

# **КОРЕКТНА КОМУНІКАЦІЯ В ЖУРНАЛІСТСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**путівник**

**2026**

Цей путівник підготовлено за фінансової підтримки Європейського Союзу у межах реалізації субгранту, наданого Центром громадянських свобод. Його зміст є відповідальністю Волинського прес-клубу і не обов'язково відображає погляди Центру громадянських свобод та Європейського Союзу.

*Над путівником працювали:*

Богдана Стельмах – координаторка Волинського прес-клубу, керівниця проєктів

Вікторія Кобиляцька – журналістка, редакторка, тренерка з чутливої комунікації та недискримінації, координаторка редакторського відділу Creative Women Publishing

Марта Чумало – психологиня, правозахисниця, заступниця голови ГО «Центр «Жіночі перспективи»

Наталка Сіробаб – журналістка, дослідниця The Reckoning project

Юлія Ольховська – журналістка Центру журналістських розслідувань

Юлія Павлова – психологиня, тренерка ветеранських проєктів ГО «Центр зайнятості Вільних людей»



Від початку незалежності українське суспільство проходить непростий шлях у впровадженні демократичних цінностей, невід'ємною складовою яких є повага до прав людини і людської гідності. Поряд із прогресивними процесами, які відбуваються на різних рівнях, присутні і негативні явища, зумовлені, зокрема, суспільними стереотипами та упередженнями. Повномасштабна війна в Україні увиразнила і загострила чимало аспектів, ми вчимося жити в нових реаліях і реагувати на них.

Як працювати журналісткам/журналістам в умовах постійних викликів? Як комунікувати з людьми, аби не образити і не ретравматизувати їх? Чому важливо враховувати різні особливості людей у комунікації з ними і як це робити етично?

Для редакторок/редакторів, журналісток/журналістів локальних і гіпер-локальних медіа ці питання – особливо чутливі, адже у громадах, містах і селах соціальні зв'язки набагато міцніші: героями/героїнями матеріалів часто є сусіди, друзі, знайомі.

Цей путівник із коректної комунікації допоможе зрозуміти, як спілкуватися із людьми, не принижуючи і не поширюючи стереотипне уявлення серед цільової аудиторії. Адже журналістські матеріали безпосередньо впливають на рівень обізнаності та правової культури суспільства, його здатність бачити різноманіття й адекватно на нього реагувати. Впливають на стан і безпеку героїв і героїнь публікацій і сюжетів.

Кожен розділ путівника містить інформацію про групу людей за певною ознакою, стереотипи щодо них у суспільстві, а також рекомендації з коректної комунікації.

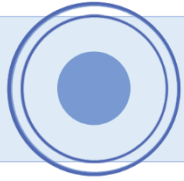
Окремо розміщено словник коректної лексики і надано перелік матеріалів, які варто почитати для розширення власних компетентностей.

Інформація у Путівнику не є вичерпною, ми будемо працювати над доповненнями, а також їх можете вносити і ви.

## ЗМІСТ

Коректна комунікація як інструмент забезпечення/дотримання прав людини	5
Групи людей та особливості комунікації з ними	6
1. Військовослужбовці/військовослужбовиці та ветерани/ветеранки	6
2. Рідні захисників/захисниць і полонених	9
3. Рідні загиблих захисників/захисниць і зниклих безвісти	12
4. Люди з досвідом полону та окупації	15
5. Внутрішньо переміщені особи та емігрант/к/и внаслідок війни	19
6. Люди, котрі пережили сексуальне насильство внаслідок війни	22
7. Люди, які зазнали гендернозумовленого, домашнього насильства	26
8. Люди з інвалідністю	31
9. Діти з травматичним досвідом	34
Загальні рекомендації щодо комунікації	37
Як підтримати себе	40
Словник коректної лексики	43
Варто почитати	46





## КОРЕКТНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ/ДОТРИМАННЯ ПРАВ ЛЮДИНИ

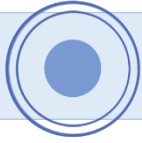
Сьогодні Україна проживає ще один важкий період у своїй історії. Війна руйнує будинки, населені пункти, людські долі і життя. Журналістки й журналісти щодня пишуть про загиблих захисників/захисниць і цивільних, полонених, викрадених росією дітей, розповідають історії військовослужбовців/військовослужбовиць, людей у втраті тощо. Ці теми ставлять чимало викликів, адже ми як суспільство, і медіа в тому числі, лише набуваємо досвіду реагування на певні ситуації і коректного спілкування одні з одними. Сьогодні практично кожна людина потенційно може бути травмованою. Наші слова – промовлені чи написані – можуть як підтримати людину, так і знецінити чи травмувати її.

У цьому контексті коректна комунікація – не про замовчування чутливих тем чи певних аспектів, а висвітлення їх без нанесення шкоди окремим людям, групі людей чи суспільству загалом. Це – певна система цінностей, на які орієнтується демократичне суспільство. Адже в основі коректної комунікації лежить визнання гідності кожної людини – незалежно від її соціального статусу, досвіду, стану здоров'я, етнічного походження, гендерної ідентичності тощо. Людська гідність є основою прав людини, закріплених у [Загальній декларації прав людини](#), [Європейській конвенції з прав людини](#) та численних інших документах, до яких приєдналася до України. А право людини є невід'ємним елементом демократії. І євроінтеграційний вибір України вибирає цю систему цінностей.

Тож коректно комунікувати – означає спілкуватися і розповідати про людей із повагою до людської гідності, розумінням відповідальності за сказане і його впливу на суспільство.

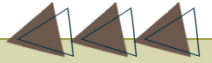
### Принципи коректної комунікації

- ▶ **«не нашкодь»** – один із ключових принципів стандартів журналістики, який звертає увагу медійниць/медійників на персональну відповідальність, на той рівень спілкування, який не завдасть повторної травми;
- ▶ **людиноцентричність** – коли в центрі уваги є людина з її професійною реалізацією, досягненнями, функцією тощо, а не стан;
- ▶ **суб'єктність** – давати голос тим, з ким спілкуємося і про кого розповідаємо, а не говоримо замість них;
- ▶ **«stop-сенсація»** – відмова від «сенсаційності» контенту заради кількості переглядів (клікбейту).



## ГРУПИ ЛЮДЕЙ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З НИМИ

Люди різних соціальних груп мають свій унікальний життєвий досвід, стикаються з певними бар'єрами у взаємодії із суспільством. Розуміння цих відмінностей допоможе спілкуватися етично, уникати кліше й узагальнень, створювати безпечний простір для своїх героїв та героїнь.



### 1. Військовослужбовці/військовослужбовиці та ветерани/ветеранки

Станом на початок 2025 року [чисельність](#) української армії становила 880 000 осіб, із них понад 70 000 – жінки. Кількість ветеранів/ветеранок, за [даними](#) прем'єр-міністерки Юлії Свириденко – 1,8 млн. осіб. За розрахунками уряду, їхня кількість після повномасштабної війни може зрости до 5-6 мільйонів.



**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди, що належать до цих груп:

#### Військовослужбовці/військовослужбовиці:

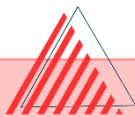
- фізичне й емоційне виснаження;
- чутливість до сенситивних тем (тривалість служби, мобілізація, корупція, політика);
- зміна світосприйняття (нові правила взаємодії, чітка дихотомія «свій – чужий»);
- загострене почуття справедливості;
- відчуття ізоляваності суспільства від війни.

#### Ветерани/ветеранки:

- стан фізичного і ментального здоров'я (травми, поранення, відсутність кінцівок, зору, ПТСР);
- бажання повернутись у військо, відчуття провини перед побратимами/посестрами, туга за ними;
- відчуття ізоляваності від суспільства («мене не розуміють», «я не можу знайти/реалізувати себе»);
- труднощі з поверненням до цивільного життя (воно незвичне, складне, неоднорідне і неоднозначне, тут діють інші правила, ніж у війську);
- виклики у працевлаштуванні (брак роботи, відсутність обладнаних інклюзивних робочих місць, невідповідність будівель до вимог безбар'єрного простору).

Щодо захисників і захисниць, які перебувають у війську чи звільнені зі служби, існують стереотипи й упередження – попри те, що чи не в кожній українській родині є рідні чи знайомі люди, які служили чи служать у Силах оборони України. Жінки часто стикаються з гендерними з гендерними упередженнями та сексизмом.

### СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



- героїзація (кіборги, титани, котики, сонечка);
- жалість замість співчуття, особливо щодо людей з інвалідністю, видимими травмами;
- сприйняття ветеранів/ветеранок як небезпечних;
- знецінення ролі жінок у захисті країни (допоміжна роль, «пішла шукати чоловіка/влаштувати особисте життя»), невидимість їхнього внеску і досвідів;
- «не жіноча справа» – сприйняття захисниць і ветеранок як порушення «традиційних» гендерних ролей;
- зацікавленість особистим життям захисниць і ветеранок (шлюб, материнство);
- романтизація і сексуалізація жінок.

Важко передбачити, що може бути травматичним у спілкуванні для конкретної людини (слова, звуки, запахи, колір та ін.), проте завжди варто взаємодіяти з повагою.



### ПОРАДИ щодо комунікації

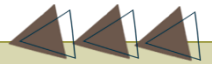
- ▶ підготуйтеся до розмови заздалегідь, дізнайтеся про людину більше, подбайте про безпечне для співрозмовника/співрозмовниці місце зустрічі;
- ▶ проговоріть межі дозволеного (про що можна і чого не варто запитувати);
- ▶ не ставте неетичних питань на кшталт «Чи ти стріляв/стріляла?», «Чи доводилося вбивати?», «Скількох ти вбив?», «На твоїх очах помирили побратими?», «Чи багатьом ти не зміг/не змогла допомогти?», «Як ти отримав/отримала поранення?», «Скільки тобі платять?» тощо;
- ▶ запитуйте, чи можете уточнити якісь деталі, однак не тисніть, не випитуйте інформацію, яка може згодом нашкодити;

- ▶ не акцентуйте увагу лише на статусі, бойовому досвіді, цікавтеся думками людини, її інтересами;
- ▶ говоріть коректно, навіть якщо співрозмовник або співрозмовниця використовують інші формулювання (наприклад: «людина, яка втратила зір», а не «сліпий»);
- ▶ не стереотипізуйте жінок і їхній досвід (не зводьте розмову до материнства, якщо співрозмовниця сама не порушує цю тему, зовнішності, догляді за собою – цікавтеся досвідом як захисниць);
- ▶ вживайте фемінітиви, навіть якщо співрозмовниця їх не використовує, поясніть їхню роль у видимості жінок як захисниць;
- ▶ не давайте непроханих порад;
- ▶ поважайте особистий простір, бажання спілкуватися і розвивати певні теми, відмову від інтерв'ю чи перенесення «на пізніше»;
- ▶ не кажіть «Я тебе розумію», якщо не прожили подібний досвід, не показуйте жалість, краще запитайте, як можете підтримати.
- ▶ поцікавтеся у співрозмовника/спірозмовниці, чи потрібно узгоджувати матеріал із пресслужбою їхнього підрозділу, щоб уникнути витoku важливої для військових інформації.



#### Основні джерела:

- ▶ Війна, жінка і стереотипи: як спілкуватися з військовослужбовицями, не принижуючи – <https://gendergid.org.ua/vijna-zhinka-i-stereotypy-yak-spilkuvatysya-z-vijskovosluzhbovycyamy-ne-prynyzhuyuchy/>
- ▶ Казали: ти тут лише заради личка, – інтерв'ю військової про жінок в ЗСУ, ПТСР і обмін полоненими – [https://24tv.ua/stereotipi-pro-zhinok-v-armiyi-ptsr-i-obmin-polonenimi-intervyu-z-operatorokoyu-bpla\\_n2894490](https://24tv.ua/stereotipi-pro-zhinok-v-armiyi-ptsr-i-obmin-polonenimi-intervyu-z-operatorokoyu-bpla_n2894490)
- ▶ Образ ветеранів в українському суспільстві - <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2024/12/RG-UA-Veterans-1000-UA-122024-press.pdf>
- ▶ “Пишіть із людяністю”: поради для медіа від бойової медицині Катерини Приймак – <https://bit.ly/4eeHG2s>; <https://www.youtube.com/watch?v=F0KZTosGPwE&t=1s>
- ▶ Стигматизація ветеранів і ветеранок – <https://www.ratinggroup.ua/news/vetstigma-dec2024>
- ▶ Як ти, ветеране? Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя – <https://yakty.com.ua/shop/ytv>



## 2. Рідні захисників/захисниць і полонених

Рідні чоловіків і жінок, які захищають країну, і тих, хто перебуває у полоні, – це люди, які живуть у стані постійної напруги, стресу, невизначеності і, на жаль, перебувають під тиском суспільних стереотипів. Водночас це – не однорідні групи. Одні підтримують зв'язок із близькими, знають де вони і що з ними відбувається, інші (наприклад, рідні безвісти зниклих) не мають такої можливості. Тривога виникає і у тих, і у тих, та причини і можливості її прожити геть різні. Для журналісток і журналістів усе це означає, що контакт із родинами потребує розуміння цих особливостей і врахування їх у комунікації.

