его уже нет на этом свете, но мысленно говорю ему: «Я горжусь тобой. Ты мой герой. Ты научил меня быть сильной».

Если бы у меня был один день, чтобы показать миру настоящую Россию, я рассказала бы историю о том, как в разных уголках нашей страны незнакомые друг другу женщины встают по утрам, кормят детей завтраком, отправляют их в школу, а потом садятся за компьютеры и телефоны, чтобы спасти друг друга. Не за деньги, не по приказу, а потому что не могут иначе. Историю о том, что настоящая Россия — это не политики и не заголовки в газетах, а миллионы простых людей с огромным сердцем, способных на тихий, незаметный, но великий подвиг ежедневной любви и стойкости.

Считаю, что те, кто не присоединился к проекту, упустили шанс превратить свою боль в силу. Остаться один на один со своим страхом очень трудно. А здесь ты понимаешь, что твоя боль — общая. Её можно нести вместе, и она становится легче, обретает смысл.

ЭССЕ: Симонова Татьяна Николаевна

Вдова участника СВО Абдуллаева Олега Меджидовича

Второй поток «СВОей силы»

Я, Симонова Татьяна Николаевна из города Томска, вдова участника СВО Абдуллаева Олега Меджидовича, обучалась во втором потоке «СВОей силы».

Супруг пошел добровольцем на спецоперацию после гибели там его сына от первого брака. Решил тоже пройти путь настоящего мужчины, солдата и патриота. Я его не отговаривала.

Наверное, никогда не забуду ночной звонок из воинской части о гибели мужа. Сначала не поверила, подумала, что это сон. Он не мог оставить меня одну с двумя сыновьями! Когда осознала правду, почувствовала, что жизнь остановилась. Мир почернел. Земля ушла из-под ног.

Плохо помню, что происходило в течение двух недель после звонка из части. Лишь обрывки событий: суета, какие-то документы, посещение военкомата, похороны. Одним словом, все круги ада. Чувствовала себя роботом. Вставала, шла на работу, возвращалась домой. Но жизнь потеряла смысл. Планы на долгую и счастливую жизнь рухнули в один миг.

Ради детей я должна была жить дальше! Однако в один момент поняла, что силы закончились. Обратилась за помощью к врачам. После терапии почувствовала себя немного лучше, но ненадолго.

О том, что в проект «СВОя сила» набирают участников, мне рассказали в фонде «Защитники Отечества». Подумала, смогу ли я, измученная горем, найти в себе силы на перемены. Но интуиция говорила, что надо пробовать.

На первых занятиях у многих участниц в глазах были только горе и безразличие. Мы отгораживались друг от друга молчанием, боясь разбередить незажившие раны. Но опытные педагоги нашли слова, которые были нам всем нужны, и постепенно увлекли, заинтересовали нас учебой. Меня поразило, что помочь израненной душе могут даже такие простые упражнения, как рисование.

Мы опробовали друг на друге различные техники психологической помощи. Стали открыто и искренне общаться. И выяснили: если поделиться своими страданиями с теми, кто переживает такую же боль, становится легче. После каждой встречи чувствовали себя лучше, начали возвращаться к жизни.

Находясь среди тех, кто пережил утрату, будто растворяешься в общем горе. Начинаешь сопереживать, сострадать другим, забывая о себе. Слушая других, я поняла, что бывают ситуации хуже, чем у меня. И если время не лечит, то позволяет смириться со своей бедой, научиться жить с незаживающей раной.

Проект помог мне окрепнуть, обрести душевное равновесие. Появилось желание помогать другим, чтобы хоть на время забывать о своей боли. Ведь для человека, у которого случилось несчастье, очень важно, чтобы его выслушали, подтолкнув этим к возвращению в мир живых.

Проект «СВОя Сила» — это настоящее благое дело. Само название говорит за себя: здесь мы находим свою силу! И пока мы все вместе, пока верим в нашу Победу — мы непобедимы!!!

ЭССЕ: Смолева Диана Викторовна

г. Томск

Меня зовут Смолева Диана, я из города Томска.

В сентябре 2022 года моему старшему сыну Александру принесли повестку по мобилизации. К тому времени в зоне СВО уже находились мой брат, кадровый офицер, еще один родственник и его сын.

А мы, жены, матери, сестры, остались ждать.

В январе 2023 года я стала председателем объединения семей воинов Отечества по Томской области. Хотела быть полезной здесь, в тылу. Искала силы жить в постоянном тревожном ожидании заветного звонка.

Видела, как объединяются в сложной обстановке жители Томской области: создают волонтерские отряды, участвуют в гуманитарных миссиях. Мне, как руководителю общественной организации, стали поступать звонки с просьбой о помощи. Я стала светом, как будто кто-то дал мне огонь и приказал идти рядом со страждущими. Часто действовала по наитию: просто слушала, разговаривала, поддерживала. Постепенно появились единомышленники, готовые встретить, обнять, обогреть.

Однажды на мастер-классе я делала для сына куклу-оберег «Матушка» и поняла, что любая встреча со СВОими сближает и отвлекает от жестокой действительности.

Мы, члены семей участников спецоперации, стали встречаться на различных мероприятиях, вместе отмечать праздники, посещать театр.

А мой Саша сказал после ранения, что спасли его от гибели Всевышний и моя кукла-оберег. На задании он не смог снять бронезилет из-за травмы и пошел в бой с молитвой на устах, сжимая в руке «Матушку». Сейчас эта спасительница занимает почетное место среди прочих реликвий в нашей семье.

Вернувшись на передовую, сын попросил меня взять на себя заботу о его сыне и дочери, моих внуках, и я переехала жить к его жене и детям. Он стоял на страже интересов Родины, я на страже его семьи и семей участников СВО из Томской области.

Пропуская каждую военную историю через свою душу, инициировала фотопроjekt «Щит Матери». Он посвящен матерям ветеранов. специальной военной операции, чьи сердца — крепость, чья любовь — щит. Со всеми из них я знакома, со многими меня связывают нити тесной дружбы.

Участницей проекта «СВОя сила», в котором женщины помогают женщинам, я стала в 2024 году. Меня назначили куратором группы участниц обучения, состоявшей из 24 томичек из города и области. Целью образовательной программы, которую мы осваивали, было оказание психологической помощи женам, матерям, сестрам участников СВО, столкнувшимся с тревогами, утратами и эмоциональным выгоранием.

Поначалу участницы не верили, что психологи, не отправлявшие близких на спецоперацию и не терявшие их, могут эффективно помочь тем, кто оказался в такой беде. Считали, что доверие может возникать лишь между вдовами или женами военнослужащих, которые понимают друг друга без слов. Но терпеливые и внимательные преподаватели разрушили этот стереотип. Научили нас понимать и принимать свои чувства и эмоции, управлять ими.

На практических занятиях, консультациях «равный — равному» мы учились слышать и слушать, находить нужные слова, утешать и сопереживать. Понимали, что мы не профессиональные психологи, а равные консультанты, люди, пережившие горестный опыт и нашедшие силы помогать подобным себе.

После проекта мы, участницы, продолжаем дружить, общаться при личных встречах, по телефону, через социальные сети. Многих он вернул к жизни: кто-то начал свой бизнес, кто-то продолжил дело мужа. Некоторые проводят консультации в формате «равный — равному», пишут подкасты с историями ветеранов СВО и их семей. Две бывшие участницы реализуют собственные проекты, направленные на помощь семьям участников спецоперации. Я решила углубить свои знания по психологии и поступила в магистратуру Томского государственного педагогического университета.

Совместно с ветеранами СВО мы проводим уроки мужества в образовательных учреждениях, встречи с семьями участников спецоперации и каждый раз благодарим «СВОю силу» за возможность быть вместе и поддерживать друг друга. Мы едины в желании помочь людям, чтим память погибших, делаем надежным тыл и верим в нашу общую Победу!

ЭССЕ: Фадеева Лариса Сергеевна

Мама погибшего воина

Республика Башкортостан

«СВОя сила», 2 поток.

Моя сила — в памяти о Тимуре.

История трансформации в проекте «СВОя сила»

Пустота. Одним этим словом можно описать мое состояние после того, как врач в московском военном госпитале сообщил, что мой сын покинул этот мир. Мой Тимур, искренний, веселый, верящий в добро мальчик, стал Героем России. Посмертно.

Вместе с орденом Мужества, медалями Шаймуратова и Суворова, мне вручили бесконечную, тихую, всепоглощающую боль. Я жила на автомате: после развода с мужем осталась с двумя сыновьями, которых нужно кормить, утешать, делать вид, что ты держишься. А внутри сплошные «ради чего?», «как с этим жить?» и страшное, леденящее душу «что дальше?».

О «СВОЕЙ силе» мне рассказала Янина Рашитовна из проекта «КСВО СВОи». Главным аргументом стало то, что там я могла найти ответы на свои вопросы. Ведь моим мальчикам нужна сильная мать. Без долгих сомнений приняла решение пойти учиться.

Сначала я молча слушала женщин, которые говорили моими словами, высказывали мои мысли. И это радовало: впервые за долгие месяцы я почувствовала, что не одна в своей вселенной горя. Мое психологическое состояние начало меняться не потому, что мне дали готовые ответы, а потому, что я поняла: вопросы не признак слабости, а начало пути к силе.

Слова «забыть» и «отпустить» для меня синонимы предательства. Проект помог мне интегрировать боль и память о Тимуре в свою жизнь так, чтобы они не уничтожали меня, а дали ту самую силу. Те, кто не присоединился, на мой взгляд, упустили шанс увидеть свое горе не как тупик, а как тяжелую дорогу, которую можно пройти, опираясь на плечи спутниц, переживающих похожую беду.

Моим главным достижением стало возвращение способности улыбаться своим сыновьям искренне, а не из вежливости. Видеть в их глазах не страх за сломленную мать, а гордость за сильную.

Женщине, которая сейчас находится на дне горя и отчаяния, я бы сказала: «Разреши себе чувствовать всё: боль, ярость, отчаяние. Не беги от них. Позволь нам быть рядом. Твоя любовь к погибшему — это не только боль утраты, но и неиссякаемый источник энергии. Ты нужна его памяти и тем, кто остался».

Самое неожиданное, что я узнала о себе: во мне есть неистребимая воля к жизни. Я всегда знала, что сильная. Но часть меня похоронена вместе с моим сыном. А сила заснула, придавленная горем. Ценность проекта «СВОЯ сила» в том, что он дал мне инструменты, чтобы разбудить мою силу.

Я выбрала направление равного консультирования, потому что поняла: самый искренний и принимающий диалог происходит между теми, кто прошел через одно и то же пламя. Даже профессиональный психолог не скажет: «Я понимаю тебя» с той интонацией, что женщина, тоже державшая в руках похоронку.

Мой первый опыт консультирования был таким. Ко мне обратилась молодая вдова, почти девочка. Она не могла плакать. Я рассказала ей о своем первом месяце, о том, как кричала в подушку, чтобы дети не услышали. И она разрыдалась. Это были целительные, живые слезы. В тот момент я поняла, что боль Тимура, пропущенная через мое сердце, теперь может исцелять других. Это и есть мой вклад в помощь нашей Победе.

