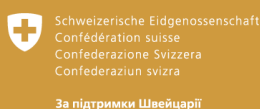


Дослідження публікується у межах проекту «Сприяння побудові довготривалих близьких стосунків у сім'ях ветеранів та військових», що виконує БО «БФ "Ветеран Хаб"» у межах проекту «Спроможні та сильні», який реалізується Фондом Східна Європа за підтримки Швейцарії



VETERAN  
HUB

# Батьківство під час війни: ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ

Дослідження досвіду військових та їхніх партнерок

**Авторський колектив:** Ольга Фокаф (головна дослідниця проекту), Гліб Кузьменко (молодший дослідник)

**Менеджери проекту:** Катерина Скороход (головна менеджерка), Дар'я Яшкіна (молодша менеджерка)

**Авторка ідеї дослідження та тематичне редагування звіту:** Івона Костина

**Верстка:** Вікторія Денисова

**Редактори:** Ярослава Тимощук, Богдана Садомська

**Окрема подяка:** Марії Соколовській (допомога з розробкою концепції та проведенням деяких інтерв'ю), а також інтерв'юерам: Емілії Воронцовій, Ксенії Павлішин, Ользі Мотрохіній, Павлу Сусякову, Світлані Бредниковій.

Думки та позиції, викладені у цьому дослідженні, є позицією авторів/-ок і не обов'язково відображають позицію партнерів чи донорів організації.

Автори/-ки щиро вдячні всім учасникам та учасницям глибинних інтерв'ю, які знайшли час для розмови. За всі помилки та неточності, якщо вони є у фінальній версії, несуть відповідальність лише автори/-ки. Будь-яке використання матеріалів, яке містить дане дослідження, дозволено за умови згадки першоджерела та інтерактивного посилання на нього.

Дослідження (або будь-яка окрема його частина) є твором і охороняється відповідно до чинного законодавства України. Усі майнові права належать Veteran Hub (БО "БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД "ВЕТЕРАН "ХАБ++"). Будь-яке використання матеріалів, яке містить дане дослідження, дозволене лише за умови згадки першоджерела та інтерактивного посилання на нього.

## Зміст

<b>Довідка.....</b>	<b>4</b>
<b>Вступ.....</b>	<b>5</b>
Концептуалізація.....	6
Список скорочень.....	6
Методологія.....	7
<b>Переконання про батьківство.....</b>	<b>13</b>
Батьківство, роль батьків.....	13
Усвідомлене батьківство.....	15
Батьківство під час війни.....	17
Модель сім'ї.....	18
<b>Оцінка впливу війни та військової служби.....</b>	<b>22</b>
Зміни в собі.....	22
Вплив війни на військових, які перебувають на службі.....	23
Зміни в сімейних стосунках.....	25
<b>Інсайти з досвіду батьківства.....</b>	<b>29</b>
Планування батьківства.....	29
Підготовка до вагітності/народження дітей.....	33
Зачаття.....	34
Звістка про вагітність.....	35
Вагітність.....	36
Підготовка до народження дитини.....	42
Пологи.....	42
Відпустка.....	44
Перші дні після пологів.....	45
Досвід першого року батьківства.....	48
<b>Рекомендації респондентів.....</b>	<b>56</b>
Рекомендації для партнерок військових.....	56
Рекомендації для військових.....	57
Рекомендації для військових і їхніх партнерів.....	57
<b>Висновки.....</b>	<b>60</b>
<b>Примітки.....</b>	<b>63</b>

## Довідка

Благодійний фонд Veteran Hub заснований у 2018 році у співпраці між громадською організацією «Побратими», Фондом Олени Пінчук та Фондом Віктора Пінчука. Він створений, щоб надавати послуги з реінтеграції та адаптації українських ветеранів, які повертаються до цивільного життя.

Veteran Hub працює для ветеранів, їхніх сімей та сімей загиблих, зниклих безвісти та військовополонених. Наша місія – професійно супроводжувати ветеранів та їхніх близьких на шляху до вкорінення у цивільному житті. Для цього Veteran Hub створює мережу з безпечних просторів, де ветерани, їхні сім'ї та родини можуть спілкуватися, відвідувати освітні події та отримувати комплексні психосоціальні послуги (юридичні консультації, психологічну підтримку та допомогу при працевлаштуванні). Сьогодні мережа підтримки Veteran Hub – це два чинних простори для клієнтів у Києві та Вінниці, три мобільні офіси для роботи у Київській, Вінницькій та Дніпропетровській (старт у квітні 2023 року) областях, які надають послуги маломобільним ветеранам в межах регіону. Також у мережі є лінія підтримки, яка надає послуги онлайн і телефоном клієнтам з усієї країни. Крім цього, організація розвиває партнерську програму з підтримки 8 малих просторів «Плюс Плюс» у містах, де немає багато послуг для ветеранів.

З моменту заснування консультанти/-ки Veteran Hub надали понад 25 000 послуг для ветеранів та їхніх близьких. Простори організації відвідали понад 40 000 разів.

Спираючись на свій повсякденний досвід консультування ветеранів та їхніх близьких, Ветеран Хаб реалізує проекти з інформування широкої аудиторії про потреби ветеранів та етичні способи взаємодії з ними.

## Вступ

Для багатьох людей сім'я, батьківство, планування, народження та виховання дітей є одними з найважливіших складових життя. Своєю чергою сім'я – це один з основних інститутів суспільства. Вона розвивається та видозмінюється разом із довкіллям, відповідаючи на громадські потреби й при цьому самостійно їх формуючи.

Повномасштабне російське вторгнення в Україну в лютому 2022 року, що стало продовженням багаторічної збройної агресії Росії, разом із прямою загрозою життю та здоров'ю людей, внесло непевність, невідомість і труднощі у сімейне життя українців.

Війна розлучила сім'ї. За даними, які озвучила<sup>1</sup> заступниця міністра економіки Тетяна Бережна, очікується, що понад 1 700 000 людей матимуть бойовий досвід внаслідок війни, а загальна кількість людей у сім'ях військових, ветеранів та полеглих воїнів складатиме понад 10% населення України (щонайменше 3 мільйони осіб). Як відомо зі Шляху ветерана<sup>2</sup>, під час служби для військових важливо знати, що їхні родини перебувають у безпеці, мають високий рівень добробуту та можуть розраховувати на гідну підтримку в випадку їх загибелі, поранення, полону або зникнення безвісти. Стаючи на захист країни під час війни, військові змушені робити складний моральний вибір: обирати службу заради безпеки країни та власний громадянський обов'язок понад сімейний (особисту безпеку їх власної родини). На невизначений час захисники та захисниці втрачають можливість дбати про своїх коханих, підтримувати їх та вчасно реагувати на сімейні виклики. Вони також втрачають нагоду бачити, як ростуть їхні діти та будувати стосунки з найближчими. Наш суспільний обов'язок – забезпечити їм цю певність та підтримати родини у їхньому нелегкому шляху.

З-поміж іншого, війна безпосередньо впливає на досвід батьківства та материнства серед сімей військових та ветеранів. Планування вагітності, вагітність, пологи і перші місяці життя дитини під час війни – це досвід, який військові часто змушені проживати на відстані від своїх родин, не маючи нагоди повноцінно призвичаїтися до нової ролі, розділити нові переживання з партнерами та спостерігати, як ростуть їхні діти.

Війна також змусила багатьох приймати складні рішення щодо переїзду з рідного дому в безпечніше місце, забираючи у сімей звичний хід життя, рутину, відчуття безпеки. Жінки у сім'ях військових переймають на себе значну відповідальність за добробут їхніх родин і часто змушені ставити безпеку та добробут дітей та інших членів сім'ї понад власні потреби. Хоча офіційні цифри наразі не є публічними, відомо, що багато українських воїнів загинули у боях, сплативши найбільшу ціну за безпеку своїх та усіх сімей в Україні, а їхні рідні продовжують відчувати наслідки війни та втрати.

Ветеран Хаб досліджує досвід ветеранів та їх рідних під час різних етапів служби<sup>3</sup>. У момент рішення про службу життя обох партнерів змінюється докорінно й вони розпочинають свої Шляхи: Шлях ветерана чи Шлях коханої воїна, які різняться етапами та досвідом. В той час, як хтось із партнерів служить, інший/а має переймати багато обов'язків та функцій – зокрема, але не виключно, батьківських. Окрім цього, війна

впливає на психічне чи фізичне здоров'я партнерів, що може відобразитися на їх добробуті, стосунках, мотивації мати ще дітей, підходах до виховання дітей тощо. Це створює велику різницю у досвідах як у самій конкретній сім'ї, так і між сім'ями військових/ветеранів загалом по країні. Яким є різноманіття цих досвідів? Які основні труднощі та упередження? Як і які рішення вони ухвалювали? Як справляються з викликами? Що вони можуть порадити іншим? А головне – як їх підтримати?

Наше дослідження присвячене темі батьківства у сім'ях військових/ветеранів. У ньому ми хочемо висвітлити досвід і сприйняття серед сімей українських військових у темі планування дітей, вагітності, пологів, догляду за дитиною в перший рік її життя та підтримці сімейних стосунків. Є багато робіт про батьківство, народження та рекомендації з виховання дітей. Проте наразі бракує розуміння, через що проходять сім'ї військових/ветеранів, зокрема під час активної фази війни у власній країні. Ми сподіваємося, це дослідження надасть авторській команді Ветеран Хабу поглиблене розуміння щодо унікального досвіду та переживань майбутніх та нових матерів та батьків з сімей військових та ветеранів задля роботи над посібником з питань усвідомленого батьківства; та стейкхолдерам, які працюють над поліпшенням добробуту ветеранів та їхніх близьких. Ми переконані: що більший масштаб та довша тривалість бойових дій, то більшою стане кількість майбутніх ветеранів. Вплив війни та служби на сім'ю, а отже й актуальність дослідження та висвітлення питань батьківства та сімейних стосунків ветеранів тільки посиляться.

## Концептуалізація

Військові та ветерани – люди, які стали на захист України в зоні АТО/ООС з квітня 2014 року, а також ті, хто став на захист країни внаслідок повномасштабного вторгнення Росії та проходить військову службу з лютого 2022 року у складі сил безпеки та оборони (Збройних сил України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, добровольчих батальйонів чи інших військових формувань, створених відповідно до українського законодавства).

Усвідомлене батьківство – це повне взяття на себе відповідальності за процес зачаття, народження дітей, забезпечення в задоволенні їхніх базових потреб та створення умов життя для дитини в суспільстві<sup>4</sup>.

Шлях Ветерана – мапа потреб ветеранів АТО/ООС від моменту рішення приєднатися до служби і до кінця життя, розроблена Veteran Hub<sup>5</sup>.

Шлях коханої воїна – мапа досвіду та потреб дружин/партнерок ветеранів АТО/ООС та військовослужбовців, які стали на захист країни під час повномасштабного вторгнення Росії від моменту рішення приєднатися до служби, впродовж війни та після їхнього повернення до цивільного життя, розроблена Veteran Hub.

## Список скорочень

АТО/ООС – Антитерористична операція на сході України/Операція Об'єднаних сил

ЗСУ – Збройні сили України

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

ООН – Організація Об'єднаних Націй

## Методологія

### Мета

Дослідити досвід планування батьківства, вагітності, пологів та догляду за немовлям серед військовослужбовців російсько-української війни та їхніх партнерів для подальшої розробки посібника з рекомендаціями для цих цільових аудиторій.

### Завдання

1. Оцінити суб'єктивне сприйняття військовослужбовцями та їхніми партнерками підходів до планування батьківства та вагітності через призму їхнього власного досвіду.
2. З'ясувати думку/упередження військовослужбовців та їхніх партнерок про їхню власну роль у сім'ї, вихованні дітей.
3. Дослідити досвід пологів та перших днів післяпологового періоду у сім'ях військовослужбовців.
4. Дослідити досвід військовослужбовців та їхніх партнерок у догляді за немовлям.
5. Дослідити вплив війни та військової служби партнера на досвід планування батьківства, вагітності, пологів та догляду за немовлям серед військовослужбовців та їх партнерок.
6. Проаналізувати відмінності між досвідом планування батьківства, вагітності, пологів та догляду за немовлям серед військовослужбовців та їхніх партнерок, які були разом й окремо у кожен із зазначених періодів.
7. З'ясувати проблеми та перешкоди, з якими зіштовхуються військовослужбовці та їхні партнерки при плануванні, вагітності, пологів та при догляді за немовлям.
8. Сформулювати рекомендації для цільових аудиторій.
9. Окреслити царини для майбутніх досліджень.

Метод збору даних – напівструктуровані глибинні інтерв'ю.

Існувало два гайди інтерв'ю для різних цільових аудиторій:

- 1) чоловіків, військовослужбовців/ветеранів російсько-української війни;
- 2) партнерок/дружин військовослужбовців/ветеранів російсько-української війни.

До того ж гайд був розділений на шість блоків:

Блок 1. Загальні уявлення.

Блок 2. Перший рік життя дитини.

Блок 3. Перші дні після пологів та відновлення після пологів.

Блок 4. Пологи.

Блок 5. Вагітність.

Блок 6. Планування дитини.

Перед початком збору даних ми провели два попередні тести розробленого гайду серед представників спільноти Ветеран Хабу, які відповідали критеріям рекрутингу.

Збір даних проводили в період з 21 лютого по 20 березня 2023 року. Розмови з респондентами відбувалися в режимі face-to-face (офіс Ветеран Хабу у Києві) або онлайн (через Zoom). Сумарно ми провели 16 інтерв'ю: 2 – очно, 14 – віддалено. Всі інтерв'ю записувалися для подальшого транскрибування. Транскрипти були звірені на відповідність технічному завданню по транскрипції та аудіозаписам. Всі персональні дані та дані, за якими можна було б ідентифікувати особу, були видалені із транскриптів.

Для проведення ми залучили п'ятьох інтерв'юерів, які мали досвід як проведення інтерв'ю, так і роботи із вразливими групами населення/ветеранською спільнотою.

Згідно з усталеною практикою, перед початком етапу збору даних всі інтерв'юери пройшли навчання, яке охоплювало теоретичну частину (загальна інформація про дослідження; головні аспекти роботи з аудиторією; перша психологічна допомога; тренінг по захисту та обробці персональних даних) та практичну (щодо використання гайду).

Глибинні інтерв'ю проводилися з людьми, які саме на момент дослідження (або не більше ніж рік назад) перебувають на одному з етапів батьківства. Ми прагнули зафіксувати саме їхні актуальні переживання й досвід. Проте деякий досвід може бути ретроспективним (у випадку, якщо респондент/ка зараз вже має дитину, то його/її досвід вагітності, пологів та планування дитини був зафіксований ретроспективно).

Географія дослідження – вся Україна; одна респондентка перебувала за кордоном.

## Цільові групи дослідження

**Група 1.** Чоловіки, військовослужбовці/ветерани російсько-української війни

**Група 2.** Партнерки/дружини військовослужбовці/ветерани російсько-української війни

## Рекрутинг респондентів

- внутрішня база контактів потенційних учасників досліджень Ветеран Хабу;
- завдяки активному поширенню інформації про дослідження через соцмережі Ветеран Хабу та партнерських спільнот;



- партнерські публікації від українських лідерів думок, громадських діячів, артистів;
- поширення інформації серед спільноти/резидентів Ветеран Хабу;
- шляхом прямого запрошення взяти участь в дослідженні знайомих людей, які відповідають критеріям вибірки;
- через партнерські інформаційні платформи.

Людям пропонували заповнити онлайн-анкету, оформлену у Google Forms. На початку анкети було роз'яснення щодо мети дослідження та конфіденційності зібраної інформації, а також попередження про запитання на чутливі теми.

Хоч це дослідження не є репрезентативним, для формування вибірки ми додатково враховували такі параметри для досягнення варіативності досвіду, як:

- розділеність під час якогось з етапу батьківства;
- кількість дітей;
- чи це перша спільна дитина.

Протягом 4 тижнів рекрутингу ми отримали 32 заявки, проте здебільшого вони надходили від жінок-партнерок військовослужбовців, які виховують дитину (дітей) віком до 1 року. Ми мали труднощі з рекрутингом чоловіків-військовослужбовців на різних етапах батьківства, в основному через їхній брак часу на участь. Якщо військовослужбовець у відрядженні, то в першу чергу він пріоритезував потреби сім'ї, власні плани, а вже потім соціальну активність. Через стрімку зміну планів, непередбачуваний графік та інші фактори війни багато респондентів-чоловіків не змогли взяти участь у дослідженні. До того ж, чоловіки-військовослужбовці, які перебували на службі, не завжди мали якісний інтернет-зв'язок для проведення інтерв'ю. Як результат, ми не мали репрезентації чоловіків-військовослужбовців, які планують дитину, та недостатню репрезентацію на етапі планування першого року життя дитини ([Таблиця 1](#)).

**Таблиця 1. Характеристика емпіричної бази**

	Військовослужбовець / ветеран	Дружини/партнерки
Планування дитини	0	3
Вагітність	3	4
Першій рік життя дитини	1	5

Щоб поліпшити рекрутинг, ми застосували додаткові стратегії залучення респондентів напряму, поширюючи інформацію про нього у колі знайомих та друзів. В підсумку ми

обрали 16 осіб для інтерв'ю за методом максимальної варіації, щоб зафіксувати різний досвід респондентів.

Також, за усталеною з попередніх досліджень Ветеран Хабу практикою, у цьому аналізі ми пропонували учасникам вказати, чи хочуть вони брати участь у комунікаційній кампанії та/чи в майбутніх дослідженнях Ветеран Хабу. Так нам вдалося доповнити базу контактів потенційних учасників досліджень для майбутньої аналітичної роботи.

## Аналіз результатів

Аналізували дані, зібрані з глибинних інтерв'ю, двоє дослідників методом аналітичної індукції, що передбачало класифікацію даних, їх кластеризацію та аналітичні узагальнення. Всі наведені цитати були знеособлені для неможливості ідентифікувати респондентів.

## Етичні засади

У ході дослідження ми керувалися чинним законодавством щодо "Зasad поваги до людської гідності" та етичним кодексом Ветеран Хабу. Збір, зберігання та аналіз емпіричних даних дослідження базувалися на дотриманні етичних стандартів, а також захисті прав учасників дослідження на добровільність та конфіденційність.

Всіх учасників дослідження ми повідомили про мету, завдання, методика дослідження, а також про те, що це дослідження буде конфіденційним; про можливість відмовитися від участі у будь-який момент або ж від відповіді на певне питання; інформували про попередній запис розмови. Перед початком інтерв'ю учасники мали змогу поставити свої запитання, отримати зрозумілі відповіді. Як свідчення своєї згоди з умовами проведення дослідження та участі у ньому, респонденти підписали згоду на участь у дослідженні. Після перевірки транскриптів розмов на відповідність записам самі записи були видалені із носіїв та хмарних середовищ.