● ● ● **«Суспільство часто сприймає ці родини через призму полярних стереотипів: їх або сильно героїзують, очікуючи неймовірної стійкості, або вважають надто слабкими та вразливими. Це створює тиск: люди відчувають, що мають відповідати певним очікуванням, і не можуть проявити реальні емоції»**

**(Юлія Павлова, психологиня)**



**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди, що належать до цих груп

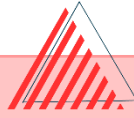
### Рідні військовослужбовців/військовослужбовиць:

- циклічність тривоги (рівень стресу визначається тим, як часто близька людина виходить на зв'язок, перебуває вона на бойовому завданні чи на ротації) і як результат – психологічне виснаження;
- наявність тригерних питань на кшталт «чому ти його відпустила?», «чого вона туди пішла?», коментарів («ну він же там гроші заробляє», «ну ясно чого вона туди пішла»), тем (мобілізація, тривалість війни, призовний вік, бронювання);
- невизначене майбутнє, через що важко планувати життя навіть на короткий термін.

### Рідні військовополонених:

- стан хронічного виснаження, повної невизначеності (щодо стану здоров'я та життя близької людини, чи потрапить вона в списки для обміну);
- емоційні «гойдалки» (від надії про визволення близької людини під час перемовин і чергового обміну – до розпачу, коли знайомого імені немає в списку);
- висока вразливість до маніпуляцій, тиску, шахрайства.

## СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



- образи дружин і матерів як тих, хто чекають (це знецінює ролі жінок як тих, хто доглядають за дітьми та іншими членами родини, дбають про їхню безпеку, хто забезпечує свою родину, волонтерять – і все це в умовах повсюдної війни);
- рідні захисників/захисниць вимагають особливого ставлення; об'єктність замість суб'єктності (суспільство, організації, структури вирішують, що потрібно родинам);
- рідні полонених, зниклих безвісти – нещасні, їх треба жаліти; звинувачення у «неправильній» поведінці, переважно жінок (не так чекає, не так одягається, не туди ходить або не ходить тощо).

Усі родини потребують підтримки, визнання їхнього досвіду і мають право проживати його в будь-який спосіб – не виходити на контакт, зменшити соціальні зв'язки, або, навпаки, організовувати акції підтримки, проводити зустрічі, піти в кіно, на каву, поїхати в подорож, тощо. Вони не потребують суспільного схвалення щодо «правильного» проживання емоцій – у кожної людини це відбувається по-різному.



### ПОРАДИ щодо комунікації

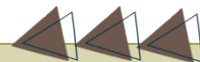
- ▶ пояснюйте мету зустрічі – для чого потрібне це спілкування, що ви хочете досягти своїм матеріалом про цю людину чи тему розмови;
- ▶ будьте готові почути відмову – людина має право не ділитися власним досвідом (однак варто зазначити, що ви радо поспілкуєтесь, коли людина матиме бажання); дайте людині можливість поговорити, про що вона хоче, перш ніж переходити до запланованих питань;
- ▶ залиште простір для відмови під час зустрічі (важливо, аби співрозмовник/співрозмовниця знали, що мають право не відповідати на питання, якщо не бажає цього);
- ▶ уникайте стереотипізації в спілкуванні – надмірної героїзації чи жалості (люди не обов'язково мусять бути сильними чи нещасними – вони можуть бути різними); спілкуйтеся спокійно, стримано, навіть якщо людина реагує дуже емоційно і може здаватися, що налаштована вороже щодо вас (так вона проживає свій стан);

- ▶ не запитуйте, що там робиться на фронті, як усе буде, коли кінець війні – це дуже дратує, адже рідні захисників/захисниць – не ті, хто за це відповідальні;
- ▶ уникайте тригерних тем – про грошове забезпечення у ЗСУ, плани на майбутнє (це прийнятно, якщо співрозмовник/співрозмовниця самі про це скажуть), про «ухилянтів» – краще розпитуйте про те, якою він/вона є людиною, які з ним/нею пов'язані спогади, які у співрозмовниці/співрозмовника хобі, улюблені фільми, тощо;
- ▶ не запитуйте «Нащо відпустила/відпустив на війну?» (наче війна не скрізь і наче доросла людина не може сама приймати рішення), «Чи виходив на зв'язок?» (а раптом уже довший час ні – і це лише посилить хвилювання);
- ▶ пам'ятайте, що ви – журналіст/журналістка, не входьте в роль військових експерт/експертів, не коментуйте подій чи ситуацій, не давайте непроханих порад;
- ▶ не застосовуйте тиск задля ексклюзивної інформації, не випитуйте деталі, не вимагайте пояснити подробиці (наприклад, утримання в полоні чи служби в Силах оборони України, стану здоров'я, тощо);
- ▶ будьте обережні з такою інформацією, якщо співрозмовниця/співрозмовник надали її – це може бути небезпечним для тих, кого чекають (залучайте в таких випадках людей, експертних у темі – правозахисниць/правозахисників, юристок/юристів, представників/представниць координаційних структур, які допоможуть уникнути можливих небезпек);
- ▶ не використовуйте фрази «Я вас розумію» (не розумієте, якщо не маєте такого ж досвіду), «Тримайтеся», «Все буде добре», «Налаштуйтеся на позитив», (такі поради є своєрідною забороною на емоції, які людина може проживати);
- ▶ не знімайте і не розпитуйте людей у піковому емоційному стані (наприклад, під час обмінів – люди мають право на приватність навіть у момент зустрічі); висловлюйте слова подяки, запитайте співрозмовницю/співрозмовника, як можете її/його підтримати;
- ▶ подавайте історію про членок/членів родин військовослужбовців/військовослужбовиць, полонених із позиції їхньої суб'єктності: чим вони займаються, що або хто є для них підтримкою, з якими проблемами стикаються і куди в громаді можна звернутися для їх вирішення.



### Основні джерела:

- ▶ Не прояв агресії, а наслідок виснаження: як журналіст/к/ам коректно комунікувати з родинами військових і військовополонених – <https://bit.ly/4koVybv>, <https://www.youtube.com/watch?v=EDIFWRJHnYQ&t=1s>
- ▶ Спілкування з рідними воїна, зниклого безвісти: говорити не можна мовчати – [https://pidtrymka.in.ua/useful\\_post/spilkuvannya-z-ridnimi-voyina-zniklogo-bezvisti-govoriti-ne-mozhna-movchati/](https://pidtrymka.in.ua/useful_post/spilkuvannya-z-ridnimi-voyina-zniklogo-bezvisti-govoriti-ne-mozhna-movchati/)
- ▶ “Чому ти його відпустила?": як говорити з рідними військових і які фрази не слід вживати (поради психологині) – <https://freeradio.com.ua/chomu-ty-ioho-vidpustyla-iaak-hovoryty-z-ridnymi-viiskovykh-i-iaki-frazy-ne-slid-vzhyvaty-porady-psykholohyni/>
- ▶ Як говорити з жінками, які чекають близьких з фронту: поради психологині – <https://mc.today/uk/yak-govoriti-z-zhinkami-shho-chekayut-blizkih-z-frontu-poradi-psiologini/>



### 3. Рідні загиблих захисників/захисниць і зниклих безвісти

За [офіційними даними](#) станом на початок 2026 року в російсько-українській війні загинуло 55 тис. військовослужбовців/військовослужбовиць, а Єдиний реєстр зниклих безвісти [містив дані](#) про понад 80 тис. військових і цивільних. І хоч реальна кількість може бути значно більшою, очевидно, що близьких людей втратили десятки тисяч родин. І, на жаль, ця кількість зростає щодня.

- ● ● **«Родини, які переживають визначену (загибель близької людини) і невизначену (людина безвісти зникла) втрату, перебувають у стані глибокого смутку, психологічного болю та тривалого процесу прощання»**

*(Юлія Павлова, психологиня)*



**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди, що належать до цих груп

#### Рідні загиблих захисників/захисниць:

- процес горювання у середньому триває 3-5 років (та, звісно, кожна людина проживає горе і втрату по-своєму);

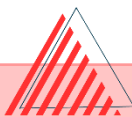
- емоційна вразливість і підвищене відчуття несправедливості;
- відчуття ізольованості (особливо в колі людей, які не дотичні до війська або не мають близьких у війську);
- можуть відчувати почуття провини, наприклад, через те, що «відпустили», «не зупинили» тощо.

### Рідні зниклих безвісти:

- перебувають у стані постійної невизначеності (невизначеної втрати – неможливості дізнатися що з людиною та мати із нею контакт), пошуку інформації про людину,
- щоразу проживають травму під час обміну полоненими, якщо їхніх рідних немає у списках,
- не можуть прожити горе чи втрату, оскільки чекають повернення людини додому,
- емоційно вразливі, є мішенню для маніпуляцій, шахрайства і російського ІПСО.

Щодо родин загиблих та зниклих безвісти існують стійкі суспільні стереотипи, очікування, які стосуються як їхньої поведінки, так і сприйняття самої втрати. Часто вони є кардинально протилежними. Оскільки об'єктами підвищеної уваги є переважно жінки (адже у Силах оборони України – більшість чоловіки), то ці вимоги мають ще й гендерну ознаку.

### СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



- надмірна героїзація або жалість (в обох випадках це формує очікування стійкості, незламності, або є знеціненням, ставлення як до об'єктів);
- щодо «правильного» і «неправильного» горювання: в уявленні суспільства ті, хто втратили своїх близьких, не повинні бути надто сумними і водночас не надто радіти, посміхатися, відвідувати події, театри, відмовитися від нових стосунків, тощо;
- оскільки рідні отримують державні виплати, то це зменшує їхній біль, їм не потрібна підтримка інших (рідних, друзів, колег чи психологічна);

- рідним безвісти зниклих можуть казати «Чого ти чекаєш?», «Не варто так побиватися»;
- знецінення горювання дружин загиблих (коли кажуть «Ти ще молода, ще вийдеш заміж», навіть на похоронах).



## ПОРАДИ щодо комунікації

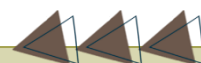
- ▶ ставтеся до рідних загиблих і зниклих безвісти з повагою, не об'єктивізуйте їх (розглядайте як особистостей із власними почуттями, потребами та правом на приватність);
- ▶ починайте розмову з питань про співрозмовника/співрозмовницю, а не про загиблого/загиблу чи зниклого/зниклу безвісти, дайте їй можливість розповісти щось про себе;
- ▶ не тисніть на співрозмовницю/співрозмовника, залиште за нею/ним право на контроль за розмовою – на початку наголосіть, що вона/він можуть у будь-який момент відмовитися розповідати, зробити паузу, продовжити наступного разу;
- ▶ фокусуйтеся на особистості, а не на статусі як загиблої чи зниклої безвісти людини, запитуйте співрозмовницю/співрозмовника про те, яка вона була в цивільному житті, чим цікавилася, де працювала, тощо;
- ▶ не прирівнюйте зниклих безвісти до загиблих, не говоріть про них у минулому часі, адже це може завдати додаткового болю рідним, руйнувати надію;
- ▶ вислуховуйте без оціночних суджень і власних версій/прогнозів (наприклад, «Це вже стільки часу, навряд чи його/її хтось знайде», «Після таких обстрілів там ніхто не вижив»);
- ▶ не давайте непроханих порад на кшталт «Тримайтеся», «Ви – сильна людина», «Все буде добре», «Час лікує», «Живіть ради дітей/внуків» – це знецінює емоції, з якими людина проживає втрату;
- ▶ не використовуйте фразу «Герої не вмирають», бо для тих, хто втратили близьку людину, вона може бути дуже травмуючою (адже вони оплакують сина/доньку, батька/матір, брата/сестру) і водночас відображає очікування від родин «героїчної стійкості»; у таких випадках можна сказати: «Я не уявляю, як ви почуваетесь, але щиро співчуваю»;

- ▶ уникайте фрази «Я Вас розумію», якщо не маєте досвіду втрати або невизначеної втрати, краще запитайте, як можете підтримати чи допомогти;
- ▶ не обіцяйте людині, яка чекає безвісти зниклого/зниклу, що ваш матеріал може допомогти його/її знайти – ви не можете цього знати і не маєте права маніпулювати, давати марні надії;
- ▶ не фотографуйте, не знімайте людину під час максимального вираження емоцій (наприклад, плачу, гіркою розпачу під час поховання);
- ▶ узгоджуйте інформацію заради безпеки, перевірте на наявність чутливих даних (наприклад, номер військової частини, рід військ, точна локація зникнення), аби не зашкодити зниклій людині, яка може перебувати в полоні.



