

An abstract painting with vibrant, expressive brushstrokes in shades of blue, orange, red, and yellow. The composition is dynamic and textured, with various colors overlapping and blending into each other. The background is dark, making the bright colors stand out.

Павел Бакулин

**Тренинг - Работа с  
семьями ветеранов  
боевых действий:  
методическое  
руководство для  
специалистов**

**Павел Бакулин**  
**Тренинг - Работа с**  
**семьями ветеранов боевых**  
**действий: методическое**  
**руководство для специалистов**

*<https://litres.ru/73952761>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Программа тренинга — методическое руководство для психологов-практиков, работающих с семьями военнослужащих, вернувшихся из зон боевых действий и столкнувшихся с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

Структурированный 8-модульный тренинг обучает членов семей комбатантов навыкам саморегуляции, эффективной коммуникации и восстановления близости с человеком, переживающим ПТСР. Каждый модуль включает теоретический блок, практические упражнения в тройках и домашние задания.

В пособии представлены: подробные сценарии всех модулей с указанием времени и содержания этапов, техники самопомощи и саморегуляции, протоколы действий в кризисных ситуациях, раздаточные материалы, бланки и контрольные списки для ведущего.

Программа основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности, системной семейной терапии и практик осознанности. Предназначена для обученных специалистов: психологов, психотерапевтов, социальных работников.

# Содержание

Глава

5

Конец ознакомительного фрагмента.

27

**Павел Бакулин**  
**Тренинг - Работа с**  
**семьями ветеранов**  
**боевых действий:**  
**методическое руководство**  
**для специалистов**

**Глава**

**Комплексная программа психологической поддержки для жён и членов семей комбатантов с ПТСР**  
**ВВЕДЕНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Общая характеристика программы**

Данная программа представляет собой структурированный психологический тренинг, разработанный специально для членов семей военнослужащих, вернувшихся из зон боевых действий и столкнувшихся с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Программа состоит из восьми последовательных модулей, каждый из которых посвя-

щён определённой теме и выстраивает навыки участников от понимания проблемы к практическим техникам самопомощи и восстановлению отношений с близким человеком.

Философия программы основана на понимании того, что ПТСР затрагивает не только непосредственно травмированного человека, но и всю его семейную систему. Члены семьи становятся «вторичными жертвами» травмы, испытывая эмоциональное истощение, фрустрацию, чувство беспомощности. Одновременно именно семья может стать мощным ресурсом в процессе выздоровления — при условии, что её члены понимают природу расстройства и владеют эффективными стратегиями взаимодействия.

Программа построена на принципах доказательно обоснованных подходов: когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности, системной семейной терапии и практик осознанности. Все техники адаптированы для использования людьми без специального психологического образования и могут применяться в повседневной жизни.

## **Цели программы**

**Образовательная цель:** сформировать у участников научно обоснованное понимание ПТСР как физиологического нарушения работы нервной системы, а не как «слабости характера» или «притворства». Участники узнают о механизмах возникновения и поддержания симптомов, что позволяет снизить стигматизацию и тревогу в отношении

происходящего с близким человеком.

**Развивающая цель:** сформировать у участников практические навыки саморегуляции, эффективной коммуникации с человеком с ПТСР, распознавания и реагирования на кризисные ситуации. Участники освоят конкретные техники, которые можно применять самостоятельно в повседневной жизни.

**Поддерживающая цель:** создать пространство, где участники с похожим опытом могут встретиться, поделиться переживаниями, получить эмпатическую поддержку и почувствовать, что они не одни в своей ситуации. Групповой формат позволяет участникам обнаружить, что их реакции нормальны, а их чувства — обоснованы.

**Трансформационная цель:** помочь участникам пересмотреть свои отношения с близким человеком через призму понимания травмы, найти баланс между поддержкой и заботой о себе, выстроить новые, более здоровые паттерны взаимодействия.

## **Целевая аудитория**

Программа предназначена для взрослых членов семей военнослужащих, вернувшихся из зон боевых действий. Это могут быть:

- жёны и мужья военнослужащих;
- родители военнослужащих;
- взрослые дети военнослужащих;

партнёры в гражданском браке;

другие близкие родственники, проживающие с военно-служащим.