Перед початком інтерв'ю всі учасники отримували інформаційний листок, де містилась не лише інформація про дослідження, а й контакти сервісів безоплатної психологічної допомоги. За потреби інтерв'юери були готові надавати першу психологічну допомогу. Розмови в просторі Ветеран Хабу відбувалися з дотриманням безпекових протоколів або онлайн з дотриманням інструкцій. Якщо розмова проходила онлайн, респондента завчасно повідомляли про необхідні умови простору для проведення інтерв'ю та про план дій на випадок повітряної тривоги/порушення зв'язку тощо.

Вся команда дослідження, яка мали доступ до персональних даних, до аудіоматеріалів чи транскрипцій інтерв'ю підписали Договір про нерозголошення конфіденційної інформації та комерційної таємниці та були ознайомлені із принципами захисту та обробки персональних даних.

## Обмеження дослідження

- Це дослідження не є репрезентативним і не має на меті узагальнити досвід військових чи їх партнерів/ок, чи вказати, яким має бути їхній батьківський досвід. Це дослідження, яке прагне проаналізувати різноманіття їхнього досвіду й створити підґрунтя для розробки рекомендацій та спонукати науковців, стейкхолдерів приділяти більше уваги дослідженню різних сфер життя та добробуту військових/ветеранів та їхніх рідних.
- Обрана методологія не дозволяє зробити висновки про закономірності у цих досвідах. Іноді ми наводимо припущення, щоб пояснити певну різницю у відповідях чи тенденцію, проте ці пояснення залишаються радше гіпотетичними, а причини та взаємозв'язки потребують додаткового вивчення.
- У дослідженні ми концентрувалися лише на трьох великих етапах батьківства: планування дитини, вагітність та пологи, перший рік життя дитини. Це через обмеженість ресурсів: людських, часових, фінансових. Наголошуємо, що досліджувати досвід батьківства, догляду за дитиною/дітьми старшою/ими, ніж один рік у сім'ях військовослужбовців/ветеранів – важливо й необхідно.
- Війна – це імперативна загроза, яка докорінно змінює життя людей. Для багатьох респондентів рішення про їхню службу/службу партнера ухвалювалося саме через початок повномасштабного вторгнення та бажання захистити свою країну та сім'ю. У вибірці були, але не переважали, кадрові військові та їхні партнерки. Саме тому складно розрізнити, коли рішення батьківства ухвалювалося через вплив війни, а коли – під впливом розлуки/служби.
- У вибірці цього дослідження відсутні представники ЛГБТК спільноти. Ми не обмежували респондентів за типом їхніх стосунків і особисто запрошували представників спільноти до участі. Та, попри це, не отримали відгуків. Ми переконані у важливості ЛГБТКІ досвіду та наголошуємо на необхідності його детального вивчення.
- У дослідженні ми не розглянули досвід усиновлення, а також виховання дітей, якщо партнери не спільно опікуються дитиною (розлучені/роз'їхалися тощо).
- Також ми не фокусувалися на проживанні досвіду батьківства у випадку загибелі, потраплянні в полон, завершення служби за медичними показами партнера-військовослужбовця. Якийсь із цих фактів, можливо, й був актуальним у респондентів, проте ми не збирали первинно цих даних й не уточнювали цієї інформації під час інтерв'ю. Переконані, що досвід батьківства при кожній з цих складних обставин буде різним й потребує детального вивчення та, щонайменше, адаптації інструментів збору даних.
- Окрім цього, ми не опитували людей, які пережили втрату дитини. Один респондент розповів про такий факт у минулому, проте ми не акцентували на цьому увагу й не

мали на меті детально розглядати цей досвід. Ми вважаємо, що досвід втрати дитини відрізняється від сформованої нами вибірки й потребує окремої уваги та висвітлення.

- У дослідженні брали участь люди, які здебільшого планували стати батьками та готувались до народження дитини. Ймовірно, ці люди охочіше діляться своїм досвідом та є більш активними учасниками соціальних проєктів. Ми не зафіксували досвіду, коли люди ставали матір'ю/батьком проти їхньої волі/всупереч бажанню або непланово й небажано водночас. Водночас ми не виключаємо, що такий досвід існує й лише підкреслюємо важливість його дослідження та висвітлення.
- Лише 1 з 16 респондентів перебував у незареєстрованих офіційно стосунках (не були офіційно одруженими з партнером). Ми не визначали це як додатковий критерій до рекрутингу. Проте досвід людей в офіційних та неофіційних стосунках може відрізнитися й це потрібно врахувати у майбутніх дослідженнях.
- Обмеження в рекрутингу чоловіків. Воно спричинене тим, що в рамках цього дослідження чоловіки – це переважно військовослужбовці, які перебувають або на службі, або у відпустці. У першому випадку чоловіки обмежені у можливостях зв'язку та вільного часу, у другому – маючи обмежений час із сім'єю, природно, що вони обирають відпустки із партнерками, родиною, друзями тощо. Якщо ставити за мету дослідження саме цієї категорії, то необхідна окрема методологія та самостійне дослідження, яке буде фокусуватися саме на досвіді чоловіків-військовослужбовців та враховуватиме всі особливості та обмеження їхніх можливостей при розробці інструментарію.
- Обраний нами метод збору даних і розповсюдження форми-заявки на участь у дослідженні міг спричинити те, що в інтерв'ю взяли участь люди, які більш активно взаємодіють із ветеранськими недержавними організаціями. Це унеможливило вивчення досвідів респондентів, які мають вкрай обмежений доступ до засобів телекомунікацій; та які не є активними учасниками ветеранських мереж та організацій.



На основі даного дослідження та відповідно до його мети розроблено посібник "Усвідомлене батьківство під час війни. Покроковий посібник на шляху до батьківства у сім'ях військових".

Електронна версія на сайті: [parents.veteranhub.com.ua/manual](https://parents.veteranhub.com.ua/manual)

# Переконавання про батьківство

У цьому розділі представлені переконавання респондентів про різні аспекти батьківства. Відповідно, тут викладені уявлення, з яких респонденти могли підходити до планування батьківства, досвіду батьківства, стосунків між партнерами тощо.

## Батьківство, роль батьків

Ідею батьківства та “бути мамою/татом” респонденти уявляли в таких категоріях ([Таблиця 2](#)):

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Щастя.            | 5. Друг, партнер, якому ти допомагаєш у світі. |
| 2. Передати любов.   | 6. Духовний/фізичний досвід.                   |
| 3. Нова роль.        | 7. Продовження роду, себе самих.               |
| 4. Любов-жертвність. | 8. Давати свободу.                             |

**Таблиця 2. Уявлення про батьківство**

№	Категорія	Цитата
1	Щастя	<i>“Мама” в мене викликає тільки щастя. Мені здається, що коли б я стала мамою, я б повністю себе відчула щасливою, і я б намагалася дуже сильно зробити все для того, щоб моя дитина була щаслива. Для мене це щастя – ось так. Тільки щастя”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
2	Передати любов	<i>“Тільки в любові, тільки...як ми сміємося з чоловіком. Найголовніше, що ми будемо знати, чи ми хороші батьки, чи ми правильно все закрили, чи ні, якщо наша дитина не піде потім до психолога. Ми хочемо просто – у нас настільки багато цієї любові в таких навіть обставинах – любов ще комусь подарувати. Найголовніше, щоб наша дитина себе почувала завжди вільною, завжди, при будь-яких обставинах”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
3	Нова роль	<i>“Це в першу чергу велика відповідальність за життя дитини – це відповідальність, що змінює життя, тому що це набуття нової ідентичності, набуття нової відповідальності, обов'язків, нових відчуттів. Але це на тому етапі, скажімо, розуміння знову ж таки, яке зараз до мене приходить”. (Військовий/ветеран)</i>

4	Любов-жертвність	<i>“Для мене це – ставити інтереси дитини перед своїми власними. Крім того, що це любов і, мабуть, безумовна любов”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
5	Друг, партнер, якому ти допомагаєш у світі	<p><i>“Для мене це про один з елементів дорослості, коли ти береш відповідальність за іншу людину і супроводжуєш її, поки вона не може цього зробити самостійно. Моє ставлення більше партнерське, наставницьке, а не авторитарне”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p> <p><i>“Коли вже він для себе всі свої особисті внутрішні питання закриє, тоді можна переходити до цього рівня – про сім’ю, про батьківство, про те, щоби приводити в цей світ ще одну людину і бути їй повноцінним таким другом, який просто допоможе адаптуватися у цьому соціумі”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p> <p><i>“Бути матір’ю – це бути таким дуже турботливим другом для нової людини. От, грубо кажучи, я вже якось адаптувалася до життя в цьому суспільстві, я вже знаю правила гри тут. І я так само можу допомогти адаптуватися новій людині тут. Для мене це про певне наставництво, про рольову модель, про турботу, про те, щоби зробити все, що від мене залежить, те, що від мене можливе, щоби новій людині тут було добре, щоб вона змогла тут реалізуватися”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p>
6	Духовний/фізичний досвід	<i>“Для мене це піклування – важливе. Для мене це, зокрема, про становлення мене як людини, певний духовний досвід. Але при цьому я спокійно ставлюся до того, що це і природні потреби, і відчуття. І я відчувала, що мені хочеться дитину, що мені хочеться пройти вагітність, що мені хочеться її обіймати. І цей фізичний бік питання, суто репродуктивний, також для мене присутній. Не бачу в цьому нічого поганого”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
7	Продовження роду, себе самих	<p><i>“Приємно бачити продовження своє і чоловіка в дітях”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p> <p><i>“Але я вже казала, що якщо з [партнером] щось може трапитися, то принаймні дитина від нього – вона залишиться”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p>

8	Давати свободу	<i>“Не обмежувати її в самовираженні, дозволяти їй обирати, чим займатися, які предмети вивчати, яким спортом, чи музикою займатися. Вибирати собі друзів, якісь активності. Для мене важливо, щоб дитина мала особистий простір. Тобто, стукати перед тим, як заходити до неї в кімнату. Якоюсь мірою це те, чого мені не вистачало в дитинстві: особистого простору і свободи. І я хочу дати це своїй дитині”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
---	----------------	---

Загалом респонденти розглядали батьківство в категоріях ролі щодо дитини й особливого досвіду. Однак варто додати, що деякі респонденти, окрім згаданих вище категорій, ділилися уявленнями про власне роль батька та власне роль матері; про ролі батька/матері щодо одне одного.

Наприклад, деякі респонденти вважають, що батько ще й має роль підтримки для партнерки та матері дитини:

*“Я б хотіла допомоги. Мені здається, що в системі першого року працює те, що мати є природно першим доглядачем для дитини. В неї немає вибору. По суті, ти можеш будь-як це переназвати, але дитина потребує цього контакту, вона так чи інакше була частиною твого тіла якийсь час. Але в цій системі мама теж потребує догляду. І власне роль ось цього батька і або іншої важливої фігури – це догляд за матір'ю і підтримка її”. (Партнерка військового/ветерана)*

Також існувала думка, що стосунки мають бути партнерськими, зокрема, й у контексті партнерів-батьків, які рівною мірою відповідальні за дитину:

*“Повноцінний партнер, який усе робить зі мною на рівних, і на пологах був весь період, залишався зі мною, потім був у декретній відпустці разом зі мною. Оскільки я працюю не з 9 до 6-ої, а в мене гнучкий графік, ми підлаштовувались, він залишався. Ми могли чергуватись, ми разом їздили у відрядження, так що виконував абсолютно все й те саме, хіба що тільки грудьми не годував”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Усвідомлене батьківство

Серед асоціацій, які респонденти мали з поняттям “усвідомлене батьківство”, можна виділити, зокрема, такі категорії ([Таблиця 3](#)):

1. Усвідомлений підхід на практиці.
2. Відповідальність.
3. Готовність підлаштуватися під дитину.
4. Не забувати про себе.
5. Не контролювати дитину надмірно, а виховати в ній самостійну особистість.

Таблиця 3. Уявлення про усвідомлене батьківство

№	Категорія	Цитата
1	Усвідомлений підхід на практиці	<i>“Для мене усвідомлене батьківство - це про те, як ти ставишся до дитини і наскільки усвідомлено підходиш до своїх стосунків з цією дитиною, тобто це не про теоретизування”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
2	Відповідальність	<i>“Для мене це – про прийняття відповідальності за життя дітей, тобто за інших людей. Фактично я розумію, що це моя відповідальність – як мінімум до 18-ти років”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
3	Готовність підлаштуватися під дитину	<i>“Найважливіший критерій – це готовність прийняти обмеження, які дає дитина”. (Військовий/ветеран)</i>  <i>“Я все ж таки думаю, це – коли люди до цього ідуть свідомо, і навіть, коли це вартує їм якихось зусиль. Змінити спосіб свого життя, чимось жертвувати, це я думаю, усвідомлене”. (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)</i>
4	Не забувати про себе	<i>“Це якраз про адекватне ставлення... не про лінь, а про адекватне ставлення до себе. Тому що в батьківстві дуже важливо себе не загубити. І важливо пам'ятати: окрім того, що є дитина, якій ти маєш щось дати, є ще ти, про це не треба забувати. І тільки, якщо ти про себе не забуваєш адекватно, то можеш щось адекватне дати дитині. Бо коли ти затуркана, в тебе сіпається око, ти – нещасна”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
5	Не контролювати дитину надмірно, а виховати в ній самостійну особистість	<i>“В нашому розумінні усвідомлене батьківство – це процес, в якому ти поважаєш дитину як особистість з самого початку. Уважно і з повагою ставишся до її інтересів і потреб, до її емоційного стану. Навчаєш її, в першу чергу, з власного прикладу, як поважати свої й чужі кордони. Як розуміти і справлятися з власними думками й емоціями. Як треба або можна проживати якісь моменти – гарні чи погані. Як розуміти, що з тобою відбувається і що з цим можна вдіяти”. (Партнерка військового/ветерана)</i>  <i>“Як мінімум з психологічною, емоційною стабільністю, з можливістю певного фінансового забезпечення себе. І, відповідно, з амбіціями на майбутнє, щоб діти мали якісь</i>



		<b>власні пунктики, яких потрібно досягти”. (Партнерка військового/ветерана)</b>
--	--	--

Одним зі спостережень у цій підтемі є певна протиположність між готовністю підлаштуватися під дитину та порадою не забувати про себе. Тобто, імовірно, батьки по-різному розставляють акцент у цих питаннях: хтось наголошує на жертвовності та можливих обмеженнях (які доведеться врахувати, на їхню думку, у разі народження дитини), а хтось акцентує увагу на турботі про себе. Можна, однак, зробити й інше припущення: деякі пари усвідомлюють, що важливо й підлаштуватися під дитину в якихось питаннях, і водночас не забувати про себе. Так чи інакше, респонденти орієнтуються на те, що той чи інший підхід позитивно впливатиме на батьківство, добробут дитини тощо.

## Батьківство під час війни

Досвід батьківства під час війни респонденти характеризували у двох вимірах: за емоційно-оціночними й організаційними категоріями (який, втім, теж може бути пов'язаний з емоційним станом, оцінкою).

Що стосується **емоційно-оціночних категорій**, то респонденти нерідко виділяють складність, наявність виклику як одну з характеристик батьківства під час повномасштабної війни:

*“Це було, з одного боку, не найрозумніше рішення. Дитина накладає певні обов'язки, відповідальність”. (Партнерка військового/ветерана)*

Іншим викликом респонденти могли називати те, що через відстань між партнерами відчуттю міцної сім'ї формуватися складніше:

*“Я не можу сказати, що до кінця усвідомлено прожила ось цей момент стати сім'єю під час війни. Тобто для мене – ми і були сім'єю, і ми стаємо більшою сім'єю, але не стаємо справжньою сім'єю чи щось таке через те, що в нас з'явилася дитина. В нас з'явився ще один член сім'ї, якого ми хотіли і раді бачити серед свого товариства, але це не робить з нас справжню пару або справжню сім'ю”. (Партнерка військового/ветерана)*

Водночас респонденти могли оцінювати досвід вагітності/батьківства під час війни і як світлу подію (попри обставини). Вагітність/батьківство респонденти пов'язували з почуттями щастя та гордості:

*“Для мене це велика благодать, я вам серйозно говорю. Коли чую історію, що жінки вагітні, мене просто розпирає від щастя, від гордості. Одне слово мені прийшло на думку відразу – це “благодать”. Хоча я від багатьох чула про те, що це зараз нерозумно, але я з цим взагалі не погоджуюсь, і в принципі мені жодних вагомих доказів ніхто не привів, ніхто не зміг переконати”. (Партнерка військового/ветерана)*

У площині **організаційних питань** респонденти зазначали, що батьківство під час війни є складнішим, зокрема й через економічні фактори:

*“Це однозначно складніше і більш ресурсозатратно, ніж у звичайний час. Тобто як і в матеріальному плані, так і в моральному, бо матеріальні наслідки, які принесла нам війна, очевидні. Це – інфляція, збільшення цін. Відповідно, тепер стати батьками значно дорожче, ніж було до війни”. (Партнерка військового/ветерана)*

Крім того, респонденти згадували про важливість забезпечити безпеку та комфорт для себе та дитини:

*“Знаєте, для мене це, в першу чергу, означає зробити так, щоб дитині було безпечно. Це більше, ніж мій комфорт, це важливіше, ніж наш загальний психологічний стан. Звісно, важливо, щоб дитина була фізично в безпеці. Це саме тому ми виїхали. Ми спланували це завчасно. Тобто ми готувались, у нас була тривожна валізка, чіткий план”. (Партнерка військового/ветерана)*

Для однієї респондентки прагнення підтримувати “батьківство на відстані” (але в межах однієї країни), вплинуло на рішення залишитися з дитиною в Україні, а не їхати за кордон.

*“Поки я це планувала, дійшла до того, що якщо я поїду, то цей зворотний шлях для того, щоб він мав досвід батьківства, буде дуже важко долати. А для мене великою цінністю є те, щоб він мав цю можливість, коли вона йому випадає. І я вирішила залишитися в тих умовах, в яких мені було комфортно на той момент. Я не повернулася до Києва, але не виїхала за кордон саме з мотивацією, щоб він не втратив той батьківський досвід”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Модель сім'ї

Уявлення респондентів про те, чим є ідеальна сім'я, якою має бути сім'я, є доволі варіативним. Проте ми виокремили деякі категорії, якими респонденти описують бажану та/або ідеальну модель сім'ї ([Таблиця 4](#)).