#### Основні джерела:

- ▶ Говорити про втрату так, щоб не травмувати: як журналіст/к/ам працювати з темою загиблих і зниклих безвісти – <https://bit.ly/4rJjWHC>, <https://www.youtube.com/watch?v=dk3F2PjhTJY&t=1s>
- ▶ Зеленський назвав число втрат України у війні з РФ – <https://ua.korrespondent.net/ukraine/4852705-zelenskyi-nazvav-chyslo-vtrat-ukrainy-u-viini-z-rf>
- ▶ "Не бачили тіла – не телефонуйте мені з плитками". 6 історій рідних зниклих безвісти про життя між розпачем і надією – <https://life.pravda.com.ua/projects/viyna-i-vtrata/viyskoviy-znik-bezvisti-yak-pravilno-pidtrimati-yogo-ridnih-307774/>
- ▶ Як в Україні шукають та ідентифікують зниклих безвісти під час війни», лютий 2026 – <https://zmina.info/instructions/yak-v-ukrayini-shukayut-ta-identyfikuyut-znyklyh-bezvisti-pid-chas-vijny-vidpovid-na-poshyreni-pytannya/>



#### 4. Люди з досвідом полону та окупації

Працювати з інформацією про людей, які пережили полон, катування, незаконне ув'язнення, депортацію, обстріли, окупацію – одне з найважчих завдань у журналістській діяльності.

За [даними](#) Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими, станом на кінець травня 2026 року з полону звільнено понад 9 тис. військових і цивільних громадян і громадянок.

Із 20214 року досвіду окупації зазнали понад 20% громад України.



**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди, що належать до цих груп

### Люди з досвідом полону

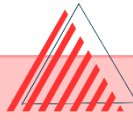
- переживають фізичні наслідки (травми від катувань, голоду, відсутності медичної допомоги при хронічних захворюваннях);
- якийсь час дезорієнтовані в просторі і часі, можуть плутатися у послідовності подій і фактах;
- відчувають постійну тривогу, можуть відчувати самотність, провину і сором (наприклад, за пережите сексуальне насильство чи своє звільнення, коли інші лишилися в неволі), самотність («мене ніхто не зрозуміє»);
- деякі з них потребують тривалого часу для відновлення.

### Люди з досвідом окупації:

- перебували під постійним тиском – стеження, загрози арешту, небезпеки для життя;
- виживали в умовах браку/відсутності інформації з вільної України та світу, суцільної ворожої пропаганди;
- відчували страх бути звинуваченими у співпраці з ворогом, зраді своєї країни;
- могли зазнавати фізичного, психологічного, сексуального насильства;
- можуть бути дезорієнтовані після виїзду з тимчасово окупованої території;
- можуть певний час відчувати страх, коли бачать людей у військовій формі, військові автівки або тоновані під військові цивільні авто;
- можуть відчувати страх відвертих розмов через постійний контроль ворожих спецслужб в окупації.

Через брак знань, бажання підтримати людей після полону, суспільство сформувало певні стереотипи, які часто сприймаються як позитивне ставлення, однак такими не є.

## СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



### щодо людей із досвідом полону

- «незламні герої» (уявлення, що люди, які пережили полон, – надміцні, хоча насправді вони часто зболені і потребують всілякої підтримки);
- зламані, нещасні люди (протилежне сприйняття, яке означає, що люди вже не зможуть боротися за своє життя);
- вони мають розповідати правду про полон, «аби світ знав».

### щодо людей із досвідом окупації

- хто мали виїхати – ті виїхали, залишилися «ждуни»;
- усі, хто залишилися в окупації, – колаборанти (взяли паспорти,
- пішли працювати – зрадники);
- для людей в окупації нічого не змінилося – вони залишилися заради свого добробуту.



## ПОРАДИ щодо комунікації

- ▶ поважайте право людини на відмову в спілкуванні, не маніпулюйте і не тисніть на неї – вона за замовчуванням не брала на себе місію бути «голосом» полонених чи людей в окупації і має право нічого не розповідати (спробуйте зателефонувати через якийсь час – людина може бути готова до спілкування);
- ▶ перед розмовою зі звільненою людиною чи яка була в окупації, обговоріть «червоні лінії» – про що і як ви будете спілкуватися, чи не зашкодить публікація як самим співрозмовникам/співрозмовницям, так і тим, хто ще перебуває в небезпеці;
- ▶ варто проговорити зі співрозмовником/співрозмовницею про можливість забезпечити анонімність (змінити голос, не показувати обличчя, не називати справжнє ім'я, місце проживання, роботи, тощо);
- ▶ починайте розмову з нейтральних тем, про самопочуття, про сприйняття нової реальності, що відгукується, які враження і под.;

- ▶ ніколи не запитуйте деталі перебування в полоні чи окупації, особливо щодо насильства, якщо людина сама не розповідає, – це може її ретравматизувати (варто на початку проговорити межі допустимого, можливість відмовитися відповідати на певні питання чи загалом зупинити розмову і відмовитися від інтерв'ю);
- ▶ робіть паузи під час інтерв'ю, якщо вашим співрозмовнику чи співрозмовниці складно говорити, подбайте, щоб під час розмови була вода;
- ▶ якщо ваш співрозмовник чи співрозмовниця тривалий час перебували в окупації й зараз там залишаються їхні рідні чи знайомі, запитайте, чи варто змінити ім'я та прізвище героя/героїні у матеріалі, щоб не наражати близьких на небезпеку;
- ▶ ставтеся до людини і її досвіду з повагою незалежно від її емоційного чи фізичного стану, способу подачі інформації;
- ▶ не запитуйте співрозмовника/співрозмовницю «Як там було?», уникайте будь-яких оціночних суджень, фрази на кшталт «Чому ви раніше не виїхали?», «Як ви могли брати їхні паспорти/гуманітарку?» є неприпустимими, оскільки звинувачують потерпілу людину, а не агресора (віктимблеймінг);
- ▶ не знімайте людей у стані найбільшого прояву емоцій без дозволу – це не етично; не висловлюйте розуміння, якщо ви не прожили такого досвіду, не давайте псевдоекспертних коментарів;
- ▶ будьте щирими і відвертими, висловлюйте підтримку («Я співчуваю Вам через цей досвід», «Мені дуже шкода, що з Вами таке трапилось», «Я дякую Вам, що Ви про це говорите»);
- ▶ перепитайте, чи можете розповісти про ті чи інші деталі, сказані співрозмовницею/співрозмовником (наприклад, щодо евакуації), аби не нашкодити іншим (проконсультуйтеся з фаховими людьми, аби не завдати шкоди тим, хто перебуває в окупації чи планує виїзд);
- ▶ запропонуйте людині прочитати матеріал перед публікацією; із розумінням поставтеся й дослухайтеся, якщо вона попросить видалити той чи інший фрагмент тексту.



#### **Основні джерела:**



Координаційний штаб з питань поводження з військовополоненими – <https://koordshtab.gov.ua/>

- ▶ Не нашкодь: як працювати з людьми, які пережили травму. Конспект семінару Євгенії Подобної – <https://www.jta.com.ua/knowledge-base/ne-nashkod-iaak-pratsiuvaty-z-liudmy-iaki-perezhyly-travmu-konspekt-seminaru-yevhenii-podobnoi/>
- ▶ 5 важливих порад для медіа, як правильно висвітлювати новини про людей, що пережили полон / ГО «Вільний вибір» - <https://bit.ly/4fDVTNh>
- ▶ Розповідати, не травмуючи: як писати про людей, звільнених з російської неволи <https://zn.ua/ukr/war/rozpovidati-ne-travmujuchi-jak-pisati-pro-ljudej-zvilnenikh-z-rosijskoji-nevoli.html>
- ▶ Як спілкуватися з людиною, яка повернулася з полону: поради від фахівців – <https://life.pravda.com.ua/society/yak-spilkuvatisya-zi-zvilnenim-iz-polonu-poradi-308305/>
- ▶ Як спілкуватися з людьми, які були в полоні та окупації — поради від психологині Наталії Підлісної – <https://kanaldim.tv/yak-spilkuvatysya-z-lyudmy-yaki-buly-v-poloni-ta-okupaciyi-porady-vid-psyhologyni-nataliyi-pidlisnoyi/>

## 5. Вимушено переміщені особи та емігрант/к/и внаслідок війни

Один із наймасштабніших наслідків російсько-української війни – це вимушене переміщення людей у межах країни і за кордон. За [даними](#) Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України у період із лютого 2022 року по кінець 2025 року зафіксовано 4,62 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Офіційна кількість громадян/ок, які виїхали з України після початку повномасштабного вторгнення (отримали тимчасовий статус), за [інформацією](#) Євростату, становить 4,35 млн осіб.

Люди, переміщені в межах країни і поза нею, мають різні назви і різні правові статуси. Однак їх поєднує війна з усіма її наслідками. Серед них – матері з дітьми, люди старшого віку, люди з інвалідністю, сім'ї дітей з інвалідністю.



**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди, що належать до цих груп

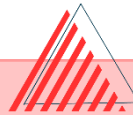
### Вимушено переміщені особи

- стрес у зв'язку з втратою житла, можливостей повернутися до свого дому, звичного середовища, усталених зв'язків, способу життя, адаптацією до нового місця проживання;
- відчуття «чужі серед своїх»;
- брак ресурсів, фінансова нестабільність, проблеми з житлом;
- труднощі з пошуком роботи, влаштування дітей у садочки і школи;
- стереотипи та упередження у приймаючих громадах;
- власні стереотипи щодо людей у приймаючих громадах віддалених регіонів.

### Ті, хто виїхали за кордон через війну

- проживання подвійного стресу (через втрату житла, неможливість повернутися до рідного дому, вимушену евакуацію, мовні й культурні бар'єри);
- соціальна ізоляція (розлука з рідними, втрата кола спілкування, відчуття «чужини»);
- фінансова нестабільність, виклики з працевлаштуванням;
- проживання суспільного осуду тих, хто залишилися в Україні;
- невизначеність майбутнього;
- антимігрантські настрої в приймаючих країнах.

### СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



#### щодо внутрішньо переміщених осіб

- переселенці – проблема/загроза для громад, у які вони приїхали («понаїхали»);
- «донецькі не воюють»;
- утриманці, які живуть лише за рахунок держави і не хочуть працювати;
- вони жахливі орендарі;
- усі розмовляють російською;
- мають проросійські настрої;
- протиставлення «ми/вони»

### щодо емігранток/емігрантів

- усі вони добре влаштувалися (знецінення досвіду евакуації, викликів із працевлаштуванням і мовними бар'єрами, невизначеністю щодо майбутнього);
- війни для них нема, вони нічого не знають про країну у війні;
- вони забули про Україну;
- зрадники, вони не планують повертатися;
- чоловіки виїхали незаконно, всі вони «ухилянти».



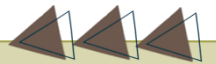
### ПОРАДИ щодо комунікації

- ▶ не розділяйте людей на «місцевих» і «переселенців», сприймайте їх як нових мешканок/мешканців громади;
- ▶ спілкуйтеся з повагою до людини та її вибору, без оціночних суджень і непроханих порад;
- ▶ запитуйте дозвіл на фото-, відеозйомку;
- ▶ розпитуйте про адаптацію на новому місці, ініціативи, роботу, участь у житті нової громади, вплив на сприйняття України за кордоном;
- ▶ не концентруйтеся на проблемах – поцікавтеся позитивними моментами, успіхами, запитайте, що є для людини ресурсом, підтримкою;
- ▶ уникайте формулювань, які пов'язують походження із поглядами, позицією, діями людини (наприклад, «Незважаючи на те, що вона приїхала з Донецька, вона справжня патріотка і розмовляє українською мовою»);
- ▶ не вживайте стереотипних оцінювальних фраз на кшталт «Невже Ви з Донецька, у вас така чудова українська», «Ви так гарно виглядаєте»;
- ▶ не узагальнюйте, говоріть і розповідайте про конкретний досвід;
- ▶ не жалійте співрозмовника/співрозмовницю, спілкуйтеся емпатійно, але будьте щирими;
- ▶ не протиставляйте досвід тих, хто виїхали з країни, і тих, хто залишилися – не посилюйте протистояння.



