



Република Северна Македонија
Министерство за одбрана



ПОДДРШКА ЗА СЕМЕЈСТВАТА
НА ПЕРСОНАЛОТ
УПАТЕН ВО ХУМАНИТАРНИ ИЛИ МИРОВНИ
ОПЕРАЦИИ НАДВОР ОД РЕПУБЛИКА
СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Центар за транзиција и поддршка на семејствата – Скопје





Министерството
и Армијата,
помагајќи му на
семејството
да остане стабилно,
функционално
и добро
организирано за
време на мисијата,
посредно му
помага и на
мировникот,
максимално да
се посвети на
извршувањето на
мисијата и на
професионалните
обврски и да го
сочува своето
ментално здравје.

Почитувани,

Упатувањето во мировна мисија за секој припадник на Армијата претставува професионален предизвик и ново искуство.

За да можат да одговорат и ефикасно да ја извршат мисијата, припадниците на Армијата мора да бидат квалитетно подготвени и целосно посветени. Ова значи дека е потребно припадниците на Армијата да бидат сигурни дека нивните семејства ќе бидат згрижени и ќе добијат помош и поддршка за време на мисијата.

Министерството за одбрана и Армијата на Република Северна Македонија, грижејќи се за својот персонал, преземаат активности за поддршка на семејствата на персоналот за време на нивното учество во хуманитарни или мировни операции и во вежбовни активности и обука надвор од Република Северна Македонија.

Поддршката на семејствата ја организира и ја реализира Секторот за човечки ресурси во Министерството за одбрана преку центрите за транзиција и поддршка на семејствата, во соработка со командите и единиците на Армијата и другите органи на државната власт.

Центрите за транзиција и поддршка на семејствата во Скопје, во Штип и во Кичево ќе ви ја понудат и ќе ви ја овозможат потребната помош и поддршка.

Целта на оваа брошура е на едноставен и разбирлив начин да му даде насоки на персоналот упатен во мисија и на членовите на нивните семејства, како полесно да се приспособат на промените и да воспостават нормален живот во новите околности.

КАКВА ПОДДРШКА МОЖЕ ДА ДОБИЕТЕ?

- Информирање пред упатувањето и за време на мисијата.
- Комуникација со мировниците.
- Правно и административно советување.
- Помош за користење на капацитетите за одмор на Министерството за одбрана.
- Советување за финансиски прашања и помош за остварување на финансиски надлежности во согласност со Законот.
- Психолошка, социјална и педагошка поддршка на членовите на семејството.
- Организација на културно-забавни активности.





Активностите за поддршка на семејствата се реализираат во три фази, вклучувајќи ги брачните партнери, нивните деца и персоналот кој се упатува во мисија

Информирање на членовите на семејствата и персоналот упатен во мисија за можностите и активностите за поддршка на семејствата за време на мисијата.

Првични разговори со семејствата на мировниците кои ќе се реализираат во центрите за поддршка. Со членовите на семејства кои нема да можат да пристигнат до центрите ќе се разговара телефонски.

Организација на едукативни семинари за брачните другари и нивните семејства.

ТЕМИ НА ЕДУКАТИВНИТЕ СЕМИНАРИ:

- Справување со стресот
- Задржување на цврста брачна заедница
- Одржување на семејството, на децата, одржување на роднинските врски
- Развивање мрежа за поддршка помеѓу сопругниците
- Комуникација

АКТИВНОСТИ ЗА ВРЕМЕ НА МИСИЈАТА

Центрите за транзиција и поддршка на семејствата нудат можност за одржување на телекомуникациски врски.

Индивидуална поддршка (советување) со членовите на семејствата за проблеми поврзани со справување со разни предизвици (правни, финансиски и здравствени совети).

Психолошката и социјалната поддршка на членовите на семејствата се реализира во центрите за транзиција и за поддршка на семејствата.

Вклучете се во културно-забавните активности кои Министерството за одбрана ги организира за вас (театарски претстави, посета на музеи, концерти, воени прослави и сл.), или организирајте сопствена забава (роденден, заедничко дружење)

Телекомуникациски
врски

Едукативни
работилници

Индивидуална
поддршка

Психолошка,
социјална и
педагошка
поддршка

Културно-забавни
активности





Процесот на повторно обединување на семејството непосредно пред и по завршувањето на мисијата, е исто толку значаен како и подготовката за заминување во мисија.



Организирање на заеднички едукативни работилници во траење од еден до два дена на теми:

- Размислување за повторно соединување
- Луѓето обострано се менуваат
- Како да се опстои во новата реинтеграција
- Повторно приспособување и зголемување на флексибилноста
- Семејни недоразбирања, промена на очекувањата
- Емоционална дистанцираност
- Повторно навикнување на партнерите еден на друг
- Можни форми на однесување за надминување на кризните состојби
- Информации за улогата на институциите за надминување на проблемите
- Индивидуални советувања

МИРОВНИКУ, ПОДГОТВИ ГО СЕМЕЈСТВОТО!

