

«Ти вбивав? Скільки твоїх загинуло?» – як не варто спілкуватися із захисниками

ВАРТО ЗНАТИ. Торік, 24 лютого, життя кожного українця назавжди розділилося на до і після. Без перебільшення, війна зайшла в кожний дім. У більшості українських родин є на фронті родич, друг чи близький знайомий. І не завжди зрозуміло, як тепер правильно спілкуватися з людиною, яку знаєш усе життя, щоб ненароком не зачепити якісь нові, болючі струни в її душі.

Та й на вулицях постійно зустрічаємо воїнів, котрим дуже хочеться сказати щире дякую. Але через ніяковість перед незнайомцем або з остраху випадково зробити людині боляче ми цього не робимо, приховуючи свій порив. Про те, як будувати коректні нетоксичні комунікації між нами, цивільними, і нашими захисниками, знайомими й незнайомими, розповідає військова психологиня Олена Нагорна.

«Кожна група потребує поваги й делікатності»

– До початку повномасштабного вторгнення значна кількість тих, хто зараз бореться з російськими загарбниками на фронті, не мала ані бойового досвіду, ані відношення до Збройних сил України. Ці героїчні чоловіки і жінки пішли захищати Україну зі зброєю в руках. Очевидно, це залишає глибокий відбиток на свідомості, світосприйнятті та психіці людини. То як нам, цивільним, ставитись до військових? Як спілкуватися, щоб з необережності не образити або не зробити боляче?

– Першочергово слід пам'ятати, що наші сьогоденні військові – це дійсно здебільшого ті люди, які ще вчора в цивільному житті виконували геть інші задачі. А тепер встали на захист Батьківщини. Тож і ставитися до них потрібно як до захисників. З повагою, з певною делікатністю, але стовідсотково без жалості і не інвалідизувати їх, не намагатися зробити з них якусь окрему спільноту.

Це люди, які в певний момент відкрили свої нові якості. Власне, коли ми взагалі ставимо питання, як до них ставитися, це звучить так,

начебто вони така собі маргінальна група, яка потребує якогось особливого ставлення. І таким чином суспільство ділиться на тих, хто потребує такого ставлення, і тих, хто його не потребує.



Але насправді зараз ми переживаємо такий період, що практично кожна група людей потребує до себе поваги та делікатності. І ті, хто зберегли свої патріотичні почуття, перебуваючи в окупації. Вони повернулися звідти, переживши дуже багато важких, страшних подій. І ті, хто виїхав за кордон з дітками, рятуючи таким чином наше майбутнє, оберігаючи дітей, оберігаючи тих, хто буде відбудувати країну.

Поваги потребують і ті цивільні, які не виїжджали й залишились в Україні, і кожен день свого життя проживають у тривозі, у взаємодії зі збройними силами, які готуються стати резервом або вже

є резервом ЗСУ, незважаючи на стать. Тому що ми часто говоримо: «наші хлопці», але не повинні забувати, що в ЗСУ зараз близько 60 тисяч жінок-військовослужбовиць, значна частина яких виконує задачі в районі ведення бойових дій.

– Про що не можна говорити з військовими, які знаходяться у зоні бойових дій або щойно повернулися з неї? Можливо, є якісь тригери, яких варто уникати в розмові навіть з найріднішою людиною?

тим більше оцінювати з точки зору моралі мирного часу.

«Емоційне замерзання – рятівний процес»

– Напевно, дуже багато історій з війни не розповідають тільки тому, що військовослужбовці хочуть вберегти своїх рідних від цих історій.

– Так, і не треба примушувати

близьких, і вони будуть почуватися більш безпечно в емоційній площині. Вони будуть розуміти, що від них хочуть або що від них очікують.

– Як взагалі змінює людей в емоційному плані участь у бойових діях? І як це впливає на родину, на подружнє життя?

– У багатьох військових як наслідок пережитих травм та подій виникає так зване емоційне замерзання. Тобто їм дуже важко проявляти емоції. Власне, тому у військовому середовищі присутній переважно чорний гумор. Це те, на що можна зреагувати. Це ті емоції, які доступні більше. А тонкі емоції або їхня велика гама в цей момент недоступні. Психіка таким чином захищається від надсильного навантаження. Тому емоційне замерзання – нормальний рятівний процес. З часом можна відновити всю цю емоційну гаму, але це має відбуватися в доброзичливій, безпечній атмосфері. Дуже важливо навчитися сприймати своїх рідних такими, якими вони стали, оновленими.

Власне, багато родин руйнується саме через те, що дуже важко прийняти себе нових. Дружина очікує, виснажується у першу чергу в емоційному плані, переживає. А чоловік-військовий повертається у стані емоційного замерзання. Тому ці дві особистості мають пройти певний шлях, щоб познайомитися із собою оновленими та вибудувати нові стосунки.

