



*Здравствуй, дорогой боец!*

*Не знаю, где ты читаешь это письмо, надеюсь, ты в тепле, и ты здоров!*

*Знаю, как ты устал, знаю, как часто тебе кажется, что тебя не понимают и не ценят, возможно у тебя опускаются руки. Если это так – я хочу, чтобы ты взглянул на это немного иначе.*

*Меня зовут Ольга, я вдова бойца погибшего в 2023 году бойца под Харьковом.*

*Представляешь, почти каждый мой день проходит в общении с ребятами, в помощи решения их сложностей и возникающих проблем, со многим мы научились справляться вместе. Сейчас мы работаем с женами, матерями и вдовами, это трудная работа, но, когда она проходит успешно и я вижу улучшения, это большая радость.*

*Мы все вынуждены пройти испытания и стать сильнее, вспомнить, что на самом деле важно, многое пересмотреть.*

*Многие из нас потеряли близких и любимых людей, мы стараемся справиться и дать тепло совсем незнакомым людям – мужчинам, бойцам. Также мы продолжаем ездить в зону СВО с гуманитаркой и лекарствами. Надеюсь, скоро станет возможным приезжать группой серьезных специалистов и оказывать психологическую помощь ребятам прямо там...*

*Недавно была в одном из подмосковных Храмов, я попала на службу. Понимаешь, все, все, кто пришел, молились за наших мужчин, за вас, произносили их имена.*

*Мы просили – сил, воли, твердости духа, мы просили, чтобы вы оставались на светлой стороне, были невредимы.*

*Наша женская роль – всегда поддерживать, вдохновлять и ждать, сохранять очаг и память. Времена меняются, а это неизменно.*

*Я вижу, как одним светлым утром ты вернешься домой... и все будет хорошо, все наладится.*

*Ольга, которая каждый день молится за всех ребят.*



*Здравствуйте, уважаемый мой Защитник!*

*Меня зовут Катерина, я сестра милосердия в госпитале в Москве. Мы принимаем раненных с бортов, из реанимаций, кормим, моем, выхаживаем, учим держать ложку, сидеть на постели, общаться, одним словом, учим жить заново. Многие мои мальчики вспоминают, когда поправляются, как я их выкармливала, как птенчиков из шприца. Очень трогательное для меня воспоминание. Еще наводим красоту, куда же без этого, ради этого и научиться стричь стоило, зато мальчики мои все красавцы. Они как «енотики» – любопытные, умные, предприимчивые, неунывающие, добрые, непоседы и немного шкодливые, но это и здорово, значит поправляются.*

*Именно мои «еноты» неугомонные подбили меня пойти на проект Своя Сила. Что это за проект? Это проект для семей участников СВО, который учит искать опору в жизни, сохранять себя, не дать выгореть. А помимо этого, проект учит помогать другим. Это, пожалуй, самое важное! Все мы объединены одной темой – СВО и помощь друг другу бесценна. Это не просто психолог, это родное плечо человека, который живет тем же, что и вы. Никто лучше не сможет понять человека, кроме человека, который переживает те же события, что и вы.*

*Я в госпитале с 2022 года, практически живу этим. Даже не знаю, кто кого больше поддерживает – я своих енотов-мальчишек или они меня. Наверное, без этого я бы не смогла.*

*Очень хочу, чтобы все вернулись домой живыми! Мы поможем вам влиться обратно в жизнь на гражданке, МЫ БУДЕМ РЯДОМ! Наш проект для этого и создан. Своя Сила – это про помощь, адаптацию, поддержку и принятие. Нет ничего лучше, чем просто принять человека и помочь ему, дать высказаться и не перебивать, поддержать и услышать.*

*На бумаге все очень трудно изложить. Мне бы всех вас хотелось обнять, поблагодарить за ваш труд, за смелость и мужество, то что вы делаете – БЕСЦЕННО. Мы молимся о вас, передаем в монастыри, чтобы Господь поддерживал и помогал нашим Защитникам.*

*Наш проект, очень надеюсь, будет расширяться, и Своя Сила станет СИЛОЙ РОССИИ – той Силой, которая объединит неравнодушных людей, готовых помочь, и может тогда мир станет добрее и теплее.*

*А сейчас мы создали группу по поддержке семей участников СВО, где просто общаемся, поддерживаем друг друга, обмениваемся новостями, значимыми событиями. У нас в группе люди от Забайкалья до Калининграда.*

*«Человечество живо одною. Круговую порукой добра!» Это написала монахиня Новодевичьего монастыря, но какие правильные и актуальные слова.*

*Мы рядом с вами, мы вас ждем и молимся о вас. В госпитале ребята как-то рассказали историю, что девочка-школьница написала письмо солдату и закончила письмо такими словами: «Чтоб ты был здоров!» Это стало нашим девизом, когда ребят переводят на реабилитацию, мы всегда им так и говорим. По-моему эта фраза скоро уйдет в народ из госпиталя и станет самой узнаваемой.*

*Поэтому закончу свое письмо именно ей: «Чтоб ты был здоров, мой дорогой Защитник! Береги себя! Мы тебя ждем! Мы рядом с тобой в наших молитвах о тебе!»*

*С огромным уважением и низким поклоном,  
сестра милосердия Катерина (Бурденко, Лефортово, 64отд) 03.10.2025г.*

*P.S. Приезжайте к нам в гости, будем рады вас видеть, но ИМЕННО в гости. Спаси и сохрани вас, Господи!*



*Дорогой боец,*

*Пишет тебе Наташа из Москвы, жена мобилизованного. Нет, не из той Москвы, где бизнесмены жонглируют миллионами, а в клубах музыка до утра. Здесь много отзывчивых женщин, девочек и девушек, и даже бабушек, которые сушат сухарики, овощи и мясо для супов, чтобы мужчины на фронте ели не только тушенку с дошираками.*

*Жены нашего взвода грузят каждую неделю газели гуманитарки на несколько батальонов, часть из которой оплачивают сами ребята, но что-то дают и равнодушные люди. И самое удивительное, что они не только не думают бросать, независимо от статуса своего бойца, но и подтягивается все больше людей в это ремесло. Да, нас не так много, как хотелось бы, но мы есть даже за 1000 км от фронта в Москве и области и во многих городах и сёлах нашей большой страны. Нашей страны, которая сейчас находится в опасности, и только благодаря тому, что вы там рискуете своими жизнями, здесь спокойно и тихо.*

*Два года мой муж служил на передовой, а мы с годовалой дочкой его ждали. Один раз даже приезжал в отпуск. А после двухмесячного "молчания" он вышел на связь: "не пугайся, но я 300". Сейчас он дома, работает на прежней работе продавцом, уволен по инвалидности – врачам пришлось ампутировать ногу по голень. Я очень ждала мужа, и мечты сбываются самым непредсказуемым образом. Поэтому нужно просто верить, что все идет так, как нужно, и даже после тяжёлого ранения жизнь может продолжаться. Как прежде, конечно, не будет, но верных и преданных жен и людей в целом ещё осталось немало. Поэтому главное верить, что все получится, и не важно как, но совершится. И как бы сложно и непонятно не выглядело будущее, строить планы – самая верная возможность. Потому что, когда есть цели и планы, гораздо проще преодолеть сложности.*

*И даже когда не очень тихо, мы знаем, что ребята держат руку на пульсе и отражают атаки, и всеми силами откидывают врага.*

*Да, очень красиво говорят по телевизору, как "всё освободили", и я знаю по рассказам мужа и тех военных, кто ведёт свои блоги, как не просто даётся каждый сантиметр серой зоны взять под свой контроль. И я верю, что это всё не просто так.*

*Это знак, это вызов самому себе, показать свои лучшие качества, выполнить очень тяжёлую настоящую мужскую работу.*

*Жизнь идет, как идет, мы не знаем, что предначертано. Точнее вообще ничего не предначертано, и своими действиями мы меняем и будущее. Помните эффект бабочки? Мы каждый день наступаем или не наступаем на неё, чтобы в будущем что-то было или не было.*