Основной возрастной диапазон участников — от 25 до 60 лет. Программа не рассчитана на несовершеннолетних участников; для работы с детьми существуют отдельные адаптированные программы.

### **Формат проведения**

**Оптимальный размер группы:** от 9 до 12 человек. Это количество позволяет сформировать устойчивую группу, обеспечивает достаточное разнообразие опыта и мнений, при этом сохраняя возможность для каждого участника быть услышанным.

**Закрытый состав группы:** все участники проходят программу вместе от начала до конца. Это создаёт условия для формирования доверия и групповой сплочённости. Новые участники не принимаются после начала программы.

**Продолжительность одного модуля:** 3 часа 45 минут (225 минут). Увеличенная длительность по сравнению с базовой версией позволяет более глубоко проработать каждую тему и включить два упражнения с участием трёх человек.

**Частота проведения:** один модуль в неделю. Еженедельный формат позволяет участникам применять полученные навыки в реальной жизни между встречами, при этом сохраняя групповую динамику.

**Общая длительность программы:** 8 недель.

**Требования к помещению:** комната, в которой участники могут сидеть в кругу, а также пространство для работы в малых группах. Стулья должны быть удобными, желательна возможность работать на полу или на подушках для некоторых упражнений.

## **Структура каждого модуля**

Каждый модуль построен по классической модели психологического тренинга и включает следующие этапы:

**Этап**

**Время**

**Содержание**

Приветствие и знакомство

15 минут

Создание безопасной атмосферы, проверка состояния участников, переход в рабочий формат

Обсуждение домашней работы

35 минут

Обмен опытом применения техник, рефлексия, мотивация, поддержка

Разминка

20 минут

Активация группы, энергизация, сплочение, переключение внимания

Мини-лекция

40 минут

Теоретическая база, представление концепций, техник и их обоснований

Упражнение № 1

40 минут

Первичное освоение техники в тройках, отработка навыка

Упражнение № 2

40 минут

Закрепление, углубление, работа с сопротивлением или сложностями

Шеринг

25 минут

Вербализация опыта, групповая поддержка, отреагирование эмоций

Домашнее задание

10 минут

Закрепление между встречами, подготовка к следующему

Общая продолжительность  
225 минут

## **Роли в упражнениях**

Все упражнения в программе построены на работе в тройках (группах по три человека). Это позволяет создать динамику, недостижимую в индивидуальной работе или работе в парах: участники получают обратную связь от двух разных людей, видят разные модели поведения, имеют возможность наблюдать со стороны.

В каждой тройке участники по очереди выполняют три роли:

**«Говорящий»** — участник, который практикует определённое поведение или высказывание. Например, произносит «я-высказывание» или описывает сложную ситуацию.

**«Слушающий»** — участник, который внимательно слушает и отражает услышанное. Его задача — практиковать навыки активного слушания без оценок и советов.

**«Наблюдатель»** — участник, который наблюдает за взаимодействием со стороны, затем даёт обратную связь: что видел, что работало, что можно улучшить.

После каждого раунда участники меняются ролями, чтобы каждый получил опыт в каждой позиции.

## **МОДУЛЬ 1: «НОВЫЙ МИР»**

### **Понимание ПТСР и его влияния на семью**

#### **1. Приветствие и знакомство (15 минут)**

##### **Название: «Встреча в кругу»**

Участники сидят в кругу. Ведущий приветствует группу, предлагает всем сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы перейти из повседневного режима в режим работы группы.

*«Добрый день. Рада, что вы здесь. Прежде чем мы начнём нашу работу, давайте на минуту остановимся и сделаем три медленных глубоких вдоха. Вдох через нос — наполните лёгкие. Задержка на секунду. И медленный выдох через рот. Ещё раз. И ещё. Хорошо. Теперь вы здесь, со мной, с группой. Мы начинаем наш путь вместе.»*

Каждый участник по очереди называет своё имя и одну фразу, отвечающую на вопрос: «Что привело вас сюда сегодня?» Важно подчеркнуть, что никто не комментирует и не оценивает высказывания других — мы только слушаем и принимаем.