– Чим ми, звичайні люди, можемо морально підтримати наших військових, яких бачимо на вулицях міста? Що робити, щоб їм було комфортно серед цивільних, як виражати нашу вдячність?

– Мушу сказати, що надзвичайно важливо відкрито проявляти до них повагу і турботу. Запропонувати воїну пригостити його кавою, подарувати квіти, пропустити десь без черги, просто підійти та подякувати за зусилля, за захист, за сміливість. Такі прості речі, здавалося б, але неймовірно важливі. Вони будуть демонструвати: те, що ці люди роблять або зробили, дійсно цінується суспільством і оцінюється відповідно.

Спілкувалася Ольга Мелашенко

Бібліотеки списали 390 тисяч книг російською мовою

ДЕРУСИФІКАЦІЯ. За цей і минулий роки на Чернігівщині в бібліотеках списали майже 390 тисяч книг російською мовою. Про це розповіла директорка департаменту культури і туризму, національностей та релігій Чернігівської ОДА Людмила Замай. За її словами, процес списання книг російською мовою, згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки, триває у всіх бібліотеках області, а їх 576.

Як проходить цей процес

Міністерство культури та інформаційної політики України рекомендує, у зв'язку зі збройною агресією РФ проти України, у складі бібліотечних фондів не залишати видання:

– зміст яких спрямований на ліквідацію незалежності України, пропаганду насильства, розпалювання міжетнічної, расової, релігійної ворожнечі;

– які пропагують війну, насильницьку зміну конституційного ладу або територіальної цілісності України;

– містять виправдовування та заперечення збройної агресії російської федерації проти України;

– прославляють людей, які беруть участь у збройній агресії РФ проти України;

– видавництва та авторів, проти яких ввели санкції;

– автори яких публічно підтримали агресію проти України.

Бібліотеки не мають права вилучати та реалізовувати документи, віднесені до цінних і рідкісних видань, унікальних документальних пам'яток, крім випадків, передбачених законодавством.

У кожній бібліотеці є комісія, яка ухвалює відповідне рішення. Списані книги віддають на макулатуру, а за ці гроші поповнюють книжковий фонд. Ця робота триває.

В обласній науковій бібліотеці імені Короленка, зі слів її директорки Інни Аліференко, якщо російський автор потрапив під санкції, один екземпляр книги все одно залишають. Утім читач не має до нього доступу. Загалом там ліквідували понад 11 тисяч книг російською мовою.

– Ми як обласна бібліотека, головна бібліотека області, зберігаємо всі видання, які є в нас в наявності, по одному примірнику, саме для науковців, для вивчення. Ми очищаємо наші фонди від застарілої, зношеної літератури та від тієї, яка відверто ворожа» – говорить Інна Аліференко.

Який відсоток російських книг у бібліотечних фондах

У кожній бібліотеці різний відсоток книг російською мовою, уточнює пані Замай. В обласній бібліотеці ім. Короленка понад 70% книжкового фонду – це були книги російською мовою. Втім російські книги там не закупують з 2014 року. У Мринській публічній бібліотеці, що на Ніжинщині, російських книг близько 60%, повідомила її директорка Юлія Байда.

За словами Юлії Байди, Міністерство освіти і науки України оновило навчальну програму з вивчення зарубіжної літератури. Звідти вилучили твори російських та білоруських авторів.

– Проводимо списання книг тих авторів, як: Пушкін, Крилов, Чехов, Лермонтов, Толстой, Тургенев, Бунін, Мандельштам, Некрасов, Блок, Достоевський і Грибоедов. Також виключені твори Окуджави, Бикова, Есеніна, Шолохова, Пастернака, Маяковського, Ахматової, Гумілова, Цветаєвої тощо, – пояснює фахівчиня.

«Я вважаю, що ми маємо вилучити із суспільного простору і з простору бібліотек російські наративи, цю культуру, яка насаджувалася нам століттями. Для того ми маємо запропонувати українську та світову літературу», – говорить Людмила Замай. В області діє Програма сприяння функціонуванню української мови, яка передбачає й поповнення книжкових фондів. Їх планують оновити за п'ять років. На це передбачено понад 4 млн грн.

Зі слів Юлії Байди, Мринська публічна бібліотека потребує суспільно-політичні книги, природничо-наукові, технічні, про мистецтво, спорт, мовознавство, художню літературу для дорослих і дітей. «Нам дуже не вистачає літератури саме українською мовою. І українських письменників – і класиків, і сучасних, і перекладів якісних. Така література нам потрібна», – підсумувала Інна Аліференко.

За інформацією «Суспільне. Чернігів»