*Планируйте, с кем хотите увидеться, что посетить, чего достичь. Не важно, что сейчас, важно во что вы верите. Виктор Франкл, переживший заключение в*



*концлагере, писал, что очень хотел вернуться, и только те, у кого было такое серьёзное намерение, выдержали все испытания концлагеря и выжили. Поэтому учитесь, узнавайте новое, осваивайте новый вид оружия или почитайте книгу. Всегда есть что-то, что давно хотелось, но не было времени... Осталось только это соединить.*

*Мой муж смотрел фильмы, слушал музыку, когда была возможность, и даже учил ПДД. А я каждый день ему писала письма. Сначала бумажные и отправляла раз в месяц, с гуманитарной помощью, потом через телеграмм. И он их читал спустя 2-4 недели, когда выходил на связь, и они все отправлялись. А потом он уходил ещё на 2-4 недели на позиции и читал их, узнавая что-то о нас.*

*Если пишешь кому-то, это помогает отвлечься, убрать лишнее из головы и души. Вокруг не так много людей, кто поймет, даже если они связаны с СВО. Главное, как мне кажется, это выполнить свои задачи, не подвести сослуживцев и при этом не терять самообладание. Остаться человеком.*

*Все это это зачем-то нужно, чтобы что-то понять в жизни, осознать ценность своей собственной жизни, изменить отношение к чему-то, переоценить свои смыслы.*

*Мы все очень ждем вас живыми и здоровыми, ценим ваш тяжёлый труд, ежедневную тяжёлую работу, которую многие не понимают и отрицают, чтобы сохранить иллюзию безопасности. Молимся за вас и ждем с Победой!*



*Здравствуй, Дорогой Солдат!*

*Я никогда не думала, что мне доведётся в этой жизни писать письмо на фронт. Все детство мы слышали рассказы наших дорогих ветеранов, как они сражались, как они поддерживали друг друга, как они писали письма.*

*И вот этот сумасшедший мир загнал нас в угол, нам всем пришлось испытывать ужасы войны. Все мы знаем, кто виноват, но не будем сейчас об этом. Ты и твои товарищи выбрали путь Защитника! Ты, несомненно, наш герой! Ты герой миллионов людей, которые каждый день молятся за тебя и за всех твоих товарищей, хоть мы и не знаем всех ваших имён.*

*Я не знаю, как ты выглядишь и сколько тебе лет, но я точно знаю, что твое сердце полно любви к твоим близким, твои глаза ясные, как у сокола, и у тебя глубокий пронзительный взгляд! Это взгляд российского солдата, который знает, что делает, зачем он это делает и верит, что Победа Будет За Нами! Солдат, я прошу тебя, береги себя, пожалуйста, вернись домой к родным и близким, чтобы мы все вместе жили под мирным небом! Я буду продолжать молиться за всех вас каждый день и верить, что этот счастливый день Мира скоро настанет и вы почувствуете нутром, что все закончилось, это конец! Теперь можно жить спокойно под мирным небом и рассказывать своим детям и внукам о твоих подвигах, как когда-то это делали наши деды и бабушки.*

*С Верой в Тебя,  
Надежда*



*Дорогой незнакомый солдат, обращаюсь к вам с приветом из Орловской области!*

*Я надеюсь, что это письмо найдет тебя в добром здравии и хорошем настроении. Я вас не знаю, но уже восхищаюсь твоим мужеством. Твоя служба нелегка, но она очень важна для всей страны, для будущего наших детей, для всех нас.*

*Я хочу, чтобы ты знал, что мы все здесь очень гордимся тобой и твоей службой. Каждый день мы думаем о тебе и молимся за твою безопасность.*

*Здесь, дома, жизнь продолжается, благодаря вашему мужеству и героизму. И конечно благодаря твоей службе мы имеем возможность дышать, смотреть на небо и просто жить. Все твои близкие поддерживают друг друга и ждут твоего возвращения. Все равнодушные жители объединились и сплотились для помощи на фронт.*

*Мы очень скучаем по тебе и с нетерпением ждем момента, когда сможем снова увидеться и обняться.*

*Пожалуйста, береги себя и знай, что ты не один. Мы все вместе с тобой, несмотря на расстояние. Тебя все ждут.*

*Ольга (филиал Фонда "Защитники Отечества")*



*Здравствуйте, воины.*

*Пишет вам женщина, которая до сих пор не может похоронить своего мужа. Его тело осталось там, на войне. Для меня она не закончилась – каждый день я жду весточки, надеюсь, что его найдут и привезут домой.*

*Я обращаюсь к вам, живым. Вы – наша надежда и наша боль одновременно. Вы там, где мой муж сделал всё, что мог.*

*Поэтому я говорю вам то, что верю, сказал бы он: Вы должны быть сильнее. Вы должны вернуться.*

*Вернуться за тех, кто остался там. За моего мужа, за ваших товарищей. Чтобы их подвиг не стёрся, чтобы их имена не были забыты. Чтобы мы, их семьи, знали – они пали не зря, и дело их живёт в вас.*

*Берегите друг друга там как братья. Будьте зоркими и мудрыми. Пусть ваша совесть и память о павших будут вашим щитом.*

*Возвращайтесь живыми. Завершите и их путь. Это самое главное.*

*С горькой надеждой и верой.*



*Дорогой защитник,*

*Я хочу поблагодарить вас за вашу храбрость и самоотверженность. Хотя мы не знакомы лично, я ежедневно думаю о вас, молюсь о вашем здоровье, силе и благополучии.*

*Вы защищаете не только нашу страну, но и мир, в котором мы живём. Ваш подвиг вдохновляет меня и многих других – вы настоящие герои. Пожалуйста, берегите себя, ведь очень важно, чтобы вы вернулись домой живым и здоровым.*

*Знайте, что вас ценят и ждут, что о вас помнят и молятся. Пусть Бог или высшие силы хранят вас в безопасности и поддерживают в трудные моменты.*

*Спасибо вам за всё!*

*С уважением и теплом, Юлия!*



*Здравствуй, дорогой и уважаемый Защитник нашей Родины!*

*Желаю, чтобы все вернулись живыми и здоровыми к своим родным и близким. Спасибо Вам огромное за то, что Вы делаете, для всех нас, защищаете нашу страну. Я, Дудникова Татьяна Борисовна, являюсь, к сожалению, вдовой участника СВО Дудникова Дмитрия Юрьевича, который погиб в Авдеевке ДНР 30.09.2023 года, выполняя свои боевые задачи. Мой муж мобилизованный офицер, не дожидаясь повестки, уехал защищать Родину. У него есть медаль и орден мужества посмертно. Детей у нас с ним не было. У меня двое детей от первого брака, которые помогли мне пережить данное горе.*

*Также мой муж считался без вести пропавшим, несколько месяцев, его не могли вытащить с поля, так как шли бои. Я обратилась к Защитникам Отечества, где мой куратор Анна Константиновна, помогала искать мужа, я до последнего жила надеждой, что Дима жив. В феврале 2025 года мне Анна Константиновна посоветовала обратиться в проект «СВОЯ СИЛА». Там мы познакомились с женщинами, которые потеряли своих близких, стали встречаться, общаться. Я перестала каждый день плакать, стараюсь учиться жить без мужа, я за ним была за каменной стеной. Организаторам проекта огромное спасибо за данный проект. Хочу сказать, что данный проект направлен помочь близким и родным участников СВО. В сентябре 2024 года, я ездила в тур по городам Сибири, там мы познакомились с женщинами, которые потеряли мужей и сыновей, нас в группе 7 человек. Мы встречаемся, ходим на мероприятия, поддерживаем друг друга. У меня теперь есть внук, как я говорю, что это мой самый любимый антистрессик, он родился в день свадьбы с Димой.*