**Таблиця 4. Уявлення про модель сім'ї**

№	Категорія	Цитата
1	Любов	<p><i>“Коли є мама, тато, які дуже сильно одне одного люблять, хочуть, щоб дитина росла в здоровій сім'ї, в любові і щасті – це для мене ідеальна модель сім'ї. В першу чергу, щоб батьки любили одне одного, і щоб одне для одного були завжди на першому місці, завжди”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p> <p><i>“Ну і, звісно, між якими панує любов”. (Партнерка військового/ветерана)</i></p>

2	Партнерство	<i>“Якщо говорити про ідеальний варіант, то це, мабуть, була б модель, де є партнерство – надійне; де люди розуміють, чого вони поруч одне з одним, а не просто для галочки. І вже з цього партнерства виростає логічне продовження, уже роль матері і батька”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
3	Довіра та відкритість	<i>“Для мене хороша сім’я – це сім’я, в якій люди чують одне одного, щирі і відверті між собою. Між якими є довіра. І які можуть розраховувати одне на одного”. (Партнерка військового/ветерана)</i>  <i>“Якщо, наприклад, питання стосуються обговорення сім’ї, то і діти в цьому обговоренні беруть участь – якісь такі нюанси ми вирішуємо з ними, ділимо це з дітьми”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
4	Свобода	<i>“У дітей повна свобода, але така прийнятна, скажімо так, без крайності”. (Партнерка військового/ветерана)</i>  <i>“Це для мене щось неприпустиме. Я не хотіла б відчуття несвободи: коли люди не хочуть бути поруч, але мучаться, терплять, бо так, ніби-то, треба”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
5	Відсутність насилля	<i>“Точно не хотіла б переносити насилля: фізичне чи психологічне”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
6	Увага не лише до дітей, але й до себе та партнерів	<i>“Але я собі так фантазую, що це про навичку бути чутливим і уважним до себе”. (Партнерка військового/ветерана)</i>  <i>“Вони працюють у тандемі навіть у 70. Це настільки класно, бо вони прекрасно розуміють, що діти виростають і йдуть, а вони все одно вдвох залишаються”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
7	Повага до батьків	<i>“Але водночас, щоб і батьки були авторитетом, щоб діти тягнулися до батьків”. (Партнерка військового/ветерана)</i>

Деякі респонденти вважають, що універсальної ідеальної моделі сім’ї немає. Однак подекуди вони уточнювали, що ідеальна сім’я – це така модель, яку визначають партнери самостійно:

*“Кожна родина, на мою думку, має вирішувати та жити так, як вона хоче. Може бути, хтось не хоче дітей, хтось хоче, у когось їх 10. Це теж нормально. Як на мене, якщо люди свідомо розуміють, чого вони хочуть і свідомо це втілюють – це і є ідеальною ситуацією”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Ми бачили сім’ї наших друзів і казали: “О, це гарно! Як батьки приділяють увагу дітям, як вони спілкуються з ними. О, ми так само хочемо! Це нам подобається”. Далі, наприклад, з того, що також ми проговорювали, те, що ми хочемо велику сім’ю, 4-5-х дітей. Ну в принципі, я не сформував образ ідеальної сім’ї. Але ми про це говорили. Просто це було не тематично, а фрагментовано в різних розмовах”.*

*(Військовий/ветеран)*

Також респонденти передбачали, що конкретна модель сім’ї може скластися вже з досвідом:

*“Ну, побачимо. Це все прийде, мабуть, із досвідом. Не буде так, що ми собі заплануємо, а воно так і вийде”.* *(Військовий/ветеран)*

Описуючи **орієнтири** в моделі сім’ї, респонденти інколи зверталися до власного досвіду чи досвіду інших людей. Йдеться, зокрема й про батьків і загалом досвід членів своєї родини:

*“Я виріс у багатодітній сім’ї. Позитивний досвід моєї сім’ї, інших сімей, можливо, допоміг мені побачити ту красу сім’ї, в якій є діти. І цей стиль життя, скажімо, був десь закорінений. Давно (не скажу якогось конкретного моменту), але постійно я усвідомлював себе як майбутнього сім’янина”.* *(Військовий/ветеран)*

*“Питання ідеальності – теж цікаве, але мені здається, я багато чого свідомо і ще, мабуть, більше несвідомо нестиму зі своєї сім’ї, де мене виховували. У мене досить тісний зв’язок з батьком, хороші, глибокі стосунки. Я думаю, що найбільше буду, мабуть, черпати з цього”.* *(Військовий/ветеран)*

Інколи, окрім власне запозичення моделей у батьків чи рідних, респонденти згадували орієнтування на цінності деяких спільнот та/або релігійних груп:

*“У нас є якісь основоположні принципи, на яких ми будуємо свою модель – це християнські принципи, принципи, які ми брали від Пласту, від своїх сімей”.* *(Військовий/ветеран)*

З іншого боку, деякі респонденти навпаки наголошували, що не хотіли б будувати сім’ю, як колись їхні батьки, рідні. Тобто подекуди йшлося про протилежність ідеальному:

*“Це не з моєї сім’ї, бо в мене батьки розлучилися, коли я була маленька”.* *(Партнерка військового/ветерана)*

*“У мене прикладу немає, бо батьки розлучені з глибокого дитинства”.* *(Військовий/ветеран)*

Натомість іншим орієнтиром міг також бути досвід друзів, знайомих:

*“Плюс у мене приклад друзів старших, які вже теж мають дітей, і я бачу, як вони з ними взаємодіють”.* *(Військовий/ветеран)*

***“Мені подобаються стосунки моєї подруги дитинства з мамою, і взагалі те, як вона вихована. Як саме вона себе поводить у кризових ситуаціях, у неї немає такого прямо суворого травматичного досвіду”. (Партнерка військового/ветерана)***

Варто зауважити: цілком можливо, що сім’ї військових можуть орієнтуватися, зокрема, й на інші сім’ї військових. Ми не зафіксували такі випадки саме серед наших респондентів, але це, найімовірніше, через обмеження вибірки. Загалом же такий орієнтир виглядає логічним, тому що саме вони можуть подекуди краще зрозуміти/пояснити досвід військових.

У деяких випадках респонденти зауважували, що уявлення про хорошу модель сім’ї в них сформувалося від партнера:

***“Він [партнер] мені якось показав, як це має бути”. (Партнерка військового/ветерана)***

# Оцінка впливу війни та військової служби

Цей розділ присвячений тому, як респонденти оцінювали вплив війни – власне зміни, які сталися через війну та службу партнера. Як і в інших світоглядних питаннях, оцінка впливу війни на батьківство та сімейні стосунки серед респондентів була дуже різною. Ці впливи, зміни в житті респондентів можна розділити на три умовні категорії:

1. Зміни в собі.
2. Зміни в партнерах-військових, які перебувають на службі.
3. Зміни в сімейних стосунках.

## Зміни в собі

### Зміна 1. Поява негативних емоцій, відчуттів

Негативні емоції та відчуття, які описували респонденти, вони пов'язували, зокрема, з безпосереднім від'їздом партнера на службу:

*“То він не ночує в мене вдома, вранці я його проводжу до побратимів і одна в кімнаті лежу ридаю, що чоловік їде. Це такі [погані] відчуття. Це коли чоловік їде на війну вкотре... Давай серветки, я вже готова [сміх]”. (Партнерка військового/ветерана)*

Утім безпосереднім джерелом негативних емоцій є не лише від'їзд партнера, а й страх за життя людини:

*“Повномасштабне вторгнення, те, що ми живемо в різних містах, взагалі в різних куточках України, і постійний страх загрози його життю, – теж додають стресу”. (Партнерка військового/ветерана)*

Респонденти згадували ще й інший виклик: негативні відчуття через неможливість розділити досвід батьківства з партнером-військовим:

*“Мені дуже шкода, що я не можу з ним розділити всі ці класні моменти, не можу повною мірою з ним розділити досягнення дитини, її милі штучки”. (Партнерка військового/ветерана)*

### Зміна 2. Налаштованість на підтримку для партнера-військового

Звісно, ця зміна не означає, що до повномасштабної війни партнери не турбувалися одне про одного. Натомість ідеться про те, що партнери військових, які перебувають на службі, повідомляли про певне усвідомлення бажання/необхідності підтримувати партнера саме в умовах війни та після їхнього повернення, а також сімейних стосунків

на відстані. На практиці це означає, що вагітна мати чи мати/батько з дитиною готові бути опорою ще й для свого партнера.

*“Мені просто доведеться це прийняти і все робити для дитини, для того, щоб чоловік не відчував своєї провини за те, що він не може бути поруч”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Чоловіку буде потрібна допомога. Мабуть, і фізична, і моральна підтримка”. (Партнерка військового/ветерана)*

### Зміна 3. Автономність, набуття нових умінь

Для налаштування життя в умовах, коли партнер-військовий не поруч, деякі респондентки набули нових здібностей, умінь, які дозволили їм бути автономними:

*“Я отримала права в Чехії. Це для мене справді була велика битва, бо через те, що в мене “біженська віза”, мені не хотіли їх давати. Я склала екзамени без проблем з першого разу, відходила школу. І просто жінка, яка вирішує давати права чи ні, вирішила, що не дасть, бо в мене інший набір документів. І мені знадобилося майже пів року, щоб ці права отримати. Але я – молодець”. (Партнерка військового/ветерана)*

Іноколи партнерки військових оцінювали досвід батьківства без партнера поруч, як період, коли вони набули самостійності, зокрема, в новій материнській ролі:

*“Якщо саммерувати (підсумувати – ред.), це моє остаточне формування як самостійної жінки і самостійної матері, незалежної, яка повністю несе відповідальність за себе і свою дитину, не будучи під впливом чийхось думок, чийогось розуміння, як треба чи як не треба”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Вплив війни на військових, які перебувають на службі

### Зміна 1. Комплексні зміни в характері, емоціях

У військових, які перебувають на війні, можуть відбуватися комплексні зміни в характері, емоційних станах. Детальніше про ці зміни ви можете прочитати в дослідженні “Шлях ветерана” (Veteran Hub, 2020). Деякі партнерки військових та ветеранів характеризують їх, власне-військових, як нову людину, а свій досвід стосунків із ними – як знайомство заново:

*“Навіть якийсь місяць полону і активних бойових дій, в яких він брав участь, змінює людину. А який він повернеться – наразі пішов 11-й місяць... Я думаю, якісь зміни вже невідворотні відбулися, мені так здається. І доведеться знайомитись заново, і тепер це зовсім інша родина”. (Партнерка військового/ветерана)*

Деякі військові змінюються й у звичних форматах комунікації, спілкування:

*“Ось він якраз трохи більше закрився від людей, і навіть комунікації для нього були вимушені, назвімо це так. Він спілкувався, але задоволення від цього не отримував”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Бойовий досвід, звісно, залишив відбиток на його характері, він став більш різкий у ставленні до людей. Скажімо так, у ставленні до себе я цього не відчула. Але до чужих людей він став набагато різкішим. У нього таке було і минулого разу, коли він повернувся до цивільного життя. Але з часом в нього це більш-менш пройшло, він адаптувався. Нетерплячість і агресія трохи зменшилась. Як буде цього разу, я не знаю, але бачу, що в деяких конфліктах він поводить себе не так, як йому було притаманно раніше. Але це з іншими людьми, в якихось робочих питаннях. Стосовно сім’ї в нього такого немає”. (Партнерка військового/ветерана)*

## **Зміна 2. Сконцентрованість на війні**

Респонденти неодноразово зазначали, що в умовах війни військові посилено концентруються власне на війні та на певний час не можуть акцентувати увагу на інших життєвих питаннях, зокрема й на батьківстві:

*“Просто розумієш, що мій чоловік більше сконцентрований на війні, а не на плануванні дітей. І це нормально, це треба просто розуміти і не гостро сприймати”. (Партнерка військового/ветерана)*

Також військові можуть відчувати контраст між війною та цивільним життям під час зустрічей із близькими, своєю дитиною. Їм може бути потрібен певний час на адаптацію та/або доводиться докладати зусилля для того, щоби мати позитивні емоції:

*“Напевно, є кілька годин входження просто в нову реальність. Як чоловік приїжджає, ти зранку відкриваєш коробки з вибухівкою, а ввечері пестиш дитину. Дисонанс”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Думаю, що він робить великі зусилля для того, щоб бути позитивним в нашому спілкуванні, і спілкуванні з дитиною. Тобто я бачу, що це – зусилля, а не стан, в якому він перебуває. Його стан – негативний, і будь-яка позитивна взаємодія – надзусилля з його боку. І це важко. Важко бути поруч з людиною, яка насправді страждає певним чином, якій насправді погано, і в якій загинула така кількість друзів, знайомих, яка була там в жорстоких обставинах і бачила ті речі, які бачила”. (Партнерка військового/ветерана)*

## **Зміна 3. Залученість у сімейні справи, виховання дітей**

Партнерки військових ділились власними переживаннями через те, що їхні чоловіки не мають змоги бути повноцінно зануреними у батьківський досвід, а також припускали, що військовослужбовці переймаються щодо того, що вони не поруч із родиною, не приділяють достатньо часу сім’ї, партнеру, дітям:



*“Зараз він не може настільки мені допомагати, бо він, скажімо, відстав в цьому процесі. Тобто він не знає, як на певному етапі потрібно робити ту чи іншу маніпуляцію, як дитині комфортніше буде”. (Партнерка військового/ветерана)*

Військові фактично опиняються в ситуації, коли вимушені зробити вибір на користь громадянського обов'язку над приватним досвідом батьківства. Стаючи на захист країни, своїх та усіх дітей, військові водночас втрачають нагоду спостерігати зблизька, як ростуть їхні власні діти.

*“Схвильований і наляканий. Але я думаю, що більшою мірою не через війну в глобальному сенсі, а через те, що він вирішував цю дилему. Чи їхати йому зараз і залишати свою дитину, дружину з маленькою дитиною і їхати на війну, бо так треба. І між тим, що він повинен поїхати, в нього є бойовий досвід, він буде там корисний, він там потрібен, він мусить захищати Україну. Він дуже ідейний в цьому плані. Йому було дуже важливо, він уже обговорював плани дій зі своїми побратимами, друзями, ветеранами, як і куди вони будуть їхати. Його дуже хвилює те, що він не бачить, як росте його дитина, це йому боляче, він це переживає. Він хотів бути з нами, бачити весь цей процес, розділяти це. Та, можливо, він би багато працював, але все одно хоч іноді бачитися з дитиною було б дуже добре”. (Партнерка військового/ветерана)*

## **Зміни в сімейних стосунках**

Батьківство та материнство – це не лише стосунки кожного із батьків із дитиною, але й спільний досвід обох батьків, які тепер разом несуть відповідальність за дитину. Їхні стосунки та сприйняття одне одного також можуть змінюватись після народження дитини. У цьому контексті було виявлено дві площини змін: сприйняття батьківства та питання дистанціювання/близькості.

### **Зміна 1. Страх та побоювання щодо батьківства**

Респонденти у своїх відповідях трактували війну, як незручний момент для батьківства/вагітності. Фактично, деякі респонденти оцінюють вагітність під час війни, як ситуацію з підвищеним ризиком. Респонденти висловлювали побоювання народжувати під час війни з огляду на ризики, а також через факт роздільного проживання:

*“Відчуття цієї повномасштабної війни. Коли війна прийшла і ти вагітнієш, то це ризиково. Це не найкращий період”. (Партнерка військового/ветерана)*

Тому деякі пари відкладають плани щодо народження дитини на післявоєнний час. Це рішення пов'язують зокрема й із тим, що партнер не присутній фізично поруч:

*“Коли вже будемо повноцінно жити разом, тоді вже логічно буде думати про народження дитини”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“У мене багато помічників, але немає поруч людини, з якою я можу порівно розділити батьківські обов’язки. І це дуже сильно впливає на моє бажання мати ще дітей”.*  
(Партнерка військового/ветерана)

Однак були й протилежні думки. Для деяких респондентів війна, навпаки, підштовхнула до рішення народити дитину, спонукала до інстинктивного бажання розмножуватися:

*“Планування мого батьківства спершу було великим психологічним викликом – війна ж довкола. Всі вмирають. Інстинкт розмножуватися став ідеєю фікс”.* (Партнерка військового/ветерана)

Респонденти, які вже мали дітей, розповідали про те, як змінювалися стосунки однорічної дитини з батьком (утім, через короткий час контакт партнера з дитиною відновлювався):

*“Тоді вона особливо не розрізняла своїх чи чужих людей, з усіма була дуже комунікабельна. І в принципі пішла з ним на контакт. Коли їй вже був рік, вона вже розрізняла людей, яких вона не дуже добре знає. І спочатку вона так упереджено до нього ставилася, не йшла на контакт. Але через день, два, три звикла, як із усіма іншими гралася, спілкувалася, все окей було”.* (Партнерка військового/ветерана)

## Зміна 2. Дистанціювання/близькість

У цьому аспекті респонденти могли мати протилежний досвід. Деякі пари відчувають **емоційне дистанціювання** з партнером через фізичну відстань (коли, наприклад, один із партнерів перебуває на фронті). Таке дистанціювання, варто зауважити, може відчуватися як власне на відстані, так і в моменти, коли партнери врешті бачаться після розлуки. Респонденти характеризують таку ситуацію тим, що в них відчувається менше спільного з партнерами, які тільки що повернулися з фронту та які емоційно весь цей час були залучені в бойові дії.

*“Відколи він вперше приїхав у травні, це почало змінюватися і ми почали більше дистанціюватися. Ми проходили різні фази за цей період. Насправді доволі цікаві фази – я ставала самостійною, емоційно регулювала себе. Був період, коли він сильно віддалився, він мені не дзвонив 2,5 місяці, але писав, жодного разу не було, щоб його не було на зв’язку більше доби. Він не дзвонив, і не було в нас емоційного контакту. Він був зайнятий, йому було погано. А потім знову повернувся в стосунки, у якусь близькість. Я також відчула певний прилив ніжності до нього, бо в той період я на нього дуже злилася, була ображена, мені було боляче, що він віддалився від мене, бо це якраз був період після пологів. Це взагалі була катастрофа: я тільки приходжу в себе після пологів, а він емоційно недоступний взагалі. І насправді після цього приливу ніжності, з’явилося розуміння того, що ми живемо окремо – зараз це факт, який треба прийняти”.*  
(Партнерка військового/ветерана)

Іншою характеристикою такого стану є уявлення про те, що до різних речей у стосунках доведеться звикати заново. Це стосується, зокрема, й тактильності:

*“Наші стосунки дуже змінилися, і ми маємо мало спільного, крім того, що ми одне одного любимо, – нам треба буде домовлятися заново про багато речей”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Ми намагаємося спати поруч, обійматися, поки спимо. Один раз я вийшла до чоловіка, просто лягла, його обійняла – і ми лежали в обіймах якийсь час. Але це з набагато меншою інтенсивністю, частотою і взагалі близькістю, ніж до війни, коли ми жили разом. На жаль. Тобто до цього фізичного контакту, до нього теж доводиться звикати заново”. (Партнерка військового/ветерана)*

Водночас відчуття дистанціювання не означають, що партнери військових не ставляться до них і самої ситуації з розумінням. Респонденти зауважували, що, попри обставини, взаємна підтримка партнерів може допомогти зберігати сімейні стосунки на відстані:

*“На початку в мене був страх, що цього разу ми розлучимось, бо дуже віддалились. Умови дуже стресові для всіх були від початку війни. Не відчувається більше близькість, і мене дуже хвилювало, чи коли він повернеться, ми будемо тими самими людьми, чи ми будемо кохати одне одного. Але потім я зрозуміла, що в нас схожі цінності, схожі погляди на життя, що я, наприклад, абсолютно підтримую його рішення воювати, поважаю його за це, пишаюся ним, постійно про це кажу, пишу. Він мене підтримує в усьому, що я роблю: у моїх бажаннях самореалізації, в тому, як я виховую дитину. Ніколи він мене не критикує в рішеннях. Завдяки таким поглядам на життя і спільним цінностям вдається зберігати стосунки”. (Партнерка військового/ветерана)*

Інші респонденти зауважували, що в умовах війни їхні стосунки **зміцнилися** чи принаймні не послабшали.