## Основні джерела

- ▶ В яких регіонах України найбільше внутрішньо переміщених осіб і як змінилася їхня кількість – інфографіка – <https://apostrophe.ua/society/vpo-v-ukraini-kyiv-ta-regiony-kinets-2025.html>
- ▶ Тимчасовий захист для 4,35 мільйона у грудні 2025 року – <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20260210-1>
- ▶ «Луганські» на крутих автівках та «мовне питання»: як виникають стереотипи про переселенців та чому їх варто позбутися – <https://shotam.info/iak-vynykaiut-stereotypy-pro-pereselentsiv-ta-chomu-ikh-varto-pozbutysia/>
- ▶ Прийшли, щоб узяти? Найрозповсюдженіші міфи про українських біженців у Європі – <https://hromadske.ua/suspilstvo/227956-pryshly-shchob-uziati-nayrozpovsiudzenishi-mify-pro-ukrayinskykh-bizentsiv-u-yevropi>
- ▶ Українські біженці в ЄС – між війною та інтеграцією – <https://sdplatform.org.ua/blogs/ukrefugee>
- ▶ Що треба знати про ВПО, аби писати про них доречно: чек-лист порад для журналістів – <https://mediamaker.me/shho-treba-znaty-pro-vpo-aby-pysaty-pro-nyh-dorechno-chek-lyst-porad-dlya-zhurnalistiv-5366/>



## Люди, які пережили сексуальне насильство внаслідок війни

Ще одна з найбільш чутливих, а отже – складних тем – сексуальне насильство, зумовлене війною (або у міжнародній класифікації – [сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом \(СНПК\)](#)). Його вчиняють військові чи цивільні особи під час збройних конфліктів із метою залякати, принизити, зламати. Це – не лише зґвалтування, а погроза зґвалтуванням, примусове роздягання, імітація статевого акту, катування і каліцтво статевих органів, примушування дивитися на сексуальне насильство над іншими, спільне утримання жінок і чоловіків, примусова вагітність або стерилізація, тощо (докладніше про форми СНПК і куди постраждалі можуть звернутися по допомогу, можна почитати на сайті [БО «Блакитний птах»](#)).

СНПК є не побічним наслідком війни, а зброєю, визнаною міжнародним гуманітарним правом окремою категорією злочинів. Європейський суд із прав

людини [кваліфікує](#) сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом, катуванням та порушенням права на повагу до приватного життя.

Сексуального насильства, зумовленого війною, зазнають не лише жінки і дівчата, а також хлопчики та чоловіки (особливо ті, хто перебуває в полоні). Від початку повномасштабної війни до 31 серпня 2024 року Моніторингова місія ООН з прав людини в Україні [задокументувала](#) 376 випадків СНПК. Вони стосувалися 262 чоловіків, 102 жінок, 10 дівчат і 2 хлопчиків. За [інформацією](#) Урядової уповноваженої з питань гендерної політики Катерини Левченко, упродовж реалізації Пілотного проєкту з надання проміжних невідкладних репарацій постраждалим сексуального насильства з боку російських військових (із кінця 2023 р. до кінця 2025 р.) 1080 осіб отримали статус постраждалих.

Однак реальної кількості людей, які зазнали насильства в умовах війни, ми не знаємо з кількох причин: 1) люди не ідентифікують дії щодо них як сексуальне насильство (наприклад, роздягання на блокпостах, доторки); 2) люди не повідомляють про пережите через стигматизацію в суспільстві; 3) труднощі зі збором інформації на тимчасово окупованих територіях і в російських місцях несвободи.

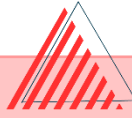


**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди з досвідом СНПК:

- глибока травматизація (зниження впевненості у собі, втрата відчуття безпеки, власної цілісності, довіри до людей, інтересу до життя);
- почуття провини, сором і страх осуду (від рідних, друзів, знайомих, суспільства загалом), втрати стосунків, поваги;
- соціальна ізоляція, відмова від спілкування з людьми;
- ризик ретравматизації через будь-яке недоречне питання, звук, новини люди, які постраждали від СНПК, часто переживали також і полон;
- вони можуть не орієнтуватися в часі та просторі, забути про домовленості.

Для тих, хто зазнали насильства на окупованих чи деокупованих територіях, публічна інформація може становити загрозу, не всі мають доступ до психологічної підтримки. Також існують правові труднощі, пов'язані з наявністю доказів, і суспільні стереотипи, які часто змушують мовчати про пережите СНПК.

## СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



- сексуального насильства зазнають жінки (насправді – ні, чоловіки в полоні зазнають, окрім інших знущань, і сексуального насильства, якщо про це не говорити – це спричинятиме невидимість проблеми);
- звинувачення «сама винна»;
- мовчить – значить «не все так однозначно», «не факт, що це було насильство» (власне, замовчування пережитого зумовлюється глибинною травмою, суспільною стигмою, страхом бути непочутими чи незрозумілими);
- він/вона має розповідати про свій досвід, аби суспільство (весь світ) знало про злочини/ аби зло було покаране;
- ставлення до людей як таких, чиє життя вже зруйноване назавжди, що позбавляє їх суб'єктності, можливості боротися, домагатися справедливого покарання для злочинців, жити.

Ми не маємо мовчати про СНПК аби злочинці були покарані, однак взаємодія із постраждалими має бути максимально коректною і не завдати шкоди. Спілкування з людьми, які пережили сексуальне насильство, пов'язане з війною, вимагає максимальної обізнаності, психологічної грамотності та дотримання етичних і професійних норм.



### ПОРАДИ щодо комунікації

- ▶ коли домовляєтеся про зустріч для коментарів чи інтерв'ю, пропонуйте свій час і місце, але також дайте можливість людині запропонувати свої варіанти;
- ▶ обов'язково поінформуйте, про що хочете зробити матеріал, де він з'явиться і в якому форматі;
- ▶ під час розмови не торкайтеся до співрозмовника чи співрозмовниці без їхнього дозволу – це може бути неприємним, травматичним, сприйматися як втручання в особистий простір;
- ▶ уникайте компліментів, особливо – щодо зовнішності людини, навіть якщо вони вам здаються хорошими і ви сподіваєтеся таким чином вибудувати довіру – ви не знаєте, що трапилося з людиною і яке «невинне» слово може завдати болю;

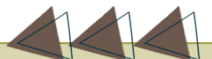
- ▶ не героїзуйте і не жалійте людину – ви можете погіршити її емоційний стан;
- ▶ не ставте під сумнів і не знецінюйте слова, досвід співрозмовника/співрозмовниці;
- ▶ не запитуйте про те, що людина відчувала чи відчуває зараз, краще запитати, що людина пригадує;
- ▶ не розпитуйте деталі злочину, відмовтеся від натуралізму (наприклад, яким було насильство, як воно відбувалося, що саме зробили з людиною, тощо) і не прагніть сенсації – поставте в центр людину та її досвід (завжди запитуйте себе – яка мета матеріалу? що я хочу донести до своєї аудиторії?);
- ▶ концентруйтеся на діях кривдника, а не на діях людини, яка постраждала (що вона робила і чого не зробила), не запитуйте «А що спровокувало такі дії?», «Ви не могли опиратися?» – це віктимізація потерпілих від СНПК, такі питання посилюють травму;
- ▶ не провокуйте емоції заради «вдалого» кадру – загалом не провокуйте емоції і не знімайте людину, коли вона плаче;
- ▶ якщо ж у процесі розповіді людина плаче, не варто заспокоювати словами «все буде добре», «не плачте» – краще скажіть, що ви почекаєте, скільки буде потрібно, що вона може почуватися з вами в безпеці;
- ▶ не фотографуйте і не знімайте людину (її обличчя, руки, інші деталі, за якими можна ідентифікувати), затонуйте кадри, аби не нашкодити;
- ▶ гарантуйте співрозмовнику/співрозмовниці конфіденційність (зміна імені, голосу, приховане обличчя) – і дотримайтеся слова;
- ▶ надайте співрозмовнику/співрозмовниці можливість впливати на процес розмови – зробити паузу, відмовитися її продовжувати;
- ▶ враховуйте право людини спілкуватися з вами в присутності психолога чи адвоката, переглянути і погодити матеріал перед його публікацією.

Основні принципи роботи з темою СНПК, викладені в Глобальному кодексі поведінки щодо збору та використання інформації про систематичне сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом – скорочено [Кодекс Мурад](#) (від імені іранської правозахисниці Надії Мурад, яка сама постраждала від сексуального рабства).



### Основні джерела:

- ▶ В Україні постраждалі розповідають про сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом – <https://ukraine.ohchr.org/uk/In-Ukraine-survivors-speak-out-about-conflict-related-sexual-violence>
- ▶ Інформаційна пам'ятка з питань сексуального насильства пов'язаного з конфліктом (снпк) – <http://hostage.org.ua/instrukcii/informatsiy-na-pam-yatka-z-pitan-seksualnogo-nasilstva-pov-yazanogo-z-konfliktom-snpk-2/>
- ▶ Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом, у рішенні ЄСПЛ «Україна та Нідерланди проти Росії»: історичний крок до відповідальності – <https://jurfem.com.ua/snpk-espl-istorychnyy-krok/>
- ▶ Сексуальне насильство і медіа. Як писати про зґвалтування під час війни - <https://detector.media/infospace/article/198266/2022-04-09-seksualne-nasylstvo-i-media-yak-pysaty-pro-zgvaltuvannya-pid-chas-viyny/>
- ▶ Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом: як розпізнати і протидіяти – <https://gp.gov.ua/ua/posts/seksualne-nasilstvo-povyazane-z-konfliktom-yak-rozpiznati-i-protidiyati>
- ▶ Стигматизація щодо сексуального насильства пов'язаного з конфліктом – <http://hostage.org.ua/novyny/stigmatizatsiya-shhodo-seksualnogo-nasilstva-pov-yazanogo-z-konfliktom/>
- ▶ Що таке сексуальне насильство, пов'язане з війною, та як працювати із його наслідками? – [https://ukraine.unfpa.org/uk/crsv\\_general](https://ukraine.unfpa.org/uk/crsv_general)



## 6. Люди, які зазнали гендернозумовленого, домашнього насильства

Якщо СНПК є злочином, зумовленим війною, то гендернозумовлене і домашнє насильство – явища, які відбувалися в українському суспільстві у в мирні часи і відбуваються сьогодні. На жаль, російсько-українська війна загострила і поглибила його прояви.

Дотепер в українському законодавстві немає визначення поняття «гендернозумовлене насильство», у ньому зафіксований термін «насильство за ознакою статі». Зокрема у [ЗУ «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків»](#) зазначено, що «насильство за ознакою статі» – це діяння,

спрямовані проти осіб через їхню стать, або поширені в суспільстві звичаї чи традиції (стереотипні уявлення про соціальні функції (становище, обов'язки тощо) жінок і чоловіків), або діяння, що стосуються переважно осіб певної статі чи зачіпають їх непропорційно, які завдають фізичної, сексуальної, психологічної або економічної шкоди чи страждань, включаючи погрози таких дій, у публічному або приватному житті». Цей термін міститься також у [Ст. 173-6 Кодексу України про адміністративні правопорушення](#).

[Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами](#) (Стамбульська конвенція), яку Україна врешті ратифікувала в 2022 році, визначає форми насильства щодо жінок за гендерною ознакою, домашнього насильства і механізми попередження та реагування на ці явища.