*Желаю, чтобы побыстрее закончилось СВО и все вернулись домой живыми и здоровыми. ПОБЕДА будет за нами. Спасибо огромное за мужество, держитесь, все будет хорошо. Нам очень важно, чтобы вы знали, что мы тут заботимся о ваших семьях. Вместе с ними ждем каждого из вас!*

*С уважением, Дудникова Татьяна, г. Томск*



*Дорогой Боец!*

*Меня зовут Елена, я – вдова парня, который 2 года назад решил встать на защиту интересов нашей Родины! Погиб в сентябре 2024 года в с. Клещевка. Поэтому я не понаслышке знаю всё, чем живут и дышат ребята ТАМ... И решила своим письмом, хоть как-то поддержать и поблагодарить Тебя, за твоё Мужество и Силу Духа!*

*Здесь у нас проходит обычная мирная жизнь, кто-то идет на работу, дети учатся в школах и садиках, кто-то живет “свою лучшую жизнь”, и мне, как женщине, потерявшей своего любимого мужа и отца двух наших сыновей, бывает не по себе от несправедливости и безразличия многих...*

*Но тем не менее идет Война! Да, Война в которой главный Герой – это такой Мужчина, как ТЫ! Пишу и слезы наворачиваются от гордости за наших Пацанов, которые, ежесекундно выполняют свои задачи по охране и защите нашей Страны и дальнейшей жизни в ней!*

*Я прекрасно понимаю, как Тебе тяжело, временами страшно. Но учитывая современные реалии, надежды, кроме как на таких Отважных ребят, у нас нет! Я знаю, что вам тоже бывает обидно, возможно иногда накрывает разочарование: что вы ТАМ, а здесь “тусуются”, но, я уверена, что когда закончится Специальная Военная Операция, вы вернетесь, и тогда уже здесь, с вашей помощью, с помощью Героев, мы Все Вместе, будем творить Жизнь! Для вас, для нас, для простого Российского Народа!*

*Я сейчас, заканчиваю обучение в проекте “СВОЯ СИЛА”, который направлен на психологическую поддержку семей участников СВО. Когда я оказалась на дне, после потери мужа, мне очень помог только этот проект, несмотря на огромное количество Фондов и различных организаций по поддержке семей СВО. Я вернулась к жизни, я обрела силу, я верю в лучшее, я хочу быть полезной таким же несчастным женщинам, одной из которых я была год назад! Ведь только пройдя самой весь тот страшный путь, я понимаю каждую, кто потерял, кто ждет и кто надеется еще найти.*

*Пишу Тебе от чистого сердца с огромной Благодарностью! За Смелость, за Стойкость, за Твою Силу! Хочется обнять каждого, каждому сказать теплые слова, выразить слова поддержки.*

*Мы вас очень ждем!! Любых, главное, что Живых!! Остальное все подлечим, все наладим, все поможем!!*

*Вы – Герои Нашего времени, на которых будут ровняться нынешнее и будущие поколения!*

*СПАСИБО Тебе Лично и низкий поклон!*

*Храни тебя Бог, Герой!  
Победа обязательно будет за нами!  
Возвращайтесь домой!*



*Письмо незнакомому солдату!*

*Здравствуй, незнакомый солдат! Пишет тебе письмо супруга и сестра погибших ветеранов боевых действий СВО. Принципиально избегаю слово «вдова». Меня зовут Елена. Мне не хочется тебе рассказывать свою историю, да и ни к чему, тебе не нужны чужие эмоции, а мне не нужна жалость.*

*Пока ты там, незнакомый солдат, я тут стараюсь не унывать, я двигаюсь дальше в этой жизни. Постигаю новые знания и опыт. Я прошла обучение в проекте «Своя Сила», помогла себе пережить горе утраты, и теперь я готова помогать семьям участников СВО, да и самим участникам СВО. Я равный консультант. Я тот человек, который был в этой ситуации и прошел ее. И я могу сказать, что я, как никто другой, пойму тебя и членов твоей семьи.*

*Ты знаешь, я тебя не знаю, и вероятнее всего никогда не узнаю о тебе, но я тобой восхищаюсь, служба твоя непростая, но она очень важна для всей нашей страны! Ты защищаешь свою семью, свою Родину, свой народ. Ты защищаешь наше право на жизнь под мирным небом, в принципе мы здесь так и живем, по сути, для нас тут ничего не изменилось, жизнь идет своим чередом. Могу это описать, наверно, так: «Пир во время чумы».*

*Когда-то давно ты не побоялся и пошел по зову сердца отдавать долг Родине, не задумываясь ни на секунду. И ты, как никто другой, заслуживаешь уважения и восхищения! Я горжусь тобой, потому что ты не испугался, не убежал...*

*Ты не трус, ТЫ ГЕРОЙ, ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ!!*

*Я знаю, как тебе там, в зоне СВО, знаю твои чувства, эмоции, переживания и даже страхи. Да Вы тоже боитесь, и это нормально, Ты имеешь на это право. И самое главное, Ты должен только себе и больше никому.*

*Незнакомый солдат, я желаю тебе пройти этот трудный жизненный путь с минимальными потерями.*

*Вернись домой к своим родным ЖИВЫМ, ЗДОРОВЫМ, ЦЕЛЫМ и НЕВРЕДИМЫМ!*

*Желаю тебе преодолеть все трудности, с которыми ты там сталкиваешься.*

*Самое главное береги себя. Победы и мирного неба!*

*Желаю тебе АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ, НА ШАГ ВПЕРЕДИ!*

*Спасибо тебе за отвагу, доблесть, смелость. Я горжусь тобой и твоими подвигами.*

*Ты ГЕРОЙ, ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ!*

*Знаю, что будет сложно и невыносимо  
За нами правда, а правда это сила,  
Ты на пороге, с возвращением ГЕРОЙ!!*

*Здравствуй, Боец!*

*Если ты читаешь это письмо, значит ты тот, кем можно гордиться, тот кто защищает мир, в котором мы живем, мир в котором живут наши дети. И я искренне, от всего сердца, благодарю тебя за это.*

*Меня зовут Лина. Живу в городе Уфе. Я жена ветерана СВО. Сейчас я учусь в проекте СВОЯ-Сила благодаря, в первую очередь, своему мужу. Если бы он не посвятил себя защите Родины, я не смогла бы попасть в этот проект. Этот проект ценен для меня тем, что я смогу помогать другим женщинам, женам, матерям, детям, любимым женщинам участников СВО. Возможно, я смогу поддержать и твою семью, пути Господни неисповедимы...*

*Я психолог и давно работаю с женщинами, но теперь моему сердцу этого мало, я сейчас вижу глаза тех, кто ждет и верит и самое страшное, глаза тех, кто потерял...*

*Для вас мужчин война сегодня – это работа, а наша главная задача – это верить в победу и в то, что вы, наши любимые, вернетесь живыми. Именно об этом молится сейчас каждая женщина... И, как же трудно нам бывает порой, когда мы долго не получаем вестей. Сейчас, встречаясь с женами и мамами бойцов, я точно знаю, что могу помочь им перенести трудности, снизить их страх и тревогу и вдохновить или, если пришла беда, помогаю принять и отгоревать ее, а потом вернуть желание жить, найти снова смысл существования.*

*Я знаю, что ты потерял уже много своих товарищей и скорблю вместе с тобой, поверь, это не просто слова. Знаю, что скорее всего ты запрещаешь себе чувствовать боль, может быть даже вообще чувствовать, но я прошу тебя верить в победу, не сдаваться, не падать духом, для нас ценен каждый из вас, вы все родные теперь.*



*Береги себя, пожалуйста,  
а я буду молиться за тебя,  
твоих братьев и твою семью.  
Пожалуйста, вернись...*

*P.S. Еще хочу поделиться с тобой замечательным стихотворением, представь, что оно от той, которая любит и ждет, и пусть оно немножко тебя согреет.*



*Я могу тебя очень ждать,  
Долго-долго и верно-верно,  
И ночами могу не спать  
Год, и два, и всю жизнь, наверно!*