После презентаций ведущий кратко обозначает правила группы на флипчарте:

**Конфиденциальность:** всё, что говорится в группе, остаётся в группе.

**Право на молчание:** никто не обязан говорить.

**Безоценочность:** мы слушаем, не критикуем, не даём непрошенных советов.

**Уважение к себе и другим.**

**Говорим о себе и своих чувствах, а не о других за их спиной.**

## **2. Обсуждение домашней работы (35 минут)**

**Название:** «Первые шаги»

*Примечание: на первом модуле домашнего задания нет, поэтому этот этап посвящён работе с ожиданиями, тревогами и ресурсами участников.*

Ведущий раздаёт каждому участнику три карточки разного цвета и предлагает письменно ответить на три вопроса (по одному ответу на карточку):

**Белая карточка:** «Я надеюсь получить от этого тренинга...»

**Синяя карточка:** «Меня беспокоит, что...»

**Зелёная карточка:** «Мой главный ресурс, который помогает мне справляться...»

После того как все участники написали ответы (5 минут), ведущий приглашает желающих поделиться одним из ответов. Ответы не обсуждаются и не комментируются — ведущий только благодарит и отражает услышанное: «Я слышу, что многие из вас чувствуют...»

Затем ведущий наклеивает все карточки на флипчарт в соответствующие колонки. Группа вместе смотрит на получившуюся картину. Ведущий отмечает общие темы:

*«Я вижу, что нас объединяет желание понять, что происходит с нашими близкими. Нас беспокоит неопределённость и страх. И у каждого из нас уже есть какой-то ресурс — сила, поддержка близких, внутренняя уверенность. Сегодня мы начинаем этот путь вместе.»*

### **3. Разминка (20 минут)**

#### **Название: «Эхо имён и движений»**

Участники встают в круг. Первое упражнение — модифицированная версия «эха»: первый участник называет своё имя и делает движение (например, поднимает правую руку). Второй участник повторяет имя и движение первого, затем называет своё имя и делает своё движение. Третий повторяет имена и движения первых двух, добавляет своё, и так по кругу.

После того как круг пройден, ведущий предлагает второе упражнение — «зеркальное отражение». Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга. Один — «лидер», другой — «отражение». «Лидер» медленно двигается, «отражение» повторяет движения с небольшой задержкой. Через минуту роли меняются.

#### **Обсуждение после разминки:**

Как вы чувствовали себя в роли «лидера»? В роли «отражения»?

Что было сложным? Что — лёгким?

Как это упражнение связано с нашими отношениями с

близким человеком?

*«Замечаете? Когда мы ведём — мы несём ответственность. Когда мы отражаем — мы следуем. В наших отношениях с близкими мы часто оказываемся то в одной, то в другой роли. Сегодня мы будем учиться чувствовать, когда нужно вести, когда — следовать, а когда — просто быть рядом.»*

#### **4. Мини-лекция (40 минут)**

##### **Название: «ПТСР: как война меняет мозг»**

Ведущий представляет теоретический материал, используя презентацию или рисунки на флипчарте. Лекция построена на понятных аналогиях и примерах.

##### **Часть 1: Что такое травма и ПТСР**

Травма — это не просто неприятное или тяжёлое событие. Травма — это переживание, которое настолько интенсивно, что наша психика и тело не могут обработать его обычным способом. Нервная система словно «застревает», продолжая реагировать на угрозу, даже когда опасность давно прошла.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) — это комплекс симптомов, которые возникают после травматического события и не проходят самостоятельно в течение месяца и более. Важно понимать: ПТСР — это не слабость характера, не симуляция, не «притворство». Это физиологическое нарушение работы нервной системы, подтверждённое многочисленными исследованиями.

Для военнослужащих ПТСР развивается в результате дли-

тельного пребывания в зоне боевых действий, где человек регулярно сталкивается с угрозой жизни, гибелью сослуживцев и мирных жителей, необходимостью принимать решения в условиях морально-этических дилемм. Особенность боевого ПТСР в том, что травматические переживания часто связаны с действиями, которые человек совершал сам или которые совершали его товарищи, что создаёт дополнительное бремя вины и стыда.