В чому полягає різниця між поняттями «домашнє насильство» і «гендернозумовлене насильство». **Домашнє насильство** – це дії, що відбуваються в сім'ї/родині, між партнерами – тобто людьми, пов'язаними спільним побутом. Воно буває чотирьох видів – фізичне, економічне, психологічне і сексуальне). **Гендернозумовлене насильство (ГЗН)** – це насильство в будь-якій формі (фізичній, економічній, психологічній, сексуальній), яке вчиняється над людиною через її гендерну ознаку чи приналежність до певної статі. Це – значно ширше поняття, оскільки воно не обмежується домом, а вчиняється також у публічних просторах, у місцях навчання чи роботи, в транспорті, в кіберпросторі. В його основі – стереотипні суспільні уявлення про ролі жінок і чоловіків. Від ГЗН потерпають і чоловіки/хлопці, однак найчастіше – жінки і дівчата. За [даними сайту Омбудсману України](#), у 2025 році було зафіксовано понад 90 тисяч звернень про домашнє насильство, близько 75% яких надійшло від жінок. Тож домашнє насильство значною мірою є гендернозумовленим.

На тлі повномасштабної війни домашнє, гендернозумовлене насильство посилюється в родинах, у яких було раніше, а також може з'являтися в тих, у яких ніколи не виникало.

За [інформацією ГО «Ла Страда – Україна»](#), існують труднощі у фіксуванні випадків домашнього, гендернозумовленого насильства, оскільки люди, які потерпають від насильства:

- не приділяють уваги цій проблемі (бо є більша проблема – війна із усіма її наслідками);

- не мають можливості звернутися за допомогою (перебувають в окупації чи нещодавно деокупованих територіях, де ще не працюють відповідні служби);
- не ідентифікують насильство;
- невиконання своїх обов'язків певними службами, nereагування на звернення.

●●● **«Насильство не відбувається у вакуумі. Воно відбувається всередині громади. Якщо насильство мало місце в муніципальному парку, це означає, що в місті є місця, де такі речі можуть відбутися. Це ставить важливі питання перед міською владою щодо того, як зробити простори безпечнішими. Відповідальність за насильство завжди лежить на кривднику та на державі, яка не запровадила достатніх гарантій»**

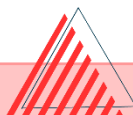
**(Марта Чумало, психологиня, психотерапевтка)**



#### **ВИКЛИКИ, з якими стикаються люди через домашнє насильство:**

- можуть відчувати страх за своє життя і безпеку дітей;
- можуть відчувати сором, провину за те, що з ними сталося (це зумовлене суспільною культурою нормалізації насильства і звинуваченням постраждалих); можуть відчувати зневіру, безвихідь (особливо якщо вони вже зверталися по допомогу і їм відмовили, насміхалися над ними).

#### **СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ**



- насильство відбувається у сім'ях певних соціальних груп, людей освічених, статусних воно не стосується (насправді ж воно є в різних родинах, адже в його основі – бажання влади);
- «сама винна» – найпоширеніший і найбільш небезпечний стереотип, який перекладає відповідальність із кривдника на постраждалу людину (віктимблеймінг);
- «не треба виносити сміття з хати», «це їхня справа» – ставлення, яке підживлює домашнє, гендернозумовлене насильство і кривдники часто залишаються непокараними, а ті, хто зазнає насильства, не звертаються по допомогу;

- «якщо не йде, то не все там так погано», «якби було хотіла – то пішла би», «не розумію, чому вона від нього не піде» (це також перекладання відповідальності на постраждалу людину, на це існує низка причин: від неможливості піти через тотальний контроль, відсутність підтримки близьких людей – до страху за своє життя і життя дітей).



### ПОРАДИ щодо комунікації

- ▶ плануючи зустріч із людиною, яка зазнала насильства, виділіть достатньо часу на розмову з нею, не поспішайте, не підганяйте її – вислухайте, скільки цього буде потрібно;
- ▶ зустрічайтеся лише в безпечному для співрозмовниці/співрозмовника місці;
- ▶ уникайте стереотипних осудливих питань на кшталт «А чому Ви тоді не пішли від нього?», «Чим Ви його спровокували?» (або її), «Чи могли Ви уникнути конфлікту?», «Чому Ви тоді не викликали поліцію?», «Що Ви відчували?», «Навіщо повернулися?» тощо – це небезпечні питання, які перекладають відповідальність на постраждалу людину та можуть поглибити її травматизацію;
- ▶ не вживайте слово «жертва» щодо живої людини – краще «постраждала» чи «потерпіла», словосполучення «піддалася насильству» варто замінити на «зазнала насильства», ніколи не називайте насильство словом «конфлікт»;
- ▶ підсилюйте суб'єктність постраждалої людини та звертайтеся до її експертності – вона пережила унікальний досвід, яким може поділитися: «Що б ви порадили людині, яка зараз знаходиться в подібних обставинах?», «Яка підтримка тоді була Вам найбільш необхідна?», «Що має зробити держава, щоб запобігти подібним ситуаціям?» – ці та подібні запитання підтримають постраждалу людину;
- ▶ зосередьтеся на діях кривдника – це допомагає не перекладати провину на людину, яка зазнала насильства (хоча журналістки/журналісти рідко мають доступ до кривдників для інтерв'ю, вони можуть повідомити інформацію про кривдника, використовуючи слова тих, хто постраждав, очевидців або інших людей, які знають нападника – важливо показати тих, хто вчиняє такі дії);
- ▶ не тисніть на людину щодо деталей насильства, не шукайте «смажених фактів» заради популярності матеріалу – не можна із насильства робити шоу;

- ▶ не викликайте емоцій ради «вдалого» кадру/знімка – навпаки: зупиніть відеозапис, дайте емоціям вщухнути, якщо вони з'явилися, продовжуйте розмову лише після того, коли людина сама буде готова;
- ▶ не перевіряйте свій диктофон чи телефон занадто часто: досвід насильства навчив людей, які зазнавали насильства, звертати увагу на невербальні сигнали (вони можуть очікувати, що інші люди будуть ставитися до них несправедливо чи не звертати на них увагу); щоб уникнути будь-яких неправильних тлумачень, варто бути відвертими та чесними, наприклад, на початку розмови поясніть, що хоча це може здатися недоречним, вам слід час від часу дивитися на диктофон, щоб перевірити, чи він все ще працює, чи не розрядилася батарея;
- ▶ не фотографуйте обличчя людини, впізнаваних частин тіла, ракурсів без її згоди, адже публічність може призвести до ретравматизації;
- ▶ будьте готові тактовно, з емпатією та співчуттям відповідати на поставлені співрозмовницею/співрозмовником запитання (якщо людина запитає вас, наприклад, що б ви зробили, якби були на її чи його місці, ви можете сказати щось на кшталт: «Я не знаю, як би я поводитися чи повожився, але я поважаю та захоплююся тим, що Ви зробили»);
- ▶ висловлюйте співчуття і готовність підтримати співрозмовницю/співрозмовника («мені шкода», «співчуваю Вашому досвіду», «чим я можу Вам допомогти?»);
- ▶ спілкуйтеся за можливості у супроводі психологинь/психологів – вони можуть надати фахову підтримку, якщо якесь «невинне» питання стане тригерним;
- ▶ надайте співрозмовниці/співрозмовнику можливість переглянути матеріал перед публікацією;
- ▶ пам'ятайте, що людина може в будь-який момент відмовитися від спілкування і публікації вашої розмови – це її повне право і ви маєте з цим погодитися, аби не завдати людині шкоди.

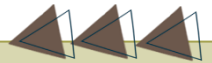
Загальна порада – не оминати тему гендернозумовленого, домашнього насильства, не подавати її лише у форматі новини, а заглиблюватися, пояснювати його причини і наслідки замовчування, розкривати тему не лише через досвід тих, хто зазнали насильства, а з позиції відповідальності кривдників за вчинені дії.

У зв'язку з повномасштабною війною суспільство здатне героїзувати тих, хто захищає його в лавах ЗСУ, але цей статус у жодному разі не може слугувати виправданням насильству.



### Основні джерела:

- ▶ Без травмування і драматизації: як писати про домашнє насильство без клікбейту – <https://cs.detector.media/community/texts/186330/2024-11-05-bez-travmuвання-i-dramatyzatsii-yak-pysaty-pro-domashnie-nasylstvo-bez-klikbeytu/>
- ▶ Менше звернень – не означає менше насильства: що показав моніторинг реалізації прав жінок у воєнний час – <https://wcu-network.org.ua/news/menshe-zvernen-ne-oznachaie-menshe-nasylstva-shcho-pokazav-monitoryng-realizatsii-prav-zhinok-u-voie/>
- ▶ Поради, як спілкуватися з постраждалими від сексуального насильства <https://ijnet.org/en/story/advice-interviewing-survivors-sexual-violence>
- ▶ Правила інформаційної безпеки та підтримки потерпілих від сексуального насильства та їхніх близьких – <https://jurfem.com.ua/pravyla-infobezpeky/>
- ▶ Як коректно спілкуватися з постраждалими від домашнього насильства? – <https://nssu.gov.ua/news/yak-korektno-spilkuvatysia-z-postrazhdalymy-vid-domashnoho-nasylstva>



## 7. Люди з інвалідністю

Станом на 2025 рік в Україні офіційно зареєстровано 3,42 млн людей з інвалідністю. Порівняно з початком 2022 року їх кількість зросла на понад 580 тис. Повномасштабна війна в Україні створила нові виклики і щодо забезпечення прав і створення можливостей для з інвалідністю, і щодо коректної комунікації з ними.

Виокремлюють фізичну, сенсорну, інтелектуальну та ментальну інвалідність. Люди з різними інвалідностями стикаються з певними викликами та стереотипами.

Стаття 2 Конвенції ООН про права людей з інвалідністю визначає дискримінацію за ознакою інвалідності як будь-яке розрізнення, виняток, обмеження, які заважають людині з інвалідністю в реалізації її прав і основоположних свобод у будь-якій сфері.



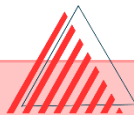
**ВИКЛИКИ**, з якими стикаються люди з інвалідністю:

- **із фізичною інвалідністю** (травми опорно-рухового апарату, відсутність кінцівки/-ок) – фізичні бар'єри (неприспособлені публічні простори, заклади, транспорт, житло, офіси), неготовність ринку праці (брак або відсутність вакансій, гнучкості щодо повної/неповної зайнятості, віддаленого формату роботи, адаптованості робочих умов – стільців, зон відпочинку, тощо);
- **із сенсорною інвалідністю** (часткова або повна втрата зору чи слуху) – брак/недоступність до інформації (нетитрований відеоконтент, відсутність написів шрифтом Брайля, комунікаційні бар'єри, адже суспільство не знає жестової мови), низький рівень доступності до робочих програм та інструментів, брак необхідного програмного забезпечення;
- **із ментальними та інтелектуальними порушеннями** – замкнені простори, обмежене спілкування, соціальна ізоляція, упередження на ринку праці, отримання медичної допомоги.

Люди усіх категорій стикаються зі стигматизацією та суспільною ізоляцією.

Згідно з [результатами дослідження](#) ГО «Харківський інститут соціальних досліджень» на замовлення Ліги Сильних щодо ставлення населення України до людей з інвалідністю, 76% опитаних вважають, що люди з інвалідністю страждають через стереотипи й упередження, 82% респондентів/респонденток вказали, що це відбувається у сфері працевлаштування.

### СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



- хворі, нещасні люди;
- безпорадні, потребують постійної опіки, неспроможні самі давати раду з побутом і працювати, «неповноцінні»;
- менш продуктивні;
- їм не треба створювати сім'ї, адже діти теж будуть з інвалідністю ;
- люди з ментальними й інтелектуальними порушеннями становлять небезпеку для суспільства;
- люди з інвалідністю внаслідок війни – герої.