*Пусть листочки календаря  
Облетят, как листва у сада,  
Только знать бы, что все не зря,  
Что тебе это вправду надо!*

*Все пройду, никого не коря,  
Одолею любые тревоги,  
Только знать бы, что все не зря,  
Что потом не предашь в дороге.*

*Я могу для тебя отдать  
Все, что есть у меня и будет.  
Я могу за тебя принять  
Горечь злейших на свете судеб.*

*Буду счастьем считать, даря  
Целый мир тебе ежечасно.  
Только знать бы, что все не зря,  
Что люблю тебя не напрасно!*



*Хочу начать свое письмо со стихотворения, которое посвящаю вам!*

*Здравствуй дорогой, неизвестный солдат!  
Надеюсь, письму моему будешь рад.  
Хочу написать тебе добрые строки,  
Согреть тебя ими в минуты тревоги.*

*Вдали быть от дома совсем не легко,  
Но дело твое, без границ, велико.  
Ты тысячи жизней спасаешь сейчас  
И мир сохраняешь сегодня для нас!*

*Спасибо тебе, за спокойные ночи  
Без взрывов гранат и огня за окном.  
И может не сильно разборчив мой почерк,  
Хочу донести тебе этим письмом:*

*Ты жизнь сбереги свою! Ради победы!  
И духом не падай, совсем никогда!  
И вспомни, как бились за нас ваши деды!  
Чтоб целой осталась родная страна!*

*(автор Валерия Трошина)*

*Меня зовут Валерия, я из Орловской области. Хоть мы и не знакомы, для меня вы настоящий герой. Да и не только для меня, для всей нашей огромной страны. Рискуя своей жизнью, вы защищаете нас и безопасность своей Родины.*

*Хочу рассказать вам немного о себе. В этом году я стала участником проекта «СВОЯ СИЛА». Это замечательный проект, который направлен на поддержку членов семей участников специальной военной операции. Здесь люди обретают жизненную опору.*

*Так как я работаю социальным координатором в Филиале Фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества», вижу и знаю, как в одиночку сложно справиться с эмоциональными трудностями. Стараюсь заботиться о родных участников специальной военной операции. Помогаю им справиться с тревогой и стрессом, обрести поддержку. Помимо консультаций, использую различные методик. На примере, хочу поделиться историей из своей жизни.*

*В один из рабочих дней, я поехала посетить свою подопечную, маму погибшего бойца на специальной военной операции. Так сложилось, что мы знакомы с ней очень много лет, Наталья преподавала уроки музыки в школе, а я была ее ученицей. Это была наша первая встреча, спустя много лет, жаль только, что по такому грустному поводу.*



Сын Натальи был мобилизован в 2022 году, выполнял боевые задачи в рамках проведения специальной военной операции. В январе 2023 года Владислав погиб при исполнении воинского долга.

Мы очень долго общались в тот день. Наталья рассказывала о своем материнском горе. Как тяжело ей одной справляться с этим, как сложно это принять.

Невозможно не проникнуться такой историей. Где-то между строк чувствуется вина. И как помочь человеку?

Я взяла лист бумаги и написала стихотворение (по ее рассказу и эмоциям), позже подобрала музыку. Получилась песня – исповедь матери, потерявшей ребенка на войне.

Прости меня, ты мой сынок,  
Что жизнь твою не сохранила,  
Не удержала, отпустила,  
На перекрестке двух дорог...  
Я помню этот хмурый день,  
В твои глаза смотрела,  
Душа на веке опустела,  
Осталась только тень...  
Я в небо подниму глаза  
И встретимся мы взглядом!  
Ты для меня живой всегда,  
Всегда мы будем рядом.  
Я в небо подниму глаза  
И встретимся мы взглядом!  
Ты для меня живой всегда,  
Всегда мы будем рядом.  
Как жаль, что время не вернуть  
И жизнь начать сначала,  
Я не ждала бы у причала,  
А выбрала б тебе я путь...  
Ты для меня всегда живой,  
Всегда мы будем рядом.  
Я сохраню твои награды,  
Своей идя тропой.  
Я в небо подниму глаза  
И встретимся мы взглядом!  
Ты для меня живой всегда,  
Всегда мы будем рядом.  
Я в небо подниму глаза  
И встретимся мы взглядом!  
Ты для меня живой всегда,  
Всегда мы будем рядом.



*Отправив произведение Наталье, я переживала, что же она ответит мне. Спустя время, я получила СМС: «Все именно так!» Прошло пару дней, Наталья позвонила и поблагодарила меня. Для нее было приятно и важно, что я поддержала ее именно через ее любимое дело – творчество.*

*Мы часто общаемся с Натальей. Я рассказала ей о проекте «СВОЯ сила», на что направлен проект. И она захотела стать частью данного проекта. Планирует стать участницей 4 потока.*

*Это говорит о том, что проект «СВОЯ сила» объединил нас и сделал сильнее.*

*Ведь в это не простое время для нас и нашей страны важно быть вместе, подставлять плечо людям, которым это необходимо, как вы это делаете на передовой, а мы в тылу.*

*Стойкости духа вам и, главное, берегите себя. Обнимаю вас.*



*Дорогой боец!*

*Меня зовут Светлана, и я жена действующего участника СВО. Мой муж ушел на службу, когда нашему ребенку было всего три месяца. Это было невероятно трудное время для меня. Я осталась одна с маленьким ребенком на руках, и каждый день был борьбой. Я чувствовала себя потерянной и одинокой, не зная, как справиться с новыми обязанностями и страхами.*

*Психологическое давление было огромным. Я постоянно думала о муже, о том, что он может столкнуться с опасностями, и о том, как мне воспитывать ребенка без его поддержки. Были моменты, когда я чувствовала, что не справлюсь, и что моя жизнь рушится.*

*Но затем я узнала о проекте "Своя сила". Это стало для меня настоящим спасением. В этом проекте я встретила людей, которые прошли через подобные испытания, и они помогли мне обрести уверенность в себе. Я научилась справляться с трудностями и нашла в себе силы двигаться дальше.*

*Проект "Своя сила" не только помог мне, но и дал мне возможность помочь другим. Мы учимся, чтобы поддерживать бойцов и их семьи, делиться опытом и оказывать психологическую помощь. Мы хотим быть полезными и делать все возможное, чтобы облегчить вашу ношу.*

*Пожалуйста, знайте, что мы молимся за вас и надеемся на ваше благополучное возвращение домой. Пусть у вас всегда будут силы и решимость продолжать свой путь. Мы верим в вас и ждем вашего возвращения.*

*Не унывайте и всегда оставайтесь на позитиве. Мы с вами, и мы гордимся вами!*

*С уважением и благодарностью,  
Светлана*



*Здравствуй дорогой солдат и отважный защитник нашей Родины!*

*Меня зовут Ольга, пишу тебе из Орловской области. Я знаю не понаслышке, что такое война в современном мире, так как являюсь супругой военнослужащего, призванного по мобилизации. У нас с мужем трое детей, за которых мы переживаем, и желаем им светлого неба над головой. Когда объявили мобилизацию, я очень испугалась за своих детей и хотела мужа отговорить от похода в военкомат, так как по возрасту мой муж не подходил. Но муж сказал, что, кто, если не он, защитит нас? И пошел. И горжусь им и каждым, абсолютно каждым бойцом, кто не испугался и встал на защиту нашей Родины, рискуя собственной жизнью! Низкий поклон тебе – настоящий мужчина!! Верю, что победа не за горами!*

*Хоть мы и не знакомы с тобой, но я считаю тебя родным и дорогим человеком, для меня ты настоящий герой! И совсем не важно сколько тебе лет, какого цвета твои волосы или глаза, какое у тебя образование, ты самый, самый лучший и важный человек во всем мире! Благодаря тебе, я и все россияне могут ежедневно просыпаться, встречая новый день, строить быт и видеть близких людей, гулять по паркам, растить детей.*