*“Скажу так: фундаментально вони не змінилися. Маю на увазі критерій – ставлення одне до одного. Можливо, навпаки, в стресових важких ситуаціях ці стосунки ще і гартуються” (Військовий/ветеран)*

Деякі респонденти уточнювали, що власне фізична відстань зміцнила стосунки, зробила партнерів ближчими:

*“Напевно, для мене найбільше надбання – це те, що ми разом. Не просто разом: відстань не зробила нас чужими і навіть, навпаки, зробила нас ще ближчими. Для мене це, напевно, найбільший скарб і надбання”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Я б сказав, що навіть за цей період війни всі явища: підтримки, любові, єднання, – навіть збільшилися”. (Військовий/ветеран)*

Також деякі респонденти зауважували, що війна прибрала деякі їхні претензії, критичність до партнерів:

*“Вони точно покращилися, хоча це звучить дивно, але мої претензії, невдоволення в його бік – як рукою зняло”. (Партнерка військового/ветерана)*

У той час, як одні респонденти висловлювали певне занепокоєння, що їм доведеться заново звикати одне до одного, інші респонденти вказували, що “щоразу закохуються знову” після розлуки:

*“В принципі все окей. Я для себе зробила висновок, що більшою мірою оці розлуки на період війни не шкодять нашим стосункам, бо ми щоразу знайомимось, ніби вперше. І ми, наче, закохуємось одне в одного заново. Якась така новизна постійно. Бо ми не живемо сім років день у день, ще й на роботі, і ще з дитиною – ми не загрузли в побуті. Можливо, розлука – це важко, але певним чином вона також підтримує наші почуття”.*  
(Партнерка військового/ветерана)

Понад те, війна підштовхнула деякі пари до розвитку стосунків, створення сім’ї:

*“Він тоді зробив пропозицію, мали розписатися. Звучала вона так:*

*- РАЦСи працюють?*

*- Я не знаю.*

*- Пробий.*

*Я така: [радіє]*

*Третього [числа місяця] мали розписатися, але він затримався в [іншому місті], не встиг виїхати. А четвертого вже він приїхав, розписалися – і все добре”.* (Партнерка військового/ветерана)

# Інсайти з досвіду батьківства

## Планування батьківства

Планування батьківства – це перший і важливий етап концепції усвідомленого батьківства, відповідно до якої обоє батьків рівноцінно відповідають за народження та виховання дітей. Ще у 60-х роках минулого століття ООН визначила право людини вільно визначати, чи хочуть вона ставати матір'ю/батьком, скільки хоче мати дітей і який проміжок часу має бути між народженням дітей<sup>6</sup>.

Прагнучи зібрати різноманітний досвід, ми говорили з респондентами, які планували дитину як до повномасштабного вторгнення, так і під час згаданих подій.

Учасники дослідження здебільшого планували стати батьками та готувалися до народження дитини/дітей.

*“У мене особливо нічого не змінювалося, я завжди був позитивно налаштований до дітей. У нас така цікава жінка служила, вона казала: “Народжуйте дітей у будь-якому віці. Це класно”. А я тоді казав: “Це важко: виховання, матеріальні питання, я не дуже заробляю”. Я тоді був молодшим офіцером. А вона: “Усе вирішиться, от побачиш”. Головне – не почати колотися або спиватися. Вона казала: “Якщо ти хоч трохи адекватно ставишся до реальності, то все вирішиться. Якщо ти народиш дитину, побачиш – все буде ок”. Я з нею згоден”. (Військовий/ветеран)*

Були й готові до батьківства, але відкладали народження дитини найближчим часом через кар'єру, життя в орендованому житлі чи війну.

*“Десять років разом. Дітей хотіли одразу, однак стояло питання кар'єри дружини. У нас так вийшло, що вона здійснила майже неможливе. Після випуску, після розподілення в інтернатуру вона перевелася в дуже цікаву організацію, медичний центр безпосереднього підпорядкування Міністерству. Я до того це вів, що була низка кар'єрних питань. При тому, що ми обоє дуже хотіли дитину, кинути ці питання було якось шкода. Потім у неї пішла робота, їй давали дуже цікаві доручення для її віку, складні. Потім вона стала помічницею директора. Було шкода кидати, однак ми дуже хотіли дитину, можна сказати, з самого початку”. (Військовий/ветеран)*

*“Єдине, що я просила: давай по закінченню війни, бо я дуже боялася в цей період вагітності пережити все, але так склалося (сміється). В принципі, на вагітність я йшла свідомо. Ми люди дорослі, розуміли, чим все це може закінчитися”. (Партнерка військового/ветерана)*

Серед респондентів були ті, хто сильного бажання не мав, але був би радий, якби вийшло:

*“Так, це не було прямо рішення. Ми знали, що хочемо цього, ми не планували, але якщо станеться, то будемо раді. Тобто конкретного рішення “давай заведемо дитину” не було”. (Партнерка військового/ветерана)*

Один військовослужбовець зазначив, що бажання мати дітей пересилили біль й страхи після втрати першої, ще ненародженої, дитини:

*“Ми дуже хотіли дітей після цього, постійно консультувалися. Наштовхнулися на такий досвід: дуже досвідчена людина зі сфери медицини, саме зі сфери дітонародження, радила нам зовсім неправильні речі. Моя дружина – медик, але кардіолог дитячий, це зовсім інша сфера. Але вона виконала ці поради і вони були зовсім неправильними. Чому так? Не знаю. Вона нам порадила покращити гормональний фон, пити певні препарати. Дружина казала: “Навіщо? Чому вона це пропонує? Це ж протилежне зовсім. Ну, я спробую”. Це відкинуло нас на деякий час, більше ніж пів року після цього курсу нам довелося все відновлювати, покращувати стан. Отакий досвід. Минули ці роки, і в нас вийшло. Поки що все ок”. (Військовий/ветеран)*

Навіть якщо їм би не вдалось народити спільну дитину, деякі респонденти були готові всиновити дитину й таким чином реалізувати себе у батьківстві.

*“У нас був довгий диспут, чи першою всиновити дитину, чи першою народити. Мій чоловік дуже хотів, щоб перша дитина була своя. А я просто хотіла дитину і була готова її всиновити”. (Партнерка військового/ветерана)*

Всиновлення – це процес, до якого пари також мають бути готові. Згідно з свідченнями, ця тема породжувала багато дискусій у деяких парах респондентів.

*“Раніше я була впевнена, якщо в мене не вийде завагітніти, на еко я 100% не погоджуся. То в принципі потім я була максимально до цього готова, я багато з ким спілкувалася на цю тему, багато дізнавалася. Але мій чоловік проти, він мені говорить, що всиновлювати дитину зараз, поки ми ще молоді, рано”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Я просто хотіла дитину і була готова всиновити. У нашій парі я точно була більш спокійна щодо народження дитини в тих умовах, в яких ми були. Тобто моєму чоловіку було складно прийняти те, що в нас немає свого дому. Він хотів дітей, але не хотів дітей в орендованому будинку. Ми це обговорювали багато разів і врешті вибрали не залишатися в орендованому будинку. Але мені було з цим комфортніше точно”. (Партнерка військового/ветерана)*

Не у всіх опитаних бажання стати батьками було постійним, але воно могло з'явитися під впливом різних факторів. Зокрема, нових стосунків, одруження чи війни:

*“Взагалі після розлучення я собі так вирішила, що більше ніколи заміж не вийду і дітей більше виношувати не буду. (Сміється). Так, вже виходить із теперішнім партнером – ще*

*до пропозиції я вже знала, що хочу заміж. І вже знала, що хочу мати дитину від цього чоловіка». (Партнерка військового/ветерана)*

Деякі респонденти просто доходили до певного етапу в стосунках, коли вирішували: все, пора.

*“Мені здається, що це було дуже гармонійно, тому що в якийсь момент ми просто вирішили, що пора”. (Партнерка військового/ветерана)*

Окремо варто виділити вплив війни на бажання та мотивацію завести дітей у такий непростий період. Одна респондентка зазначила, що під час війни відчула, що інстинкт розмножуватися став для неї дуже потужним.

*“Планування батьківства спершу було великим психологічним викликом: війна ж довкола. Всі вмирають. І оцей інстинкт розмножуватися прямо став ідеєю фікс. Потім ця ідея зіштовхнулася з реаліями: вам уже не по 20 і від відсутності презерватива діти теж не з'являються. Дуже довгий час думаєш, що з тобою щось не так”. (Партнерка військового/ветерана)*

Деякі майбутні матері зазначали, що дитина від коханого-військовослужбовця – це ніби гарантія, що в випадку його смерті після нього залишиться його частинка.

*“Але я вже казала, що якщо з чоловіком щось може трапитися, то принаймні дитина від нього залишиться. І це власне був головний мій мотив. Я досить егоїстична, просто не уявляю своє життя, якщо ці стосунки будуть зруйновані вщент внаслідок саме загибелі коханої людини. Звісно, я знаю, що і це я переживу, і зможу якось відновити свій психологічний стан. Проте це буде дуже травматично. І я не знаю, скільки на це піде часу, а так... У мене є «страховий поліс». Ми так можемо зберегти людей, яких ми кохаємо, – певну частину цих людей”. (Партнерка військового/ветерана)*

Окрім цього, народження дитини слугувало емоційною прив'язкою для ветерана:

*“Думаю, це, швидше, не про цивільне життя, а про відчуття власної відповідальності і потрібності додатковою. І мати додаткову емоційну прив'язку. Тобто тепер у нього є не тільки я, і це важливо. Але адаптація відбувалася раніше, оскільки вже було 3 роки після поранення”. (Партнерка військового/ветерана)*

З нещодавнього дослідження<sup>7</sup> також відомо, що мотивація народити дитину може пов'язуватись з бажанням розв'язати потенційні сімейні/особистісні проблеми після повернення чоловіка/партнера до цивільного життя.

У деяких випадках війна прямо могла вплинути на плани й прискорити рішення зачаття дитини.

*“Вирішили... Насправді ми планували, що якийсь час (2-3 роки) нашого шлюбу ми будемо без дітей. Планували просто, що до цього будемо готуватися. Але, власне, коли*

*почалася війна, ми зрозуміли, що нема куди відкладати. І плід наших стосунків, нашої любові має реалізуватися". (Військовий/ветеран)*

*"Я розуміла, є те, що загрожує життю, що хочеш продовжити життя – це факт. Є загроза, що наш світ зруйнують, є бажання показати його, поки не зруйнували, ще комусь у своєму житті. Ну, і діти збирають найкраще, що можуть, у батьків". (Партнерка військового/ветерана)*

*"Я собі подумала, що невідомо, скільки відбуватиметься війна, а ми не молодшаємо з кожним роком. І для дитини теж не дуже добре, якщо батьки будуть передпенсійного віку, скажемо так. Думаю, що це було найбільш визначальним". (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)*

В інших респондентів, навпаки, війна забирає можливість реалізувати власні бажання та плани стати батьками:

*"Взагалі говорили, але я тільки зараз зрозуміла, що ми вже говорили про свої обов'язки. Якби ми вже були разом, а не він там, а я тут – це ні. Напевно, тільки тому, що він добровільно мобілізований виходить... Ми не розраховували на те, що це має бути все так довго, і чомусь були налаштовані, що рік – і все, в нього буде змога звільнитися". (Партнерка військового/ветерана)*

До того ж, деякі респонденти відчували вплив війни на бажання мати дітей у майбутньому.

*"Зрозуміло. Більше йдеться про планування третьої дитини. Тут я вже точно сказала, що тільки після закінчення війни (сміється). Тільки коли він будеш на постійній основі тут. Я згодна, але тільки за єдиної умови". (Партнерка військового/ветерана)*

Деякі батьки розповідали, що під час війни у них з'явився страх через нездатність захистити дитину від загрози:

*"Після того, як ми з дитиною повернулись зі сховища, в мене був страх, що я не зможу її захистити. І що щось станеться, а я не зможу її захистити, бо я сама дуже розгублена, налякана. Це було складно для мене. Але всі тоді були розгублені і налякані. Мій чоловік тоді був, скажімо так, в дорозі – оформлювався в військову частину, в бригаду". (Партнерка військового/ветерана)*

У деяких сім'ях відбувались розмови, які не є надто типовими за мирних обставин – до прикладу, план на випадок загибелі одного з партнерів (тут – військовослужбовця).

*"Був такий період, коли в мене було завдання – розробити план, що я буду робити, якщо він загине. [...] Напівжартома я з ним про це говорила, звісно. Але така розмова у нас була. Я зрозуміла, що він мені абсолютно довіряє. Він розуміє, що я прийму якесь нормальне рішення. Він каже: "Можеш робити, що хочеш". От я питала: "Як хочеш, щоб тебе поховали? Кремували чи за християнським обрядом?". Він каже: "Мені все одно, я буду мертвий". (Партнерка військового/ветерана)*



Одна респондентка поділилася, що не готова до вагітності, нових батьківських ролей через загальну втому.

*“Свого часу я аналізувала, наскільки я втомлена для вагітності чи ні. Я дуже втомлена для вагітності, але я собі гадаю так: програмуй, бо ця вагітність буде поштовхом зібратися”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Підготовка до вагітності/народження дітей

### Обговорення та підготовка

Підготовка до вагітності та народження дітей загалом передбачає низку заходів, які здійснюють партнери, коли вирішують стати батьками. Зокрема, але не виключно, сюди входять бесіди в парі про зміни, які відбудуться від моменту зачаття, майбутнє виховання дітей; рішення про відмову від шкідливих звичок, відповідальне ставлення до свого сексуального життя; попередні медогляди обох партнерів тощо.

*“Я пам’ятаю, що ці розмови були, але чи ми доходили до спільної точки, що будемо цього дотримуватися, не пам’ятаю. Я точно знаю, що ми, російськомовні, з дітьми будемо українською говорити – це принципово. Українська школа. Тобто якісь базові елементарні речі, тут у нас 100%. Чи він буде займатися дітьми? Так. Він ріс без батька, і дуже відповідально до цього ставиться, я в ньому впевнена. Але все одно не думаю, що ми будемо кричати і якимось реагувати на істерики”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Ми плануємо варіанти розвитку подій, бо в нього мав закінчитися контракт влітку 2022 року, і є певні юридичні нюанси. Ми проговорювали всі можливі способи, якими будемо розв’язувати цю проблему, варіанти розвитку подій від найкращого до найгіршого”. (Партнерка військового/ветерана)*

Були військовослужбовці, які зазначали, що не проговорювали майбутні ролі та обов’язки – у парі й так був консенсус у цьому питанні.

*“Я, чесно кажучи, цього не проговорював. Зараз просто мені важко сказати, якби я про це говорив. Може, фрагментовано ми про це згадували, в якомусь контексті, але так, щоб: “О, я беру на себе таку нішу, а ти на себе – таку”, то про це не говорили. Мені видається, що в нас є просто спільне розуміння того, і це для нас щось очевидне, яким у нас буде розподіл обов’язків. Зараз я не відчуваю потреби говорити. Зрештою, в наявних умовах є дуже багато варіацій”. (Військовий/ветеран)*

Багато респондентів проходили типовий алгоритм підготовки до вагітності/пологів/майбутнього батьківства: попередні медичні огляди, участь в курсах підготовки тощо. Згідно з зібраними даними, лише ті, хто перебували разом на етапі вагітності, мали змогу повноцінно відвідувати курси підготовки до батьківства.

*“Він був максимально залучений до всього процесу: від планування вагітності і дотепер. Ми проходили курси підготовки до партнерських пологів, він був зі мною на пологах,*

*робив всі ці масажі, які потрібно, був поруч зі мною. Мені з ним було набагато краще і після пологів лікар сказав: "Видно, що найбільша робота в цьому процесі була пророблена чоловіком". Він дуже долучився". (Партнерка військового/ветерана)*

## Джерела інформації про вагітність/батьківства

Опитані (як і військовослужбовці, так і партнерки військовослужбовців), наголошували, що зараз багато доступних джерел інформації. Найчастіше використовують YouTube для пошуку відповідей на питання, навчання. Також з-поміж інформації, якій довіряють, називали поради медичних працівників, інших пар, які проходять через цей досвід, власних батьків.

*"По-перше, це консультації лікарів не в режимі лікування патологій, а в режимі саме консультацій щодо поводження з немовлятами. По-друге, YouTube, інтернет. Там багато мамочок, вони викладають свій досвід, легко шукати конкретні питання, з яких необхідно отримати інформацію. Переривати багато не треба". (Військовий/ветеран)*

*"Лікарка у мене, хоч і молода, але дуже доступно подавала те, чого я не розуміла. Чому саме так маємо зробити, а не інакше". (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)*

Військовослужбовці наголошували, що більшість важливої інформації розповідали/надсилали дружини. Жінки-військовослужбовці, які мали довід батьківства, – це ще один ресурс, звідки вони черпали інформацію.

*"Думаю, що мені більше розповідала все дружина. Для неї це, мабуть, дуже важлива інформація, яку вона хотіла б ще знати. Вона періодично мені це скине, це скине, щось я там прочитаю, щось вона просто мені розповідає, тобто в більшості про вагітність я все-таки дізнався від неї". (Військовий/ветеран)*

*"У мене є ще знайома-військовослужбовець, яка вже народжувала дитину. Я, буває, перепитую у неї, вона каже: та це нормально, те, що пульс більший – це нормально, те, що їй стає іноді погано, не вистачає якихось вітамінів – це теж нормально. Я якісь речі їй передаю, і це теж трошки заспокоює". (Військовий/ветеран)*

Розмовляючи про доступ до інформації, одна респондентка застерегла: інформація може бути не адаптованою для сприйняття військових.

*"Але він вже тоді говорив, що вся інформація, яка доступна, занадто розтягнута і не орієнтована на військового, який мало інформації взагалі готовий сприймати". (Партнерка військового/ветерана)*

## Зачаття

Ми намагалися фіксувати батьківський досвід, який напряду пов'язаний з активною службою партнера/війною. Ділячись своїми історіями, респонденти, які/партнери яких вагітніли в цей період зазначали, що служба й відстань впливали на їхній досвід

зачаття. Партнерам треба було підлаштовуватися не лише під свої бажання, овуляційний цикл жінки тощо, а й під нові умови, що диктувала відстань – їхати до/за партнером.