- Заедничкото дружење и разговорите оставаат траен спомен на кој ќе се потсетувате кога ќе заминете од дома.
- Особено внимание посветете им на малите деца или на родителите кои потешко се приспособуваат на промените
- Поминете го времето со децата во игра и разговор. Дозволете им да ви ги покажат своите чувства, радоста, лутина или тагата. Покажете им дека ги сакате. Никогаш немојте да им кажувате дека одите заради нивно добро бидејќи може да им создадете чувство на вина поради вашето заминување.
- Некои од своите задолженија дајте им ги на вашите деца, во зависност од нивната возраст, и на тој начин ќе им дадете чувство на одговорност.
- Нормално е да се јави чувство на страв, лутина, тага, потешкотија, напнатост. Поделете го тоа со вашите блиски и побарајте и тие да го направат истото тоа кон вас.
- Избегнете ги конфликтните ситуации. Ако постојат, потрудете се да ги решите пред да заминете.
- Бидете им поддршка на членовите на семејството, покажете им дека им верувате.
- Регулирајте ја финансиската состојба.
- Земете ја со вас омилената фотографија, книга или филм. Тоа ќе ви помогне во одржувањето на блискоста.

**Заминувањето во
мировна мисија
претставува ново
искуство за вас, а
особено за вашето
семејство.**

**Затоа, подгответе го
пред да заминете во
мисија!**



НЕГАТИВНИ ПРОМЕНИ КАЈ ДЕЦАТА

Возраст	Година	Начин на однесување	Начин на справување
Мало дете	до 2	Многу се чувствителни на промени во својата околина и бараат многу нега и внимание. Родителот кој се грижи за детето треба да биде емоционално стабилен, во спротивно детето може да стане апатично и слабо да напредува. Може да се јават проблеми при хранењето, нарушување на сонот, плачливост и слично. На децата на таа возраст им е многу важна вашата близина, милување и играње.	Доколку децата ги имаат веќе споменатите навики, тие не треба да се менуваат туку треба да се посвети доволно време и внимание. Поддршка од родител/педијатар.
Предшколска возраст	од 2 до 6	На оваа возраст децата сè уште не можат или тешко го разбираат одењето во мисија, бидејќи ја мешаат фантазијата и реалноста. Однесувањето на детето може да биде одраз на семејните проблеми и затоа е важно на какви проблеми ќе биде изложено. Може да се забележи дека детето повеќе се врзува за возрасните личности и за предмети, се јавува страв од непознати личности и од нови ситуации. Честопати се плачливи, без причина, и со непожелно однесување привлекуваат внимание. Доаѓа до регресија и веќе стекнатите навики можат да се изгубат.	Толерирајте ги овие работи и посветете му поголемо внимание на детето. Потреба од поголемо внимание, прегратка.
Школска возраст	од 6 до 13	Во овој период децата разбираат што се случува, но сè уште не знаат како да го прифатат тоа. Привлекуваат внимание со измислување дека нешто ги боли, барањата им се зголемуваат и стануваат поагресивни. Може да се намали интересот за училиштето и во тој случај добро е да се разговара со класниот раководител за да не дојде до намалување на успехот во училиштето.	Потреба од поголемо внимание, прегратка. Потребна им е поддршка и помош за да разговараат за своите чувства. Им треба повеќе внимание од вообичаеното.
Тинејџер	од 13 до 18	Адолесценцијата е период на себедоживување и е исполнет со поизразени чувства. Тврдоглави се и лесно стануваат нерасположени, сакаат да се расправаат, а всушност се многу ранливи и несигурни. Многу се самокритични и можат да се обвинуваат за новонастанатата ситуација. Може да се намали интересот за училиште, како и за дружење со пријателите. Лесно се повлекуваат во себе или влегуваат во лошо друштво. Немојте тоа да им го дозволите, разговарајте со нив за сè што ги интересира, бидејќи се доволно возрасни за да разберат.	Во тој период сакаат родители кои отворено и одлучно го искажуваат својот став. Добро би било да преземат некои ваши одговорности кога ќе заминете, со што ќе ја зголемат нивната самодоверба и чувството на одговорност. Редовно контактирајте со нив. Трпеливост, ограничување на движењата, советување.

СОВЕТИ ЗА ЧЛЕНОВИТЕ НА ВАШЕТО СЕМЕЈСТВОТО

- Почекајте ги службените информации за времето и местото на враќање на вашиот член на семејството.
- Вклучете ги децата во подготовките за враќањето и разговарајте за нивните чувства.
- Објаснете им дека некои работи ќе се променат и дека е потребно време за приспособување.
- Подгответе се на тоа дека вашиот член на семејството се променил, но верувајте дека тие промени се позитивни, психички (нови искуства) или физички (промена на тежината, бојата на косата, фризура и сл.).
- Планирајте го дочекот на вашиот член на семејството, прашајте го каков дочек сака. Некои сакаат да се одморат и да бидат само со семејството, други, пак, сакаат да прослават и слично.

Воспоставување на односи со семејството и повторно вклучување во секојдневниот живот

Периодот на приспособување може да трае од неколку денови до неколку седмици, но во исклучителни случаи како што се раѓање на дете, губење на работа, болест, повреда во мисија и слично, тој период може да се пролонгира.