*И еще знай, ты там не один, вы все там не одни! Кроме ваших родных за каждого из вас молятся еще тысячи людей, мы все рядом с вами! Мы с девчонками по запросу бойцов собираем гуманитарные сборы в зону СВО, печем вкусняшки, закупаем запчасти на автомобили, иногда получается направить автомобиль в зону СВО. Здесь в тылу много неравнодушных людей, которые всеми силами стараются тоже помочь, кто чем может, лишь бы вы не сдавались. Я ставлю всегда участников СВО в пример своим детям, я горжусь тобой – солдат!*

*Несмотря на твою мужественность и отвагу, ты и многие другие бойцы нуждаются в социальных гарантиях и защите, поэтому помимо волонтерской деятельности, я работаю в фонде «Защитники Отечества» и в «Военно-социальном центре», чтобы оказывать помощь адресно каждому солдату в соблюдении твоих и других бойцов прав и социальных гарантий.*

*Я хочу, чтобы ты знал, солдат, ваши семьи не брошены, они под надежной защитой проекта «СВОЯ СИЛА», мы всей странной поддерживаем друг друга и заботимся о ваших семьях, мы едины, мы вместе!! Этот проект помогает женам, мама, сестрам и самым близким людям бойцов быть стойкими, с жизненной опорой, он нацелен на преодоления всех невзгод, чтобы поддерживать в кризисных ситуациях себя, вас и вашу силу духа!*

*Я от всей души желаю тебе скорейшей победы, мирного неба над головой, чтобы ты и все защитники нашей Родины поскорее вернулись к своим семьям и прожили долгую и очень счастливую жизнь! Чтобы мои, твои и все дети на земле НИКОГДА не знали, что такое война и разрушения, слезы и утраты. Здоровья тебе и силы духа солдат! Я крепко, крепко тебя обнимаю!*

*Храни тебя Господь! Береги себя. И возвращайся домой живой и здоровый.*



*Дорогой Воин!*

*Во-первых, хочу выразить тебе Огромную Благодарность за Твой Выбор стать Воином-Защитником. Только Избранные Люди способны нести эту Тяжелую ношу будней войны.*

*Расскажу тебе немного о себе. Меня зовут Юлия, я мама 4-х дочек, жена прекрасного, заботливого мужа, сестра Героя Российской Федерации посмертно – Пескового Максима.*

*Впервые в своем осознанном возрасте я потеряла близкого, родного, любимого мне человека – моего брата. Это стало сильным ударом для меня, весь мир рухнул в одно мгновение... Тут можно много описывать мою боль и переживания, но я не буду, Ты как никто другой знаешь это чувство потери. Напишу лишь о том, что я прошла обучение в образовательном проекте «СВОЯ СИЛА», который мне действительно помог обрести понимание, принятие того, что произошло с моим братом... Это обучение проводят профессиональные психологи, ты не представляешь какую заботу и внимание, так необходимые в тот момент, они давали, хоть обучение и проходило в онлайн формате, я ждала каждого урока как глоток свежего воздуха. Порой, конечно, были и слезы, мы прорабатывали горевание, мы учились находить Опору в себе. В результате мы, выпускники, создали свой проект волонтерской социально-психологической поддержки семей участников СВО в Томске, оказываем помощь в формате «Равный Равному». Понимая с чем сталкиваются семьи тут, в тылу, в ожидании любимых, родных, при потери близких – мы готовы оказывать поддержку, показывая, что эти люди не одни, мы рядом, и нас формируется уже целое сообщество по всей стране. Сообщество, которое готово протянуть руку помощи! Мы очень надеемся, что твои родные уже с нами и мы своим теплом их тоже уже обогрели. Если нет, передай им при возможности наши контакты, мы тут очень нужны друг другу.*

*Мы понимаем, что здоровье и благополучие нации зависит от всех нас: Вы – отстаиваете наши границы, свободу и независимость, Мы – помогаем, объединяем людей в тылу, даем поддержку и опору, помогаем разбудить Силу внутри нас.*

*Вот ссылки на наши каналы, можешь поделиться со своими родными, близкими, товарищами – там они смогут найти поддержку, пока ждут тебя домой. Это наш волонтерский проект поддержки «Равный Равному» - [https://t.me/silavnas\\_tomsk](https://t.me/silavnas_tomsk)*

**Только ВМЕСТЕ и только ПОБЕДА!**

**Искренне желаю тебе Крепости Духа, Божьей помощи и сильного желания ЖИТЬ  
Храни тебя Бог, Воин!**



*Сердца девочек проекта "СВОя Сила" бьются в унисон с каждым ударом сердца солдата, стоящего на передовой. Мы пишем вам, герои наши, чтобы вы знали – пока вы там, вдали от дома, защищаете нашу землю, мы здесь, у ваших истоков, оберегаем самое ценное, что у вас есть – ваши семьи.*

*Мы знаем, как тяжело на душе, когда тревога за близких сжимает сердце. Позвольте нам стать тем щитом, который оградит ваших родных от тягот и переживаний. Мы – опора для ваших жен, матерей и детей. Мы рядом, чтобы помочь словом и делом, чтобы вы могли с чистой совестью и спокойной душой выполнять свой долг.*

*Мы ждем вас. Каждый день, каждый час. Ждем с верой и надеждой, с любовью и гордостью. Знайте, что здесь вас любят и помнят. Ваши подвиги – это наша сила. Ваша смелость – это наше вдохновение.*

*Мы не просто проект, мы – большая семья, объединенная общей целью – поддержкой наших героев, поддержкой семей, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Мы – голоса тех, кто не может говорить, руки тех, кто нуждается в помощи, сердца тех, кто любит и ждет. Мы – ваша опора в этом нелегком пути.*

*Ирина Губченко:*

*«Пишем вам это письмо, чтобы выразить нашу глубокую благодарность и поддержку за вашу службу, за вашу смелость и за то, что вы защищаете нашу Родину.*

*Мы знаем, что сейчас вам нелегко, что вы сталкиваетесь с трудностями и опасностями каждый день. Но мы хотим, чтобы вы знали: мы видим ваш труд, мы ценим вашу жертву, и мы гордимся вами!*

*Здесь, дома, мы помним о вас каждую минуту. Мы молимся за вашу безопасность, за ваше здоровье и за скорейшее возвращение домой. Мы знаем, что вы там для того, чтобы мы могли жить в мире и спокойствии, и за это мы вам безмерно благодарны. Мы хотим, чтобы вы знали, что вы не одни. Мы с вами сердцем и душой. Мы верим в вас, в вашу силу и в вашу победу. Мы знаем, что вы справитесь со всем и вернетесь домой героями.*

*Мы собираем гуманитарную помощь и отправляем её вам. Надеемся, что это поможет вам чувствовать нашу заботу и поддержку.*

*Мы пишем письма и рисуем рисунки для вас, чтобы поднять вам настроение и напомнить о доме.*

*Берегите себя, наши защитники! Мы верим в вас и ждем вашего скорейшего возвращения домой»*



Екатерина Кузькина:

*«Дорогие наши ребята, наши защитники! От всей души хочу вам сказать спасибо за вашу стойкость, смелость, за то, что вы делаете для нас. Вы настоящие герои. Мы вас всех ждём домой, помним о вас каждый день и каждую минуту. Очень надеюсь, что это письмо согреет ваши сердца, как ваша служба согревает наши души надеждой. Пусть ангелы-хранители всегда будут за вашими плечами, а все плохое обходит стороной. Крепко обнимаем, ждём!»*

Индира Крюкова:

*«Дорогие наши солдаты и воины России! Желаем Вам всем, чтобы над вашими головами всегда было ясное, безопасное небо. Чтобы каждого из вас оберегал Ангел Хранитель, и вы вернулись в свои семьи, к своим детям, родителям и любимым, которые вас ждут. Всех до единого мы ждём, за каждого молимся, и каждому из вас Огромное спасибо. Вы все отважные, храбрые, сильные. За вами наша Родина, за вами мы – женщины, старики и дети. Ваше дело Благое, значит победа будет за Вами! Каждый из Вас наделён Божественным даром, который называется "Любовь". Ваша любовь настолько сильна к Родине, к близким и к Русскому народу, что, не думая, рискуете каждую секунду своими жизнями, во имя Мира над Нашими головами! Вы – наши Герои! Мы любим вас и гордимся вами! Да придёт с вами Господь Бог, и Святая Троица пусть благословляет вас на Победу в этой Священной битве. А мы продолжим помогать вашим близким, находясь в тылу. Пусть наши молитвы будут вашим щитом, перед Ангелом смерти и перед нацистами!*

*С любовью, и с уважением Индира!»*

Юлия Тарануха:

*«Дорогие наши, многоуважаемые войны!! Наша надежда и опора, наша защита. Каждый день мы молимся о вас и ждём с Победой всех вас домой! Мой муж четвертый год вместе с вами защищает нашу Родину, нас, наших детей. А я его здесь жду! Жду его возвращения живим и здоровым. И я как никто другой знаю, как сложно здесь вашим родным. Ведь нет ничего хуже, чем ждать и догонять. Знайте, что пока вы там, здесь мы – надёжный тыл, и мы готовы поддержать ваших родных и близких. Помочь им морально справиться с ожиданием. Возвращайтесь домой! Мы ждём вас, верим, молимся и любим!»*

Ирина Вдовина:

*«Возвращайтесь домой! Возвращайтесь целыми и невредимыми. Возвращайтесь, чтобы вместе строить новую мирную жизнь.*

*Не тревожьтесь, дорогие наши защитники. Пока вы оберегаете нас там, мы здесь, дома, оберегаем ваши семьи. И вместе мы – непобедимая сила! Возвращайтесь скорее! Мы вас очень ждем!»*



Ольга Устинова:

*«Дорогие наши мужчины, в это нелёгкое время хочется написать вам слова поддержки. Пока вы защищаете нашу страну мы, жены участников СВО, тоже не сидим на месте. Мы молимся о вас, собираем гуманитарную помощь, плетем сети, льем свечи и готовим супы. А на днях мы собирали старые мобильные телефоны, чтобы извлечь из них чипы, которые пригодятся для дронов. Хочется верить, что вы чувствуете нашу к вам заботу, любовь и поддержку. И не смотря на вашу усталость, знайте, что вас любят и ждут дома. Пожалуйста, не рискуйте понапрасну своей жизнью. Возвращайтесь живыми!»*

Татьяна Амитан:

*«Дорогие, родные наши Защитники! Я являюсь матерью воина, такого же, как и вы. И я не понаслышке знаю, что значит "держать тыл". Как много тревоги, боли и страха прячется за улыбкой и словами поддержки и одобрения, что шлют вам ваши близкие. Как много невысказанного читают они в ваших глазах, понимая, что вы боитесь ранить их. Родные, вы не одни! Пусть мы и не являемся вашими родственниками, но мы СВОИ! И благодаря этому проекту мы получили силы не просто держаться самим, но и помогать! Помогать вам и вашим семьям, давать поддержку, душевное тепло, понимание и принятие. Нам не нужно объяснять, мы через многое прошли сами. И, выстояв, готовы помочь выстоять вам! Чтобы вы знали и помнили, что вас очень любят и ждут! Что вами гордятся, понимая всю важность дела, которое вы делаете! Держитесь, родные! А мы, как можем, будем помогать, прикроем ваши спины и обеспечим надёжный тыл.*

*И, если не возражаете, стихотворение, которое я написала своему сыну, но которое посвящаю всем сыновьям:*

*Сыну*

*Как больно, что нельзя тебя обнять.*

*Как страшно, что вокруг тебя грохочут взрывы!*

*Я знаю: ты – мужчина, но я – мать.*

*Мать и дитя навек неразделимы.*

*Я за тебя колени преклоню,*

*Я Господу судьбу твою вверяю.*

*Чтобы вернул живым уж не молю –*

*У каждого своя судьба, я знаю.*

*Прошу лишь сил, чтоб крест свой донести,*

*Чтоб вере истинной душа твоя открылась,*

*Чтоб духом выстоял на огненном пути*

*И ненавистью сердце не покрылось.*

*Я за спиной твоей как ангел предстою*

*И мысленно крылами обнимаю.*

*Сыночек, всей душой тебя люблю!*

*Мы сильные, мы справимся, я знаю!»*



Дорогой солдат!  
Авишу тебе из Якуты!  
Знаю уже осень пришла, природа  
идёт своим чередом. Устал, время  
за рюлем. А вот конца и края СВО нет,  
от этого тревожно на душе. Но тем  
не менее, верю, что вы вернетесь дома  
живыми и здоровыми. Вам сейчас  
не легко, но поверьте мне, мы все  
рядом с вами, мы все мы вам поможем.  
Мы верим в вас, верим что все невзгоды  
вы преодолеете, все трудности судьбы  
пройдёте. И в будущем вы будете  
вместе с семьёй. Вы себя берегите!  
Я молю Бога чтобы побыстрее закончился  
СВО! и все вернулись с победой!  
Наталья Тула



Дорогой солдат!

Пишет тебе Светлана Павловна, мама участника СВО, учитель начальных классов. Решила написать тебе письмо!

Как ты поживаешь? Береги себя!

В эти трудные времена не забывай, пожалуйста, что есть люди, которые думают о тебе, мысля за тебя.

Я со своими учениками постоянно участвуем в акциях, связанных с СВО: пишем письма, рисуем, делаем оконные свечи, собираем сладкие подарки для бойцов, а я еще вяжу теплые носки, каждый день молюсь! Богу, чтобы вам помогло. Спасибо тебе...

Мои ученики передают тебе привет, желают всего самого наилучшего. Береги себя, ведь для нас ты — герой! Благодарю тебе за то, что ты можешь спать спокойно. Чтобы у тебя всё было хорошо, мыслю, пожалуйста, Богу, прося своего Ангела-хранителя о помощи. Вот моя молитва для тебя: "Ангел мой, пошли со мной, Ты впереди, я за тобой. Нечистый дух сквозь землю! Во имя отца и сына и Святого духа. Аминь"

Я, как мама участника СВО, советую тебе: "Верь, пожалуйста, в Бога, всё будет хорошо!" "Вера спасает нас в трудное время. Дай Бог тебе сил, здоровья, терпения, удач! Возвращайся домой живым, здоровым, невредимым!"

Светлана Павловна



Здравствуйте, дорогие солдаты!  
Меня зовут Енатушина. Я очень  
хочу, чтобы вы, прочитав  
это письмо, сохранили темном,  
котора я хотела бы передать  
пусть и сейчас. Чтобы вы  
почувствовали, что

Это потешать вам, мой неизвестный  
но такой родной соотечественник!  
В любую минуту - выжить и  
своей вернуться домой с победой!  
С победой и миром семье - не  
только потому, что по-другому  
уже нельзя, не получится, но и  
потому, что от вашей  
победы сейчас зависит  
жизнь русских людей.  
Вместе с вами сдерживаем  
под боем свой смелый  
братинья (миллиш!!!).



Гочу сказать вам слова-  
напутствие, которые говорится  
еще, когда вы уходите воевать...  
"Береги себя! Никто, кроме  
тебя не знает это лучше!  
Не суй на рожон, но и не  
буй труслив! Не жосай,  
боясь в бр! Смотри всею  
на 360°! Как бы ни было  
сложно, страшно, старайся  
аривать оценивать обстановку  
Старайся беречься, таковы  
ум. Тем легче война, тем  
больше шанс остаться живым!  
Вам выше шанс помочь  
другим!

Знай, что я всею на свете,  
всюду стараюсь и поддержку  
всегда стараюсь. свое  
сердце с тобой. Мои мысли все  
о тебе."

Еще я хочу, чтобы вы знали,  
в настоящее время я являюсь  
участником проекта "СВО сила",  
который помогает ребятам  
о родных войсках.