*“Не було [сміється]. Ні, виклик був, це, в принципі, очевидно – ми були на відстані. Тобто ми планували дитину, али просто фізично не мали змоги. Час, у який нам виходило зустрітися, не завжди був сприятливий. Це не завжди був час овуляції”.*  
(Військовий/ветеран)

*“Звісно ж, за графіком перші півроку ти їздиш типу: ага, овуляція – треба приїхати. “Я буду 4 числа, ти ж не проти? Зможеш у командира відпроситися?” (Партнерка військового/ветерана)*

Відстань відіграє роль також й при роздумах щодо екстракорпорального запліднення. Одна респондентка, маючи покази до лікування, хотіла б його відкласти й продовжити спроби завагітніти без медичних втручань, проте відсутність чоловіка поруч спонукає розглядати ЕКО.

*“Так, я відчуваю, ми зіштовхнулися з проблемою, що за рік у мого чоловіка не було жодної відпустки взагалі – ось цих 10 днів навіть – йому їх ще не давали. І складність у нас якраз в тому, що лікарі нам пропонують робити ЕКО. Яке я не дуже хочу робити, оскільки є покази, що ми можемо справитись самі, але його немає поруч. Тому під час війни я не відчуваю себе так самотньо, бо розумію, що таких, як я, дуже багато. Якщо глобально дивитися на ситуацію, яка навкруги нас, то мені гріх взагалі на щось жалітися”.* (Партнерка військового/ветерана)

## Звістка про вагітність

Війна, активна служба та розлука внаслідок цих обставин впливали на переживання від отримання звістки про вагітність дружини. Живучи разом, партнери мають нагоду розділити досвід та емоції, пов'язані з новиною. Проте на відстані та в умовах обмеженого зв'язку через війну та службу чоловіка могли минути дні між тим, як дружина написала повідомлення, й тим, коли чоловік мав змогу його переглянути й дізнатися про новини.

*“Якраз його вже вивели на передову. І я зрозуміла, що в мене затримка. Купила тест, написала йому, і він каже: “Давай, роби швидше, бо у мене може зникнути зв'язок”. Словом, поки я зробила, вони вже кудись вирушили, і не було зв'язку 5 чи 6 днів. Потім вони вже вийшли туди, де був зв'язок, він прочитав, був дуже радий, звісно”.*  
(Партнерка військового/ветерана)

*“Коли дружина повідомила про вагітність, я ще був на [місцевість на сході України]. Ми зазвичай спілкуємося кожного вечора. Тоді вона мене набрала по відеодзвінку. Показала тест, і я ще так до нього придивлявся, було важко повірити трохи. Це були шалені емоції, велика радість – нам завагітніти вдалося не з першого разу. Це було протягом кількох місяців”.* (Військовий/ветеран)

Попри відкладену поінформованість, як респонденти, що мали змогу перебувати разом у цей момент, так й ті, які були на відстані, описували, що відчували радість, отримавши звістку. До цих відчуттів подекуди додавалися й хвилювання за майбутнє.

*“Я думала, що доведеться більше докладати зусиль. І спочатку, коли я побачила, що тест позитивний, я навіть не могла повірити... У мене часто таке буває: коли до чогось ідеш дуже довго і нарешті цього досягаєш, то аж не віриться. І навіть якось сильно порадіти не виходить. Що просто ти сидиш, і з одного боку, тобі просто не віриться, ти відчуваєш якесь полегшення, що вийшло. А з іншого – якесь там спустошення. Досить дивні відчуття, насправді. Всі зусилля були направлені на цю мету, а потім таке: а далі що?”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Було складно. День пам'ятаю. Було круто, радісно”. (Військовий/ветеран)*

## Вагітність

Зазвичай вагітність передбачає спільний досвід для партнерів, які перебувають у стосунках. Пара прагне покладатись одне на одного, розділяти переживання, дбати та разом готуватися до народження дитини. На жаль, війна змушує партнерок військових самотійно долати цей шлях. Окрім притаманних більшості вагітних жінок переживань, страху й радості, респондентки вказували на обставини, пов'язані зі службою та, почасти, розлукою.

У деяких респонденток вагітність проходила, за їхніми словами, нормально, без значних проблем. У інших – вагітність, за їхніми особистим визначеннями, була важкою. Вони переживали фізичні і/чи психологічні труднощі. Це ще раз доводить, що досвіди вагітності, батьківства під час війни – різні, а складнощі не завжди напряму залежать від війни. Одним з обмежень дослідження є те, що ми не опитували людей, які пережили втрату дитини. Один респондент розповідав, що в минулому вони з дружиною пережили завмирання плоду, проте ми не акцентували на цьому увагу, бо не мали на меті детально розглядати такий досвід.

Розділ поділений на дві частини – загальний досвід, який можуть пережити партнери впродовж вагітності, та досвід вагітності при активній військовій службі чоловіка.

## Загальний досвід

Ті респонденти, які характеризували свою вагітність як “нормальну”, “без критичних переживань”, розповідали, що не зіштовхнулися з суттєвими особистісними змінами. Вони переживали звичні, за їхніми уявленнями, труднощі – загальну втому, токсикоз, зміни настрою тощо. Як і будь-які батьки, вони мали свої страхи й переживання щодо пологів, здоров'я дитини та процесу виховання.

*“Було так, стандартно. Ну, може, це не стандартно в інших. В першому триместрі дружина почувалася часто втомленою. Дуже швидко втомлювалась. Тобто для неї не властиво було. Вона енергійна, займається фізичними активностями: фітнесом і*

*різними видами спорту, а тут від банальної прогулянки по парку вже втомлювалася, хотіла спати. От, але це було в першому триместрі. Зараз в неї значно кращий стан - вона вже не втомлюється, вже може краще концентруватися, працювати. І, поміж того, що вона має відповідальну роботу, ще також завжди знаходить час і енергію, відкладає будь-яку роботу, щоб побути разом. Маю на увазі, що навіть в цьому, в цих умовах вона все дуже гарно поєднує: і роботу, і наші стосунки". (Військовий/ветеран)*

*"Я думаю, що в неї є страхи. Наприклад, як не дуже поглядшати під час вагітності, як потім схуднути. Уже більш такі потенційні про виховання дитини, коли вона дивиться, умовно кажучи, в якому контексті ростуть діти зараз - коли виходить прогулятися районом, що їй треба зробити, щоб бути хорошою мамою. Якись ще страхи, мабуть, теж пов'язані з вагітністю, пологами. Я впевнений, що вони присутні, бо це новий досвід. Я думаю, що в неї достатньо страхів". (Військовий/ветеран)*

Була й частина респондентів, які описували свою вагітність як складний період. Вони могли переживати психоемоційні зміни/труднощі чи проблеми з фізичним здоров'ям, котрі з'явилися/загострилися в цей період. Жінки-респондентки в такому випадку наголошували, що переживали депресивний стан, зокрема, але не виключно, пов'язаний зі зменшенням/відсутністю особистих кордонів.

*"Вагітність була важкою тому, що мені було важко вибудувувати свої кордони. Взагалі я не люблю, щоб до мене хтось торкався. І постійні якісь медичні маніпуляції настільки мені були дискомфортними – це мене вводило в стан якоїсь погано контрольованої паніки". (Партнерка військового/ветерана)*

Один респондент-чоловік зазначив: у такій ситуації жінці боляче фізично, а чоловіку морально.

*"А мені морально дуже боляче, бо допомогти нічим не можу, лише обійняти, тримати за руку, якимось відволікати. (Військовий/ветеран)*

Розмірковуючи про стосунки, респонденти зазначали, що вагітність не просто їх змінює, а є «новою гілкою». При цьому більшість вказує на покращення стосунків: вони стали ближчими, відкритішими з моменту вагітності. Схожу тенденцію ми спостерігали, досліджуючи зміни стосунків у парі під час активної військової служби, проживання досвіду війни. Саме тому не можна стверджувати, що саме вагітність приводила до позитивних змін. Варто оцінювати це явище не ізольовано, а у контексті служби/війни та враховувати інші фактори, котрі так чи інакше впливали на стосунки військових/ветеранів та їхніх партнерів\ок.

*"Я б не сказав, що вони дуже змінилися. Змінилися відповідно до часу, який ми провели разом впродовж вагітності, тобто ці стосунки просто поглиблюються. Чи вплинула на них суттєво вагітність? Скажімо так, були проблеми, які ми розв'язували, тобто "нова гілка" наших стосунків». (Військовий/ветеран)*

*“Так, він приїхав перед, мабуть, другим УЗД. Коли я йому скинула ці фотографії, він став м'якшим (сміється). Я почала більше прислухатись. Якось таке більш усвідомлення відчуття”. (Партнерка військового/ветерана)*

Більшість жінок ділилась, що отримують/вали безмовну підтримку від партнерів. Деякі чоловіки, зокрема ті, які проходили службу та перебували на відстані під час вагітності дружини, підкреслювали: досвіди чоловіка та жінки дуже різняться. Проте вони проявляють емпатію, розуміння, підтримку. Детальніше про це – в підрозділі “Досвід, спричинений активною військовою службою партнера”.

*“Я зіштовхнувся з неспроможністю емпатувати певним речам. Коли вона каже, наприклад, що нирки болять, я розумію: ага, я знаю, що таке нирки, розумію, що вони можуть боліти. А коли щось стосується росту дитини...Але, знову ж таки, коли не було такого навантаження, я пам'ятаю, що я включався в процес, мені було цікаво. Є різні програми, видно, як вона росте, якому фрукту зараз відповідає розмір і так далі - мені було це цікаво. (Військовий/ветеран)*

## Досвід, спричинений активною військовою службою партнера

Партнерам важливо бути разом під час вагітності – так стверджували більшість респондентів. Деякі жінки відчували страх через відсутність чоловіка поруч. До того ж, дехто говорив, що спільне часопроведення позитивно впливає на вагітність. Військова служба привносить у стосунки невизначеність, стрес, нові умови, до яких потрібно адаптуватись. Навіть за можливості партнерам жити разом або часто бачитись та розділяти досвід вагітності, вони не завжди могли рівномірно розподіляти обов'язки, адже військова справа передбачає активне включення.

*“Я загалом підсумовую так, що я цей час максимально поряд, і це тільки позитивно впливає на вагітність”. (Військовий/ветеран)*

Попри відстань між партнерами та проходження ними різних, хоч і пов'язаних, шляхів (ветерана та коханої воїна) присутній єдиний фактор – спільна вагітність й очікування дитини. Опитувані зазначали, що у них був “спільний досвід вагітності на відстані”. Відмінний від досвіду проживання разом, проте, за словами більшості респондентів, з підтримкою і любов'ю, допомогою і розділенням щасливих/сумних моментів – підготовкою до народження дитини на відстані.

*“Ну, питання у тому, що вважати “разом”. В принципі, ми весь час або були на телефоні, тобто вона якись моменти описувала – свій стан і подібне – або ми просто перебували разом”. (Військовий/ветеран)*

Загалом респонденти, незалежно від статі, зазначали, що переживали негативний досвід: додаткові хвилювання, спричинені службою партнера; страх, що чоловік може загинути при виконанні бойового завдання або отримати поранення; сум розлуки; неможливість повноцінно проживати спільний досвід, отримувати/надавати підтримку.

*“Ну, я думаю, очевидно, що дружина дуже боїться сценарію моєї загибелі. Мені здається, цей страх тільки множиться з вагітністю. По-друге, тепер ще з'являється страх, що дитина буде рости без мене в разі чого. Скажімо, це якісь висновки, які я для себе роблю, і це здається очевидним для кожної вагітної жінки”. (Військовий/ветеран)*

*“Так, чесно кажучи, я дуже боюся цього [можливого поранення внаслідок бойових дій], бо я не знаю до кінця, яким чином буде проявлятися ця травма”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Обговорюємо, коли є можливість поговорити довше, бо мені складно. Це постійні емоції, які я відчуваю. І хочеш чи ні, але ти зачіпаєш цю тему, коли просто навіть розмова про те, як справи, як самопочуття. Все одно заходить розмова про те, що мені важко, мені страшно. Я дуже боюся невідомості. Я не знаю, що буде завтра, в мене абсолютно немає ніякої стабільності”. (Партнерка військового/ветерана)*

Окремо, варто виділити проживання вагітною жінкою моменту початку служби, що також означає розлуку з коханим, порушення її сталого життя, подекуди – ознаменує початок її Шляху коханої воїна<sup>8</sup>. Деякі жінки описували, що з від'їздом чоловіка переживали страх не впоратись самостійно, депресивний стан.

*“Спочатку мені було дуже страшно, що я не справлюся сама. Особливо оті перші дні, як він поїхав, ми залишились самі на квартирі – якимось так страшно і чуже місто. Я ж кажу, ми з [\*\*\*], а переїхали в [\*\*\*]. І якимось так пусто було і взагалі депресивний стан був. Але потім якимось так потрішки, за допомогою його підтримки – в разі чого я одразу набираю його телефоном і запитую поради». (Партнерка військового/ветерана)*

Попри відстань, більшість респондентів розповідали, що максимально відчувають/надають підтримку своєму/ій партнеру/ці. Основне у момент розлуки - розділяти переживання, реагувати на потреби, постійно підтримувати зв'язок.

*“Я завжди намагаюсь за можливості реагувати на якісь речі, коли вона мені скидає щось: “Дивись, в мене пульс підскочив знову” або подібне. Тобто я намагаюся або віддзвонитися або відписатися – розділити з нею це переживання, це, мабуть, зараз ключовий інструмент, яким користуємося. Бути на зв'язку, почути голос, що все добре, дати якусь пораду”. (Військовий/ветеран)*

*“Я дійсно відчуваю постійно підтримку від нього. Я, мабуть, ніколи в житті просто такої підтримки ні від кого не відчувала. На всі мої проблеми в нього завжди є рішення – і на проблеми, які я собі придумую (сміється). На всі мої проблеми, на все, в нього є рішення. Він мені розказує, показує, як потрібно. Він мені, знаєте, як наставник”. (Партнерка військового/ветерана)*

Один респондент зазначив, що його дружина надає йому, військовослужбовцю, більшу підтримку, хоча мало б бути навпаки. Справді, жінка/партнерка військовослужбовця, яка проходить Шлях коханої воїна, має визначені ролі та функції. Одна з таких – емоційна підтримка партнера. Як бачимо, чоловіки-військовослужбовці можуть

помічати певне зміщення фокуса турботи з вагітної дружини на нього під час активної служби.

*“Є великий вплив, тому що зараз досить непростий час, і виходить, що іноді буває так, що вона мені надає більшу підтримку в період, коли навпаки - я мав би надавати цю підтримку їй. Тобто служба забирає в мене можливість, ресурс для того, щоб давати їй якусь допомогу – і оце, мабуть, проблематично”. (Військовий/ветеран)*

Жінки своєю чергою старались інформувати чоловіків/партнерів про новини, події, пов'язані з вагітністю, надсилати фото, ділитися переживаннями. Якщо випадала нагода побачитись (під час його відпустки), намагались ефективно використати спільний час, скупитись та підготуватись до народження дитини.

*“Вона постійно розповідає і скидає мені фотографії, як виріс животик, як малеча катається в животику вже. Розповідає просто про ці стани, які вона переживає, наприклад, про втому, про візити до лікарів або про різні ситуації. Ну, по суті, про все, що стосується перебігу вагітності, мені дружина розповідає, ділиться”. (Військовий/ветеран)*

*“Всі ці моменти ми з ним обговорюємо разом – пошук колясок, візочків, ліжечок. Сидимо разом в інтернеті, одне одному кидаємо, радимось, що краще взяти – в такому плані. Він був у лютому в відпустці, ходили по магазинах, гуляли, прогулювались торговим центром, і він мені: “Ще не потрібно скуплятися” Кажу: “Ще невеликий термін, на такому не купують. Якщо ти щось хочеш, то давай ми купимо перший одяг”. Так ми пішли з ним вибрати перший одяг для нашого малюка (посміхається). І ось цього разу він приїжджав, ми вже скупились до пологового будинку, щоб разом вибрати, що мені подобається, що йому подобається. Походили по дитячих відділах, порадилися, які краще пляшечки брати – такі всі нюанси ми обговорюємо разом”. (Партнерка військового/ветерана)*

Очікуючи на дитину під час активної служби/війни, батьки створювали для себе “контрольні точки”, щоб планувати в умовах невизначеності.

*“Я б сказав, що ми шукаємо якісь контрольні точки в майбутньому, тобто ті, які будуть через пів року десь, і намагаємося до них вже якісь планування робити.. Мені здається, це важко. Не через вагітність, а через війну – і важко всім людям зараз”. (Військовий/ветеран)*

Переживання служби чоловіка, очікування новин, життя в період невизначеності могло впливати і на фізичний стан/самопочуття вагітної жінки.

*“Я б сказала не психологічний, а більше фізичний стан. Я стараюся зараз фізично важкого нічого не робити, то мій організм переносить нормально. А коли я засмучуюся, от він каже, щось трапилося, то в мене навіть організм реагує. Двічі у мене, здається, навіть кровотечі були на цьому підґрунті”. (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)*



## Пологи

Ми розмовляли з людьми на різних етапах батьківства – тими, які лише задумуються/планують вагітність, наразі вагітними та тими, які виховують немовля. Цей блок складається з уявлень вагітних жінок про майбутні пологи, ретроспективних свідчень та розповідей про перші дні після пологів респондентів, які вже через це пройшли. Ми фокусуємося на досвіді, який пов'язаний з впливом війни, активної служби, розлуки. Загалом ми виокремили два сценарії: були разом на пологах й були розділені під час них.

## Уявлення вагітних на момент інтерв'ю жінок

Більшість опитаних на початку 2023 року, через понад 10 місяців після початку повномасштабного вторгнення, жінок вагітніли вже під час повномасштабної війни та розуміли, що служба чоловіка буде тривалою, тому готувались покладатись на себе та оточення після народження дитини.

*“Стосовно такої більш емоційної, психологічної підтримки, я, звичайно, розумію, що мені доведеться поки що орієнтуватися лише на себе, так що я буду з дитиною, він буде тільки на телефоні зі мною. Але тут я так само розумію, що, якщо раптом якась проблема, я буду набирати його, питати, що мені робити (посміхається)”. (Партнерка військового/ветерана)*

Окрім цього, деякі жінки-респондентки ділились – їм важко від розуміння, що дитина народиться під час війни. Це знижувало радість вагітності.