Ова е чувствителен период за сите членови на семејството, бара многу трпение и време. Имате различни искуства и доживувања и потребно е време да се навикнете дека повторно сте заедно и да се поврзете како семејство. Тоа е можност за подобрување на меѓусебните односи.

Иако сте среќни поради враќањето, на почетокот може да се појават: чувство на напнатост и нервоза, дезорганизираност и несигурност, чувство на одземена слобода и самостојност, чувство на изгубеност и отуѓеност, недоверба и слично.

Може да се појават и потешкотии при повторно воспоставување на комуникација и интимност со партнерот, во воспоставувањето на родителските улоги, во преземањето на семејните обврски и слично.

Потребно е подолго време за повторно да се поврзете и да се навикнете едни на други, бидејќи сите на некој начин сте се промениле.

Обидете се да бидете трпеливи и толерантни и постепено преземајте ги своите семејни обврски. Бидете отворени и приспособете се на промените кои настанале, а доколку не ви се допаѓаат тие промени, обидете се да ги промените или да ги приспособите кон себе.



- Вашето семејство се навикнало на вашата отсутност и сега е потребно да помине одредено време за да се навикне на вашата присутност.
- Имате едно незаборавно животно искуство.
- Сега можеби размислувате поинаку за многу животни прашања и тоа искористете го на најдобар можен начин.
- Одржувајте пријателства и контактирајте со лицата кои биле во мисија и со нивните семејства, бидејќи може да споделите искуства и можете да се разбирате.
- Бидете активни. Поставете си себеси реални цели и обидете се да ги остварите. Во договор со останатите членови на семејството, можете да ги испланирате своите активности.
- Добро е да се разговара за своите проблеми, немојте да употребувате алкохол, таблети за смирување или други стимулативни средства. Така нема да ги решите своите проблеми, само ќе создадете нови.
- И понатаму одржувајте ја својата физичка кондиција, грижете се за себе и за своето здравје.
- Ако подолг временски период имате проблеми да воспоставите односи во секојдневното функционирање, побарајте стручна помош. Повторното враќање во секојдневниот живот понекогаш може да биде тешко.
- Животот и работата полека се враќаат во нормала, па потрудете се да бидете активни и на работа.

ОНА ШТО Е ВАЖНО ЗА КРАЈ, ОДНОСНО НЕ ЗАБОРАВАЈТЕ !

- Пред да тргнете подгответе ја ПОТРЕБНАТА документацијата.
- Разговарајте со вашето семејство за сè она што треба да го направат во ваше име.
- Не оставајте нерешени обврски.

Потрудете се навреме да ги решите:

- Прашањата во врска со патувањето (пасош, виза, вакцини).
- Правните и административни прашања (старателство, осигурување).
- Полномоштво (данок, патување на децата во странство).
- Финансиските прашања (финансиска состојба, кредитни картички, сметки, овластувања).
- Здравствени картички (осигурување, здравствени книшки, лекарства).
- Прашања во врска со имотот (хипотека, кредити, осигурување, комунални услуги).
- Прашања во врска со автомобилот (возачка дозвола, регистрација, осигурување, овластување за управување).

КАКО ДА ДОБИЕТЕ ПОДДРШКА?

- Присуствувајте заедно со сопругникот на информирањето пред почетокот на мисијата.
- Пополнете го образецот со податоци што ќе ви го достават вработените за време на информирањето.
- Ќе бидете контактирани во врска со сите активности кои ги организира Центарот за транзиција и поддршка на семејствата.
- Вклучете се во активностите на центрите за транзиција и поддршка на семејствата.

Доколку имате проблем и ако ви е потребна помош или поддршка:

Јавете се на телефоните на последната страница од брошурата или испратете мејл до вработените во Центарот.

Вработените ќе ве контактираат. Ќе ви помогнат, или ќе ве упатат до надлежната организациска единица на МО или до Армијата за решавање на проблемот.

Доколку е потребно ангажирање на друг орган на државната управа, вработените ќе ве насочат каде да се обратите.

Одржувајте контакт со вработените во Центарот за транзиција и поддршка на семејствата.

Слободно побарајте ја потребната информација и консултирајте се со вработените за секој проблем.





КАКО И КАДЕ ДА СЕ ИНФОРМИРАТЕ?

За сите детали поврзани со поддршката за семејствата на лицата упатени во мисии надвор од територијата на Република Северна Македонија, можете да се јавите телефонски или да ги посетите просториите на најблискиот центар каде што непосредно ќе бидете информирани од советниците.

ЦЕНТАР ЗА ТРАНЗИЦИЈА И ПОДДРШКА НА СЕМЕЈСТВАТА - СКОПЈЕ

Адреса: Касарна „Гоце Делчев“ – Скопје

контакт-телефон: 02/328-7661, 02/328-3818, 02/328-3863

Имејл-адреса: semejstva@mod.gov.mk

КОМАНДА ЗА ОПЕРАЦИИ И ПОДДРШКА НА СЕМЕЈСТВАТА - КУМАНОВО

Адреса: Касарна „Боро Менков“ - Куманово

Телефон: 031/474-216

Имејл-адреса: semejstva@mod.gov.mk