Благодаря проекту я научилась слушать. Не ждать паузы, чтобы вставить свою историю, а слушать и слышать человека. Отделять помощь от жалости: жалость — разрушает, помощь — строит.

Когда вижу, что моя поддержка помогает другой женщине снова начать жить, чувствую не радость, а торжество жизни над смертью. Это значит, что чья-то история не закончилась в тот день, а получила продолжение.

Много близких по духу друзей я приобрела в группе поддержки проекта, среди наших наставников. У каждой из нас была своя история, непохожая на другие, но нас спаяла общая беда и, как потом выяснилось, общая сила. Организаторы, психологи дали нам карту и компас, но идти мы должны были сами, держась за руки.

Сейчас мы не просто участники чата в Телеграме. Мы — семья: поздравляем друг друга с днями рождения детей, советуемся по бытовым вопросам, поддерживаем в дни памяти. Сложности в общении были всегда, ведь каждая из нас — раненый зверь. Кто-то срывался, уходил в себя. Мы учились не заходить в чужое пространство, не обижаться на молчание, быть рядом, когда это нужно.

Имея возможность обратиться ко всем матерям, женам, сестрам и детям участников спецоперации, сказала бы: «Ваша боль — самая честная на свете. Не стыдитесь ее. Ваша любовь — это щит, который на фронте чувствуют наши мужья, отцы, сыновья, братья. Наша задача жить здесь так, чтобы их подвиг на передовой не был напрасным. Жить достойно. Своей силой».

Труднее всего во время обучения было позволить себе быть счастливой в мелочах. Выпить вкусный кофе и порадоваться этому, посмотреть смешной фильм и засмеяться. Мне казалось, что я предаю память Тимура. Но одна соученица сказала: «Он же любил твою улыбку. Подари ему ее сейчас. Туда, на небо».

Проект научил меня не бороться с трудностями, а принимать их как часть своей жизни. Не тратить силы на отрицание, а направлять их на обходное движение или на штурм.

Тем, кто только начинает вытаскивать себя из ямы тоски и безразличия, скажу: не ждите мгновенного чуда. Будет больно и трудно. Но делайте по одному маленькому шагу. Зайдите в группу социальной сети. Просто почитайте посты. Позвольте новому миру постепенно войти в вашу жизнь. Это как лучик света в абсолютно темной комнате: сначала он режет глаза, но потом ты начинаешь различать очертания и понимаешь, что в комнате есть дверь.

Мои сыновья увидели, как их мать возвращается к жизни. Поначалу с опаской наблюдали, а потом стали моими верными сторонниками. «Мама, ты сегодня из Zoom вышла с улыбкой», — сказал как-то младший. Это дорогого стоит. Наши отношения стали глубже, честнее. Мы все больше говорим о Тимуре, я всегда приношу его в пример.

Близкие восприняли мое участие в проекте с пониманием. Они видели, что я ищу варианты для решения своих вопросов, и нашла спасательный круг. Мы схва-

тились за него все вместе. Этот способ помог мне и моей семье достойно принять тяжелый удар судьбы, стал моим выбором, за который я ни перед кем не должна оправдываться.

Фраза «СВОЯ сила» означает для меня, что истинная сила не в том, чтобы не падать, а в том, чтобы каждый раз находить в себе причины подняться. И эта сила внутри, ее никто не отнимет.

Письмо себе в прошлое: «Милая, я знаю, ты сейчас не веришь, что это возможно. Но ты не просто выживешь, а обнаружишь в себе силы, о которых не подозревала. Сможешь снова обнять своих сыновей и почувствовать не только боль, но и любовь. Держись. Скоро придет помощь. Она будет выглядеть не так, как ты ожидала».

Самый важный урок, вынесенный из проекта: жизнь — это не прямая линия от рождения до смерти, а спираль. Иногда она опускается в самую черную точку. Но всегда имеет потенциал, чтобы снова подняться, обогащенной опытом пройденного витка.

Если бы моя история стала фильмом, он бы назывался «Живущая». Потому что главный сюжет — о смерти, а о возвращении к жизни. Возможно, эта мечта воплотится в жизнь, и я сыграю главную роль.

Совет себе в самый трудный момент жизни: «Вдохни. Выдохни. Посмотри на фотографию сыновей. Тебе не нужно сегодня побеждать. Тебе нужно просто продержаться до вечера. Ляг спать. Утро будет другим. Обещаю».

Меня вдохновляет память о Тимуре, его смелость, юношеский максимализм, любовь к Родине. Теперь я понимаю, что жизнь — это тоже подвиг. Меня вдохновляют мои сыновья и глаза женщин из нашей группы, в которые постепенно возвращается надежда. Благодаря Тимуру и нашему проекту я написала множество стихов о любви и верности.

Мой девиз: «Память это не свеча у гроба, а факел в руках живого».

В дни, когда силы на исходе, позволяю себе быть слабой. Отключаю телефон, завариваю чай, смотрю любимые старые фильмы, плачу, если хочется. Знаю, что это не навсегда: завтра я встану и буду делать свое дело. Потому что я — живущая.

Победу приближают бои на передовой, а также наша память и правда, способность оставаться человеком несмотря ни на что, любовь, которую не сломить.

Быть патриотом сегодня — это не кричать громче всех о любви к Родине, а честно делать свое дело. Помнить. Воспитывать детей на ценностях чести, долга и уважения к своей земле. Превращать личное горе в общую силу. После проекта я реализую эти принципы, помогая другим и сберегая память о сыне.

Вера в Победу для меня переплетается с личным опытом так: мой сын отдал за нее жизнь. Не верить — значит предать его жертву. Его вера стала моей.

Тем, кто считает, что Победы не будет, ничего не хочу доказывать. Просто расскажу о Тимуре. О его вере. О его друзьях. О том, за что они сражались. Вера не доказывается, она передается, как свеча, от одной лампы к другой.

Моим вкладом в Победу стала работа равного консультанта. После разговора со мной одна женщина сказала: «Я теперь не боюсь. Буду жить. Ради него». Сильный тыл — это половина победы.

Любовь к России прививаю своим детям не лозунгами, а делами. Мы вместе участвуем в «Бессмертном полку», изучаем историю нашей семьи, которая всегда была тесно связана с историей страны. Говорим о Тимуре, Герое, который защитил нас и наше право быть собой.

Если бы у меня был один день, чтобы показать миру настоящую Россию, я бы рассказала историю о нашей группе из «СВОей силы». О десятках не сломленных горем женщин, поддерживающих друг друга. Как они плачут, смеются, спорят и вместе идут вперед, неся в руках портреты своих героев. Вот она, Россия – гордая, милосердная, сильная духом. Это и есть наша сила.

Из общей силы родился новый проект — «Я живой». Это наша общая память, общая любовь, общая жизнь, которую мы отстояли ценой самого дорогого. Теперь наша задача — быть достойными этой цены.

В проекте «Я живой» мы демонстрируем, как матери, жены, сестры и дети находят в себе силы жить после тяжелой утраты. Несмотря на боль от потери совершают добрые дела, с искренней добротой и теплом рассказывают о своих героях.

Каждый день наши женщины доказывают: сила семьи это кирпичик в стене, которая защищает всю страну. Если кирпич прочный, то и стена надежна. Наша стойкость — это часть общего щита. Пройдя обучение в проекте «СВОя СИЛА», я убедилась: мы двигаемся в правильном направлении, и все у нас получится.

Мой незабвенный Тимур, благодарю тебя за то, что ты был, за сыновнюю любовь. За подвиг. Ты научил меня главному — даже в кромешной тьме нужно искать свет и нести его другим. Я стараюсь. Я живу. Мы помним.

ЭССЕ: Чахкиева Зарема Султановна

Куратор проекта «СВОя сила» в Республике Ингушетия

О проекте «СВОя сила» я узнала от его куратора Ольги Юрьевны Бадмы. При первой возможности рассказала об этом новшестве членам семей участников специальной военной операции.

С СВО меня связывает незримая, но крепкая нить. В зоне боевых действий полегло много моих родственников, был объявлен пропавшим без вести и до сих пор не найден двоюродный брат. В тот период я искала ответы на вопросы, которые му-

чили меня: где взять силы, чтобы продолжать верить и идти вперёд, как научиться не опускать руки, несмотря на тяжёлые испытания.

Честно скажу: сомнения были. Думала, что я слишком слаба для больших свершений, у меня не хватит внутреннего ресурса, чтобы делиться своими историями. Но решила пройти обучение, помня об исчезнувшем брате. Нужны были силы, чтобы надеяться на встречу с этим дорогим мне человеком.

Труднее всего мне было открыться. Пустить кого-то в свою душу, позволить себе быть уязвимой. Но постепенно я поняла: в проекте «СВОЯ сила» никто не осуждает и не отворачивается, узнав о твоём горе. Здесь каждая история ценна, каждая слеза понятна. И барьер постепенно исчез.

До проекта я жила с постоянным чувством горечи и отчаяния. А теперь у меня возникло ощущение опоры. Я поняла, что жизнь — это, с одной стороны, утраты и ожидания, а с другой — возможность расти как личность, делиться добром и быть полезной людям.

Сначала думала, мою боль никто не поймет, но на проекте впервые за долгое время почувствовала — меня слышат. И это стало переломным моментом. Я поняла, что проект не только о силе, но и о доверии, принятии, умении быть собой.

Те, кто не присоединился к проекту, на мой взгляд, упустили шанс найти близких по духу людей, которые помогут и поддержат. Знаю, как тяжело оставаться один на один со своими мыслями. И счастлива, что организаторы, преподаватели, психологи-модераторы и другие участники проекта не позволяли мне отчаиваться.

Моим главным личным достижением стало то, что я научилась верить в себя. Не ждать чуда или помощи извне, а опираться на собственные силы. Когда-то я думала, что без брата потеряла часть себя. Но проект помог мне собрать себя заново.

Если бы ко мне пришла женщина, которая сейчас чувствует ту же боль, что и я чувствовала до проекта, я бы сказала ей: «Ты сильнее, чем думаешь. Твоя сила не в том, чтобы всё время быть непоколебимой, а в разрешении себе плакать, просить о помощи и идти дальше».

Самым неожиданным открытием о себе стало то, что я умею вдохновлять других. Раньше я думала, что моя история слишком личная и тяжёлая, чтобы делиться ею. Но теперь вижу: именно в искренности и есть источник силы — и для меня, и для тех, кто рядом.

Ценность проекта «СВОЯ сила» для меня — это формирование сообщества людей с общей любовью и верой. Здесь нет чужой боли, каждая история откликается в сердце другого человека. В этом пространстве рождается надежда.

Меня очень заинтересовало равное консультирование. Хотелось, опираясь на свой опыт, помогать тем, кто оказался в похожей жизненной ситуации. Моя история научила меня многому, значит, она может стать поддержкой для кого-то ещё. Кроме того, твердо знаю: разделённая боль становится легче, а разделённая надежда — крепче.