Мы проводим волонтерские  
консультации, стараемся помога-  
ть всем ребятам. Все участники  
работают от "чистого сердца"  
и с огромным энтузиазмом,  
поддержкой.

Если кому-то нужна помощь  
нужна помощь и поддержка  
расскажите им о нас.

Если нужна помощь, вам - мы  
будем рады. Я буду рад!

Мы - ваши друзья!  
Вы - наши герои!!!



Здравствуй дорогая Саша!  
Живет тебе вдова участника  
СВО. В октябре 2024 года мой  
муж погиб. Я осталась одна  
с двумя детьми, сыновья  
21 и 12 лет. Очень тяжело,  
но вам там нашего Тяжело.  
У нас в Тамске проходит  
проект от фонда защитников  
отечества "Своя сила".  
В этом проекте проходит  
обучение вдов, матери, сестры  
потерявшие или еще действую-  
ющих солдат. Учимся  
поддерживать друг друга  
в это трудное, не легкое  
время. Также обучаемся  
мы будем консультантами  
равной равному.



Надеюсь хоть как-то  
помогу тем же прилегу обществу,  
во многих городах России  
проходит такой проект.

Мы учимся находить  
лучшее себе поддержки.

Для тех, кто возвращается  
издавать своих мужей, матерей  
и это письмо, это

часть домашнего задания.

Что вот вот знаем, что за  
важными моментами здесь  
мы приносим, и помогаем  
если нужна будет помощь.

Тяжелые испытания впереди  
на наш век! Но мы всё  
равно победили! как и  
в Великую Отечественную  
войну. Победа будет за нами!



Мы в вас верим!  
Мы за вас, мы  
русские — сильные духом!  
Нас не сломают! Это  
запомено в нас уже очень  
давно, нашими прадедами!  
Не один человек в России  
не останется безучастным к  
данной ситуации. Каждый  
старается помочь кто чем  
может. Вы не одни, за  
вами ваши народ! мамы,  
мамы, дети!  
Всё это обязательно закон-  
чится нашей Победой!  
Наступит мир на земле!  
Вы вернетесь домой!  
К семьям и всё будет  
хорошо! Это обязательно



проигрывает!

Тебе сейчас я желаю  
не падать духом, идти  
до победы!

Я сейчас не знаю кто  
будет читать мое письмо.  
Но даже сейчас я уверена  
это будет прекрасный человек.

Мое письмо написано  
с любовью! Как своему  
ближнему нашему родственнику.

Мною тебе быстрее  
верну тебя домой с победой!  
Верни в вас, маман!  
И идем домой!

До свидания!

Татьяна С.

Здравствуй, дорогой боец!

Меня зовут Людмила, я живу в Сидери, в г. Томске. Не думала, что в этой книжке буду писать письмо на фронт. Мой сын Виталий, позывной "Виталик" тоже там, за "менточкой", но к сожалению он уже "на связи" как бы вести пропавший, но я никуда не теряю надежду, что он вернется домой.

Я абсолютно убеждена, что все кто пошел на СВО все Настоящие Мужественно, и самые кто ни на есть Герои! Я думаю, что большинство людей любят за каждого из Вас! Берегите себя, пожалуйста, и боритесь ни выем! Несомненно Победа будет за нами! С нами Бог и Правда!

Я являюсь участником проекта "СВОЯ СИЛА" созданным Московской школой практической психологии. Проект направлен на заботу о родных людях, наших бойцов. Я туда попала, благодаря Фонду Всероссийской Отчужденности, он мне помог не сойти с ума от потери сына. Педагоги проекта обучают нас консультированию людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогают найти опоры в жизни и учат как справиться с трудностями.

Здоровья тебе боец и силот духа!  
Крепко тебя обнимаю! Спасибо за мир, в котором мы живем, благодарю тебе! Возвращайся поскорее домой!  
Да хранит тебя Господь!!!

Дорогой солдат!

Пишет тебе Светлана Павловна, мама участника СВО, учитель начальных классов. Хотела написать тебе письмо со словами благодарности и поддержки. Спасибо тебе большое, что мы можем спать спокойно. Мы для нас "Герой!" Мои ученики 1 класса передают тебе "Привет", желают тебе удачи, здоровья, сил, терпения. Они тоже стараются для бойцов: изготавливают скленые свечи (заготовки), рисунки, видеопоздравления, приносят сладкие подарки. А берем, пожалуйста себя! Я каждый день молюсь, прошу Бога, чтобы война закончилась, все вернулось живыми и здоровыми. Для того чтобы все у тебя было хорошо, мамочка, пожалуйста, Богу, проси о помощи у Светло Ангела Транзитера. Вот молитва для тебя, которая множит твою. Вот молитва для тебя, которая множит твою.

В том числе моего сына) спасибо:

"Ангел мой, пошли со мной, ты впереди, я за тобой. Нечистый дух через землю. Во имя отца и сына и святого Духа. Аминь"

Дай Бог тебе сил, здоровья, терпения, удачи!!! Возвращайся домой живым здоровым и невредимым. Победа будет за нами. В единстве наша - сила!!! С наилучшими пожеланиями Светлана Павловна 05.10.2025г.



P.S. Это твой Ангел Транзитер!



Дорогой солдат!

Здравствуй! Пишет тебе Наташа. Я участвую в проекте «Своя сила». Этот проект создан для того, чтобы поддерживать, помогать и заботиться о самых близких людях наших защитников — о ваших семьях.

Я обращаюсь к тебе, чтобы сказать главное: пока ты на передовой, о твоей семье заботиться здесь, в тылу. Мы помогаем, как можем твоей родной, и мы делаем всё, чтобы ты чувствовала поддержку и заботу, что не оставалось один на один со своими переживаниями и повседневными трудностями.

Я не профессиональный психолог, я — равный консультант. Это значит, что я сама прошла через трудные времена и благодаря проекту «Своя сила» получила знания и навыки, чтобы помогать таким же, как я. Мы, равные консультанты, можем по-настоящему помочь и поддержать, потому что сами были в такой же ситуации.

Возможно, пока ты дома, твои родители, мама, дети — под нашим внимательным контролем. О них мы знаем. Они заботятся. Мы — большое сообщество, кото-



рое стало опорой для моего семьи.

Что я хочу сказать тебе еще?

Спасибо за твою службу и твою смелость. Ты - наш защитник. А наша задача - быть твоим надежным тылом. Береги себя мам. Мы здесь, мы со своим. Сила - в нашей поддержке и единстве.

С огромным уважением и верой в тебя,  
Каталая.

Участник проекта «Своя сила», равный  
координатор.



Здравствуйте, уважаемые, дорогие  
наши солдаты!

Пишет вам супруга бойца Цу  
Марий Эл Марий. Очень хочется  
Вас поддержать, добрыми словами!  
Берегите себя, будьте внимательными,  
поддерживайте друг друга, а мы  
будем поддерживать в тылу и  
будем держать его, чтобы ничего  
Вас не отвлекало от приближения  
Нашей Победы.

Хочу рассказать вам про одну вещь,  
которая очень помогает нам: жёнам,  
матерям и сёстрам — проект «Своя Сила».

Организаторы обучают нас методам  
равной помощи, ведь понять боль и  
тревогу человека можно, только если сам  
сталкнулся с подобным. На протяжении  
7 месяцев нас учат азам психологического  
консультирования, которые мы можем потом  
применить «подставив плечо» близким участникам СВО.

Очень надеюсь на скорую Победу  
и Ваше возвращение домой к семьям.

З



Здравствуй боец!

Меня зовут Нина, я из г. Томска. В 2023 году мой муж пошёл в на СВО.

Было очень тяжело и невозможно.

Благодаря новому проекту "Своя сила", который помог мне справиться с этой ситуацией. Очень хочу помочь людям и семьям которые попали в тяжёлую жизненную ситуацию.

Я не знаю как тебя зовут, но я верю в то, что ты сильный духом человек. Желаю тебе веры в себя и свои силы!

