



Роман БОРЩ,

фахівець із комунікацій,
журналіст, морський
піхотинець. На початку
повномасштабного
вторгнення в складі
503 ОБМП обороняв
Маріуполь. З березня
2022 по грудень 2024
був у полоні рф.

Як говорити з журналістами

Привіт, побратиме! Привіт, посестро! Вітаю на рідній землі.

У цьому матеріалі ти дізнаєшся про те, як спілкуватися з медіа та журналістами.

Чи обов'язково погоджуватися на інтерв'ю? Як дізнатися, чи варто співпрацювати з тим чи іншим виданням або телеканалом? Які можуть бути підводні камені?

Тут ти також знайдеш поради: як говорити про свій досвід і вберегти свої особисті кордони, адже твій комфорт та почуття безпеки — понад усе.

Найперше — дякую тобі за чин. Коли виникла потреба — ти взяв/-ла до рук зброю та пішов/-ла захищати Україну від російських загарбників. Уся країна цінує твій подвиг. У тебе є досвід бойових дій та перебування в полоні. Для цивільних (та й військових) цей досвід є унікальним та невідомим. Водночас для багатьох він ще й цікавий — так уже влаштований людський розум.

Саме через це з тобою, імовірно, захочуть поспілкуватися журналісти. Для того, щоб поділитися твоїм досвідом з іншими:

- з поваги до того, через що тобі довелося пройти;
- щоб розповісти правду про російський полон;
- щоб українці знали своїх героїв в обличчя;
- але також і для збільшення аудиторії певного каналу чи видання, адже такі матеріали — сенсації.

Тож нумо розбиратися.

Твоє здоров'я, комфорт, почуття безпеки — на першому місці.

Пам'ятай, ти не зобов'язаний/-а спілкуватися з пресою. Це твій вибір. І будь-який вибір буде правильним. Головне — як відчуваєш ти. Чи ти готовий/-а говорити на загал? Чи не важко тобі фізично або морально?

Яким чином до тебе можуть звернутися?

Є кілька варіантів, як до тебе можуть звернутися з проханням про розмову:

- ▶ поки ти перебуваєш у шпиталі чи центрі відновлення — через групу офіцерів, що опікуються твоєю реінтеграцією;
- ▶ поки ти на службі — через твоє командування;
- ▶ через твоїх рідних та інших людей, які докладали зусиль до твого визволення;
- ▶ до тебе безпосередньо.

Якщо журналісти звернуться до твоїх командирів — це найкращий і найкомфортніший варіант. Військові запитують про твоє бажання спілкуватись і перекажуть кореспонденту відповідь.

Якщо звернуться до рідних або друзів чи подруг — вони також можуть бути посередниками. Домовтеся з близькими, як діяти. Для них найкраще — сказати журналісту: «Дякую за дзвінок. Я скажу, що ви пропонуєте поспілкуватися, а потім вам повідомлю, чи він/вона готовий/-а до розмови».

Коли звернулися до тебе

Журналісти можуть знайти тебе в соцмережах, дістати звідкілясь твій особистий номер та зателефонувати на нього. Ось кілька порад, як спілкуватися з пресою.

- ▶ **Пам'ятай про ввічливість.** З медіа варто поводитися чемно. Навіть якщо вони, на твою думку, будуть дещо настирливими — зберігай спокій і тримай бесіду під контролем.
- ▶ **Спілкування з пресою — твій вибір.** Якщо відчуваєш, що не готовий/-а спілкуватися з пресою — просто скажи про це. Наприклад:

«Вибачте,
я не готовий
спілкуватися»

«Мені потрібен
час, щоб
відновитися»

«Я не хочу розповідати
про свій досвід
перебування в полоні»

Іноді журналісти можуть надокучати тобі чи вмовляти тебе. Постарайся їх зрозуміти: їхній матеріал — це їхня робота. Вони можуть не думати про твій стан. Не всі знають, як коректно спілкуватися зі звільненими. Якщо тобі зараз не до інтерв'ю, скажи твердо, але спокійно і ввічливо, що не спілкуватися з медіа — це твоє рішення і воно остаточне.