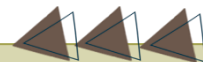
## ПОРАДИ щодо комунікації

- ▶ готуючись до інтерв'ю, подбайте про відповідні умови безбар'єрного спілкування (онлайн чи офлайн, голосовими повідомленнями, телефоном чи текстом);
- ▶ з'ясуйте, який спосіб комунікації є комфортним для співрозмовника чи співрозмовниці: текстове спілкування, усна комунікація або переклад жестовою мовою;
- ▶ запитайте, чи потребує/хоче людина взяти когось у супровід для комфортнішого спілкування;
- ▶ якщо співрозмовник/співрозмовниця мають порушення мовлення, також можна використати письмову комунікацію, якщо ж він/вона погодилися на зустріч, розрахуйте більше часу, не перебивайте, не намагайтеся завершити замість нього/неї думку, коректно уточнюйте сказане, якщо не зовсім добре розчули чи зрозуміли, попросіть написати, якщо це можливо, або попросіть людину, яка супроводжує (якщо така є) повторити сказане;
- ▶ якщо співрозмовник чи співрозмовниця пересуваються колісним кріслом і ви плануєте зустрітися наживо (наприклад, кав'ярні), заздалегідь оберіть заклад, який буде інклюзивним (пандус, або в'їзд без бар'єрів, ширина дверей, вбиральня);
- ▶ до початку розмови подбайте, аби ви сиділи так, щоб ваші очі були на рівні очей людини на колісному кріслі;
- ▶ якщо співрозмовника/співрозмовницю супроводжує інша людина (хтось із родини, друзів/подруг чи перекладач/ка жестової мови), звертайтеся до того/тої, про кого робите матеріал, а не до людини, яка супроводжує, - це про повагу і суб'єктність;
- ▶ будьте уважні до слів: не запитуйте людину, коли вона може приїхати, якщо пересувається на колісному кріслі, коректно можна перефразувати на «коли ми можемо зустрітись?», «о котрій ви можете бути?» і подібне;
- ▶ не розповідайте про людину через її інвалідність, якщо це не є основною метою матеріалу, – людина значно багатогранніша: у неї є захоплення, вмілості, досвід, роль у суспільстві;
- ▶ не вживайте медичних штампів («хворий/хвора на...»), адже інвалідність – не хвороба, а стан людини;
- ▶ не вживайте фраз «прикутий до ліжка», «прикутий до інвалідного візка» - по перше, колісного крісла, а по-друге у слові «прикутий» міститься значення «ув'язнення», коректно – людина, яка користується/пересувається колісним кріслом;
- ▶ не героїзуйте людину, не вживайте фраз «незважаючи на інвалідність», «незважаючи на відсутність рук/ніг» – це демонструє, що вона «якась не така», «жертва» обставин, викликає жалість і співчуття, є нетичним і маніпулятивним.



### Основні джерела:

- ▶ Героїзація, жалість чи повага: як ЗМІ писати про людей з інвалідністю? – <https://www.jta.com.ua/knowledge-base/heroizatsiia-zhalist-chy-povaha-iak-zmi-pysaty-pro-liudey-z-invalidnistiu/>
- ▶ Понад половину українців вважають, що люди з психічними або ментальними порушеннями небезпечні для суспільства – <https://zmina.info/news/ponad-polovyna-ukrayincziv-vvazhayut-shho-lyudy-z-psyhichnymy-abo-mentalnymy-porushennyamy-nebezpechni-dlya-suspilstva/>
- ▶ Практичний посібник з питань рівності людей з інвалідністю в ЗМІ – [https://webportal.nrada.gov.ua/wp-content/uploads/2024/10/2024\\_Practical-Manual-on-Disability-Equality-in-the-Media\\_ukr.pdf](https://webportal.nrada.gov.ua/wp-content/uploads/2024/10/2024_Practical-Manual-on-Disability-Equality-in-the-Media_ukr.pdf)
- ▶ Скільки людей набули інвалідності протягом повномасштабної війни – <https://www.slovoidilo.ua/2026/05/06/infografika/suspilstvo/skilky-lyudej-nabuly-invalidnosti-protyahom-povnomasshtabnoyi-vijny>
- ▶ Ставлення до людей з інвалідністю та підтриманого проживання – <https://khisr.kharkov.ua/wp-content/uploads/2024/11/Stavlennia-do-liudey-z-invalidnistiu-ta-pidtrymanoho-prozhyvannia-zvit.pdf>



## 8. Діти з травматичним досвідом

Діти – особлива категорія, комунікація з якою вимагає в журналісток/журналістів максимальної підготовленості (як професійної, так і психологічної), уваги та відповідальності. Повномасштабна війна негативно вплинула на психічне здоров'я багатьох дітей – окрім булінгу чи домашнього насильства, вони мають травматичний досвід розлуки з рідним домом і переїзду в інші населені пункти чи за кордон, життя в сірій зоні та окупації, примусового переміщення чи депортації, втрати рідних, сексуального насильства, в тому числі – пов'язаного з війною.



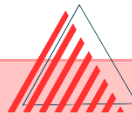
### ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ про цільову аудиторію:

- неповнолітня дитина перебуває у залежній позиції від дорослої людини, може відчувати тиск, але не вміти відмовити, або бажати виправдати очікування;

- неповнолітня дитина не знає і не усвідомлює наслідки сказаного, або своєї публічності (інформація, фото чи відео залишаються в інтернет-просторі назаважди);
- у неповнолітньої дитини ще не сформована емоційна сфера, її легко ретравматизувати;
- неповнолітнім схильні не вірити, через що вони також можуть недовіряти, закриватися, боятися осуду, покарання тощо.

Не секрет, що росія впроваджує на окупованих територіях свою систему перевиховання українських дітей, щоб стерти їхню національну ідентичність: діти змушені навчатися за російською програмою, їм примусово оформлюють російські документи, вони змушені проходити військове навчання, яке орієнтує ставати пізніше до лав російського війська. І це перевиховання має дуже травматичний вплив.

### СТЕРЕОТИПИ Й УПЕРЕДЖЕННЯ



- дитина вигадує, то все фантазії;
- дитина не розуміє, не пам'ятатиме, тож не постраждає;
- із підлітками можна розмовляти як із дорослими;
- використання дитини у кадрі/на фото приверне більше уваги до контенту (в т.ч. західної аудиторії).

Давати голос неповнолітнім – вкрай важливо. Особливо виразним підтвердженням цьому є [історія Надії Вікарій](#), котра із сестрою потерпала від знущань матері, братів, старшої сестри, але одні дорослі не зважали на її слова, а інші навіть не розпитали дівчат. Однак найважливіше питання, яке мають поставити собі журналіст/ка – наскільки це безпечно для дитини й відповідає її інтересам. Навіть за умови письмової згоди дорослих (батьків, опікунів), варто пам'ятати про безпеку дитини. Головним орієнтиром у роботі з неповнолітніми завжди мають бути професійні та етичні стандарти журналістської діяльності.

А друге – чи готова журналіст/ка професійно та емоційно говорити на певну тему з неповнолітньою дитиною. Можливо, варто проконсультуватися у фахівчинь/фахівців, почитати фахову літературу, або відкласти тему, якщо вона зачіпає особисто.



## ПОРАДИ щодо комунікації

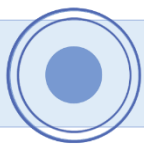
- ▶ ніколи не беріть коментарів, інтерв'ю в неповнолітніх відразу на місці подій (після обстрілів, ДТП, тощо), будь-де, коли вони переживають сильні емоції;
- ▶ спілкуйтеся з неповнолітніми після їхньої особистої згоди, а також згоди (за можливості – письмової) дорослих (батьків, опікунів, органів опіки і піклування); розмовляйте у присутності дорослих, із якими дітям безпечно, однак обговоріть із ними їхню роль – бути підтримкою, але не втручатися без потреби;
- ▶ проводьте зустріч у безпечному місці, переконайтеся, що дитина почувається в безпеці і може розмовляти з вами спокійно;
- ▶ не ставте важких питань відразу – дайте можливість співрозмовнику/співрозмовниці адаптуватися, поспілкуйтеся про щось нейтральне, запитайте, що дитина хоче розповісти про себе, чим цікавиться, тощо;
- ▶ розмовляйте з неповнолітньою дитиною не з позиції дорослої/дорослого, а з позиції поваги до її прав і людської гідності;
- ▶ не тисніть задля подробиць, уважно вислуховуйте, не поспішайте;
- ▶ розмовляйте стримано, зрозуміло, не використовуйте складних термінів і не викликайте емоцій, не використовуйте емоційний стан дитини для привернення уваги до теми;
- ▶ ставте відкриті питання, дозвольте дитині надати власну версію відповіді, без спрямування на «правильну» відповідь;
- ▶ уникайте запитань, які можуть додатково травмувати, або поставити під сумнів слова дитини (наприклад, «що ти відчувала/відчував, коли...?», «як ти себе відчуваєш?», «а ти точно це бачила/бачив?», «чому ви не побігли в укриття?», «ти злякався/злякалася?», «тобі страшно?», «як/чим тебе били?» та ін.), запитайте, що дитина хотіла б вам розповісти;
- ▶ не запитуйте інформацію, яка містить персональні дані і за якою можна було би ідентифікувати дитину, її місце проживання;
- ▶ будьте уважними до емоцій і стану дитини під час спілкування (вона може замовкати, хвилюватися, плакати – не продовжуйте розпитувати, краще зробіть паузу і повернуться до розмови, коли це буде доречно, навіть якщо доведеться перенести зустріч на інший день);
- ▶ у жодному разі не торкайтеся дитини, не запитавши дозволу, або якщо вона сама не зробить перший крок;
- ▶ не фотографуйте обличчя дитини, інші частини тіла, за якими можна її впізнати, або маскуйте при публікації, якщо цього не можна уникнути;

- ▶ завершуючи розмову, підтримайте дитину – скажіть кілька добрих слів про те, як добре, що вона знайшла час поспілкуватися, що вона чудово справляється, переключіть її з теми розмови – запитайте про плани на сьогодні/ завтра/ найближчий час, тощо.



#### Основні джерела:

- ▶ Дитинство більше за війну: як писати про дітей етично й відповідально – <https://airpu.org/news/dytynstvo-bilshe-za-vijnu-yak-pysaty-pro-ditej-etychno-j-vidpovidalno/>
- ▶ Дитяча травма: як писати про дітей, які пережили воєнне лихоліття – <https://nsju.org/novini/dytyacha-travma-yak-pysaty-pro-ditej-yaki-perezhyly-voyenne-lyholittya/>
- ▶ Онлайн-курс «Безпечний простір для дитячих голосів у медіа» – <https://www.youtube.com/watch?v=rjM1eDeNhG0&list=PLQaCtlso2qrDhhlwqYNscgo7uBg3DzoUd>
- ▶ Принципи та керівні вказівки для ЗМІ, які висвітлюють проблеми дітей – <https://www.unicef.org/ukraine/guidelines-journalists-reporting-children>















## ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ











Плануючи матеріал на чутливу тему, добре поміркуйте, наскільки ви обізнані в темі: чи маєте достатньо теоретичної інформації, фактажу, розуміння контексту. Можливо, варто проконсультуватися з експерт/к/ами.

Оцініть, чи ви готові до розмови емоційно, чи не резонує тема з вашим особистим досвідом, як ви будете почуватися, обговорюючи її зі співрозмовником/ співрозмовницею. Чи знаєте ви, як будете діяти, якщо в процесі розмови якісь слова стануть тригерними для вас.

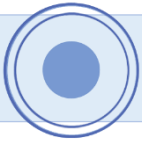
Подумайте, що ви хочете сказати своїй аудиторії, до якої думки/дії хочете її привести (усвідомлення проблематики, зміна ставлення, конкретні кроки), чи можливі негативні наслідки і чи знаєте ви, як їх уникнути, або як реагувати.