*“Я помічаю за собою, що перестаю радіти вагітності, коли ми окремо, тобто, коли ми готувалися, коли ми говоримо про вагітність, про дитину, то це було в контексті того, що ми створюємо сім'ю. До цього ми були просто партнерами, а тепер – ми створюємо сім'ю. Це новий етап наших відносин, а тепер я розумію, що це не зовсім так. Радість впала з його першим від'їздом. Коли місяць були окремо, то я сильно відчула контраст між своїми станами. Доходило до таких думок, що я не знаю, чи я хочу цю дитину, пропадало бажання материнства. Я не хочу перейматися ще цим. Це навіть не те, що ти не хочеш дитину, ти не хочеш приводити дитину в ці обставини, тобі просто прикро, що вона народиться в цих обставинах”. (Партнерка військового/ветерана)*

Зазвичай респонденти планували й готувалися до пологів. Жінки обговорювали присутність партнера та план дій на випадок його відсутності, а також перший час після них. Водночас чоловіки-військовослужбовці готувалися інакше – оформляли клопотання про відпустку, моделювали в уяві/в розмові потенційні ситуації.

*“Я б сказав, що є підготовка на тому рівні, що я просто собі думаю, моделюю якісь ситуації. Тобто я собі можу пофантазувати, помріяти. Якщо це вважати підготовкою, то ось так”. (Військовий/ветеран)*

*“Я більше покладаюся, звичайно, на свою маму. В разі необхідності ми могли звести сина до неї на кілька днів, якщо нам потрібно було, якісь справи вирішити. На підстраховку - прошу сестру рідну, вона в будь-який момент теж погоджується прийти, посидіти. Інколи ночує в нас. Ну, відповідно, уже ведемо переговори, як ми будемо, коли почнуться пологи. Чоловік, швидше за все, не зможе бути присутнім. В мене тут і малий (сміється), і господарство. Треба за цим дивитися, то я теж домовляюся з сестрою про те, що вона декілька днів поживе тут, в мене, за необхідності. (Партнерка військового/ветерана)*

До підготовки також входили участь у батьківських курсах, вибір пологового, збір необхідних речей для пологів.

*“Так, він суперактивну участь брав. Він їздив на всі ці екскурсії, ми обирали за рекомендаціями – звели до двох пологових будинків. Ми зрозуміли, що не хочемо приватну лікарню, не бачимо в ній сенсу. Він брав активну участь і потім, коли вже приїхав за місяць перед пологами, їздив на курси для батьків, але вони були в незручний час. Їх можна було зробити онлайн, треба було робити коротшими - там було багато непотрібної йому води. Він був не дуже задоволений ними, але він хотів і їздив”. (Партнерка військового/ветерана)*

Через війну багато жінок докладали більше зусиль – це формувало відчуття несправедливості.

*“Але через появу дитини увімкнений режим економії, бо дуже багато йде на підготовку, на післяпологовий період. Тому намагаємося якимось своїми силами, але фактично – це мої сили”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Підготовка до народження дитини

*Це складно, тому що я б хотіла, щоб він більше думав про дитину, про майбутнє нашої сім'ї, але я розумію, що йому зараз не до цього. Так само йому інколи хочеться, щоб я більше розуміла його в плані служби”. (Партнерка військового/ветерана)*

Деякі респонденти зізнавалися, що планувати, готуватись подекуди було складно. Жінки потребували допомоги від людини/людей, які б критично оцінили ситуацію.

*“Я не знаю, чи ви чули про таку штуку, але вагітний мозок трохи тупіший. Тобто жінка під час вагітності не настільки ясно думає, як до неї. Я дуже відчуваю це. І мені дуже складно навіть якісь фінансові обрахунки вести, все це планувати. Це складно з фізіологічної точки зору для мене”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Пологи

Страх пологів був притаманний багатьом жінкам. Деякі з них зазначали – він минувся після/під час вагітності.

*“У мене був жахливий страх пологів. Дуже сильний страх пологів, допоки я не завагітніла. Потім він зник, дякую гормонам. Але до того я дуже сильно боялася саме цього процесу пологів, я дуже боюсь будь-яких медичних втручань, навіть взяти з вени кров дуже довгий час для мене було трагедією”. (Партнерка військового/ветерана)*

Більшість респондентів зазначали: обом партнерам важлива присутність чоловіка на пологах.

*“Було зрозуміло, що він буде присутнім на пологах. Ще до того, як я завагітніла, тому що це ж і його дитина, він був присутній при зачатті. Я думаю, що він би знайшов цей контакт, але все-таки раніше – краще, ніж пізніше, тому що це такий досвід. Дитину ми народжуємо не щодня, навіть не щороку. Насправді, поки він не поїхав, – от він 10 днів тут був – я дитині сама навіть підгузок не міняла”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Він навіть і не думав. Для нього це було принципом участі - цікаво було взяти участь в процесі. Тобто сумнівів з його боку не було”. (Партнерка військового/ветерана)*

Чому це важливо пояснювали по-різному:

- **Бо розвивається контакт з дитиною**

*“Коли мене виписували з пологового, він взяв дитину на руки і нікому не давав. Типу, бабусі там: “Ой, ми хочемо дитину потримати”. Він такий: “Ні, я нікому не дам. Це я буду її тримати”. Він її не відпускав”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Звичайно, це було дуже важливо теж. Він не боявся брати, не боявся обробляти, носити. Для мене це теж було важливо з самого початку, щоб потім не було страху”. (Партнерка військового/ветерана)*

- **Партнер отримує навички догляду за дитиною**

*“Він був на партнерських пологах. І він перший міняв дитині підгузок, він дивився, чого вчили медсестри, як доглядати за дитиною”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Потім коли її забрали зважувати, витирати, він пішов з медсестрою, вона йому все показувала, розказувала, він вчився змінювати підгузок. І ще коли він пішов, мене залишили в палаті з дитиною, і я така думаю: “Я ж то не подивилась, як дитині підгузок змінювати”. (Сміється) Я упустила цей момент, але нічого”. (Партнерка військового/ветерана)*

- **Партнер надає необхідну підтримку дружині під час пологів**

*“Я б не сказала, що були ускладнення, але для мене пологи були важкі дуже, дуже стрімкі. Тобто ми приїхали в пологовий, було повільне відкриття, лікар вирішив трохи простимулювати, і дуже стрімко почали йти пологи, мені було дуже боляче і трохи менш боляче. Тобто перерви між переймами майже не було – мені це дуже важко далось, але*

*чоловік був зі мною, він мене дуже сильно підтримував, і це добре”. (Партнерка військового/ветерана)*

- **Партнер може бути більш розсудливим під час пологів**

*“Він робив усе, що йому казали. Я дуже соромилася на початку, я просила його вийти, в той момент, коли я вже була не в стані когось щось просити, він абсолютно спокійно допомагав лікарям з усіма медичними маніпуляціями, в яких треба була допомога, з усією гігієною. Ну, він така людина, він з холодним розумом все робить, але він це робив турботливо, він мене підтримував, він відігравав на стороні медичного персоналу, він радив якісь маніпуляції, питав моєї думки, чи я цього хочу, чи я цього не хочу, намагався мені пояснити ті чи інші медичні процедури”. (Партнерка військового/ветерана)*

- **Партнер надає необхідну підтримку дружині після пологів**

*“Оцей шов, і тебе в перший день водять до вбиральні. Воно болить всередині, і дуже важко ходити. В понеділок знов до мене прийшли всі лікарі, зробили призначення. Але сказали, що якщо треба офіційний діагноз, то ми тут можемо ще вас затримати на добу - зробимо знову УЗД, все таке. Я кажу: “Знаєте, дуже гостинний пологовий будинок, мені все подобається, але давайте ми вже поїдемо додому”. Дитину несла у нас акушерка, а мене просто вів чоловік, було дуже боляче, важко було сидючи доїхати додому в машині. І тут я прийшла – просто впала в ліжку. І я лежала, і він мені допомагав ходити до вбиральні, він мені подавав дитину, він її переодягав”. (Партнерка військового/ветерана)*

- **Важливо для розвитку близькості в сім'ї**

*“Важливо-важливо, я бачу по своїй дружині, що це для неї важливо, щоб ми це проходили разом, щоб вона це одна не проходила, ось тому я був, в принципі, на першому скринінгу і планую за можливості бути присутнім на пологах”. (Військовий/ветеран)*

## **Відпустка**

Відпустка військовослужбовцям у зв'язку із народженням дитини надається одноразово за письмовим рапортом на 14 календарних днів, під час дії воєнного стану така відпустка не надається<sup>9</sup>. Під час дії воєнного стану відпустку можна отримати “за сімейними обставинами” – у такому разі остаточне рішення приймає командир. Опитуванні жінки гостро сприймали питання відпустки – вони потребували моменту возз'єднання. Багато з вагітних на момент інтерв'ю ділилися, що вони сподіваються на приїзд чоловіка, навіть якщо шанси отримати дозвіл – мінімальні.

*“Взагалі, це – диво, що йому дали на 10 днів. Я просто погрожувала колись його офіцеру, що приїду до нього в штаб і буду там народжувати”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Ми навіть зараз говоримо про те, що було б дуже класно, аби йому дали відпустку, і він все-таки встиг, але це так. В надії, що так вийде, але розуміємо, що, швидше за все, цього не буде. Звичайно, мені б дуже хотілося, щоб він був зі мною в цей момент, але вже будем орієнтуватись...” (Партнерка військового/ветерана)*

Проте не всім “поталанило, бо дали відпустку”, як зазначила одна з респонденток. Якщо не вдавалося отримати відпустку й бути присутнім під час народження своєї дитини, опитані військові вказували на неприємний, несправедливий факт, відчуття втраченої можливості.

*“Ну, мені не дозволили, зрозуміло. Хто як реагує. Мені неприємно, але нормально. Про пологи заздалегідь було зрозуміло, лікарі вираховували, вони завчасно сказали, що треба вже народжувати. Вони за показаннями видивляються, коли це краще робити. Призначили на десяту годину ранку”. (Військовий/ветеран)*

Одна з респонденток розповідала, що планує подзвонити по відеозв'язку чоловіку, який не зможе бути присутнім під час пологів.

*“Так-так-так, ми говоримо про те, що якщо буде можливість, я постараюсь зателефонувати йому по відеозв'язку. І принаймні на переймах, щоб ми могли з ним говорити. Тобто, щоб я могла десь поставити телефон, і поки я буду, умовно, стрибати на спеціальному великому м'ячі, він буде поряд, щось буде мені говорити”. (Партнерка військового/ветерана)*

Не завжди жінки прагнуть присутності чоловіка на пологах. Зокрема, одна респондента підкреслила, що віддає перевагу підтримці від жінок – сестри, мами.

**I: Чи хотіли б ви, щоб чоловік був поруч під час пологів?**

**P: Ні. Сестра, мама, хтось такий жіночої статі, кому ця процедура ближча, але не чоловік. (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)**

## **Перші дні після пологів**

Цей період може бути кризовим для багатьох молодих батьків, навіть за мирних обставин. Як і на попередніх етапах, обом партнерам важливо, щоб чоловік-військовослужбовець був присутній хоча б перший час – щоб вони могли спільно пережити радість батьківства, налагодити побут, адаптуватись до життя з новим членом сім'ї.

*“І коли мене перевели в палату, переніс всі речі і не зміг залишатися зі мною до виписки. Я була в палаті з дитиною сама. І це дуже важко. Він дзвонив і дуже хотів прийти, і ледь не плакав, бо дуже хотів з нами побачитись. Ось. Ну, для нього це був теж такий дуже емоційний, звісно ж, досвід, але не було такої можливості. То ми, як тільки нас виписали, як тільки він зміг взяти дитину на руки, він не хотів її нікому віддавати (посміхається), відпускати”. (Партнерка військового/ветерана)*

Відсутність партнера жінки сприймали важко, навіть попри увагу інших родичів.

*“Найгірше було якраз в пологовому, бо в мене була палата над кімнатою, де виписуються. І там постійне свято, з кульками. Всі так радіють, і вони мають радіти, це нормальні, здорові емоції. Але я просто розуміла, наскільки це відрізняється від того, що матиму я при виписці. І я так хотіла, щоб він встиг [стримує сльози]. Але він не встиг, і...мама, і свекруха, звісно, квіти привезли. Але це і приблизно не те, чого ти хочеш, коли народжуєш. Бо хочеться саме від чоловіка це побачити і почути”.* (Партнерка військового/ветерана)

Важливість пояснювали такими причинами:

- **Підтримка дружини після пологів**

*“Так, ми були зібрані. Наші друзі, які нас свого часу консультували, казали, що чоловік має збирати сумку. В нашому випадку це було неможливо, але я її сама збрала, перестрашувалася: взяла всього більше, ніж мені треба було. Ми поклали туди гірлянду за ініціативою мого чоловіка. Коли мене привезли з операційної в реанімацію, він розвісив її довкола мого ліжка. Лікарі приходили і запитували, чи у нас свято, а ми казали: “Ну, ми ж народили дитину. У нас тут день народження”.* (Партнерка військового/ветерана)

- **Партнер допомагає адаптуватись мамі й дитині**

*“Я думаю, в нього такий підхід до батьківства, скажімо, не гіперопікати дитину, не надмірно перевантажуватись. Жінці, яка вперше стає мамою, дуже важко адаптуватись, і це така гіпертурбота, гіперхвилювання: я щось не те зробила, щось не правильно, а я дуже хочу працювати, але я буду з дитиною. Він мене переконував, що до цього треба ставитись простіше, він намагався і мені полегшити життя, і дитину швидше адаптувати до зовнішнього світу, скажімо так”.* (Партнерка військового/ветерана)

*“По догляду було таке, багато речей він розумів, що можливо мені ще складно зробити і завжди був готовий це зробити першим. Або коли я попрошу, він вставав вночі так само до дитини. Там коли мені потрібна була допомога”.* (Партнерка військового/ветерана)

- **Партнер розділяє батьківські ролі у догляді за дитиною**

*“Перший раз я, напевно, більше боялася брати до рук дитину, ніж він. Я боялась, що я упушу в воду, то дитину, в принципі, купав він (сміється)”.* (Партнерка військового/ветерана)

*“В нас ще був період з двох місяців, по моєму, коли якісь ферменти в молоці змінюються, і в дитини починаються закрепи. Це в межах норми, але нас це хвилювало. Дитину турбували ці закрепи, то лікар сказала поставити гліцеринову*

*свічку. Я боялася це робити, і це робив чоловік. І в нього це виходило”. (Партнерка військового/ветерана)*

Жінка може потребувати підтримки та допомоги як емоційної, так і практичної – у побуті та догляді за дитиною у післяпологовий період, незалежно від часу – воєнного чи мирного. Проте за умов постійної/періодичної відсутності партнера через службу, жінки потребували, шукали й почасти отримували допомогу від оточення.

*“А я лежу, плачу від того, що в мене немає цієї підтримки, якої я потребую. Але я розумію, що він не може мені її надати. Ти і людину розумієш, і водночас твоя потреба в емоційній підтримці партнера не задоволена”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Перший час було трохи важко. Мені вдавалось іноді залишати на бабусь, дідусів і працювати. Потім, уже коли я переїхала і ми почали жити самі, я знайшла няньку для дитини, дуже хорошу”. (Партнерка військового/ветерана)*

Дехто вказував на те, що допомога родичів та/чи друзів не може замінити підтримку, яку за умов присутності надав би партнер.

*“Фактично, навіть без сторонньої допомоги я би не могла обійтись. Але чекати на цю сторонню допомогу від родини мені дуже-дуже важко, тому що єдиний, хто може її надати – це [ім'я чоловіка]”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“В мене дуже багато помічників, але немає поруч людини, з якою я можу порівну розділити свої батьківські материнські обов'язки. Це дуже сильно впливає на моє бажання мати ще дітей”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Перший рік життя дитини

Цей блок розділений відповідно до етапів батьківства респондентів – від уявлень в період вагітності до спогадів батьків, які вже пройшли цей рік.

## Уявлення про перший рік

Більшість вагітних на момент інтерв'ю жінок розповідали, що сподіваються на присутність партнера після народження дитини. Схожі надії мали також деякі чоловіки – принаймні, що його віддалена на цьому етапі допомога/підтримка буде відчутною.

*“Я дуже надіюсь, що, коли народиться дитина, мені вдасться вже бути поруч, тобто я надіюся, що до цього часу зможу покинути службу та я розумію, що це навряд чи так буде”. (Військовий/ветеран)*

*“Розумію, що їй буде важко, їй треба буде допомагати. Я сподіваюсь, що в мене буде ця можливість – їй допомагати. Це буде не так часто, як би, мабуть, вона хотіла, але я зможу перекривати якісь інші речі, те, що стосується побутових питань. Я сам хотів би з дитиною проводити час, але якщо цього часу не буде, ну, я навіть, як можна тоді цей час знайти?” (Військовий/ветеран)*

Усвідомлення тощо, що підтримка на відстані буде мінімальною, поширене серед опитаних військовослужбовців.

*“Ну, тоді [якщо залишиться на службі] моя участь у тому догляді буде мінімальною. Я просто не буду мати змоги і – це очевидна річ – тут треба буде більше старатись моїй дружині”. (Військовий/ветеран)*

Деякі чоловіки ділились, що через відстань й різницю досвідів у них не до кінця сформувався усвідомлення майбутнього батьківства. Вони сподіваються, що розуміння прийде з часом. Чи розвивалось усвідомлення, як швидко та за яких обставин – відкрите питання для дослідницької команди.

*“В мене ще йде таке завантаження розуміння того, що я стану батьком. З розвитком дитини, з тим, як вагітність протікає, я потрошку до цього доходжу, але мені здається: саме фінальне розуміння з'явиться вже під час народження дитини”. (Військовий/ветеран)*

Респонденти міряли не лише про возз'єднання сім'ї, але й сподівались, що війна завершиться до народження дітей та не торкнеться їх у майбутньому.

*“Я навіть не знаю. Я ж кажу, що я маю надію [шморгає носом], що вони народяться уже після перемоги, я так собі думаю. Я думаю, що їх ця тема війни не торкнеться безпосередньо. Можливо, якісь там наслідки будуть, відголоски, але, що безпосередньо їх не торкнеться це все. Я думаю, що вони не будуть знати щось таке”. (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)*

## Досвід першого року батьківства

Опитані матері/батьки ділились як загальним досвідом, так і унікальними переживаннями, які пов'язані з війною та військовою службою.

### Загальний досвід

Поява дитини супроводжувалась життєвими змінами. Для когось кардинальними, для інших, на відміну від очікувань, – прийнятними та посильними. Ймовірно це, зокрема, залежало від моральної готовності до батьківства, наявності всіх необхідних/запланованих умов, обсягу отримуваної підтримки.

Народження дитини подекуди викликало стрес – відповідальність за дитину. Стосунки теж могли змінитись. Деякі респонденти розповідали про погіршення стосунків через відстороненість партнера та/чи особистісні зміни. Інші, навпаки, вказували на зближення.