Якщо ж ти не проти — то ось короткий покроковий лайфхак, як підготуватися до зустрічі з журналістами та впевнено поводитися під час інтерв'ю.

Крок 1.
Дізнайся, хто
телефонує або
пише і що вони
від тебе хочуть.

Найчастіше журналіст/-ка розповість усе сам/-а: представиться і скаже, на яке видання чи телеканал працює. Також повідомить, що саме їм потрібно. Якщо ні — запитай про це.

Спілкуємося лише зі справжніми журналістами. Якщо ти не впевнений/-а чи не знаєш, що це за видання, інтернет-ресурс або телеканал — перевір. Найпростіше — забий назву в Google. Зайди на сайт видання: ти зможеш побачити матеріали, перевірити, чи справді людина там працює (ім'я та прізвище авторів вказують у статтях), зрозуміти, яких цінностей дотримується цей ресурс. Якщо ж такий журналіст невідомий пошуковику або сайт не викликає в тебе довіри — краще відмовся. Можеш також звернутися із запитанням про спрямованість видання до штучного інтелекту (як-от ChatGPT), якщо вже вмієш ним користуватися (якщо ти був/була в полоні з 2022 року — знайомство з ШІ забере певний час).

Крок 2.
Спитай про
формат бесіди.

Це може бути коментар для сюжету, інтерв'ю чи стаття. З тобою можуть спілкуватися під запис на диктофон або ж знімати на камеру чи запросити до теле- або радіостудії. Це може бути запис або ж прямий ефір. Коли ти дізнаєшся, що саме від тебе хочуть, — буде простіше підготуватися. Невдовзі після звільнення краще не погоджуйся на прямий ефір. Людям без підготовки складно опанувати себе перед камерами: можна випадково сказати щось зайве і це прозвучить наживо.

Крок 3.
Узгодь запитання.

Журналісти не люблять наперед узгоджувати запитання і мають на це підстави. Проте вони також мають керуватися правилом «не нашкодь» і не випускати в ефір того, що завдає шкоди іншим. Одразу попередь про теми, на які не хочеш спілкуватися. Наприклад:

«Я перепрошую, але деталі про [ті чи ті] умови мого перебування в полоні я розповісти не зможу. Це зашкодить хлопцям і дівчатам, які все ще залишаються в полоні».

Узгодивши завчасно запитання, ти також матимеш кращий вигляд у кадрі, поводитимешся природніше, адже будеш готовий/-а до розмови.

Крок 4.
Домовся про
попередній
перегляд.

Якщо це не прямий ефір — попроси журналіста/-ку надіслати матеріал перед публікацією. Пам'ятай: безпека — над усе. Скажи, наприклад:

«Я хочу переглянути статтю (сюжет) перед виходом. Це важливо, адже навіть одне речення може зашкодити тим, хто досі в полоні».

На жаль, це не завжди можливо просто через технологію підготовки матеріалів до виходу — у різних медій вона різна. Утім, варто спробувати, і вже точно варто довести свої побоювання до журналістів.

Крок 5.
Зовнішній
вигляд.

Більшість медій зараз використовують візуальні образи: друковані та інтернет-видання точно потребуватимуть фото, а мовники — писатимуть інтерв'ю на відео (не лише телебачення, а й більшість великих радіостанцій зараз публікують відео розмови). Для аудиторії ти не лише конкретна людина зі своєю історією. Ти представляєш цілу спільноту людей, котрі перебувають чи перебували в полоні. Пам'ятай про це, коли плануватимеш, що вдягнути (наприклад, що написано на твоїй футболці), на якому тлі стояти тощо.

Крок 6.
Проведення
інтерв'ю.

Перша порада — найбанальніша: намагайся впоратися з хвилюванням. У тебе вийде. Візьми із собою пляшечку води: часто від хвилювання пересихає в роті. Дослухайся до журналістів щодо того, як поводитися в кадрі, куди дивитися та як говорити. Тут тобі поганого не порадять. Така визначеність також допоможе приборкати хвилювання. Якщо це запис, не бійся взяти короткий час на обдумування відповіді: темп інтерв'ю, швидкість чергування запитань і відповідей маєш контролювати ти. Якщо відчуваєш, що хвилюєшся і збиваєшся, просто попроси переписати фразу: паузи та невдалі дублі виріжуть на монтажі.