Мы родились и живем в России  
Вместе Мы Сила!

Так же как и в Великую  
Отечественную войну мы одержали  
Победу.

Вместе мы сила!



Сдесь в талу мой бое идем,  
машина за вами верши, что все  
это скоро закончится.

Конечно ваши там не просто и  
перой очень сложно.

Моя с вами!!!



Здравствуй, незнакомый, но очень важный и  
сильной силой! Пишет тебе супруга мобилизован  
ного бойца Марию. Я, как и твои родители  
тебя, пишу свое письмо, пишу о будущем  
войны, пишу когда все вернется к своим самым  
родным и близким. Знаю, Вам тоже тяжело  
тебе... И твои родители тоже. Я знаю,  
как тяжело писать, писать весточки, звонки,  
да простое сообщение "Я жива". Поэтому  
я пишу тебе письма, смс, звоню; Верю в себя,  
и стараюсь выжить в этой войне. Ты же, ты  
обязан вернуться домой! Живи! Несмотря на  
все трудности.

В ожидании своего супруга, я стала волонтером,  
собрала гуманитарный груз, пишу на компьютерные  
сети. Но по сравнению с тобой, ты же пишешь,  
ты же жива. Я знаю, как тебе тяжело вдали от всех  
родных, тебе же тяжело. И твои родители  
уже тоже так же тяжело... И всегда думаю, как  
я могу тебе помочь, тебе же еще поддержка  
своей мамы. Так я стала участницей  
проекта "СВОЯ СИЛА". Так же пишу  
как справиться со своим переживанием и  
психологическим состоянием. Так же пишу, как  
поддерживать тех же, как и ты, то есть



ваших близких и родных. Это я хочу этим сказать...  
Хочу сказать, что здесь дома, где тебе перу твои  
родные, они не одни, если им тяжело на душе, то  
они могут обратиться к таким консультантам,  
как я, по психологической помощи. Мы поддерживаем  
ваших родных. Ведь им можно также не оказывать  
какой-то помощи не было, но я уже помогаю мамам, у  
которых сыновья БП или погиб. Я консультантом не работаю,  
я не психолог, я не врач, я такая же человек, который  
просто хочет помочь такой же женщине, маме, жене,  
сестре, довериться своему родному человеку, не убога  
себя. Не переживать за вас невозможно! Но переживать  
так, чтобы свои родные не понесли себе вред, вред своему  
здоровью. Поэтому мы сейчас можем сообщить  
своей семье, что в нашей стране есть неравнодушные  
психологи и все люди, которые хотят вам  
всем помочь, и это участники проекта «СВО  
Сила», консультанты по работе по оказанию  
психологической помощи.

Желаю я конечно скорейшего возвращения домой с  
победой нашей и невредимости. Пусть Бог и  
Ангел-Хранитель оберегают тебя, спасают от  
неприятностей. Я очень хочу, чтобы все наши  
ребята вернулись домой живыми!

С уважением, Мариюта, из Республики Марий  
сфера добровольного.



Давно в Буруинско!  
Здравствуй мне пожелание!!! Давно тебе  
я же, с нашей Буруинско в которой ты  
стала незаменимой для наших людей  
Ты сошла по всей стране танцы наши  
иру естество и в мире проект "Дети  
ZOV" где во встрече нашей пожелание  
бойцам и в командирами, ты же иду  
твоя, тебе есть, "своей красоте и"  
дарит и одаривает команду пожелание  
моделью и работой. Сейчас ты  
просто больше красоте и возможности  
любви, добра и счастья.

Сейчас рядом естество, ты естество  
медицинской и естество народной мудрости.  
но, все как ты мечтаю. тебе естество  
владеть все наши планы, у ты рада  
их естество благополучие. Ты в Бу-  
дущем ты реализовать, как мечтаю  
у тебе речу у естество, естество в естество  
и тебе естество адто

Ты ты играешь, играешь, играешь и  
танцуешь. Ты все естество правды  
Красотой, чистой и радуете!!  
Ты на верном пути. Ты знаешь

Здравствуйте дорогие солдаты! Пишет вам  
Сознательная Анна участница проекта  
"Своя сила", жена погибшего бойца.

В своей писемке я хочу выразить Вам  
огромную благодарность за Ваши подвиг.  
Все говорят о войне, но не каждый вста-  
нет и пойдёт воевать, вот один из тех,  
кто не <sup>не</sup> боится сражаться за идею, за девушку,  
и это не важно, у всех цель одна, Победа  
будет за нами. Хочу пожелать вам здо-  
ровья и легкой судьбы, удачи на протяжении  
всех испытаний.

Я являюсь участницей проекта "Своя сила", где  
наши в себе есть для того чтобы во-первых  
помочь себе, а во-вторых рассказать, чтобы  
во-первых замкнувшись в себе, проговаривали  
душевную боль среди своих, так как, каж-  
дый раз проговаривая и проживая те моменты,  
ты становишься сильнее. Появится цель для  
чего жить и какие мечты можем соучас-  
твовать. Боль душевная всегда с нами она  
никуда не делась. Знай дорогой солдат, боец,  
что сила - это главное, если есть не покидающая  
или не договоренности их можно решить, а  
человека вернуть назад, если он улетел на небесах.  
И многоисказанных слов хранятся внутри нас,  
но вам скажу любите свою пилу такую какая  
она есть.



Дорогой солдат!

Пишет тебе Светлана Павловна,  
учитель начальных классов.

В эти трудные времена важно помнить, что за пределами фронта есть люди, которые думают о тебе и мыслях за твое благополучие. Я со своими учениками постоянно пишу письма, делаем скляночки с свечей, готовим посылки. Мои ученики передают тебе "Привет", желают всего самого наилучшего. Береги себя, для нас-то "проей", благодаря тебе мы можем спать спокойно. Я каждый день молно, прошу Бога, чтобы война закончилась, все вернулось живыми и здоровыми.

Чтобы всё у тебя было хорошо, мешало, пожалуйста, Богу, проси своего Ангела-хранителя. Ангел мой, пошли со мной, мы впереди, я за тобой. Нечистой Дух сквозь землю. Во имя Отца и Сына и Святого духа. Аминь.

Я, как мама участника СВО, это тебе советую: верь, пожалуйста, в Бога, Вера нас спасает в трудные моменты. Дай Бог тебе сил, здоровья, Мертвения, желаю тебе удачи! Возвращайся домой живыми, здоровыми и невредимыми!!!

С наилучшими пожеланиями  
Светлана Павловна.





*Сомневалась, писать Тебе свою историю или нет, но всё же решила, что напишу!*

*Мой муж был дважды ранен, там же в Бахмутском районе, с. Берховка. Два ранения в течении 1 одной недели (первое ранение было легкое осколочное в ногу, 3 дня в госпитале и обратно), второе тяжелое – предплечье, рука болталась... Было проведено 2 операции, лечение в госпитале Вишневого, долечивание дома, 4 ВВК. И вот в июле 2024 мужа вернули в тыловую часть (Бахмут) в ожидании вызова в госпиталь Бурденко для повторной операции. Ничто не предвещало беды, НО... На фронте есть такие же комбаты, как у нас в мирной жизни, одним словом, ПРЕДАТЕЛИ! Так вот по неофициальному приказу комбата, там на месте, мужа перевели в штурмроту, и через неделю он погиб... С НЕ рабочей правой рукой!!*

*Написала это, так как на днях мне сообщили, что этого комбата арестовали!! За поборы и обнуления бойцов!! Господи!! Я редела от счастья!! Что ВСЁ не зря!! Что даже так, путем жизней наших дорогих Мужчин, наша Родина очищается от гнили, предательства и несправедливости!!*

*Написала и разревелась...*

*ПУСТЬ АНГЕЛ ХРАНИТЕЛЬ ВСЕГДА БУДЕТ РЯДОМ!!  
ВОЗВРАЩАЙСЯ ДОМОЙ ВОИН СВЕТА!*