## **Часть 2: Триада симптомов ПТСР**

Симптомы ПТСР объединены в три группы, которые часто называют «триадой»:

*Симптомы вторжения* — напоминания о травме, которые приходят против воли:

Навязчивые воспоминания о травматическом событии

Кошмары, повторяющиеся сны о травме

Флэшбэки — эпизоды, когда человек словно заново переживает травму, теряет связь с реальностью

Сильные эмоциональные реакции на напоминания о травме (плач, паника, ярость)

Физиологические реакции на напоминания (учащённое сердцебиение, потливость, дрожь)

*Симптомы избегания* — попытки избежать напоминаний о травме:

Избегание мыслей, чувств, разговоров, связанных с травмой

Избегание мест, людей, ситуаций, напоминающих о травме

Эмоциональное онемение — неспособность испытывать положительные эмоции

Чувство отстранённости от других людей

Потеря интереса к прежним занятиям и увлечениям

Неспособность вспомнить важные аспекты травматического события

*Симптомы гипервозбуждения* — постоянное состояние настороженности:

Проблемы со сном (засыпание, пробуждения, кошмары)

Раздражительность, вспышки гнева

Проблемы с концентрацией внимания

Повышенная бдительность (гипервигильность) — постоянное сканирование окружения на предмет угрозы

Преувеличенная реакция на неожиданные звуки или прикосновения

Суетливость, невозможность сидеть спокойно

**Часть 3: Нейробиология ПТСР — почему это происходит в мозге**

Когда человек попадает в ситуацию экстремальной угрозы, его мозг переключается в режим выживания. Этот механизм сформировался в процессе эволюции и помогал нашим предкам выживать в опасном мире.

В мозге активируется так называемая «триада выживания»: миндалина (*amygdala*) — центр страха и эмоций — по-

сылает сигнал тревоги; гипоталамус и гипофиз выбрасывают в кровь гормоны стресса (кортизол, адреналин); симпатическая нервная система активирует тело — сердце бьётся чаще, мышцы напрягаются, зрачки расширяются. Тело готово к борьбе или бегству.

В норме, когда опасность миновала, система успокаивается. Уровень гормонов стресса снижается, тело расслабляется, мозг возвращается к обычной работе. Память о травматическом событии «упаковывается» в гиппокампе и становится обычным воспоминанием — грустным, но не разрушительным.

При ПТСР этот механизм «ломается». Миндалина остаётся гиперактивной, реагируя на малейшие признаки опасности. Гиппокамп — структура, отвечающая за память — не может правильно «обработать» травматические воспоминания, и они не становятся обычными воспоминаниями, а остаются «сырыми», фрагментарными, словно находящимися в другом формате. Префронтальная кора — часть мозга, отвечающая за принятие решений, самоконтроль и абстрактное мышление — работает хуже из-за постоянного воздействия стрессовых гормонов.

*Аналогия:* представьте охранную систему в доме. В норме она включается, когда есть угроза, и выключается, когда вы возвращаетесь домой и система распознаёт вас. При ПТСР эта система сломана — она постоянно включена, реагирует

на малейший шорох, и вы не можете её отключить. Каждый звук, каждое движение — потенциальная угроза.

#### **Часть 4: Как ПТСР влияет на семью — «вторичная травматизация»**

ПТСР у одного члена семьи влияет на всех. Это явление называют «вторичной травматизацией» или «травматическим воздействием на семью».

Члены семьи оказываются в постоянном состоянии неопределённости и тревоги. Они не знают, когда близкий человек «включит» режим боевой готовности, что может стать триггером, как правильно реагировать. Это создаёт хронический стресс, который истощает эмоциональные ресурсы.

*Типичные изменения в семейной динамике:*

**Гиперопека** — попытка создать максимально безопасную среду, предотвратить любые стрессовые ситуации. Это приводит к тому, что близкий человек начинает чувствовать себя неполноценным, а отношения приобретают характер «родитель-ребёнок».

**Эмоциональное истощение** — попытка «спасать» близкого человека день за днём приводит к выгоранию. Жена чувствует себя одинокой, обиженной, виноватой одновременно.