В комунікації з дорослими людьми та неповнолітніми враховуйте такі **РЕКОМЕНДАЦІЇ**:

-  домовляючись про інтерв'ю чи коментар, спілкуйтеся так, щоб співрозмовник чи співрозмовниця почувалися в безпеці: пояснюйте, хто ви, яка тема і мета матеріалу, його формат, де він буде опублікований;
-  якщо людина відмовляється від інтерв'ю/коментарів – не змушуйте її, поважайте право на особистий простір, запитайте, чи можете сконтактувати з нею через деякий час;
-  обговоріть орієнтовну тривалість розмови – співрозмовник/співрозмовниця має розраховувати на свій час і сили;
-  спілкуйтеся у зручному для співрозмовника/співрозмовниці форматі (онлайн, офлайн, по телефону);
-  якщо зустріч «наживо» – подбайте його безпечність і доступність місця, або надайте можливість людині самій запропонувати;
-  проговоріть про право людини зупинити розмову, відмовитися від інтерв'ю на будь-якому етапі взаємодії – у процесі спілкування чи на момент готовності матеріалу до публікації;
-  домовтеся про стоп-сигнали – слова, жести, – які співрозмовник/співрозмовниця можуть використати, коли питання виявляться недоречними, тригерними, або просто не буде бажання на них відповідати;
-  у жодному разі не тисніть на людину, залиште їй її суб'єктність – право вирішувати, що розповідати, а що ні;
-  не розпитуйте про деталі травматичного досвіду (насильства, поранень) – якщо людина захоче, вона сама розповість;
-  розпочинайте розмову із загальних, нейтральних, навіть побутових тем – так людина краще налаштується на розмову;
-  сідайте так, аби ваші очі були на рівні очей співрозмовника/співрозмовниці;
-  говоріть зрозумілою мовою – людина може не знати специфічних термінів, понять, аббревіатур (особливо іншомовних), якщо бачите нерозуміння – поясніть спокійно, не демонструючи свою «крутість» і не принижуючи цим співрозмовника/співрозмовницю;

-  спілкуйтеся з повагою до досвіду і стану людини, не піддавайте сумніву сказане нею, не виявляйте осуду, слухайте і чуйте;
-  ставте у центр уваги людини з її інтересами, вміннями, досвідом, розпитуйте, що її тримало/тримає, додає сил, як вона адаптується тощо;
-  уникайте узагальнень, стереотипних слів і фраз, використовуйте коректну і гендерночутливу лексику: фемінітиви, означення, прийнятні для жінок і чоловіків, а не лише для чоловіків (наприклад, не «мужні захисники і захисниці», а сміливі, віддані, героїчні) – це робить жінок видимими;
-  будьте емпатійними, але не ставтеся до людини із жалем, або, навпаки – не героїзуйте її, намагайтеся зберігати розумну/професійну дистанцію;
-  розмовляючи на складні теми, пропонуйте людині розказати те, що вона може/хоче;
-  не поспішайте під час зустрічі, не перебивайте, не підганяйте людину, витримуйте паузи, не виснажуйте людину, пропонуйте перерву, якщо є в цьому потреба;
-  стежте за реакцією, емоційним станом, будьте готові підтримати, дати води, вимкнути відеокамеру, доки людина не буде готова продовжити;
-  ніколи не торкайтеся людини, дитини без дозволу чи її ініціативи, завжди запитуйте, чи потрібна ваша допомога, чи можна обійняти;
-  завжди дякуйте за виділений на розмову час, за довіру до вас;
-  під кінець зустрічі запитайте, чи в людини все гаразд, чи треба ваша допомога аби вона дісталася додому (якщо зустріч наживо), переключіться на нейтральні теми і домовтеся про наступний контакт для того, аби людина ознайомилася з матеріалом перед його публікацією (у випадку з неповнолітніми – домовтеся з відповідальними за них дорослими).

***Будьте людьми. Жоден матеріал не вартий завданої шкоди.***



## ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ

Працюючи зі складними темами, висвітлюючи наслідки обстрілів, пишучи про загибель і поховання захисників і захисниць, важко не проживати емоції інших людей. При чому це відбувається двічі – під час безпосереднього спілкування чи репортажу з місця події і під час створення матеріалу. День за днем, рік за роком – така робота накопичує втому, виснажує нервову систему і людина стає емоційно вразливою.

Щоб підтримати себе і відновити, скористайтеся кількома **рекомендаціями**:

- ▶ повноцінний сон;
- ▶ якісне, збалансоване харчування, не поспіхом;
- ▶ прогулянки на природі;
- ▶ час на улюблені заняття і спілкування зі «своїми» людьми;
- ▶ розумне планування справ;
- ▶ дотримання або запровадження щоденних ритуалів, які приносять задоволення (без шкоди для здоров'я, звісно);
- ▶ інформаційна гігієна (зменшення потоку новин, гортання соцмереж);
- ▶ фокусування на позитивних моментах і зроблених справах;
- ▶ професійна психологічна допомога



**ПРАКТИКИ**, які допоможуть перемкнути увагу, зняти емоційну напругу, стрес, тривогу.

### **Вправа «Обійми метелика»**

Сядьте зручно, схрестіть руки на грудях так, аби долоня лівої руки лежала на правій ключиці, а правої руки – на лівій ключиці. Заплющте очі.

Ритмічно постукуйте руками по ключицях (як помах крил метелика).

Дихайте повільно, розмірено

Робіть вправу впродовж 1-3 хвилин, доки не відчуєте, що вам уже спокійніше.

### **Вправа «Квадратне дихання»**

Вдих на 4 рахунки – затримка дихання на 4 – видих на 4 – затримка на 4.  
Виконуйте 3–5 хвилин.

### **Вправа «5-4-3-2-1»**

Погляньте навколо себе, оберіть 5 нерухомих об'єктів, уважно роздивіться кожен із них по чергово по 5 секунд (форма, текстура, висота, колір тощо).

Після цього перейдіть до прослуховування 4 звуків (звук авто за вікном, дощу, муркотіння кота, робота холодильника та ін.) – також по чергово по 5 секунд (якщо не знаходите необхідну кількість, створіть самі – постукування, шурхотіння тощо).

Після звуків перейдіть до 3 різних відчуттів вашого тіла, «прислухайтесь» до них по чергово по 5 секунд (можна помасажувати руки, торкнутися волосся, покліпати очима тощо).

Далі сконцентруйтеся на 2 улюблених смаках – по 5 секунд кожен (їх треба згадати так, щоб відчути).

І насамкінець зосередьтеся на 1 своєму улюбленому ароматі (не нюхайте, а пригадайте його запах).

У цієї вправи можливі варіанти, наприклад: розглянути 5 предметів однакового кольору, торкнутися 4 різних текстур, прислухатися до 3 звуків, відчути 2 запахи та 1 смак. Головне – послідовність дій і концентрація.

### **Техніка заземлення**

Заземленням може бути будь-який контакт із вашим тілом: потерти руки, мочки вух, випити води, пройтися кімнатою, глибоко вдихнути і різко видихнути.

Сядьте зручно на стільці: зіпріться на спинку, поставте ноги поряд, руки покладіть на ноги, але не напружуйте, а вільно. Відчуйте ступні, литки, коліна, стегна – повністю всі ноги до сідниць. Натисніть п'ятками на підлогу, відчуйте своє тіло.

## Чотири стихії

*Земля* – можна розтерти руки, щоки, мочки вух, поворушити ногами.

*Повітря* – вдихайте і видихайте повільніше і довше.

*Вода* – попитайте води невеликими ковтками.

*Вогонь* – концентрація уваги (наприклад, порахуйте предмети навколо вас одного кольору, або зосередьтеся на всіх предметах навколо вас, опишіть їх для себе, або вийти на вулицю і порахувати дерева, авто – будь-що, що сконцентрує увагу).

Багато різноманітних вправ для подолання стресу зібрала на своєму [сайті](#) команда благодійного фонду HappyMind.



### Основні джерела:

- ▶ Рекомендація Незалежної медійної ради № 18: Підтримка психічного здоров'я журналістів під час війни – <https://sospilnist.org/blog/news/rekomendatsiya-nezalezhnoi-mediinoi-ra/>
- ▶ Техніки допомоги собі та співрозмовникам/співрозмовницям від психологині Юлії Павлової – <https://www.facebook.com/reel/1529934228088911>
- ▶ Як журналістам підтримати себе й інших у критичній ситуації – <https://airpu.org/news/yak-zhurnalistam-pidtrymaty-sebe-j-inshyh-u-krytychnij-sytuacziyi/>



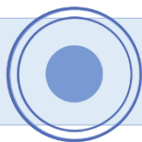
## СЛОВНИК КОРЕКТНОЇ ЛЕКСИКИ

Некоректно	Коректно
атошник	ветеран/ветеранка, учасник/учасниця бойових дій
аутист («людина/дитина дощу»), хворий/хвора на аутизм	людина з аутизмом / з порушеннями аутичного спектру, аутична людина
біженці (щодо тих, хто переселилися в межах країни)	вимушено переміщені особи, нові мешканці громади, люди, які переїхали з тимчасово окупованих територій
безногий/безрукий	людина, яка втратила кінцівку/ користується протезом
вбиті захисники	ті, що загинули, полягли
вдова/вдівець	дружина загиблого захисника / чоловік загиблої захисниці
візочник/візочниця	людина з інвалідністю / з порушенням опорно-рухового апарату
військовополонені, полонені (щодо звільнених)	звільнені з полону, люди, які пережили полон
втікачі / втекли від війни	люди, які виїхали через війну, рятувалися від війни/обстрілів, біженці (для тих, хто отримали статус біженця в Європі)
глухий/глуха	людина з порушенням/втратою слуху, людина з повною/частковою втратою слуху
глухонімі	люди, які втратили слух
даун («сонячна людина/дитина»)	людина із синдромом Дауна
жертва (щодо живої людини)	постраждала, потерпіла людина, та, що вижила чи отримала досвід
жертва війни/воєнних злочинів	людина (ветеран/ветеранка) з інвалідністю внаслідок війни,

жертва насильства / зґвалтування	людина, яка постраждала від війни/воєнних злочинів людина, яка зазнає/зазнала насильства, постраждала особа/людина, потерпіла від насильства (якщо справа розглядається в суді), людина, яка пережила сексуальне насильство / снпк
жертви/заручники окупації	люди, які перебувають в окупації/пережили окупацію, мешканці деокупованих територій
жертва обстрілу	людина/дитина, яка потрапила під обстріл, постраждала від обстрілу
жертва тортур	людина, яка пережила катування/ зазнала тортур
закатовані (щодо живих)	люди, які зазнали катувань / жорстокого поводження в полоні
з ампутацією (людина, ветеран/ветеранка)	із ампутованою/відсутньою кінцівкою (рукою, ногою) / з пораненням, людина, яка користується протезом
з вадами (зору, слуху)	людина з порушенням зору / незряча людина, людина з порушенням / втратою слуху, людина з інвалідністю
зґвалтована жінка	жінка, яка зазнала сексуального насильства
збожеволіла (від горя)	переживає важку втрату
ідіот	людина з інтелектуальними порушеннями
інвалід, каліка	людина з інвалідністю
інвалідний візок	колісне крісло
емігрант/к/и	мігрант/к/и внаслідок війни
колаборанти, зрадники (як загальна назва для всіх в окупації)	люди, які перебувають в умовах окупації / які опинилися в тимчасовій окупації
колишній полонений/колишня поплонена	людина з досвідом полону, звільнений/звільнена з полону

контужений	людина (ветеран/ветеранка) з контузією
конфлікт (сімейний), сварка	домашнє насильство
лежача/сидяча людина	людина з порушеннями опорно-рухового апарату
людина з обмеженими можливостями / з особливими потребами	з інвалідністю / з синдромом Дауна / (інші інвалідності, але на початку слово вживаємо «людина»)
мирне життя	цивільне життя, життя в тилу
мова жестів/глухонімих	жестова мова
неповноцінні, неповносправні	люди з інвалідністю
не такий/така, як усі	людина з інвалідністю/ментальним порушенням/порушенням зору, слуху
обмежені можливості	(евфемізм, якого загалом не має існувати, бо це – 1) про порушення свобод людини; 2) кожна людина має обмеження – наприклад, підняти предмет своєї ваги без тренувань, подумки пересунути якусь річ, тощо)
особлива/важка дитина	дитина з інвалідністю
переселенці (про тих, хто за кордоном)	мігрант/к/и внаслідок війни, біженці (для тих, хто отримали статус біженця в Європі)
прикутий/прикута до візка	людина (ветеран/ветеранка), яка пересувається/користується колісним кріслом, людина з дцп (якщо є цей діагноз), людина з порушенням опорно-рухового апарату
проблеми переселенців	виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені люди/впо
психічне здоров'я	ментальне/ емоційне/ психологічне здоров'я
психічно хворий/хвора	людина з ментальними/психічними порушеннями
розумово відсталий/відстала	людина з інтелектуальними порушеннями

сепаратист/ка	(не вживати без доказів)
сліпий/сліпа	незрячий/незряча, людина з порушенням/втратою зору, людина зі слабким/зниженим/втраченим зором
сліпота (щодо проблем, потреб)	байдужість до проблем, потреб
страждає від	живе з
страждає від (птср, дцп)	має птср/дцп, живе з птср/дцп
страждає від насильства	знає насильства, потерпає від насильства
східняки (луганські, донецькі)	люди, які виїхали/евакуювалися з Луганської / Донецької області (або інших областей), внутрішньо переміщені люди, переселенці (залежно від контексту, але треба зважати на дещо негативний відтінок)
труп бійця/захисника	тіло