Первый опыт равного консультирования запомнила навсегда. Это была беседа с женщиной, которая, как и я когда-то, переживала глубокое отчаяние и душевную пустоту. Мы просто сидели и разговаривали. Она рассказывала о своих страхах, о том, что не верит в будущее, и просила прощения за свои слёзы. А я поймала себя на мысли: она говорит то же, что и я, только год назад. В тот момент я не давала советов, просто слушала и делилась тем, как сама проходила похожий путь. В конце она сказала: «Спасибо, я впервые почувствовала, что меня понимают». Это был момент, когда я решила, что иду верным путём.

За время проекта я научилась активному слушанию, работе с эмоциями. Узнала, как важно не давить на человека, а мягко поддерживать. Освоила методы самопомощи, дыхательные практики и простые упражнения для снижения тревожности. Но главное — я научилась доверять себе и своим чувствам.

Эти навыки изменили мою жизнь. Я стала увереннее в общении, научилась выстраивать границы, перестала бояться говорить о своих переживаниях. Заметила, что благодаря этим умениям я стала терпеливее, внимательнее к людям, мягче. В результате улучшились мои отношения с окружающими.

Каждый раз, когда я вижу, что моя помощь меняет чью-то жизнь, испытываю радость и благодарность. Радость — потому что понимаю: мой путь имеет смысл. Благодарность — потому что мне самой когда-то помогли, и теперь я могу передавать эту поддержку дальше.

Из всех техник самопомощи самыми ценными для меня стали дыхательные практики и ведение «дневника силы», куда я записываю свои маленькие победы и благодарности. Сейчас это часть моей жизни. Когда становится тяжело, возвращаюсь к записям и вижу: я уже справлялась раньше, значит, справлюсь и сейчас.

Группа поддержки стала для меня открытием. В проект я пришла с ощущением одиночества и внутренней замкнутости. А благодаря другим участницам, организаторам, преподавателям и психологам смогла раскрыться и спасти себя.

Каждый человек в проекте стал своего рода зеркалом: кто-то делился радостью, кто-то — болью, а вместе мы создавали атмосферу доверия и тепла. Для меня это стало тем фундаментом, на котором я смогла построить свою внутреннюю опору.

Связь с участницами 2-го потока «СВОЕЙ СИЛЫ» поддерживаю и сейчас. У нас есть чат, где мы делимся новостями, поддерживаем друг друга в трудные минуты, поздравляем с праздниками и просто напоминаем: «Ты не одна». Иногда созваниваемся, иногда встречаемся лично. И каждый раз я чувствую нашу женскую силу, которая живёт не только в рамках проекта, но и за его пределами.

Конечно, без сложностей не обошлось. В начале случались недопонимания. Ведь каждая из нас пришла со своей болью, и иногда эмоции брали верх. Но здесь мы научились по-настоящему слышать других и уважать разные точки зрения. Мы старались договориться, искали компромиссы. И это, на мой взгляд, тоже часть ценного опыта.

Лично мне было трудно смотреть внутрь себя глубже, чем я привыкла. Иногда упражнения и задания вытаскивали наружу воспоминания и чувства, которые я долго прятала. Часто боялась открыто говорить о том, что болит. С трудом признавала свои слабости, особенно в кругу людей, которых я знала совсем недолго. Но проект мне помог. Я стала не убегать от боли, а проживать ее. Не быть в одиночестве, а делиться с другими своими мыслями и проблемами. Поняла, что сила рождается не в молчании, а в разговоре. Нужно позволять себе быть услышанной. Постепенно осознала: трудности — это не конец пути, а ступень, которая ведёт выше.

Если бы у меня была возможность обратиться ко всем матерям, жёнам, сестрам и детям участников СВО, я бы сказала: «Мы все в одном строю, держим невидимый фронт любви, памяти и надежды. Вы не одни. Ваша боль и ваши слёзы понятны тем, кто рядом. Есть и сила, которой хватает на то, чтобы идти дальше, растить детей, хранить веру в своих мужчин. Держитесь. Мы рядом, и мы сильнее, чем думаем».

Тем, кто только начинает этот путь, советую не бояться быть настоящей, плакать и просить помощи. Не ждать от себя идеальности. Учиться шаг за шагом, без давления, быть стойкой и мужественной, любить жизнь. Доверять процессу и себе. Даже если кажется, что ничего не меняется, на самом деле внутри уже идёт работа. И однажды вы оглянетесь назад и увидите, как далеко ушли.

После проекта мои отношения с семьей стали более честными и теплыми. Раньше я часто говорила, что всё нормально, хотя внутри кипели страсти. Теперь дома мы делаем самое важное для создания атмосферы доверия - разговариваем.

Близкие сперва отнеслись к моему участию в проекте настороженно: «А вдруг снова нахлынут воспоминания и мысли, и станет еще хуже?» Но быстро они увидели позитивные перемены. Я вновь начала готовить любимые домашние блюда, приглашать родных на ужин. Для семьи это стало знаком: проект — не про «раскачать боль», а про то, чтобы научиться жить, удерживая внутри память и надежду.

Иногда я сталкивалась и с негативной реакцией окружающих. Кто-то говорил: «Зачем тебе это? Пережди, время само лечит». Были и такие, кто не понимал, зачем «ходить к психологам» и делиться личным. Я научилась отвечать спокойно: «Мне это помогает, и я выбираю беречь себя». Если разговор скатывался в спор, я мягко ставила границу — переводила тему, сокращала контакт, чувствуя давление. Это не про обиду, а про заботу о себе и о наших близких.

Для меня «СВОя сила» — это одновременно и память, и ресурс. Не громкая победа или подвиг, а тихий, постоянный запас сил, который не даёт сломаться, когда на сердце тяжело. Умение жить с утратой и не позволять ей определять твою жизнь. Способность просить помощи и принимать её. Беречь в душе свет памяти и идти вперёд. Проект придал фразе личный смысл: «СВОя сила» — это и про моего брата, и про всех женщин, которые продолжают любить и действовать, несмотря ни на что.

Если бы я могла написать письмо самой себе в прошлое, до проекта, я бы написала короткое, но тёплое письмо — как другу: «Зарема, ты не одна. Позволь себе быть собой и не требуй от себя мгновенной силы. Проси помощи — это не слабость. Храни память, но живи: маленькие шаги имеют значение. Пиши, даже если это страшно. Позже ты удивишься, осознав, насколько ты сильнее, чем думала».

Главный урок: уязвимость не противоположна силе, а её часть. Когда ты открываешь своё сердце и даёшь место чувствам, внутри рождается устойчивость. Ещё один важный вывод: сила умножается в общении. Разделённая боль становится легче, а разделённая надежда — прочнее.

Если бы моя история стала фильмом, я назвала бы его «Нить света». Он был бы посвящен тонкому, но прочному соединению между прошлым и настоящим, между людьми и их памятью. Это была бы тихая, но глубокая история о том, как одна женщина, пряча в себе боль и любовь, находит способ связать свои дни смыслом и передать этот свет дальше другим.

В самый трудный день жизни я бы дала себе такой совет: «Дыши. Сделай один маленький шаг — помыть чашку, открыть окно, написать одно предложение в дневник. Не пытайся всё исправить сразу. Позволь себе быть несовершенной. И не стесняйся просить помощи — это не уменьшит твою ценность».

Меня вдохновляют простые вещи: память о брате, которая учит меня жить с любовью; женщины проекта — их честность и смелость; маленькие акты доброты вокруг — дочь, нарисовавшая рисунок, волонтеры, которые не ждут наград. Это дает понимание, что даже в тишине есть силы, которые ведут нас дальше.

Мой девиз: «Сила — не в отсутствии слёз, а в умении идти вперёд с открытым сердцем». Он короткий, но помогает не требовать от себя всегда быть сильной, а помнить: идти дальше — это акт мужества.

Когда силы на исходе, мне помогают банальные мелочи. У меня есть набор простых приёмов, которые работают в такие дни:

1. «Дневник силы» — записать одну маленькую победу или благодарность, даже если это было всего лишь доброе слово или чашка чая для себя.

2. Физический уход: короткая прогулка, кофе с круассаном, растяжка. Тело помогает успокоить ум.

3. Связь: написать в чат проекта, позвонить одной из участниц, попросить выслушать и поговорить. Иногда одно «я с тобой» творит чудо.

4. Разбить день на микрозадачи: «сделать одно дело» вместо «сделать всё». Это возвращает контроль и снижает чувство беспомощности.

В такие дни я стараюсь быть мягкой к себе, позволяю двигаться медленно и принимать помощь. Это и есть часть моей «СВОей силы».

Нашу Победу приближают не только сила и мужество бойцов на фронте, но и стойкость тех, кто ждёт их дома. Победу делают возможной вера матерей и жён, забота о детях, готовность общества помогать друг другу. Каждый маленький по-

ступок — участие в волонтерстве, слова благодарности защитникам — это кирпичик в общем деле.

Быть патриотом — это любить свою страну не на словах, а через заботу о её людях. Сегодня патриотизм для меня выражается в памяти о брате и в поддержке тех, кто рядом. Я помогаю женщинам, пережившим утрату или неизвестность, воспитываю в племянниках любовь к Родине через уважение к их отцу и его подвигу. Для меня это не лозунг, а ежедневная ответственность.

Мой брат пропал без вести, и это сильно ранило мою душу. Но его выбор, его участие в защите Родины доказывают: он верил в Победу, и я не имею права эту веру утратить. Для меня его подвиг имеет не абстрактный, а личный характер. Верить в Победу — значит хранить смысл того, за что брат ушёл воевать.

Тем, кто не верит в победу, я бы сказала: «У нас нет права не верить. Потому что многие воины отдали за нее свою жизнь. Мы можем сомневаться, плакать, но не верить — значит предавать память. Победа живёт в нашей вере».

Раньше я видела историю своего народа как отдельную боль. Но проект помог мне понять: мы — часть огромной семьи. Мы держим этот «домашний фронт», и из этого складывается мощь всей страны.

Каждый раз, когда я помогала другой женщине справиться с отчаянием, знала: это мой вклад в Победу. Потому что, если она найдёт силы жить, растить детей, верить, значит, она тоже будет держать оборону здесь, в тылу. Это и есть моя личная линия фронта.

Я бы хотела сказать брату: «Мы держим слово. Мы живём и бережём друг друга, как ты просил. Ты стал для меня символом мужества, и я стараюсь быть достойной твоей веры. Ты жив, пока мы помним и продолжаем идти вперёд».

Проект «СВОЯ СИЛА» показал мне, что настоящая сила живёт не в громких словах или больших свершениях, а в ежедневной стойкости, способности любить и заботиться, несмотря на боль. В умении жить с утратой, но не позволять ей определять каждый день, искать свет даже в темные времена и делиться им с другими.

Я поняла: сила женщины проявляется не только в личной храбрости, но и в умении создавать поддержку вокруг себя. Мы, пережившие ожидание, неизвестность, потери, стали друг для друга опорой, связью, отражением настоящей стойкости. Именно эта общая сила — невидимая, но осязаемая — становится частью большой силы всей страны.