*“І я думаю, що наші стосунки, стали кращі. Тому що я розумію, що ця людина, якій я можу довірити все – своє життя, здоров'я, життя і здоров'я дітей. І що він зробить усе*



*від нього залежне, щоб вони були в безпеці, живі і здорові”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Ну, наприклад, на початку в мене був страх, що цього разу ми розлучимось, тому що дуже сильно віддалились, тому що були умови дуже стресові для всіх від початку війни. І не відчувається більше ця близькість, і мене дуже хвилювало, коли він повернеться, чи будемо ми тими самими людьми, і чи ми будемо кохати одне одного. Але потім я зрозуміла, що до часу, поки в нас схожі цінності, схожі погляди на життя, я, наприклад, абсолютно підтримую його рішення воювати. Я розумію, чому він це робить, я його поважаю за це, я ним пишаюсь, я йому постійно про це там кажу, пишу, я його підтримую”. (Партнерка військового/ветерана)*

Тема догляду та виховання дітей могла витіснити інші теми розмов між партнерами. До того ж, інколи змінювалось й зовнішнє коло спілкування – батьки пріоритизували партнера й дитину (дітей). Брак часу та ресурсу міг впливати і на інтимні стосунки та сексуальне життя. Одна з респонденток зауважила, що в стосунках з військовослужбовцем важливо розуміти/зважати на досвід партнера, який служить

*“Основний чинник, який вирішує, – це наскільки його партнер чи партнерка розуміє вибір військового. Чому він так зробив. Чому він пішов на війну. Та, можливо, не в всіх це був вибір, когось мобілізували. Але розуміти, чому твій партнер робить так, а не інакше. Старатися зрозуміти, що він зараз відчуває, що йому потрібно, як він проживає стрес. Наприклад, чи він хоче, щоб з ним поговорили і його вислухали? Чи він, навпаки, хоче побути на самоті, щоб його ніхто не чіпав. Це – підтримка, розуміння. Поділяти його погляди або приймати його рішення. Розуміти, що можливо для нього воно теж було нелегке. Бо я знаю, що є дружини, які розлучаються з чоловіками через те, що він поїхав на фронт. Або не розуміють там: “Ой, чому ти мені не дзвониш?” Постійно грузять їх якимись своїми проблемами, і ніколи не готові вислухати проблеми свого партнера. Або коли він повертається, вони не розуміють, чому він агресивний, чому він замкнутий в собі. І не готові намагатися зрозуміти, підтримати, якось допомогти. І другий чинник – це щоб вони розуміли, що мають, куди повертатись, що в них є майбутнє вдома, плани – ви кудись поїдете разом, чи з дитиною, чи без. Там, чи будете ви займатися бізнесом. Чи будете ви відпочивати місяць-два, тому що він дуже втопився. Будувати плани разом теж дуже важливо. Йому це буде дозволяти триматись, мені – розуміти, що рано чи пізно він повернеться. Ну, хоча, ви розумієте, що всяке може бути. І життя наше повернеться”. (Партнерка військового/ветерана)*

## Батьківство на відстані

Батьківство та догляд за дитиною – це спільний процес. Молоді батьки можуть потребувати допомоги у догляді/вихованні дитини, навіть якщо вони рівномірно розділяють обов'язки. Водночас жінка, яка виконує переважну роль у батьківстві за відсутності чоловіка може потребувати набагато більше допомоги та підтримки від оточення. Але коли партнер служить, партнерка може потребувати набагато більше допомоги від інших.

*“Знаєте, наче тобі відірвали руки, ноги й так і залишили [відчуття без партнера]... Розбитість... просто дуже складно, дуже складно, це найгірше, що я переживала в своєму житті”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Була ситуація: в мене з’явився набряк в руці, я поїхала з ним до лікаря з малим, тому що я дуже боюся всіх цих набряків, лікар мені сказав: “У Вас в руці щось невідоме, але це не злякисне новоутворення, я Вам більше нічого не скажу”. І поки я їхала назад додому, у мене піднялася температура, я почала втрачати свідомість за кермом. Я була з ним сама, за кермом. Зрештою я їхала 50 км/год, ми доїхали додому – виявилось, що у мене 39 температура і незрозуміло що з рукою, вона болить, я не можу її підняти. От, і тоді мені стало дуже страшно, тому що я не могла ні на кого покластися в догляді за собою і за дитиною, коли мені було погано”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Мені дуже хотілося поїсти. І мені дуже не вистачало, що мені ніхто не може приготувати”. (Партнерка військового/ветерана)*

Деякі респонденти зазначали, що відчуття розбитості через відсутність партнера з часом проходило – вони адаптовувалися й формували нові зв’язки та звички.

*“І тільки ось, по проходженні року, я почала почуватись трохи краще. Звикли, інший побут, інші якісь процеси, вїхали в якусь колію – цей процес нормалізувався”. (Партнерка військового/ветерана)*

У ситуації, коли чоловік на службі, дружина/партнерка може шукати підтримки в своєму близькому оточенні.

*“А так вже потроху я і [ім’я старшої дочки] якимось справляємося. Тепер мені вже взагалі набагато краще. Я зїздила навіть в РАЦС і зареєструвала дитину. І їздила знімати шви”. (Партнерка військового/ветерана)*

На жаль, не про кожного можуть подбати близькі. В такому випадку допомога від держави була б дуже помічною.

*“І враховуйте те, що в мене така ситуація, що дитину фактично нема на кого лишити. Батьки [ім’я] в США, він в армії, і ніхто йому не дасть відпустку”. (Партнерка військового/ветерана)*

Військовослужбовці зазначали, що через службу не в змозі приділити достатньо часу догляду та вихованню дитини.

*“Я зараз на службі, тому не можу скільки часу приділяти”. (Військовий/ветеран)*

Досвід батьківства на відстані можна узагальнити до надання моральної підтримки одне одному та прагнення не втрачати близькість у сім’ї, контакт дитини з батьком. Сучасні технології стали одним з найбільш популярних рішень для підтримки зв’язку у сім’ях військових, яких ми проінтерв’ювали, зокрема через дзвінки/надсилання фото/відео, спільного глядач в онлайн-ігри, спільного перегляду кінофільмів/телешоу.

Проте респонденти також наголошували на важливості надсилання подарунків, спільного часопроведення в період відпусток та під час зустрічей.

*“Але я намагаюсь йому висилати всі фотки [ім’я], які взагалі є, які я роблю”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“В нас нема практики дзвінків по вайберу чи відеозв’язку. Я чоловіку скидаю фото, відео з дитиною, розповідаю, як вона розвивається, якісь новини, чи вона захворіла, чи вона здорова”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Наприклад, із прикольних фішок – ми робимо якісь дрібні подаруночки одне одному. Він може замовити мені квіти, знає, де це зробити. Якщо не знає, може через друзів мені щось замовити. Мені здається це була дуже крута ідея. Я йому замовила такий кулончик, на якому з одного боку портрет батька з бородою, а з іншого – мами. Я знайшла, де зробити кулончик, відправила, він його носить на шії. Ми намагаємось весь час якісь такі дрібнички”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Одне одному дарувати щось. Плюс, у нас є гра в телефоні, в яку ми граємо весь час, це – покорова стратегія. Здається дрібничка, але це насправді допомагає нам відчувати якийсь контакт і дає почуття якогось частково нормального життя. Ми вдвох любимо грати в комп’ютерні ігри, тож знайшли для себе такий спосіб трішки розважитись”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Іноді, коли в нас є час, ми разом обираємо кіно, якийсь серіальчик або передачу і дивимось, пишемо коментарі – це також трішки нас повертає в стан ілюзорної нормальності. Тобто якщо є можливість, 20 хвилин подивитись. Це можуть бути якісь наші улюблені фільми або ми любимо трохи дурнуваті телешоу”. (Партнерка військового/ветерана)*

Одна респондентка розповіла, що вони з партнером ходять на побачення на відстані. Вона красиво одягається та йде в кафе, він – одягає військову форму і йде в якийсь заклад, якщо служба дозволяє. Спілкуються на таких побаченнях не про війну.

*“Ми ходимо на побачення. Це дуже прикольно. Коли в нього є час. Зазвичай, це субота або неділя, бо я через роботу не можу, плюс ми живемо в селі, транспорту небагато. Я красиво одягаюсь, фарбуюсь та їду в кафе. Він красиво одягається, форму свою військову, і їде у гендель, десь у них там є.. І я собі щось замовляю, він замовляє, ми включаємо відеозв’язок, п’ємо вино, спілкуємось на теми, не пов’язані з війною”. (Партнерка військового/ветерана)*

Одна з респонденток, чий чоловік знаходиться в полоні, поділилась, що, на її думку, знання про дитину підтримує її чоловіка в складних умовах:

*“Я думаю, саме завдяки тому, що він знає про дитину, він і тримається. Хлопці, яких обміняли, з його підрозділу, казали, що, на відміну від багатьох, він – ще станом на*

*вересень – тримається дуже добре: 9 з 10, не дивлячись на умови”. (Партнерка військового/ветерана)*

Попри всі намагання, “батьківство на відстані” не може повністю замінити повноцінний батьківський досвід. Партнер може пропускати важливі моменти дорослішання, виховання дитини.

*“Він хоче, він старається, але він не може цього зробити, не може прожити всі ті стадії з дитиною, які прожила я, тому що його просто фізично немає, це неможливо з такою маленькою дитиною зробити на відстані. Ти можеш безліч разів скидати фотки, вона буде тобі снитися, вона буде в тебе на заставках - але ти не знаєш цієї дитини, ти не будеш з нею стосунки, вона тобі не довіряє настільки”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Насправді, він пропускає його дорослішання, це той випадок, коли приїжджаєш – дитина вже сидить, ти приїжджаєш – дитина вже стоїть і щось намагається говорити. Це такі величезні зміни. Він кожного разу бачить іншу дитину вже”. (Партнерка військового/ветерана)*

Інший досвід показав, що жінки та їхні партнери, зокрема, остерігаються кризових ситуацій у сім'ї, коли жінка буде змушена самотійно реагувати та справлятися із понаднормовою відповідальністю за відсутності допомоги від партнера.

*“Страхи, мабуть, більше базуються на тому, що він буде там, я буду тут. Ну, тобто такі моменти інколи бувають, що я не впораюсь, я не зможу, не витягну. Наприклад, навіть елементарно, як хтось з дітей захворіє, як мені потрібно буде все це продумати, це все зробити, щоб там хтось на підстраховці десь був. Старша дитина навчається в школі, як встигати робити уроки і меншій дитині приділяти час. Я розумію, що мені доведеться з двома дітьми постійно перебувати в цьому колі. Якщо там, наприклад, з меншою дитиною потрібно поїхати в лікарню, то і старшого треба з собою брати. Якщо старшого треба на якийсь гурток відвезти, то і меншу з собою брати”.(Партнерка військового/ветерана)*

Деякі жінки-респондентки зазначали, що чоловік/партнер не залучений до сімейного життя.

*“Але, оскільки я дуже включилася в суб'єктну материнську роль, і я мушу робити все це сама і по суті я єдина з нас двох маю повноцінний батьківський досвід останні сім місяців, а він його немає, це робить між нами дистанцію. Скоріше, саме те, що один із нас став у батьківську роль, а інший не має цієї можливості. Мені здається, в цьому основна причина розбіжностей і дистанції зараз”. (Партнерка військового/ветерана)*

На додачу, через відстань, чоловік пасе задніх у питаннях догляду. Як наслідок, жінки відчували надмірне навантаження й подекуди недовіру до партнера щодо виховання.

*“Зараз він не може настільки мені допомагати в цьому, тому що він так відстав в цьому процесі. Тобто він не знає, як на даному етапі потрібно робити ту чи іншу маніпуляцію. Як дитині комфортніше буде”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Просто в нього не було часу на те, щоб це вивчити. Звісно, якщо я йому підкажу, він це зробить і якщо я його попрошу, він це зробить або він там сам залишиться посидіти з дитиною – це без проблем. Просто кажу, що в мене був рік, щоби вивчити звички дитини, а в нього по суті двадцять днів протягом всього року, тому це складно трохи”. (Партнерка військового/ветерана)*

*“Я покладаюся, довіряю йому дуже багато питань і зараз, звісно, менше, тобто за останній рік. Ну, зважаючи на те, що зараз це набагато складніша служба, ніж минулого разу, він не може так бути залученим до нашого якогось життя і проблем, як минулого разу. Дуже багато мені довелося вчитися самій, набувати нового досвіду. Брати на себе відповідальність. І він сам часто, коли я зверталась там за порадою, казав: “Це ти вирішуй”.. Іноді це було добре для мене, іноді - суперважко. І зараз часто це суперважко, така відповідальність”. (Партнерка військового/ветерана)*

Дитина може дати тілесний контакт, якого бракує за тривалої відсутності партнера.

*“Я виявила, що в мене дуже велика потреба фізичного контакту, саме тілесного, щоб мене хтось обіймав, щоб я могла когось погладити, і, поки я була вагітна і в мене не було людини поруч, я банально обіймала собаку. Собака 50 кілограмів, я могла лягти до нього, в його ліжку, обійняти, і мені стане легше при тому, що в нас не найкращі стосунки з цією собакою, але ми знайшли спільну мову в цей період. А, відколи народився малий, у мене є постійний фізичний контакт - це величезний для мене ресурс. Я усвідомлюю, що це не той фізичний контакт, але це постійне відчуття, що тебе хтось обіймає”. (Партнерка військового/ветерана)*

Досвід війни та рівень загрози для військовослужбовців та їхніх сімей зазвичай суттєво відрізняється. За відсутності чоловіка через службу, жінки займали роль головного дорослого в житті дитини та несли найбільшу відповідальність за його/її життя та безпеку під час війни. Через це у них могла з'являтися тривога, хвилювання, страх залишати дитину без свого нагляду. Як зазначила одна з респонденток, для неї вагомою причиною такої тривоги є знижений поріг відчуття загрози, яке розвивається у військових, які беруть участь у активних бойових діях. Вона не може бути впевнена, що ситуації, які б вона сприйняла як ризиковані, такими ж вважатиме її чоловік.

*“Єдине переживання, яке я маю з приводу свого чоловіка, це те, що його відчуття рівня загрози – інакше, тому що він перебуває постійно під обстрілами, він вже не ставиться до цього, як до загрози. В листопаді, здається, коли була тривога, і він не пішов в укриття, і ми поїхали машиною через місто додому. А я там поставила собі умову, що я з дитиною завжди спускаюсь в укриття”. (Партнерка військового/ветерана)*

З іншого боку, були свідчення, що чоловіки, перебуваючи довго на відстані, не мають проблем з встановленням контакту з дитиною.

*“Я думаю, ні, не важко, судячи з усього, що вони роблять. Вони така команда, знаєте, ми зараз зустрілися, і реально більшу частину часу, коли дитина не спить, я просто люблюся, як вони тусуються разом, і мені так гарно”. (Партнерка військового/ветерана)*

Також респондентки-жінки ділились лайфхаками, як підтримують себе після народження дитини, особливо у воєнний час/очікуючи повернення чоловіка – фізично та психологічно (Таблиця 5).

**Таблиця 5. Заходи підтримки себе серед матерів після народження дитини**

<b>Категорія підтримки</b>	<b>Цитата</b>
Прогулянки	<i>“Виручає, що я, наприклад, дуже люблю ходити – це голову провітрює. З коляскою – будь ласка. Той – на самокаті, цей – у візочку. І ми намотуємо кілометри, ну щось таке”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Психологічна підтримка	<i>“Психолог. Обов’язково потрібна підтримка психолога, так. Тому що – ну, причому психолога такого, спеціалізованого – якась подружка чи психолог просто сімейний не зовсім, мабуть, зрозуміє обставини і полону, і військових дій взагалі”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Робота над собою	<i>“Хто хоче, той і дзвонить. Десь так воно було. Тобто це така велика внутрішня робота – відстежувати «тарганів» і перемикати себе з них, щоб не давати їм над собою контролю”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Позитивність	<i>“Я знайшла оцю опору – свою увагу концентрувати на позитивних речах, плюс в мене чоловік дуже позитивний, завжди “у мене все добре, все прекрасно, все чудово, не переживай”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Соціалізація	<i>“Я знайшла для себе заняття, активності, які мене дуже відволікають - танці, спорт, я часто бачусь з друзями. Ну, з дуже близькими, які мене розуміють і підтримують. Скажімо так, на місяць, ми призупинили бізнес через відключення світла, але зараз і завдяки антидепресантам, і завдяки фізичним активностям, і взагалі всій проробленій роботі за останні чотири місяці, я почала краще почуватись і я зрозуміла, що я би хотіла повернутися до роботи. Ну, це також буде відволікати мене від того, що я постійно з дитиною”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Зосередження на думках про дитину	<i>“Але зараз я маю думати про благополуччя свого майбутнього сина. Ця думка приводить до тями. Так, ти думаєш, що була б ти сама, ти б могла сісти і плакати скільки завгодно, але, оскільки скоро народиться малюк, ти</i>

	<i>робиш все для нього, щоб його життя було комфортним, щоб він не так сильно відчував розлуку з татом, щоб його дитинство пройшло максимально щасливо – ти маєш зараз докласти максимальних зусиль, аби це дійсно було так. Напевно, думка про дитину, це єдине, що може витягнути, поки що принаймні, з цих почуттів”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Встановлення правил поведінки з дитиною	<i>“І я навіть дозволила собі не брати цей візок, я їй пояснила свої страхи, що мені треба з цим пережити, і для того щоби дозволити їм піти, я попросила там в неї включити трекер локації, щоб я бачила, де вони знаходяться. Ми домовилися про план дій, ми пройшли там до того бомбосховища, зрозуміли, на яку відстань до бомбосховища вона взагалі може відходити, який у нас алгоритм реагування”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Позитивні новини від чоловіка	<i>I: Від чого вам трохи моральне легшає? T: Ну, напевно, коли він каже, що у нього все добре там. (Військова/ветеран, партнерка військового/ветерана)</i>
Грудне вигодовування	<i>“Слава Богу, це теж мене дуже, до речі, рятувало, тому що це такий універсальний спосіб дитину заспокоїти – нагодувати її грудьми, особливо коли в тебе немає ні на що сил”. (Партнерка військового/ветерана)</i>
Підтримка чоловіка	<i>“Тому що підтримка чоловіка – надважлива, особливо на перших порах. Важливо – навіть на відстані вчасне правильне сказане слово підтримки... я розумію, що коли чоловік на нулі, і думає про те, як вижити, це - окрема тема, тому що там треба тільки... ну нічого йому не треба казати про те, як тобі важко з дитиною і мамою, наприклад”. (Партнерка військового/ветерана)</i>

Як зазначила одна респондентка, не всі об'єднання батьків, батьківські групи в соцмережах корисні. Варто раціонально підходити до вибору експертного середовища.

