

# #ПомощьПсихолога

@Нина Примоченко

## Что говорить военнослужащему, когда он звонит домой

О чем можно поговорить:

- рассказывать о домашней жизни. Общее из прошлого формирует и общее в будущем.
- можно уточнить, что интересно ему и что он считает поддержкой: разговоры о детях и родных, мечты о будущем и т.д.
- говори о том, как скучаешь, что вспоминаешь (ваши общие истории и воспоминания: смешные, нелепые, романтические), благодари время, которое было вместе, и хвали.

Избегай формального перечисления домашних дел и вообще любых формальностей. Это живой разговор с близким человеком.



8-901-667-94-48  
8-902-560-86-49



г.Иркутск,  
ул. Софьи Перовской 30/1

# #ПомощьПсихолога

@Нина Примоченко

*Что говорить военнослужащему,  
когда он звонит домой*

**!Нам всем важно помнить:**

*Его стабильное эмоциональное  
состояние там - одно из  
необходимых условий для  
сохранения жизни.*

Поверь, чтобы действовать в экстремальных условиях, нужен трезвый расчет и холодный ум. А любые переживания и волнения отвлекают.



8-901-667-94-48  
8-902-560-86-49



г.Иркутск,  
ул. Софьи Перовской 30/1

@Нина Приютченкo

## Что говорить военнослужащему, когда он звонит домой

Самое главное, что стоит помнить/  
держать в уме во время разговора:

1. Ему важно знать, что у него есть тыл. Что его ждут и он важен, нужен.

- Поэтому сейчас стоит отложить обиды и претензии. Даже если он редко звонит и не особо разговорчив. Не задавать лишние вопросы о ходе службы и не ждать подробностей происходящих событий.
- Поверь, его жизнь круто изменилась, значительно круче, чем у тебя. И сейчас ему важнее услышать, что дома ждут и любят его любого. И относятся с пониманием к его положению.



8-901-667-94-48  
8-902-560-86-49



г.Иркутск,  
ул. Софьи Перовской 30/1

@Нина Примеченко

## Что говорить военнослужащему, когда он звонит домой

Самое главное, что стоит помнить/  
держат в уме во время разговора:

2. Ему важно знать, что мир не сузился до происходящего вокруг. Что за рамками его теперешней жизни есть другая жизнь. Жизнь, в которой есть семья, дети, мирное небо, солнце и обычные человеческие радости.

- Знание о том, что мирная жизнь существует, мотивирует организм на мобилизацию и придает сил.



8-901-667-94-48  
8-902-560-86-49



г.Иркутск,  
ул. Софьи Перовской 30/1

# #ПомощьПсихолога

@Нина Примоченко

## Что говорить военнослужащему, когда он звонит домой

Самое главное, что стоит помнить/  
держат в уме во время разговора:

3. Ему важно знать, что ты в порядке.
  - Да, порой бывает трудно, но ты выдерживаешь и справляешься.
  - Да, порой бывает трудно, но ты твердо уверена, что все закончится, он вернется и жизнь пойдет своим чередом дальше.
  - Если эмоции зашкаливают и хочется пожаловаться, лучше позвонить подруге, маме или прийти к психологу.



8-901-667-94-48  
8-902-560-86-49



г.Иркутск,  
ул. Софьи Перовской 30/1