«Вибачте, я хочу сформулювати краще, зараз почну спочатку».

Крок 7.
Контроль над
змістом.

Під час розмови тобі можуть поставити запитання, які ви не обговорювали. Це може бути будь-що: згадки про бойові дії, про побратимів, які досі в полоні, деталі про умови твого перебування. Ти в будь-який момент можеш відмовитися. Якщо просять розповісти про щось, чого ти не знаєш, — не соромся так і сказати, у цьому немає нічого незручного.

«Перепрошую, але я б не хотів/-ла про це говорити».

«Знаєте, інформацією з цього питання я не володію».

«Я особисто з такими випадками не стикався/-лася, а керуватися чутками не хочу».

Крок 8.
Обмінюйтеся
контактами.

Запиши номер журналіст/-ки, дай свій. Нагадай, що ти на зв'язку і завжди можеш підказати чи уточнити якусь інформацію. Попроси, щоб тобі надіслали посилання на матеріал, коли він з'явиться онлайн, і якщо з ним усе гаразд — поширюй у своїх соцмережах.

ПРО ЩО КРАЩЕ (НЕ) ГОВОРИТИ

Ну от, ти вже знаєш, як спілкуватися з журналістами, як встановити особисті кордони та як приборкати хвилювання під час інтерв'ю. Та чи варто говорити про все? Тема російського полону — чутлива. Траплялися випадки, коли необдумані слова звільнених призводили до того, що хлопцям, які залишалися в полоні, було несолодко.

Ось кілька порад, про що краще говорити, а що опустити під час розмови.

Деталі про умови утримання. Назви локацій, де тебе утримували, імена наглядачів та адміністрації, деталі про розпорядок твого дня, про тортури, фізичне насильство в останній період перебування в полоні **краще не розповідати одразу після обміну**. Часто росіяни моніторять українські медіа, і через твої необережні слова можуть постраждати ті, хто досі в полоні. Розповідай у загальних рисах, без зайвих імен та локацій.

Деталі про твоїх побратимів і посестер. Не згадувай їхніх імен, не розповідай про вашу дружбу чи взаємодію під час полону — це може зашкодити тим, хто досі чекає на звільнення.

Деталі про потрапляння в полон та участь у бойових діях. Можливо, краще не розповідати подробиць про те, як саме ти потрапив/-ла в полон чи яке бойове завдання виконував/-ла, зокрема якщо це було нещодавно чи якщо люди, котрі брали участь у тих самих подіях, досі в полоні. Якщо росіяни це моніторять — вони можуть тиснути на них. Ти не знаєш, яку легенду розповідав твій побратим.

Фокусуйся на позитиві. Краще розкажи про свою адаптацію, про радість повернення додому, про силу духу та віру в повернення. Це те, що дає сили сім'ям, котрі чекають рідних додому.

Не коментуй того, що виходить за межі твоїх теперішніх знань чи поінформованості. Ти тепер відома людина. Твоя думка важлива. Від тебе, можливо, захочуть почути коментарі на зовсім різні теми: від загальної оцінки перебігу війни до ставлення до подій у світі. Ти нарешті у вільній країні і можеш висловлюватися вільно. Однак пам'ятай, що тобі дещо треба надолужити — багато чого, на жаль, довелося пропустити. Краще будь обережним/-ою з узагальненнями щодо «стану справ загалом» і напівполітичних заяв. Сфокусуйся поки на своїй історії: у тебе є багато важливого, про що треба розповісти своїм співгромадянам.

Ось і все. Сподіваюся, тобі ця інформація стане в пригоді. Якщо маєш будь-які запитання — не соромся звертатися фахівців і фахівчинь, зокрема до групи реінтеграції, яка опікується твоїм відновленням.

Все буде Україна!