Сегодня я знаю, что каждый шаг, каждое слово поддержки, каждый маленький жест заботы — это вклад в общее дело, в память о тех, кто защищает Родину, и в надежду на будущее. Моя жизнь наполнена новым смыслом: сохранение памяти о брате, поддержка других женщин, любовь к семье и верность своим ценностям. Это моя «СВОЯ СИЛА».

Оглядываясь назад, я могу сказать себе и другим: страхи и сомнения пройдут, слёзы не будут напрасными, а трудности станут ступенями к внутренней стойкости.

Мы способны любить, жить, поддерживать и вдохновлять друг друга. И именно в этом — сила, которая делает нас людьми, сильными, стойкими и живыми.

В завершение хочу выразить искреннюю благодарность Ольге Юрьевне Бадма и её команде за возможность принять участие в проекте «СВОя сила», стать частью его сообщества. Спасибо вам за то, что вы вносите важный вклад в развитие нашей страны, помогаете людям продолжать жить несмотря ни на что!

ЭССЕ: Камурзоева Хава Руслановна

Вдова участника СВО, сержанта Торшхоева Илеза Алиевича

Я вдова участника СВО, сержанта Торшхоева Илеза Алиевича, Камурзоева Хава Руслановна. Мой муж погиб одним из первых в Республике Ингушетия. Он был добрым и смелым человеком с большим сердцем. Когда его не стало, нашему сыну было 7 месяцев.

Для меня потеря любимого мужчины стала тяжелым ударом. Вместе мы прожили всего 1 год и 4 месяца. Это были счастливые дни. После похорон меня поддерживала мама, спасибо ей. Но я все равно чувствовала себя потерянной, мир казался черным для меня. Из-за депрессии я потеряла интерес к жизни, одно время даже подумывала о самоубийстве. Не дала это сделать мысль о сыне, который остался бы круглым сиротой.

Я была агрессивной, обижалась на Илеза, за то, что он ушел из жизни, оставив мне и сыну все земные трудности. Злилась на себя, на окружающих, на весь мир. Начались конфликты со свекровью и ее дочерью, вместе с которыми мы жили. Война между нами шла из-за того, что свекровь переписала на себя квартиру, подаренную моему мужу благотворителем, и выселяла через суд нас с сыном из этого жилья.

Однажды моя подруга Зарема рассказала о проекте «СВОя сила» и предложила принять в нем участие. Сказала, он может стать моим вторым домом, потому что в нем собрались такие же, как я люди, потерявшие близких на спецоперации. Мне помогут поверить в себя и встать на ноги. Поначалу я сомневалась, но после нескольких занятий поняла: это то, что мне нужно.

Благодаря добрым и чутким преподавателям «СВОей силы» в моей душе снова затеплилась жизнь. Я разобралась со своими проблемами, отдала сына в детский сад и вышла на работу.

От всей души благодарю авторов, организаторов, педагогов и психологов проекта «СВОЯ сила» за помощь мне и моим соученицам. Вы вернули нас к жизни, смогли выявить и начать применять свои внутренние резервы, заново увидеть жизнь во всем ее великолепии! Теперь я знаю точно: выход есть, даже если на первый взгляд ситуация кажется безнадежной и ты думаешь, что жизнь закончилась!

ЭССЕ: Драчева Надежда Геннадьевна

Мама погибшего младшего сержанта Кузьмина Геннадия Сергеевича

Республика Марий Эл

«СВОЯ сила» 1 потоке

«Преображение с проектом «СВОЯ сила»

Когда погиб мой сын, я решила, что жизнь закончилась. Не было ни сил, ни желания что-то делать. Ничто больше не держало на земле: ни дети, ни другие близкие. Хотелось лечь рядом с сыном и раствориться в вечном сне. Я разучилась улыбаться, постоянно плакала. На работу ходила по инерции. Праздники утратили смысл.

Но однажды, по приглашению родственницы, я приняла участие в фотопроекте «Жена Героя, Мать Героя», а через несколько месяцев на выставке для студентов услышала, как одну из мам погибшего воина приглашают принять участие в проекте «СВОЯ сила». Меня это привлекло, так как сын мечтал стать психологом, да и меня всегда интересовали глубины человеческой души.

Получив приглашение на обучение, я засомневалась, получится ли у меня, хватит ли времени на учебу, когда хватает забот с детьми, работой, хозяйством.

Начало занятий было непростым. В лекциях было много незнакомых терминов. Записывала их, потом искала значения в Интернете. На помощь приходили соученицы из моего региона, с которыми меня связала общая трагедия и крепкая дружба. Отношения с ними стали хорошей опорой в жизни. Я поняла, что не одна в своем горе, и судьба свела нас не случайно.

Преподаватели научили нас стабилизировать с помощью различных техник свое состояние и помогать восстанавливаться другим. Так, на одном из занятий я представила негатив, пустоту, безысходность, безразличие в своей душе черной тучей (пятном) и, применяя технику «Зеркало души», отделила себя от этой темноты, закрыв ее в ящик. Я почувствовала облегчение, увидела свет вокруг себя.

Постепенно я начала улыбаться. Встретив с участниками проекта Новый год (мы пили чай, смеялись, шутили), увидела: мир имеет не траурную, черную окраску, а яркую и пеструю. Решила исполнить свою заветную мечту и купила ноутбук, чтобы полноценно общаться с преподавателями и другими участниками «СВОей силы».

Обучение я успешно окончила, несмотря на то, что на полпути хотела все бросить. Но сказала себе, что сын бы не одобрил, да это было бы и не хорошо по отношению к организаторам, преподавателям и куратору, которые вложили в меня массу сил и времени. Считаю это своим личным достижением: я смогла дойти до конца, не сломаться. Проект стал светлым лучом в моей жизни, хотя и с привкусом горечи.

Мамам, женам, сестрам, дочерям погибших воинов настоятельно рекомендую обучение в проекте «СВОя сила». Здесь вам помогут поверить в себя и вернуться к жизни. А вы потом сможете помогать другим.

Как-то на рынке я услышала от продавца историю о женщине, потерявшей на спецоперации сына. Она через силу ходила на работу, а дома просто лежала и ничего не хотела делать, даже есть и пить не могла. Я посоветовала не оставлять эту женщину наедине с собой надолго, отвлекать какими-нибудь делами и обратиться к психологу, чтобы помочь выйти из кризиса. Ей бы очень помогло обучение в «СВОей силе». Нужен этот проект и многим другим женщинам, которые живут, улыбаются, но чувствуют в душе пустоту. Да и мужчины — отцы тяжело переносят потерю, но скрывают от посторонних глаз свои эмоции. Им бы тоже не были лишними помощь и обучение в проекте.

Технику равного консультирования я впервые применила в работе с участницей второго потока. Мы быстро нашли общий язык, я старалась больше слушать, лишь изредка переспрашивая или задавая уточняющие вопросы. Рассказала о некоторых техниках: дыхательных, «поиск ресурса», «гора». Мы не сдерживали свои эмоции. Проговорили часа полтора, время прошло незаметно. Расстались как давно знакомые люди, а встретившись впоследствии на одном мероприятии, общались тепло и по-дружески.

Я радуюсь, когда могу кому-то эффективно помочь. Обращение человека ко мне за помощью поднимает мою самооценку и мое настроение. Значит, я не пустое место, раз кому-то благодаря мне стало легче.

С соученицами по проекту продолжаю общаться. Встречаемся лично и в чате. Рассказываем друг другу новости, обсуждаем их. Оказываем поддержку тому, кто в ней нуждается.

Дети к моему решению принять участие в проекте отнеслись положительно, а восьмидесятилетний отец с недоверием. Он не понимал, как можно учиться через Интернет, боялся, что меня втягивают в секту. Коллеги поначалу не понимали, зачем мне обучение, но со временем оценили его результаты, стали обращаться ко мне за советом, как успокоить себя, создать в душе равновесие.

Преподаватели задавали тон и мотивировали нас на получение знаний.

Фраза «СВОЯ сила» означает для меня новое будущее. Его созидают новые, сильные люди, которые смогли преодолеть свое горе и не замкнуться, а, наоборот, начать помогать другим. Я завидую их энергии, которой хватает и на семью, и на работу, и на общественную деятельность. Беру с них пример.

Мой сын, как его прадед в годы Великой Отечественной войны, пошел защищать Родину в трудный для нее час. Благодаря «СВОЕЙ силе» я могу рассказать о преемственности поколений героев, увековечить подвиг сына, не дать обществу забыть, за что мой незабвенный воин отдал свою жизнь. Сотрудники проекта помогают всем желающим сохранять память о дорогих воинах, сложивших голову во славу России. Участие в проекте «СВОЯ сила» дает силы двигаться дальше, не забывая о прошлом.

После проекта я стала более устойчивой к стрессу. Спокойнее принимаю самые разные обстоятельства, повторяя про себя: «Что ни делается — все к лучшему», «Жизнь — это полосы белые и черные». Стараюсь искать плюсы в любой ситуации. И как бы тяжело ни было сейчас, я знаю, что будет новое утро, новый день, и завтра может все измениться.

Наши мальчики отдали свои жизни, чтобы мы не стали рабами и над нашими головами было мирное небо. Чтобы дети, родители, внуки, да просто соседи не знали, что такое война, не прятались от вражеских солдат по подвалам. И те, кто сейчас воюет, не допустят, чтобы были осквернены наши ценности.

Всех участников СВО я считаю элитой общества, лидерами мнений. Они не струсили, пошли воевать сознательно. Их девиз: «Если не мы, то кто?». Сын верил в нашу Победу, а я не предаю память о нем. У меня нет сомнений, что Победа будет за нами. Весь мир поймет, что не мы развязали войну, но мы не дадим ей распространиться. Об этом, рассказывая о подвиге своего сына на спецоперации, я говорю на встречах со школьниками и студентами.

Сын всегда писал с фронта, что у него все хорошо. Никогда не рассказывал о своих трудностях. Он прожил короткую, но яркую жизнь. Не терпел, когда кто-то вел себя не корректно. Например, отдыхая на озере, не позволил молодежи рубить деревья для костра. После отдыха не забывал убрать за собой мусор. Я горжусь им. Он навсегда останется для меня самым лучшим — честным, добрым, готовым прийти на помощь другим.

Во время получения диплома об окончании курса я познакомилась с участниками из других регионов и поняла: нас много, мы едины, вместе мы — «СВОЯ сила». Мы решили активно пропагандировать проект на своей родине. Люди, переживающие горечь потери близкого на спецоперации, должны знать, что они не одни, и помощь рядом.

ЭССЕ: Ябченко Наталья Михайловна

Жена участника специальной военной операции.

Я — Ябченко Наталья Михайловна, многодетная мама, жена участника специальной военной операции. Живу в Туле. Люблю учиться, узнавать что-то новое. Пользуюсь авторитетом у окружающих. Многие знакомые прислушиваются к моему мнению, просят совета.

Мой муж находился на СВО с сентября 2022 года. Я уважаю его за это, считаю настоящим мужчиной, защитником. Но мысли об опасностях, подстерегающих его на переднем крае, заставляли нервничать. Как самостоятельно справляться с тревогой и стрессом, я не знала, поэтому начала задумываться об обучении психологии. Хотелось также помогать другим людям, членам семей участников спецоперации, переживающим похожие трудности. Но на самообразование не было времени: приходилось справляться одной с пятью детьми.