## ВАРТО ПОЧИТАТИ

- ▶ Гендерно обумовлене насильство в Україні в умовах війни: звіт за результатами оцінки – <https://divchata.org/studies/genderno-obumovlene-nasilstvo-v-ukrayini-v-umovax>
- ▶ Гендерно зумовлене та домашнє насильство під час повномасштабної війни: основні виклики та потужні інструменти протидії – <https://lastrada.org.ua/articles/genderno-zumovlene-ta-domashnye-nasylstvo-pid-chas-povnomasshtabnoyi-vijny.html>
- ▶ Глобальний кодекс поведінки щодо збору та використання інформації про систематичне сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом (Кодекс Мурад) – <https://www.muradcode.com/uk/ukrainian>
- ▶ Дім (не)безпеки. Освітній проект з протидії домашньому насильству – <https://ed-era.com/projects/nonviolence/>
- ▶ Довідник безбар'єрності – <https://bf.in.ua/>

- ▶ Етичне спілкування з маломобільними ветеранами – <https://veteranhub.com.ua/etychne-spilkuvannia-z-malomobilnymy-veteranamy/>
- ▶ Запобігання та протидія домашньому насильству та насильству за ознакою статі – <https://nssu.gov.ua/domashnye-nasilstvo>
- ▶ Зменшення ретравматизації постраждалих від війни під час опитування – <http://hostage.org.ua/novyiny/shho-take-retravmatizatsiya-ta-yak-yiyi-minimizuvati/>
- ▶ Методичні рекомендації «Комунікація з родинами безвісти зниклих» / Український ветеранський фонд 2024. – <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2025/03/Komunikatsiia-z-rodynamy-znyklykh-bezvisty.pdf>
- ▶ Наше. Спільне. Як зберегти в собі людину під час і після війни / Тетяна Касьян. – Київ: Видавництво «Лабораторія», 2023. – 216 с.
- ▶ Невизначена втрата. Навчися жити з невтамованим горем / Полін Босс ; переклад з англійської Оксани Плевачук. – Львів: Видавництво «Компанія "Манускрипт"», 2025. – 212 с.
- ▶ Не нашкодъ: як працювати з людьми, які пережили травму. Конспект семінару Євгенії Подобної – <https://www.jta.com.ua/knowledge-base/ne-nashkod-ia-k-pratsiuvaty-z-liudmy-ia-ki-perezhyly-travmu-konspekt-seminaru-yevhenii-podobnoi/>
- ▶ ОКУПАЦІЯ ЗАСМОКТУЄ! Історія психологині з Нової Каховки, яка наважилася виїхати. Подкаст #ВАРТОЖИТИ – <https://www.youtube.com/watch?v=w8kVirB7Ff8&t=3s>
- ▶ Олена Стяжкіна: "Окуповані люди: як ми (не) думаємо про них" – <https://suspihne.media/donbas/1132474-olena-stazkina-okupovani-ludi-ak-mi-ne-dumaemo-pro-nih/>
- ▶ Особливості спілкування із ветеранами та ветеранками з порушеннями зору, слуху і мовлення – <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/osoblivosti-spilkuvannya-iz-veteranami-ta-veterankami-z-porushennyami-zoru-sluhu-i-movlennya>
- ▶ Підтримка людей, які пережили гендерно зумовлене насильство: довідник-порадник із взаємодії – [https://www.unicef.org/ukraine/media/27931/file/Mobile\\_booklet\\_Final.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/27931/file/Mobile_booklet_Final.pdf)
- ▶ Полон / Валерія «Нава» Суботіна. – Харків: Видавництво «Фоліо», 2024. – 256 с.

- ▶ Посібники проекту «Як ти, брате?» (як розмовляти з тими, хто отримали травматичний досвід, повертаються до цивільного життя, втратили близьких, повернулися з полону, як розмовляти з дітьми, коханими та ін.) – <https://yakty.com.ua/shop>
- ▶ Практикум із журналістської етики. Видання 3-тє, доповнене / За заг. ред. О. Погорелова. – К. : Комісія з журналістської етики, 2024. – 96 с. – <https://cje.org.ua/library/praktykum-iz-zhurnalistskoi-etyky/>
- ▶ Сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом – <https://peacekeeping.un.org/en/conflict-related-sexual-violence>
- ▶ СНПК: воєнний злочин без терміну давності / Катерина Левченко, Олена Губіна, Сергій Губін. – Київ: Creative Women Publishing, 2025. – 224 с. – [https://uwf.org.ua/wp-content/uploads/2025/04/snpk\\_vo%D1%94nnij-zlochyn-bez-terminu-davnosti.pdf](https://uwf.org.ua/wp-content/uploads/2025/04/snpk_vo%D1%94nnij-zlochyn-bez-terminu-davnosti.pdf)
- ▶ У мене вдома живуть окупанти, але не питаєте, як мені з цим – <https://zmina.info/columns/u-mene-vdoma-zhyvut-okupanty-ale-ne-pytajte-yak-meni-z-czym/>
- ▶ Щодо висвітлення тем, пов'язаних із українськими полоненими – [https://cje.org.ua/statements/shchodo-vysvitlennia-tem-pov-iazanykh-iz-ukrainskymy-polonenymy/?utm\\_source=chatgpt.com](https://cje.org.ua/statements/shchodo-vysvitlennia-tem-pov-iazanykh-iz-ukrainskymy-polonenymy/?utm_source=chatgpt.com)
- ▶ Як висвітлювати у медіа тему насильства над дітьми: поради експертів і психологів – [https://webportal.nrada.gov.ua/wp-content/uploads/2023/07/Nasylyya-shhodo-ditej\\_rekomendatsiyi-media-psyhologiv\\_fahivtsiv-za-rezultatamy-narady-TEKST.pdf](https://webportal.nrada.gov.ua/wp-content/uploads/2023/07/Nasylyya-shhodo-ditej_rekomendatsiyi-media-psyhologiv_fahivtsiv-za-rezultatamy-narady-TEKST.pdf)
- ▶ Як говорити та писати про людей з інвалідністю: словник коректної термінології – <https://dostupno.ua/yak-hovoryty-ta-pysaty-pro-liudei-z-invalidnistiu/>
- ▶ Як домашнє насильство впливає на дитину і як його розпізнати – <https://voices.org.ua/news/yak-domashnye-nasilstvo-vplivaye-na-ditinu-i-yak-jogo-rozpiznati>
- ▶ Як журналісту працювати з дорослими та дітьми, які пережили окупацію – <https://www.youtube.com/watch?v=SXklEMvz5-U>
- ▶ Як зростання кількості людей з інвалідністю змінює вимоги до ринку праці – <https://hromadske.ua/suspilstvo/262498-iaak-zrostannia-kilkosti-liudey-z-invalidnistiu-zminiuye-vymohy-do-rynku-pratsi>

- ▶ Як писати про ветеранів: рекомендації для журналістів від Українського ветеранського фонду - <https://veteranfund.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/how-to-write-about-veterans.pdf>
- ▶ Як розповідати про звільнення українців з російської неволі? – <https://ccl.org.ua/wp-content/uploads/2025/06/yak-vysvitlyuvaty-zvilnennya.pdf>
- ▶ Conflict-related sexual violence – [www.boell.de/sites/default/files/2024-06/fact-sheet-conflict-related-sexual-violence-in-legal-frameworks.pdf](http://www.boell.de/sites/default/files/2024-06/fact-sheet-conflict-related-sexual-violence-in-legal-frameworks.pdf)

### Журналістські матеріали, створені в межах проєкту

- Бути частиною громади: як у Кропивницькому підтримують ветеранів після повернення з війни – <https://gre4ka.info/statti/buty-chastynoyu-gromady-yak-u-kropyvnyczkomu-pidtrymuyut-veteraniv-pislya-povernennya-z-vijny/>
- Від фантомного болю до спортивних перемог: як у Зміївській громаді підтримують ветеранів – <https://zmiiv.gromada.group/news/statti/vid-fantomnogo-bolyu-do-sportivnih-peremog-yak-u-zmiyivskij-gromadi-pidtrimuyut-veteraniv>
- «Вони заслужили, щоб їх проводжало все місто». Чому важливо, аби кортеж із загиблими бійцями їхав центром Франківська – <https://report.if.ua/statti/vony-zasluzhyly-shchob-yih-provodzhalo-vse-misto-chomu-vazhlyvo-aby-kortezh-iz-zagyblymy-bijcyamy-yihav-centrom-frankivska/>
- Інклюзія дітей в Олександрівській громаді: шлях до рівних можливостей – <https://www.facebook.com/groups/4364351220258080/posts/27545450051721536/>
- Не наодинці з очікуваннями: як у Ветеранському центрі Полтави підтримують ветеранів та родини військовослужбовців – <https://polvisti.com.ua/novyny/ne-naodynczi-z-ochikuvannyamy-yak-u-veteranskomu-czentri-poltavy-pidtrymuyut-veteraniv-ta-rodyny-vijskovosluzhbovcziv/>
- Після поранення – знову в грі: як ветерани у Рівному повертаються до життя через баскетбол – <https://7dniv.rv.ua/istorii/veterany-rivne-basketbol-na-kolisnykh-krislakh-reabilitatsia/>
- Повернення без бар'єрів: як у Роздільнянській громаді підтримують ветеранів і створюють нові можливості – <https://vpered.od.ua/rajon/povernennya-bez-baryeriv-yak-u-rozdilnyanskij-gromadi-pidtrimuyut-veteraniv-i-stvoryuyut-novi-mozhливosti/>
- Права не на паузі: як у Любешівській громаді змінюється підтримка військових і їхніх родин – <https://novezittya.com.ua/prava-ne-na-pauzi-iak-u-liubeshivskij-hromadi-zminiuietsia-pidtrymka-vijskovykh-i-ikhnikh-rodyn/>

- Право на працю після служби: досвід ветеранів Черкащини – <https://18000.com.ua/strichka-novin/pravo-na-pracyu-pislya-sluzhbi-dosvid-veteraniv-cherkashhini/>
- Супровід ветеранів та ветеранок у Переяславській громаді: виклики різного рівня та досвід вирішення – <https://pereiaslav.city/articles/464854/suprovid-veteraniv-ta-veteranok-u-pereyaslavskij-gromadi-vikliki-riznogo-rivnya-ta-dosvid-virishennya>
- «Тут він у безпеці»: як у Мамаївській громаді послуга денного догляду допомагає дітям розвиватися, а батькам – працювати – <https://shpalta.media/2026/05/11/tut-vin-u-bezpeci-yak-u-mamaivskij-gromadi-posluga-dennogo-doglyadu-dopomagaye-dityam-rozvivatisya-a-batkam-pracuvati/>
- У нас немає «невидимих» людей. Усть-Путильська громада стає простором рівних можливостей – <https://karpaty-news.com.ua/u-gromadah/u-nas-nemaye-nevydymih-lyudej/>
- Усі ветерани/ветеранки мають знати, що їх зрозуміють і підтримають – <https://zvisno.news/novyny/aktualne/usi-veterany-veteranky-mayut-znaty-shho-yih-zrozumiyut-i-pidtrymayut/>
- «Усі пішли вперед, а ти залишився десь там»: правда про повернення ветеранів у цивільне життя – <https://bahmut.in.ua/usi-pishly-vpered-a-ty-zalyshyvsvya-des-tam-pravda-pro-povernennya-veteraniv-u-cyvilne-zhyttya/>
- Чому підтримка — це право, а не розкіш: як Городоцька громада долає психологічні наслідки війни – <https://horodok.city/articles/463217/chomu-pidtrimka-ce-pravo-a-ne-rozkish-yak-gorodocka-gromada-dolae-psihologichni-naslidki-vijni>
- «Я відклала життя на потім»: історія бердянки, яка виїхала з окупації – <https://i-vin.info/news/ya-vidkladala-zhittya-na-potim--istoriya-berdyanki-yaka-viyihala-z-okupaciyi---15350.html>
- Як у Глухівській громаді допомагають постраждалим від домашнього насильства – <https://hluhiv.city/articles/467959/yak-u-gluhivskij-gromadi-dopomagayut-postrazhdalim-vid-domashnogo-nasilstva>
- Як у Миколаєві будують нову систему підтримки ветеранів та ветеранок – <https://mykolaiv.rayon.in.ua/topics/1071656-ia-u-mikolajevi-buduiut-novu-sistemu-pidtrimki-veteraniv-ta-veteranok>
- Як проходить евакуація цивільних людей з обмеженою мобільністю з прифронтового Херсона – <https://pivdenukraine.com.ua/2026/05/20/yak-proxodit-evakuaciya-civilnix-lyudej-z-obmezhenoyu-mobilnistyu-z-prifrontovogo-xersona/>