**Избегание конфликтов** — семья выстраивает жизнь вокруг «нельзя» и «осторожно», не позволяя себе обсуждать реальные проблемы. Это создаёт атмосферу ложной гармо-

нии.

*Цикл взаимодействия:* триггер (ситуация, напоминающая о травме) запускает симптомы → реакция близкого воспринимается как отвержение → семья реагирует (обида, отступление или чрезмерная забота) → это усиливает стресс близкого → симптомы нарастают.

Важно понимать: изменения в поведении близкого человека — это не его отношение к вам. Это симптомы болезни. Он не специально вас игнорирует, не специально причиняет боль. Он борется с внутренним врагом, который невидим, но реален.

## **5. Упражнение № 1 (40 минут)**

**Название:** «Говорящий — Слушающий — Наблюдатель: переформулирование через призму симптомов»

*Цель упражнения:* освоить навык переформулирования поведения близкого человека через язык симптомов ПТСР, снизить личную обиду и увидеть за поведением — болезнь, а не намеренное отвержение.

*Количество участников:* упражнение проводится в тройках.

*Продолжительность:* 40 минут (три раунда по 12-13 минут каждый).

### **Инструкция для участников:**

Ведущий раздаёт инструкции и обращает внимание на важность каждой роли:

*«Сейчас мы будем работать в тройках. В каждой тройке три роли: «Говорящий», «Слушающий» и «Наблюдатель». Каждый из вас побывает в каждой роли. Давайте разберём, что делает каждый.»*

**Роль «Говорящего»:** Выберите одного из вас, кто будет говорить первым. В течение 3-4 минут опишите поведение вашего близкого человека, которое вас ранит, пугает или беспокоит. Это может быть что угодно: он уходит в другую комнату и не разговаривает часами, он вздрагивает на громкие звуки, он не может заснуть без света, он раздражается из-за мелочей. Расскажите, что происходит, как вы это воспринимаете, какие чувства у вас вызывает.

**Роль «Слушающего»:** Ваша задача — внимательно слушать, не перебивая, не давая советов и не комментируя. После того как говорящий закончит, вы переформулируете его слова, используя язык симптомов ПТСР. Например: «То, что ты описываешь, похоже на эмоциональное избегание — это один из симптомов ПТСР. Когда человек избегает близости, это не значит, что он не любит — это защитный механизм, который помогает ему не переживать слишком сильные эмоции». Вы не оспариваете чувства говорящего, не говорите «не переживай» — вы помогаете увидеть за поведением симптом.

**Роль «Наблюдателя»:** Вы не участвуете в разговоре — вы наблюдаете со стороны. Обращайте внимание на: эмоции, которые видите на лицах; что происходит с телом говоряще-

го, когда он рассказывает; как меняется голос; как реагирует слушающий. После того как раунд закончится, вы дадите обратную связь: что видели, что работало, что можно было сделать по-другому.

### **Проведение:**

Ведущий даёт сигнал начать первый раунд (4 минуты). За 30 секунд до окончания — предупредительный сигнал. По окончании — сигнал к завершению.

После первого раунда:

Сначала говорит Наблюдатель: что видел?

Затем Слушающий: что чувствовал, когда переформулировал?

Затем Говорящий: как слышать своё переживание в новом формате?

Затем участники меняются ролями по часовой стрелке. Всего три раунда.

### **Обсуждение в тройках после завершения:**

Как это было — слышать, что поведение близкого — это симптом, а не отношение?

Изменилось ли что-то в вашем восприятии?

Что было сложным в роли Слушающего? Наблюдателя?

## **6. Упражнение № 2 (40 минут)**

**Название:** «Три поколения — семейные сценарии»

*Цель упражнения:* исследовать, как история семьи, в которой вырос близкий человек, влияет на его ПТСР и на ва-

ши отношения; увидеть, какие семейные сценарии работают в вашей семье.

*Количество участников:* упражнение проводится в тройках.

*Продолжительность:* 40 минут (три раунда по 12-13 минут).