В мае 2023 года муж вернулся домой как многодетный отец. Он сильно изменился за время участия в боевых действиях, стал замкнутым, нервным. Я пыталась наладить с ним отношения так, чтобы никому из семьи не навредить.

Получив приглашение на обучение в проекте «СВОя сила», я обрадовалась, надеясь, что там меня научат общаться с человеком, прошедшим горнило войны, сохранить мир и покой в семье, а также помогать другим людям, столкнувшимся с подобной проблемой.

Самую важную роль в овладении мной основами психологических знаний сыграла психолог–модератор Людмила. Она дала мне много знаний, научила специальным техникам и приемам. Также ни в чем не отказывала и всегда приходила на помощь Екатерина Басова. Очень трогательным было их внимательное и бережное отношение к нам, участникам проекта. Понравился формат обучения без громоздких формулировок и лишних слов.

Иногда на занятиях присутствовали мои дети. Преподаватели также вовлекали их в процесс, обучив азам арт–терапии. Малыши с удовольствием рисовали и при этом учились справляться с эмоциями, пресекать конфликты.

Благодаря проекту я умею теперь выстраивать для себя систему приоритетов, определять жизненные ценности, цели, которые влияют на жизнь моей семьи.

Являясь участницей проектов «Жёны героев», «За Любовь», я оказываю посильную помощь и поддержку членам семей участников СВО, пользуясь навыками, приобретенными в «СВОей силе». Рассказываю, как можно справиться со страхом и стрессом, помогаю переживать адаптационный период после получения сообщения о ранении или гибели близкого человека. Случается работать и с детьми, ведь их раны от пережитого бывают еще глубже, чем у взрослых людей.

Желаю тем, кто будет обучаться на следующих потоках «СВОей силы», верить в себя и в свою мечту.

ЭССЕ: Швецова Людмила Сергеевна

Вдова офицера.

Меня зовут Людмила, я вдова офицера Вооруженных сил Российской Федерации. Мы были вместе со школьной скамьи. Поженились, когда он был курсантом Канзанского высшего артиллерийского командного училища имени Маршала артиллерии М. Н. Чистякова. Он связал свою жизнь с военной службой, был справедливым и ответственным командиром.

В феврале 2022 года мой муж Александр, майор ВС РФ, одним из первых со своим подразделением принял участие в специальной военной операции. В сентябре 2022 года он пропал без вести.

2023 стал для меня годом невыносимой скорби. С разницей в месяц я похоронила двоих своих любимых мужчин. Скоропостижно и неожиданно умер мой папа, и был найден погибшим муж, считавшийся в течение пяти месяцев без вести пропавшим.

В безуспешных попытках унять душевную боль я обращалась к психологам, но лишь раздражалась, чувствуя себя непонятой. Когда отчаяние достигло предела, обратилась к психоневрологу. Моей вынужденной поддержкой стали антидепрессанты. Дочке, оберегая ее от ранней взрослой боли, помогал детский психолог.

В 2024 году показалось, что я справилась и могу жить дальше. Поэтому, когда мне предложили поучаствовать в проекте «СВОя сила», задумалась, стоит ли это делать. Не понимала, в чем его суть, конечная цель и что конкретно требуется от меня. Но психология всегда была мне интересна, а слово «сила» в названии проекта обещало поддержку. И я решила попробовать.

Вступив в проект, я почувствовала себя среди СВОих. Общение с женщинами, потерявшими, как и я своих мужчин, помогло мне обнаружить в себе то, что было глубоко спрятано и не пережито.

С самого начала нам предложили психологическое сопровождение. Через полтора месяца обучения я почувствовала, что мне нужна эта помощь, и я к ней готова.

Обучение, которое мы проходили на протяжении 7 месяцев, стало первым и важным шагом к возрождению. Мы получили большой объем теоретических знаний по психологии, познакомились с техниками преодоления стресса и посттравматических расстройств на разных стадиях проживания горя, научились применять их к себе и к своим близким.

Благодаря проекту я прожила свое горе. Меня научили не откладывать свои чувства, не пытаться их задвинуть, не бояться быть слабой и просить поддержки. До участия в «СВОей силе» я не могла говорить о своей потере, слушать другие подобные истории, кому-то помогать. Я злилась на весь мир. Проект перевернул мое со-

знание, в корне изменил отношение к себе. Я приняла, что люди проживают горе по-разному. Поняла, почему странно и неадекватно, как мне казалось, мои близкие реагировали на трагедию. С помощью техник, медитаций, метафорических ассоциативных карт услышала себя, нашла в себе скрытые силы.

Во время обучения в проекте я вступила в Комитет семей Воинов Отечества Наро-Фоминского района. Наша команда посещает военные госпитали. Мы отвозим ребятам, которые проходят лечение и реабилитацию после ранений, гуманитарную помощь, организуем для них встречи с артистами. Видеть их глаза, слышать об их проблемах не легко, но теперь во мне появился ресурс, сила и понимание, чем я могу помочь и как важно людям быть услышанными.

В «СВОей силе» я приобрела знания и опыт равного консультирования. Теперь применяю их, когда в Комитете оказываю «первую психологическую» помощь ребятам, вернувшимся из зоны спецоперации. Люди, узнавая, что я прожила похожий опыт, доверяют свои самые сокровенные мысли, благодарят за то, что их услышали. Видеть и понимать, что ты помог, что человеку после беседы с тобой стало легче, – бесценно.

Я благодарна каждому, кто причастен к проекту «СВОя сила» — организаторам, преподавателям, психологам–модераторам, психологам–наставникам, другим участникам. Они, слушая меня и слыша по-настоящему, помогли справиться с бедой, переболеть ею, начать жить заново. Жалею лишь о том, что этот проект не случился в моей жизни раньше, когда я сама пыталась преодолеть свое горе, без чьей бы то ни было помощи и поддержки.

«СВОя сила» дает таким семьям, как моя, участникам спецоперации и их близким надежду на будущее. Каждому, кто теряет близкого человека, кажется, что жизнь остановилась. А проект помогает понять: нужно продолжать жить. У нас есть силы, и мы можем ими делиться.

ЭССЕ: Якина Анна Николаевна

Вдова участника СВО

Башкортостан

«СВОя сила», 1 поток

Милая, прости, я на СВО.

Такие слова написал мне муж перед отправкой на специальную военную операцию.

Его звали Саубен Магнович. Он воевал в Чечне и на Кавказе. Во время срочной службы был стрелком, затем стал снайпером. Остаться в стороне, с таким опытом, когда началась спецоперация, не смог. Сказал: «Я мужчина, должен воевать». Рассказывал, что всегда старался не допускать опрометчивых поступков со стороны молодых бойцов. Однажды несколько дней не выпускал солдат из землянки во время обстрела, тем самым сохранив им жизнь. Ребята благодарили его: «Спасибо, батя, ты нас спас».

Гибель мужа стала для меня потрясением. Ощущала тревогу, страх и внутренний разлад. Не хватало психологической поддержки. Не совсем понимала, что со мной происходит. Искала опору внутри себя и извне.

Координатор благотворительного отделения фонда «Защитники Отечества» Елена Фоменко рассказала про проект «СВОя Сила». Я не верила, что там помогут облегчить боль утраты, но решила попробовать.

На первом занятии я чувствовала, что мои эмоции рвутся наружу, пыталась их усмирить. Переживания, которые два года прятала в самых дальних уголках души, всплывали на поверхность, как утопленники, разрывая меня изнутри. Это было похоже на прикосновение к старым, кровоточащим ранам, которые я зализала, как раненый зверь, и которые разболелись снова.

Переживания напомнили о счастливых днях наших встреч с Саубеном, свадьбе, рождении первенца. И о том, как нашу счастливую историю, полную любви и радости, перечеркнула война.

Муж не говорил мне, что собирается на СВО. Когда спросила, почему он проходит медкомиссию, ответил, что его направляют в другой регион для обмена опытом. И лишь из самолета написал, что подписал контракт.

О героической гибели супруга мне сообщили 21 сентября 2023 года. Долго не могла в это поверить. Надеялась, что он жив. Но в декабре 2023 года проводила его в последний путь.

Мой мир рухнул. Ранили глубже, чем нож, слова близких и друзей: «Все будет хорошо», «Не грусти», «Нужно быть сильной». Поддержка казалась фальшивой: ведь это я, а не они получила цинковый гроб и почувствовала, как из-под ног уходит

земля. Я, а не они не знаю, как жить дальше, дышать, просто существовать, если сердце разбито вдребезги.

Спасением для меня стал проект «СВОя Сила». Я смогла победить свои страхи и осознать, что вернуть мужа невозможно. Но жизнь продолжается, и я должна жить ради нашего сына Кирилла. Это дало мне силы двигаться вперед и снова стать счастливой.

Наставники, сами прошедшие через тяжелые испытания, поддержали меня с уважением и без давления. Их помощь была основана на личном горьком опыте, этических принципах и правилах общения, безопасных для обеих сторон.

Этот проект не просто изменил мои мысли - он перевернул всю мою жизнь! Я много лет работала в филиале нефтяной компании «Башнефть». Но когда стала участницей «СВОей силы», ушла в Благовещенский военный комиссариат. Теперь могу оказывать действенную помощь членам семей участников СВО.

Проект стал для меня откровением. Теперь я могу четко понять, что со мной происходит в каждый конкретный момент жизни. Когда на меня накатывает хандра, задаю себе три вопроса:

Что на данный момент чувствую?

Почему это происходит?

Ответы на эти простые вопросы помогают мне разобраться в себе, вернуть внутреннюю гармонию.

Сын, узнав о моем участии в проекте «СВОя Сила», горячо поддержал меня. Мой самый близкий человек стал для меня не просто поддержкой, а настоящим источником вдохновения. Благодаря проекту мы с сыном стали еще ближе и понятнее друг другу, поняли, что мы две половинки одного целого, связанные невидимой нитью любви и гордости.

Иногда мне кажется, что моя жизнь — это мелодрама, полная любви, слез, радости и, увы, смерти. Как бы я назвала фильм, снятый по этому сюжету? Наверное, «Моя жизнь — другой не будет». Ведь жизнь такая, какая есть, и ушедших не вернуть. Надо лишь благодарить их за моменты совместного счастья.

Александр Солженицын сказал: «Две загадки в мире есть: как родился — не помню, как умру — не знаю». Эти слова важны для всех нас. Мы, матери, жены, сестры, дети участников специальной военной операции, потеряли близких — детей, отцов, любимых. Мы чувствуем боль, но должны продолжать жить несмотря на боль. Она останется с нами, но её можно заглушить, направить на пользу себе. Проект «СВОя Сила» помогает в этом.