*“Я в якийсь момент підписалася на одну групу в соцмережах, вважаю це величезною помилкою в своєму житті материнському, тому що, як і ця група, так і група по прикорму, в якій я зараз сиджу і дивлюся, як годувати дитину, страшна агресивними мамськими групами, в яких дуже багато токсичного коментування – мені дуже складно в цьому перебувати”. (Партнерка військового/ветерана)*

Були респондентки-жінки, які наголошували, що жалість – не найкращий спосіб підтримки. Дружинам військових хотілось підтримки “рівний рівному”.

*“От, але коли приходиш у якесь там коло жіночої підтримки, або там щось таке, і всі починають: “Ой, [...], ой, вагітність, ой, там, полон...!” І блін, ну, припиніть, дівчата! [трохи*

*зривається на сльози] Хочеться якоїсь підтримки ...без співчуття, без. Я приходжу туди, починаю розповідати просто про себе, і моя історія максимально відрізняється – ну просто яку сферу не візьми, ну якась я, виходжу, бідосся, і люди починають мене жаліти. А мені це не зовсім треба. Хочеться підтримки на рівні – як це правильно сказати? Рівний рівному. Не хочеться відчувати, що я там найнещасніша у світі". (Партнерка військового/ветерана)*

Одна респондентка зазначила: їй важливо підтримати себе, щоб зможти підтримати чоловіка після повернення.

*"Ну, треба якось впоратись. І мені це складно дається, але треба більше піклуватись, мабуть, про себе зараз, щоб надати йому якусь допомогу потім". (Партнерка військового/ветерана)*



## Рекомендації респондентів

Під час інтерв'ю респонденти висловлювали загальні міркування, рекомендації, що і як краще робити партнерам для підтримки батьківства та стосунків у сім'ї. Ми виокремили їх в категорію порад від респондентів. Вони є суб'єктивними думками респондентів і можуть не збігатись із думкою авторів, організації та/або донорів проекту.

Їх можна умовно поділити на рекомендації для:

- партнерок військових;
- військових, які проходять службу;
- для обох партнерів.

### Рекомендації для партнерок військових

#### Порада 1. Підтримувати своїх партнерів, які служать/перебувають на фронті

*“В цей час, я вважаю, всі жінки або чоловіки, в кого жінки на фронті, всі максимально мають бути великою підтримкою. Менше створювати якихось емоційних переживань своїм партнерам, бути максимальною опорою і підтримкою” (Партнерка військового/ветерана)*

Крім того, були рекомендації вербалізувати, промовляти свою турботу, гордість за партнера, розмовляти із партнером якомога більше:

*«Говорити, постійно говорити і намагатися бути чутливими в будь-яких обставинах. Бо мій чоловік, наприклад, і я вважаю, що для кожної жінки, чоловік якої на фронті, – це велика гордість. Старатися в цій ситуації» (Партнерка військового/ветерана).*

#### Порада 2. Усвідомити, що партнер виявляє любов тим, що старається вижити та повернутися

Люди, чий партнер перебуває на фронті, можуть відчувати нестачу підтримки, уваги, любові тощо. Водночас є думка, що військові виявляють любов до рідних власне тим, що намагаються пережити війну та повернутися до сім'ї. Одна з респонденток згадала таку історію зі спілкування зі своїм партнером і з другом-військовим, який теж має сім'ю:

*«Я до нього [друга, який теж військовий і має сім'ю] звернулась, кажу: “А як ви там взагалі з дружиною спілкуєтесь і все інше?” Тому що це ще такий ізольований стан, ти в ненормальних обставинах і не знаєш, що є нормальним у стосунках зараз. І здається, що все ненормально. Все не так, як звикла. І дуже складно зрозуміти, що ж є нормальним спілкуванням взагалі і як у інших людей. Він мені сказав важливу фразу, що він зараз проявляє тобі свою любов тим, що зараз намагається вижити і якнайшвидше повернутись. І я запитала Богдана: “Мені пояснили це ось так. Чи так це?”*

*і він каже: "Так, я саме це намагався тобі сказати". І я перечитала його повідомлення, і виявилось, що там дійсно так і було написано» (Партнерка військового/ветерана).*

### **Порада 3. Шукати позитивні моменти, фокусуватися на них**

Респонденти, чий партнери були на фронті, подекуди радили зосередитися на позитивних моментах і шукати позитивні емоції. Таке самоналаштування може бути непростим, але й дієвим:

*«Те, що мені особисто допомогло, хоч це дуже важко, але хоча б намагатися шукати якийсь позитив і все ж таки концентруватися на цьому. Я довгий час прожила тільки з думкою про те, що тут все погано, я така одна і, Боже, мене ніхто не розуміє, як я маю взагалі це все пережити – і що тут взагалі має бути.*

*Є багато хороших історій: війна показала нам і зло, а в той самий час і багато добра. Просто ридаю над кожним відео. Тому потрібно народжувати, потрібно любити, дарувати одне одному щастя, бути опорою і концентруватись хоча б на чомусь хорошому» (Партнерка військового/ветерана)*

### **Порада 4. Консультація психологів/психотерапевтів може допомогти підтримати свій психологічно-емоційний стан**

*«Якщо мене хтось питає, яким чином ти змогла пережити цей рік і не поїхати кукухою – психотерапія [посміхається]. Це чудова річ, яку, я вважаю, треба просто всім нині. Тому що це реально те, що допомагає. Бо коли вже заносить і ти не розумієш, що відбувається і як на це реагувати – тобі допоможе правильно розставити все по своїх місцях і пробратися через кризу. Це важливо, серйозно, це дуже треба» (Партнерка військового/ветерана).*

## **Рекомендації для військових**

Як зауважувала одна з респонденток, жінці, яка наразі доглядає за дитиною самотійно і чий чоловік перебуває на фронті, важливо чути слова любові та турботи особисто, не лише з прив'язкою до дитини. Тобто, попри те, що жінка є матір'ю, вона ще є і особистістю та партнеркою (дружиною):

*«І зокрема через те, що ми мало спілкувалися, мені дуже бракувало ось цього відчуття, що люблять саме мене. Без прив'язки до дитини. Він якби казав фразу: "Люблю вас". І ця фраза мене бісила. Я не з тих мам, які кажуть "Ми поїли, ми покакали, ми ще щось". В мене є людина і я окремо, і мені важливо було, щоб мені казали: "Я люблю тебе", "Ти красива", "Ти мені подобаєшся", "Я за тобою скучив"» (Партнерка військового/ветерана).*

## Рекомендації для військових і їхніх партнерів

### Порада 1. Якщо пара хоче народити дитину, варто розуміти, що війна не є категоричною перешкодою

Варто наголосити, що досвід і плани респондентів у цьому аспекті можуть бути різним, і це нормально. Хтось планує народити дітей вже після завершення війни, а хтось не має такої установки. Але, якщо пара в цілому планує батьківство найближчим часом, війна, за словами респондентів, не обов'язково є бар'єром для народження дитини:

*«Я думаю, тут ключове те, що якщо люди по-справжньому люблять одне одного, то ніщо не має ставати перешкодою, щоб реалізувати цю любов. Реалізувати цю любов в народженні дитини. І, знову ж таки, наголошую, що навіть війна не має ставати завадою для народження дитини» (Військовий/ветеран).*

*«Потрібно народжувати дітей – багато, бо я вважаю, що це велике щастя і тому що зараз їх потрібно народжувати, бо нам потрібно більше радості, більше радісних моментів нам всім» (Партнерка військового/ветерана).*

### Порада 2. Зберігати інтимність, довіру, інтерес одне до одного

Респонденти деколи наголошували, що для підтримки сімейних стосунків на відстані варто намагатися зберігати контакт, довіру, інтерес одне до одного:

*«Я думаю, що найважливіше, що стосується саме стосунків, – це зберігати довіру й інтерес одне до одного. Бо на відстані... Це дуже просто, коли ти живеш разом, ти можеш десь разом піти, разом десь затусити, на якісь, якісь хобі, можливо... А на відстані дуже важливо». (Партнерка військового/ветерана).*

Крім того, якщо в партнерів є можливість бачитися принаймні деколи, однією з порад було проводити разом час у спокійних інтимних обставинах. Це може бути помічним, бо дозволяє емоціям заспокоїтися.

*«Ми говоримо зазвичай, коли вже лягаємо спати. Лежимо і пошепки вже говоримо у ліжку, намагаючись проговорити щось. Насправді я думаю, що це непогано, бо це теж така інтимність і заспокоює увесь цей накал емоцій, які є. Тому що ти говориш пошепки, тихенько, перед дитиною і так далі» (Партнерка військового/ветерана).*

### Порада 3. Бути відвертими й обговорювати стосунки, батьківство

*«От, мені здається, що треба не боятись обговорювати якісь складні речі, навіть іноді через сльози, навіть іноді через біль. Тому що наше життя зараз повне сліз і болю. Воно з нього зараз, по суті, складається. Але ми можемо, обговорюючи, разом через це пройти. І збудувати близькі стосунки або утримати їх. А не просто: "Та нормально, нормально все!" Ну і що, "нормально, нормально", – а потім ти не знаєш, що було із цією людиною протягом тих місяців, поки ви не бачились. І приїжджає якась чужа людина. І ти такий самий чужий для тої людини. Бо вона про тебе нічого не знає, а ти нічого про*

*неї не знаєш. Тому що в той момент, коли ви розійшлись, ваш спільний досвід розірвався, і в кожного свій досвід» (Партнерка військового/ветерана).*

Були також думки про те, що обговорювати дії на випадок смерті партнера – це закономірна практика в умовах війни, хоча це й болісні розмови:

*«Я до того ставлюся так, що про це треба говорити. Очевидно, воно боляче, так. Але це треба якось осмислювати, це наше життя. Ми зараз знаходимось у такий час, у такому місці, і його треба жити. І в тому числі помічати і говорити про те, що відбувається навколо. Тобто цього ігнорувати не варто». (Військовий/ветеран).*

## Висновки

- Планування дитини, вагітність, батьківство – важливі частини життя та добробуту військових і їхніх партнерів.
- Війна/військова служба впливає на досвід і плани батьківства в сім'ях військових у декількох площинах. По-перше, через безпосередню небезпеку та ризики пари змушені змінювати місце постійного перебування, убезпечувати сім'ю, змінювати логістику, плани тощо. По-друге, через фізичну відстань між партнерами, коли один із партнерів захищає країну на фронті, дружина зазвичай залишається сама під час вагітності та догляду за дитиною. По-третє, партнерки військових мають страхи, переживання, турботи за їхнє життя, здоров'я, психічний стан. По-четверте, подібні переживання можуть бути й у самих військових щодо їхніх коханих.
- Окрім цього, війна/служба створює множинність досвіду. З одного боку, є досвід, які проживають сім'ї незалежно від того, чи це мирний час/цивільна сім'я. З іншого - переживання/події/труднощі, які виникають через активну службу партнера, створюють додаткові виклики під час планування батьківства, вагітності, пологів та першого року життя дитини в сім'ях військових. Саме тому важливо звернути увагу та впровадити програми підтримки батьківства та материнства серед сімей військовослужбовців. Також слід пересвідчитися, що право військових на батьківство та материнство є визнаним та захищеним з боку держави та актуалізувати підтримку для партнерок військових під час планування вагітності, вагітності, пологів та першого року життя дитини з боку держави та недержавних організацій.
- Деякі пари обирають відкласти плани щодо народження дитини на час після закінчення війни/служби партнера, а деякі, навпаки, мають думку, що війна/служба партнера не є перешкодою для планів щодо народження дитини. Мотивація завести дитину може свідчити про бажання зберегти частинку коханого у випадку його загибелі внаслідок служби.
- Одне з бажань сімей військовослужбовців пов'язане з тим, щоб їхня дитина/діти жили у мирний час, не зазнали труднощів/наслідків війни, щоб їм не довелося знову воювати в майбутньому.
- Під впливом війни/служби партнера, страху його смерті/каліцтва під час виконання бойових завдань, через постійне піддавання життя ризику люди можуть хотіти народити дитину, щоб зберегти часточку партнера. Інколи рішення може бути мотивованим бажанням дати партнеру відчуття і розуміння, що йому важливо по змозі повернутися до цивільного життя
- Вагітність дружини/партнерки, поява дитини - це період, коли чоловіки хотіли б проживати разом зі своєю парою, приділяти увагу та висловлювати підтримку. Під час військової служби фокус уваги може бути зміщений на задоволення потреб і

підтримку військовослужбовця. Це подекуди викликало відчуття несправедливості в обох партнерів.

- Як і військовослужбовцям, так і партнерам військовослужбовців важлива присутність та активна участь партнера від моменту планування дитини й протягом всіх наступних періодів. Сюди також входить й присутність на пологах - це важливо для обох. У чоловіка також є функції та ролі, які він може виконувати в цьому процесі.
- Отримати відпустку на народження дітей може бути складно. Для деяких військових, хто пропустив пологи через неможливість отримати дозвіл на відпустку з боку командування, це викликало жаль, обурення, несправедливість.
- Фізична дистанція може призводити до ускладнення рівномірного виконання батьківської/материнської ролей. Військові на фронті можуть "відвикати" від цивільного життя та відчувати контраст при поверненні до партнера, дитини. Саме рішення піти на службу є для військових викликом, бо вони мають обирати між покликом захищати країну на фронті та бажанням бути поруч із партнером, дитиною.
- Партнери військових зауважують, що під час розлуки військовослужбовець може "відставати" у батьківстві й не розділяти їхнє сімейне життя. Жінка - одна з двох, хто отримує повноцінний батьківський досвід у разі частоті відсутності партнера. Це може викликати відчуття несправедливості, туги, злості або недовіри до партнера та його навичок поводження з дитиною. Вони очікують, що військовим після повернення/під час відпустки потрібно буде звикати до деяких речей, зокрема й у батьківських справах.
- Попри період, коли військові не бачаться з дитиною, діти (ми досліджували досвід опіки за дітьми до 1 року) зазвичай швидко до них звикають, у них швидко набувається/відновлюється взаємний контакт.
- Деякі партнери військових (зокрема й ті, які залишилися вдома з новонародженою дитиною та/або під час вагітності) зазначають, що досвід перебування без чоловіка/жінки може бути емоційно та практично складний. Може, зокрема, не вистачати підтримки. Вони можуть потребувати й шукати її у своєму близькому оточенні.
- Партнерам військових, які залишалися вдома з дітьми та/або в період вагітності, доводилося подекуди налагоджувати життя без чоловіка/жінки поруч і перебирати на себе додаткові обов'язки. Деякі люди набувають за час відсутності партнера додаткових вмінь.
- Попри складність обставин, партнери військових із розумінням і турботою ставляться до них. Своєю чергою, військові намагаються за можливості надавати підтримку своїм партнерам дистанційно, спілкуватися з партнером і дитиною онлайн тощо.

- Деякі респонденти вказували, що сімейні стосунки (зокрема й стосунків батьків із дитиною) можна підтримувати на відстані завдяки деяким практикам, як-от онлайн-побачення, відеодзвінки, замовлення/надсилання подарунків одне одному. Подекуди такий формат комунікації є “вимушеною” заміною звичному спілкуванню в умовах, коли партнери/діти не поруч.
- Незважаючи на фізичну відстань через військову службу, стосунки між партнерами можуть покращуватися. Причиною цього можуть бути різні фактори: партнерів може об'єднувати народження дитини; на тлі служби партнера, обставин війни, ризиків для здоров'я та життя можуть не виглядати такими важливими речі, які колись були підставою для сварок; партнери можуть пропрацьовувати проблеми стосунків тощо.
- Водночас у деяких пар може змінюватися система пріоритетів у сімейних стосунках (наприклад, діти стають центральною темою, а для інтимних стосунків може бути менше часу). З іншого боку, деякі пари, навпаки, наголошують на важливості зберігати інтимність й інтерес партнерів одне до одного, сприймати одне одного власне як кохану людину/партнера.
- “Батьківство на відстані” - це типова практика в умовах, коли хтось із партнерів є військовослужбовцем. Ця практика, попри фізичну дистанцію, усе одно може втілювати досвід батьківства. Водночас для деяких військовослужбовців такий досвід не може повністю замінити досвід фізичної присутності поруч із дитиною, партнером. Якщо ми говоримо про виховання дитини до 1 року життя, то основна батьківська роль, поки чоловік/партнер служить, виконується жінкою/партнеркою. Таким чином чоловік може тримати контакт з дитиною лише через матір/іншого дорослого в сім'ї. Довірливі стосунки в сім'ї між партнерами можуть сприяти посиленню батьківського контакту із немовлям.
- У батьків може бути різний досвід батьківства через фізіологічні особливості, особистісні відмінності, темперамент пари тощо. Проте у сім'ях військових може бути ще одна особливість - різниця у життєвих досвідах. Адже один партнер несе військову службу, й проходить Шлях ветерана. Інша - проходить Шлях коханого воїна, який має кілька варіацій в залежності, чи у пари вже був спільний досвід проходження служби. Це може впливати на їх бачення стосунків, розподілу батьківських ролей тощо. Після возз'єднання сім'ям військових необхідно буде перетнутися з досвідами одне одного та докласти зусиль, аби прийняти та зрозуміти відмінності цих досвідів.
- Зазвичай військовослужбовці отримують інформацію про різні аспекти батьківства від своїх же дружин/партнерок, експертного середовища (зазвичай через YouTube блоги), інших військовослужбовиць-жінок, які мають досвід батьківства. Проте інформації багато, але військовослужбовці не мають часу вишукувати й перевіряти її достовірність. Вони потребують доступних, достовірних, адаптованих джерел інформації.

## Примітки

1. Після війни ветерани та їхні родичі складуть 10% населення України – Мінветеранів, Українська правда, 22 грудня 2022, [pravda.com.ua/news/2022/12/22/7381862/](https://pravda.com.ua/news/2022/12/22/7381862/)
2. Дослідження "Шлях Ветерана", Ветеран Хаб, листопад 2020, [veteranhub.com.ua/shlyah-veterana](https://veteranhub.com.ua/shlyah-veterana)
3. Дослідження 'Шлях Ветерана', Ветеран Хаб, листопад 2020, [veteranhub.com.ua/shlyah-veterana](https://veteranhub.com.ua/shlyah-veterana)
4. Н. О. Островська, Формування усвідомленого батьківства молоді як соціально-педагогічна проблема, [nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN12/10onoysp.pdf](https://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN12/10onoysp.pdf)
5. Дослідження "Шлях Ветерана", Ветеран Хаб, листопад 2020, [veteranhub.com.ua/shlyah-veterana](https://veteranhub.com.ua/shlyah-veterana)
6. Fifty years ago, it became official: Family planning is a human right, UNFPA, 14 May 2018, [eeca.unfpa.org/en/news/fifty-years-ago-it-became-official-family-planning-human-right](https://eeca.unfpa.org/en/news/fifty-years-ago-it-became-official-family-planning-human-right)
7. Дослідження "Шлях коханої воїна", Ветеран Хаб, 2023
8. Дослідження "Шлях коханої воїна", Ветеран Хаб, 2023