### **Инструкция для участников:**

Ведущий объясняет упражнение:

*«Сейчас мы будем исследовать семейную историю. Представьте, что в каждой тройке — три поколения одной воображаемой семьи: «дедушка/бабушка», «родитель» и «ребёнок». Каждый из вас по очереди будет рассказывать историю из своей семьи.»*

### **Раунд 1: Говорящий — «Дедушка/бабушка»**

*«Представьте, что вы — старшее поколение. Расскажите о человеке, который воевал в вашей семье (это может быть дедушка, прадедушка, другой родственник). Каким он был после войны? Что рассказывали о нём? Как он справлялся с трудностями? Какие способы «держаться» он использовал?»*

Участники по очереди рассказывают (по 1-2 минуты каждый), Слушающие слушают и отражают, Наблюдатель наблюдает.

### **Раунд 2: Говорящий — «Родитель»**

*«Теперь представьте, что вы — человек с ПТСР, вернувшийся с войны. Расскажите от первого лица: что с вами*

происходит? Какие симптомы вы замечаете? Что вам помогает? Чего вы хотите от семьи?»

*Важно:* это не актёрская игра — это возможность «примерить» на себя опыт близкого человека, побыть в его шкуре.

### **Раунд 3: Говорящий — «Ребёнок»**

*«Теперь вы — ребёнок в этой семье. Расскажите: как вы воспринимали отца/мать с ПТСР? Что чувствовали? Что вам было непонятно? Чего вы хотели от него/неё?»*

### **Обсуждение после упражнения:**

Что-то о своей семье в этом упражнении?

Есть ли паттерны, которые повторяются из поколения в поколение?

Как это знание может помочь в ваших отношениях с близким?

Ведущий подводит итог:

*«Семейная история формирует нас. То, как предыдущие поколения справлялись с травмой, влияет на то, как справляемся мы. Но знание этой истории даёт нам возможность выбирать — повторять паттерны или создавать новые.»*

## **7. Шеринг (25 минут)**

### **Название: «Голоса группы»**

Участники по желанию делятся в кругу:

Что было наиболее значимым сегодня?

Что задело, тронуло?

Что осталось непонятным или вызвало сопротивление?

Что хочу запомнить?

Ведущий фасилитирует обсуждение, отражая услышанное, не давая оценок и интерпретаций. Важно дать пространство для разных эмоций — может быть и гнев, и печаль, и надежда.

## **8. Домашнее задание (10 минут)**

### **Название: «Наблюдатель»**

Ведущий раздаёт карточки с домашним заданием:

*«На следующей неделе вы будете вести дневник наблюдений. Каждый день (минимум 3-4 раза) записывайте ситуацию, когда поведение близкого человека вызвало у вас сильную эмоциональную реакцию. Записывайте:*

*Дата и время*

*Что произошло (конкретная ситуация)*

*Какую эмоцию вы почувствовали (назовите её — гнев, страх, обида, одиночество, беспомощность)*

*Интенсивность эмоции от 1 до 10*

*Как вы отреагировали (что сделали, что сказали)*

*Что помогло / не помогло*

*Пока не анализируйте — только фиксируйте. Мы будем работать с этими записями на следующем занятии.»*

## **МОДУЛЬ 2: «МОЙ МИР»**

# **Распознавание и управление собственными эмоциями**

## **1. Приветствие и знакомство (15 минут)**

### **Название: «Термометр настроения»**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому показать на «шкале» (от 1 до 10) своё текущее эмоциональное состояние и назвать одно слово, описывающее это состояние.

*«Покажите рукой (низко — 1, высоко — 10) и назовите одним словом: как вы сегодня? Нет правильных или неправильных ответов — есть только ваши ответы.»*

После того как все поделились, ведущий отражает общую картину: «Я вижу, что сегодня в группе преобладает состояние... (отражает услышанное). Это нормально — мы работаем с трудными темами.»

## **2. Обсуждение домашней работы (35 минут)**

### **Название: «Что мы записали»**

Участники разбиваются на тройки (новые составы, не те же, что в предыдущий раз). Каждый по очереди зачитывает 2-3 своих наблюдения из дневника. Слушающие и наблюдатель отмечают: какие эмоции чаще всего повторяются? Какие ситуации являются типичными триггерами? Есть ли паттерны?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.