Жизнь идет своим чередом, продолжается и специальная военная операция. К сожалению, гибнут защитники Отечества, отдавая свои жизни за наше мирное будущее, за счастье наших детей. Главное богатство любого государства — это люди. А главная ценность человека — его эмоции. Добро — это та эмоция, которой мы должны делиться друг с другом. Лучше многих это знают волонтеры и добровольцы,

которые приближают Победу. Мы, участники проекта «СВОя сила», можем протянуть руку помощи тем, кто потерял близкого человека и не знает, как жить дальше. Так мы поддерживаем тех, кто сейчас сражается на передовой.

Стойкость, героизм и бесстрашие советского народа помогли одержать победу в Великой Отечественной войне. Эта трагедия затронула каждую семью, объединив все национальности. Война шла не только на передовой, но и в тылу. Только благодаря совместным усилиям нашего народа наши предки победили. Теперь настал наш черед.

Приятно видеть работу волонтеров и добровольцев. Каждый день в Благовещенском районе неравнодушные жители собирают гуманитарную помощь, плетут маскировочные сети, изготавливают блиндажные свечи и многое другое. В этом наша сила, приближающая Победу.

Тем, кто не верит в Победу, хочется сказать: у вас нет души, нет сердца. Вы не видели, как нацисты убивали детей и женщин. А наши мужчины видели это своими глазами. Они сейчас борются за справедливость и мир.

Мой сын знает, что его отец — герой. В его сердце горит огонь гордости и уважения. Я никогда не позволю этому огню угаснуть, ведь Саубен — наша гордость и наша сила.

Если бы у меня была возможность за один день показать миру настоящую Россию, я бы рассказала о людях, жертвующих собой ради других. Их несгибаемый дух, взаимопомощь и единство создают ощущение тепла и силы, которое покоряет сердца и вдохновляет на лучшее. Я бы хотела, чтобы мир увидел не только величие природы и исторические памятники, но и живую душу России — её людей, их стойкость и способность преодолевать любые преграды вместе.

ЭССЕ: Яковлева Галина Марковна

Мать погибшего на СВО воина

г. Томск

Первый поток «СВОей силы»

Я — Яковлева Галина Марковна из Томска, участница первого потока «СВОей силы». Мой сын погиб во время специальной военной операции. О проекте я узнала от его вдовы, моей невестки. Решила принять в нем участие по двум причинам. Во-первых, мне интересна психология, во-вторых, хочется помогать людям, оказавшимся, как я, в трудной жизненной ситуации.

На первых занятиях проекта нам много рассказывали о психологии личности. И я поняла, что испытываю такие же чувства, что и многие другие люди. Это помогло справиться со страхом, раскрыться перед психологами.

Участницы проекта прибыли из разных регионов России. Общаясь в группах, мы быстро подружились, стали поддерживать друг друга. Организаторы, преподаватели, психологи–модераторы относились к нам с уважением и пониманием, искренне поддерживали. Не задавали провокационных вопросов о том, с какой целью наши близкие пошли на СВО. Это создавало атмосферу доверия и спокойствия.

Нас, матерей, жен, сестер, дочерей погибших воинов, от всей души поддерживали Гули Тахировна, Ольга Юрьевна и все преподаватели. Очень благодарны им за это. Они показали нам свет в конце длинного и страшного туннеля. Позволили найти в себе внутренние силы для дальнейшей жизни. Помогли рассказать во всеуслышание, какими прекрасными, добрыми, мужественными, любящими Родину и свои семьи были наши незабвенные солдаты. Мы гордимся тем, что они защищали Россию, отдали свои жизни в борьбе с темными силами. Считаю дело, которое они делали, правым, то есть правильным.

Получив по окончании обучения в проекте дипломы Московского института психоанализа об образовании по программе «Социально-психологическая поддержка участников боевых действий и членов их семей в трудных жизненных ситуациях», мы приобрели право на ведение профессиональной деятельности в сфере оказания социальной поддержки лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Каждая из нас была счастлива. Ведь мы теперь можем оказывать реальную помощь тем, кто в ней нуждается.

Очень ценными стали для меня приобретенные в процессе обучения в проекте навыки равного консультирования. Первую консультацию я проводила в режиме онлайн. Решила, что нашла с подопечной общий язык. Но при личной встрече оказалось, что она не доверяет мне, так как я знаю, где похоронен мой сын, а ее ребенок находится в статусе пропавшего без вести. Я не смогла справиться с ее агрессией, порекомендовала обратиться за помощью к психиатру.

Большую роль в том, что никаких сложностей во время обучения у нас не возникло, сыграли группы поддержки, которые постоянно были на связи.

Мое окружение поддержало и положительно оценило мое решение принять участие в проекте «СВОя сила», хотя некоторое недопонимание было. Считаю, его причина заключается в том, что тот, кто не пережил потерю близкого человека, не может понять того, кто прошел через такое испытание.

Ни на секунду не забывая своего сыночка, стараюсь жить. Ведь я теперь не одинока, всегда могу обратиться за поддержкой к соученицам по проекту. Вдохновляет общение с друзьями, знакомыми, родственниками. Хочется увидеть, какими вырастут внуки, как наша страна станет богатой и самой могущественной в мире. И все это дает желание жить.

Нашу Победу приближают правильные решения Президента, героизм и отвага наших парней.

Патриотизм живет в душе каждого россиянина, я думаю. Проявляется по-разному, но прежде всего в честном отношении к Родине и ее гражданам.

Особенно острую связь с другими семьями участников СВО я почувствовала на проекте «СВОя сила». Мы стали родными по духу.

Не хочу молчать, отвечу тем, кто не верит в нашу Победу. Имею на это право: моя семья внесла неоценимый вклад, положив на ее алтарь жизнь сына. Мы обязательно победим и докажем, что вы ошибались!

Сыночку я бы сказала, что стала членом большой семьи. Теперь мы все, кто потерял своих близких на полях сражений, родные люди, поддерживаем друг друга и от этого становимся сильнее.

Если бы у меня была возможность показать миру настоящую Россию, я бы показала момент, когда мы, участницы первого потока, получали в Москве дипломы, позволяющие помогать многим и многим страждущим. В этом моменте заключена работа государства о тех, кто его защищает, и их близких.

Мой сын, гвардии капитан Яковлев Андрей Сергеевич, командир 36 мотострелковой роты, погиб 5 февраля 2023 года. Его БМП подорвалась на mine. Товарищи, рискуя жизнью, вытащили тело своего командира с поля боя... Похоронили его в Томске 31 марта.

ЭССЕ: Созонова Алиса Юрьевна, вдова

Участница 2 потока проекта «Своя Сила».

Марий Эл

Участницей проекта я стала после гибели супруга. Хотела избавиться от тоски и душевной боли. Сомневалась, буду ли успевать учиться, ведь у нас трое детей, одному из которых всего 10 месяцев, но решила попробовать. Помочь и поддержать пообещала мама.

О проекте я узнала в Комитете семей воинов Отечества. Подавая заявку в «СВОю силу», поставила перед собой две задачи: 1) помочь себе; 2) научиться помогать другим. Решать эти задачи помогали психологи Ольга Владимировна и Елена Викторовна.

В первую очередь мне нужно было преодолеть страхи, связанные с тем, что я осталась без мужа с тремя малолетними детьми, а сил бороться внутри себя не находила.

Начав обучение, я постепенно поняла, что жизнь не остановилась после гибели моего супруга. Рассказывая свою историю, я получала искреннюю поддержку от педагогов, психологов–модераторов, других участниц проекта. Стала понимать: пережив утрату, нужно начинать действовать. Ведь помогая себе, мы делаем легче жизнь своих близких. Помогая другим, помогаем себе быть сильнее!

Своим главным личным достижением на проекте считаю собственное преобразование. Я изменилась не только внутренне, но и внешне. Это произошло благодаря атмосфере, созданной преподавателями и психологами, в которой я смогла раскрыться, рассказать о своей боли и посмотреть на нее другими глазами.

Неожиданным сюрпризом стало получение диплома по окончании обучения. О таком я даже не мечтала! Это придало уверенности в себе как в равном консультанте.

Мне кажется, что большинство участников поначалу не планировало быть равными консультантами, поскольку первой необходимостью была помощь себе. Но, поняв, что таких, как ты, много и ты, понимая и разделяя их эмоции, можешь помочь, начинаешь это делать. Переживая свою боль снова и снова, ты становишься сильнее. Помогая пережить горе другим, ты становишься сильнее вдвойне.

Если бы я имела возможность обратиться ко всем членам семей участников СВО, особенно к тем, кто потерял родных на поле боя, сказала бы так: время не лечит, а учит жить без частички семьи, частички души, частички себя. В нашем сердце близкие, которых нет рядом с нами, останутся навсегда.

Определенные сложности в проекте были. Не всегда хотелось соблюдать установленные правила, присутствовать на занятиях или встречах с психологом. Но понимая, что это нужно в первую очередь нам самим, делали над собой усилие и поступали, как нужно.

Во время обучения еще более близкими стали мои отношения с мамой. Она поддерживала меня во всем, просила не бросать учебу, говорила: «Дают — бери, делай. У тебя все получится».

Люди из окружения по-разному отнеслись к моему участию в проекте. Кто-то видит мои изменения и радуется им, кто-то считает полной ерундой. Но этой мой путь, и я прошла его до конца.

Фраза «СВОя сила» означает для меня поиски в себе сил жить и развиваться. Если кто-то спросит, есть ли сила в этом проекте, отвечу безоговорочно: есть.

В письме себе прошлой, до проекта, написала бы, что моих сил хватит на все. Нужно только найти их в себе.

Наибольший интерес вызвали арт-терапия и беседы с психологом.

Фильм, снятый по моей истории, назвала бы «Моя жизнь: до и после». Потому что моя жизнь была разделена на «до СВО» и «после СВО», на «до проекта» и «по-

сле проекта». Я «до» и «после» разная. «До» плохо справлялась с проблемами, «после» не боюсь их и умею преодолевать.

В самый трудный момент жизни я всегда говорю себе: «Не реви, слезы не помогут». Напоминаю, что мысли материальны, и жизнь надо строить на позитиве.

Бывают моменты, когда силы на исходе. Но я точно знаю, что никто за меня ничего не сделает, поэтому останавливаюсь на минутку и ищу силы внутри себя. Затем поднимаюсь и иду дальше за себя и за своего мужа!

Для меня победа случится, когда получу диплом в «СВОей силе». Это будет означать, что я преодолела горе, открылась миру и готова отдать частичку себя другим.

Много общаюсь с женщинами из семей бойцов, самими бойцами. Их любовь к Родине, бодрый настрой дают силы, вдохновляют на помощь фронту. Мы можем быть полезны стране, даже если не защищаем ее с оружием в руках.

Об СВО часто произносят пламенные речи. Но не все ораторы идут за ленточку. А мой муж защитил нас ценой собственной жизни. Мы с детьми гордимся им и сохраним память о нем навечно. Он часто писал, что скучает, не может без нас жить. А мы будем жить во славу его подвига!

Горжусь всеми, кто участвует в спецоперации. Но это и наша война, и, я уверена, мы ее выиграем. Ведь мы – Россия, силу которой составляют все, кто пережил потерю, и все, кто ждет родных с полей сражений.

ЭССЕ: Кубрина Анастасия Анатольевна

Вдова погибшего воина

Первый поток «СВОей силы»

Я — Анастасия, участница первого потока «СВОей силы». В программе «Жены героев» я рассказала о своей мечте стать психологом. Всегда умела разговорить человека, почувствовать его душу, откликнуться на боль. И мне предложили принять участие в проекте. Я согласилась, не раздумывая.

На занятиях было не просто. Мы не только слушали и записывали теорию, но и рассказывали свои истории. А говорить о сокровенном не всегда хочется и не каждый раз получается. Но наши наставники и кураторы создали атмосферу доверия и подлинного участия. И мы раскрывались, изливая то, что прятали в глубине сердца.

Проект перевернул мое сознание, заставил многое переосмыслить и понять. Я стала лучше понимать людей. Осознала, что в жизни есть вещи, над которыми мы не властны. Но главное — я начала ценить себя, свой выбор, свои желания. Стала совсем другой, не той, что была еще год назад.

После гибели мужа я долго находилась в подавленном состоянии, была нервной, раздражительной, плаксивой. Сердилась, замечала на улице молодых людей, прогуливающих в обнимку с девушками. Очень переживала, когда видела, как прибывшие с СВО парни покупают в магазинах материалы для ремонта, хорошую бытовую технику. Мысль о том, что эти ребята живы, а моего Жени больше нет, рвала мне душу. Я плакала и не могла понять, за что судьба послала мне такое испытание.

Но проект помог мне посмотреть на мир другими глазами. Я занялась волонтерством, отвожу посылки нашим бойцам на передовую. Радуюсь вместе с ними, когда они достают из коробок домашнюю выпечку, соленья и варенье. Особенно значимы для меня встречи с одними и теми же ребятами в разные приезды: они живы и по – прежнему стоят на защите нашего покоя. За последние полгода я 11 раз побывала с гуманитарной помощью в зоне СВО. Это моя большая победа над собой!

Сейчас я преодолела практически все свои страхи. Выработала новое понимание жизни: здесь, в тылу, нужно жить так, чтобы ваш солдат вами гордился. Это главный источник силы, помогающий вынести любые испытания.

Прежнюю работу я не любила, да и коллектив не радовал. После проекта я решила на перемены и сменила сферу деятельности. Очень этим довольна. Планирую открыть свое дело — производство и продажу пастилы и полезных перекусов.

Для меня было неожиданностью узнать, что я умею рисовать. На занятиях по арт-терапии я с удовольствием изображала на бумаге с помощью красок свои эмоции и чувства.

Когда мне было очень тяжело в связи с гибелью мужа, я обращалась за консультацией к психологу, но ожидаемой помощи не получила. Все приемы ее работы казались нарочитыми, фальшивыми, желаемого результата не давали. Общаясь с ней, я думала, что она не может меня понять, так как ее муж находится в тылу, и она не знает, что это такое — каждый день ждать сообщений или звонка с фронта. Поэтому я выбрала на проекте направление равного консультирования: тот, кто прошел через горе, лучше поймет другого, оказавшегося в такой же ситуации.

Первый раз я выступала консультантом в формате «равный — равному» для участницы второго потока «СВОей силы». Очень переживала, не зная, получится ли у нас разговор. Но по факту все оказалось намного проще: мы созвонились и быстро нашли общий язык.

Теперь я без волнения работаю с женщинами, которым нужна консультация «равного». Проект обеспечил меня для этого различными инструментами. Сначала я активно слушаю, затем применяю техники отражения чувств и отражения содержания. После этого мы медитируем, делаем дыхательную гимнастику, «заземляемся».

Помощь другим людям дает мне мощную моральную подпитку. Видя, как расцветают мои подопечные, как к ним возвращается вкус к жизни, я готова работать не покладая рук, чтобы помочь как можно большему количеству страждущих.

История одной из моих подопечных тронула до глубины души. Ее сын погиб на СВО, а его вдова снова вышла замуж и родила дочь. И эта женщина, мать героя, теперь помогает растить малышку, считает ее своей внучкой. Говорит: «Я рада, что у бывшей снохи все складывается хорошо. Наверное, делаю это для своего любимого сына. Ведь и при его жизни я желала для него только счастья».

Я тоже позволила себе стать счастливой, почувствовать заботу о себе и начать выстраивать новую жизнь. Мой Женя навсегда останется моей гордостью, моим героем. Он никуда не денется из моего сердца, но теперь в этом сердце появилось место для еще одного человека. Мы купили домик в деревне и потихоньку его обустроиваем. Вместе возим гуманитарный груз в зону СВО. Не все люди это принимают. Кто-то осуждает вдов, которые решили вновь обрести счастье. Но это их дело. Я буду жить, как считаю нужным и отвечать за себя сама, не оглядываясь на мнение окружающих. Успокаиваю себя двумя фразами: «Если мне говорят в спину, значит, я иду впереди» и «Обо мне говорят следовательно, моя жизнь интересна».

Я боялась признаться в том, что решила снова стать счастливой, психологу – наставнику и другим участницам проекта. Но они не только поддержали мое решение, но и порадовались за меня.

Всем женщинам, потерявшим на СВО своих дорогих мужчин, хочу сказать: не бойтесь быть счастливыми вновь. Ваши мужья, сыновья, братья сложили головы за ваше счастье и были бы рады за вас. Думаю, нашу Победу приближает прежде всего боевой дух наших воинов. А он будет высоким при условии надежного и крепкого тыла. Поэтому будьте стойкими и верьте в лучшее.

Для меня патриот — это гражданин, верный своей стране и посильным трудом приближающий ее Победу. Я выражаю свою любовь к Родине через помощь бойцам на спецоперации и сохранение памяти о муже. Он рассказывал, как в первом бою многие ребята растерялись и запаниковали. А он спокойно и быстро направил их действия в нужное русло. Потом они говорили мне, что если бы не «Енот», никто из них не вернулся бы живым в расположение части. Я горжусь своим героем и стараюсь в мирной жизни соответствовать его подвигу.

ЭССЕ: Цыплухина Ольга Викторовна

Вдова участника специальной военной операции

Я — Цыплухина Ольга, вдова участника специальной военной операции. Гибель мужа Владимира два года назад стала для меня тяжелейшим потрясением. Пришлось пережить личный ад. В первый год после трагедии я боролась с посттрав-

матическим стрессовым расстройством, страдала нарушениями краткосрочной памяти. Забывала даже разговоры пятиминутной давности. Казалось, мой мозг стал чистым листом. В душе таились обида на весь мир и жалость к себе. Страшно было не только тогда, но и сейчас, когда вспоминаю тот период.

Лишь иногда приходила мысль, что мое невротическое состояние наносит вред и мне самой, и моим близким, маме и детям. Они сами были изранены потерей Владимира, а тут еще и я, день за днем угасающая от скорби. Я не просила их о помощи, не помогала себе сама, все глубже опускаясь в пучину страданий. Старший сын, которому было 18, пытался найти выход из этой ситуации, младший, девятилетний, плакал. Мама молилась. Сейчас понимаю, что я своей апатией лишь усугубляла их боль.

Все стало понемногу меняться в лучшую сторону, когда за меня взялись друзья. Мне начал оказывать помощь профессиональный психолог, и я вышла из тьмы на яркий свет.

Сегодня я учусь, работаю, воспитываю детей, вышла замуж и живу в своём счастливом мире, свято храня память о погибшем Владимире. Нет, я никого не призываю сразу после похорон начинать наслаждаться жизнью. Понимаю, что это невозможно, горе поглощает. Я призываю не закрываться в себе, просить о помощи, обращаться к специалистам, чтобы не навредить близким. Жизнь у нас одна, и её нужно жить здесь и сейчас.

Когда сотрудники Комитета семей и воинов Отечества предложили мне принять участие в проекте «СВОя сила», я согласилась не раздумывая. Проект дал понять, что со мной происходит, научил избегать ошибок и негативных последствий. Благодаря ему я твердо стою на ногах и даже помогаю тем, кому сейчас еще горше, чем было мне.

Членов семей героев, погибших на СВО, я консультирую в формате «равный — равному». Делаю это без слез, но понимая каждое слово и каждую эмоцию подопечного. У меня это неплохо получается, потому что преподаватели проекта не только вооружили необходимыми знаниями и техниками, но и научили понимать себя и помогать себе. А это основа помощи другим.

Выбор направления консультирования «равный — равному» был неслучаен. По себе знаю: по-настоящему понять твое горе может только тот, кто пережил такое же. Я, прошедшая через боль потери любимого человека, лучше и легче пойму женщину, которой судьба послала такое же испытание. А она, в свою очередь, не побоится довериться мне, раскрыть душу, потому что я понимаю ее переживания.

Самое главное мое достижение в проекте — это возможность оставаться в профессии, применяя полученные знания и навыки в своей работе.

Общаясь с женщинами, недавно потерявшими мужей, я вижу между нами пропасть. Они еще на дне, а я уже почти на самом верху. Стараюсь поддержать их, помочь выйти из мрака на свет, начать жить заново, найти в себе силы двигаться дальше. Оказываю также юридическую помощь, содействие в решении бытовых проблем.

Во многих случаях прибегаю к арт-терапии. Мы рисуем, вышиваем, выкладываем картины кристаллами по своим эскизам, чтобы отвлечься от горя, растворить его в творчестве.

Профессионализм организаторов, педагогов и психологов-модераторов настолько высок, что в группах не знакомых друг с другом женщин мгновенно возникает атмосфера взаимного уважения и добросердечия.

Когда накатывают проблемы, говорю себе так: «Нам жизнь дана один раз, и жить мы её должны здесь и сейчас. Мы должны быть счастливы, ведь для этого мы дышим и каждое утро открываем глаза. А трудности надо уметь переживать».

Проект помог мне понять, что гибель мужа — это горе для меня и для моих близких. Я стала добрее и внимательнее к ним относиться, что благотворно сказалось на наших отношениях.

Фраза «СВОя сила» означает для меня путь по своей жизни, мыслям, переживаниям. Это тепло, которое ты получаешь от людей, незабываемые эмоции.

Если бы моя история легла в основу фильма, то он бы назывался «Жить здесь и сейчас».

Победу приближают вера в нее, наши воля и сила духа.

Я патриот, люблю свою страну и горжусь ею. Сейчас, когда России нужна поддержка, я осуществляю волонтерскую работу, участвую в патриотических мероприятиях, забочусь о семьях участников СВО. Снялась в фильме «Жены» о патриотизме защитников Отечества и их супруг. Так я поддерживаю фронт, солдат, вношу свой вклад в Победу.

Тесную и нерушимую связь со всеми гражданами Российской Федерации я почувствовала на форуме в Кемерово, где встречались прибывшие со всех уголков нашей страны вдовы и матери воинов, погибших на полях сражений СВО.

Думаю, трудно назвать счастливым россиянина, не верящего в нашу Победу. Ведь это означает, что он не верит в свое будущее и в будущее своих детей, живет в вечном страхе и сомнениях. Он сам себя уже наказал своим неверием.

Огромное спасибо всем, кто сегодня участвует в СВО. Ведь они сражаются за мир и счастье не только нашей страны, но и всей планеты!

ЭССЕ: Давыдова Татьяна Ивановна, 2025 г.

Рассказ о себе

Мать, потерявшая сына на СВО

В ноябре 2023 года мне пришло сообщение о гибели сына на специальной военной операции. Вместе с ним погибли трое его сослуживцев. Практически сразу я позвонила женам погибших ребят. Мы не были знакомы, жили далеко друг от друга, но это не стало препятствием. Нас сблизило и объединило общее горе.

Ожидая, когда привезут тела наших героев, мы ежедневно созванивались, рассказывали друг другу о них. Поддержка этих женщин была для меня очень важна, несмотря на то, что рядом со мной находились друзья, близкие, соседи, коллеги. Лишь с женами ребят мы общались на равных, и это приносило облегчение.

Сейчас, почти через два года после тех трагических событий, мы по-прежнему ежедневно на связи, стали по-настоящему родными.

В августе 2024 года меня пригласили в фонд «Защитники Отечества» на встречу с Ольгой Юрьевной и Гули Тахировной. Они рассказали о проекте подготовки консультантов в формате «равный — равному», предложили принять в нем участие. Я согласилась, так как сама прошла трудный путь утраты самого дорогого человека, и хотела помочь тем, кто только на него ступил.

Пережить гибель Никиты было очень тяжело. Жизнь словно померкла, утратила краски. Я ходила на работу, общалась, смеялась, грустила. Со стороны, возможно, казалось что я справляюсь с горем. Но внутри все сжалось, слез не было, только душа плакала. Я ни с кем не делилась своими переживаниями, считая, что это мой личный крест, и я должна нести его в одиночку. Такое понимание помогало мне двигаться вперед. Для того, чтобы поделиться этим опытом с другими, я пришла в проект «СВОЯ сила».

Участвуя в проекте, я систематизировала свои знания, выработала собственную методику поддержки нуждающихся. Получив от преподавателей новые инструменты психологической помощи, почувствовала себя увереннее. Одной из моих любимых техник стала медитация «Гора», которой обучила Светлана Андреева: «Стоит гора, на ней растут деревья, журчат ручьи, меняются времена года, бушуют стихии, греет солнце, проходят годы, и ничто не может разрушить эту твердыню. Она стояла и будет стоять». Эта техника дает мне ощущение твердой почвы под ногами.

Атмосфера на занятиях была домашней, комфортной и уютной. Преподаватели не только делились с нами знаниями, но и согревали своим вниманием, теплотой и заботой. Между ними и нами, участниками, сложились открытые и доверительные отношения. Я чувствовала себя на занятиях, как в большой дружной семье, где можно поделиться всем, что происходит в душе, где выслушают, окажут эмоциональную под-

держку. На занятиях я открыла в себе новые грани. Оказывается, я могу не только слушать окружающих, но и делиться своим эмоциональным состоянием, рассказывать о себе. Раньше все переживала внутри себя, редко делилась с кем-либо, держала дистанцию.

По завершении проекта я решила применить полученные знания и навыки на практике. Чтобы объединить участниц «СВОей силы», я создала Центр оказания психологической помощи членам семей участников СВО. Из числа участниц проекта, жительниц Томска, сложилась команда равных консультантов.

Ольга Юрьевна и Гули Тахировна помогли нам реализовать проект «Своя Сила. Томск: Сила внутри нас». Спасибо им! Пользуясь случаем, хочу поблагодарить за описание идеи проекта Максима Стишкина.

Когда мне было 20 лет, моя мама сказала: «Да не оскудеет рука дающего. Сколько бы ты ни отдавала, у тебя всего будет в достатке». Тогда я подумала, что речь идет о материальных вещах. Сейчас понимаю: делиться нужно теплом своей души, своей энергией, своей любовью. Все отданное возвращается сторицей.

Работа в Центре сплотила нашу команду, сблизила нас. Слова, услышанные много лет назад от мамы, стали моим жизненным наказом. Помня их, в трудные дни я обращаюсь к людям, слушаю их, разговариваю с ними. И это дает мне новые силы.

Жизненный ресурс щедро рассыпан вокруг нас, нужно лишь иметь желание его видеть и слышать. Это мир, в котором мы живем: солнце, вода, воздух, гроза, снег, метель, мороз, и, главное — люди! Когда кажется, что все вокруг рухнет, накатывает безысходность, тревога, беспокойство — улыбнись и протяни руки, искренне и дружелюбно. И сквозь тьму пробьются лучики света, мир улыбнется и в ответ протянет руки, которые, как в детстве мать, закроют от невзгод.

Мои близкие, друзья, коллеги гордятся мной. И это меня радует: значит, я не зря живу на земле. Поддержка дорогих мне людей дает силы жить. Позитивный настрой черпаю из просмотра любимых фильмов, общения со своими кошкой и собакой.

У меня есть простой девиз: «Вера! Надежда! Любовь!» Если внутри есть вера, придет надежда на перемены, а позже и любовь, основанная на внутренней гармонии и силе — мощных источниках положительной энергии.

Самое ценное, что есть у нас в жизни — это дети. И от того, какими мы их воспитаем, зависит будущее нашей страны. Мы должны привить им веру в себя, которая даст силу твердо стоять на ногах.

Мы живем в многонациональной стране, принадлежим к разным культурам, разной вере. Меня с детства приучили уважать человека независимо от его национальности. Важно лишь, чтобы совпадали наши моральные и жизненные принципы: любовь к Родине, гордость за свой народ, готовность работать для процветания родной страны и защищать ее. Это может выражаться в разных поступках: кто-то идет служить в армию, кто-то активно участвует в общественной жизни, а кто-то просто старается сделать то место, где живет, лучше.

Наиболее остро я почувствовала свою сопричастность к событиям, которые сейчас происходят в зоне СВО, когда началась частичная мобилизация, и мой сын получил повестку.

На протяжении многих веков наши воины стояли на защите родной земли, сражались с врагами, отстаивали право России на самостоятельное развитие, сохранение уникальных традиций, на благополучную, мирную и созидательную жизнь. Встать на защиту Отечества, своей семьи, родных и всех граждан — священный долг каждого мужчины.

Сыну я прививала такие качества, как честь и достоинство. Учила его быть сильным духом, верить в себя и людей, не пасовать перед трудностями. Поэтому я приняла необходимость его участия в СВО, хотя это было не легко. Но зов большой матери — Родины — был сильнее, чем мои страхи, и это правильно. В тот момент, когда мы провожали наших ребят, на перроне я почувствовала единение и сплоченность всех, кто там был. А народу было очень много! Раздавались крики: «Бей фашистских гадов! Возвращайтесь с Победой!» Это и есть настоящая Россия! Когда наступает момент испытаний для нашего народа и страны, мы объединяемся и выступаем единым фронтом. Просыпается Русский дух, который дает силу и веру. Это и есть залог нашей Победы!

ЭССЕ: Ахмедова Жарадат Исаковна

Мама погибшего героя

Чеченская республика

«СВОя сила», 2 поток

Путь к себе: как «СВОя сила» изменила мою жизнь

Я думала, проект «СВОя сила» — это просто учеба. Но он обернулся настоящим путешествием. Вглубь себя, своих потаенных страхов, робких надежд и ошеломляющих открытий!

Раньше я считала, что хорошо знаю себя. Но на проекте поняла, как много всего в себе игнорировала.

Я научилась прислушиваться к своим эмоциям. Раньше могла злиться или грустить, не понимая почему. Теперь умею «разбирать» свои чувства и оценивать их. Ещё я обнаружила, что слишком часто критикую и ругаю себя. В этом помогло занятие, на котором мы рисовали свои мысли в виде рыбы.

Всегда считала, что быть слабой, просить о помощи стыдно. Нужно казаться сильной. А на проекте я научилась говорить: «Мне трудно, я не справляюсь сама. Как быть?».

Соученицы, преподаватели, психологи–модераторы были внимательны и заботливы ко мне. Они понимали, что я прохожу через круги ада. Куратор помогла разобраться в себе, стать более уверенной, научила защищать свои личные границы. За это я ей очень благодарна.

Были дни, когда хотелось бросить всё, пугали изменения во внутреннем мире и в жизни. Но я понимала: чтобы расти, необходимо что-то отпустить и стать лучшей версией себя.

Что изменилось во мне? Я перестала бояться ошибок. Раньше каждая оплошность казалась катастрофой. Теперь я понимаю: ошибки — это бесценные уроки. Научилась говорить «нет». Прежде я соглашалась на всё, лишь бы не обидеть других. Теперь знаю, что самой важной частью моей жизни являются мои личные границы. Сначала Я, потом - все остальное. От понимания этого я стала спокойнее и увереннее.

До проекта я выходила из равновесия по поводу любой мелочи. Теперь у меня есть инструменты, с помощью которых я восстанавливаю внутренний баланс. Применяю их, чтобы не реагировать на происходящее болезненно, не тратить энергию попусту.

Преподаватели и психологи проекта открыли мне простую, но важную истину: быть собой — это не только нормально, но и жизненно необходимо для себя любимой! Благодаря этому я обрела гармонию с собой и с миром.

Мне понравилось занятие, на котором мы писали письма себе в прошлое. Я обратилась к девочке–подростку, считавшей себя недостаточно успешной. Плакала, и от этого становилось легче.

Много пользы принесла работа с телесными зажимами. Оказывается, мой страх «живёт» в плечах — они у меня всегда напряжены. Теперь я делаю упражнения, чтобы расслабляться, и успокаиваюсь.

На групповых обсуждениях каждая из нас делилась своей историей. И я поняла, что не одинока в своих переживаниях, и все вместе мы — сила, способная преодолеть любые трудности.

«СВОЯ СИЛА» не превратила меня в другого человека. Она помогла мне увидеть себя настоящую, со всеми страхами, слабостями и, как оказалось, огромной внутренней силой.

Теперь, когда меня захлестывает отчаяние, я вспоминаю слова своего куратора - наставника: «Ты уже достаточно сильна. Просто иногда забываешь об этом». И чувствую: всё, что мне нужно, уже есть во мне. Остаётся только не забывать этим пользоваться. Спасибо за этот опыт. Он стал для меня не просто учебой, а возвращением к себе.

Идя дальше по пути самопознания и самосовершенствования, хочу научиться сохранять баланс между работой и личной жизнью, строить здоровые отношения, не теряя себя и помогать другим, помня о себе.

Продолжение следует



@SVOIASILA

Ольга Бадма-Халгаева

Гули Базарова

СВОЯ СИЛА

Основные методы социально-
психологической поддержки участников
боевых действий и членов их семей

Редактура: Ирина Жигулёва

Дизайн/верстка: Наталья Вайнштейн

Формат 60x84/16

Подписано в печать 7.10.2025

Печать офсетная. Бумага офсетная

Тираж 1000 экз. Печатных листов 12.09

Заказ No

ООО Издательство

«Институт общегуманитарных исследований»

115407 Москва, Судостроительная ул., д.26, корп.1.

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские технологии»

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5, ком. 6.