

# ЕСЛИ ДРУГУ НУЖНА ПОМОЩЬ: КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ТВОЙ ДРУГ/ПОДРУГА ОКАЗАЛСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## Как себя вести?

- 1. Постоянно протягивайте руку помощи, даже если ее отталкивают.** Вы никак не поможете другу/подруге, если удалитесь от него в ситуации, когда возникают проблемы. Хороший друг/подруга всегда рядом, готов(а) выслушать или утереть слезы даже посреди ночи. Есть люди, которых раздражают чужие проблемы. Это не настоящие друзья.
- 2. Сохраняйте спокойствие рядом с расстроенным человеком.** Станьте утесом, на котором ваш друг/подруга может спастись во время шторма. Представьте, что вы якорь для корабля. Старайтесь не показывать свое расстройство по поводу сложившейся ситуации.
- 3. Слушайте, но не забывайте иногда говорить.** Вы должны внимательно слушать, но иногда другу/подруге станет легче уже от того, что вы поддержите разговор. Всегда смотрите в глаза, чтобы показывать сопереживание.
- 4. Разные случаи требуют разного подхода.** Например, вы будете вести себя с другом/подругой по-разному в случае потери близкого человека и в случае финансовых трудностей. Не жалеете времени, чтобы изучить конкретную ситуацию.
- 5. Поддерживайте физическую связь при помощи утешительных объятий.** Также можно осторожно прикоснуться к плечу. Выражение сочувствия через физические прикосновения создает связь, благодаря которой человек ощущает заботу и чувствует себя лучше.

## Как правильно оказать поддержку?

Первое, что нужно сделать — это дать человеку выговориться. При этом важно слушать его одобрительно и с сочувствием. Постарайтесь создать обстановку доверия и взаимопонимания, продемонстрируйте свою эмпатию с помощью фраз: «Я тебя понимаю», «Я вижу, как тебе сейчас нелегко». Покажите свое участие, помогите ему оценить собственное внутреннее состояние через вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как ты справляешься с этим?».

В минуты кризиса зачастую нужно просто быть рядом, воздерживаясь от оценки ситуации, действий и поступков. Возможно, разговора будет достаточно, чтобы ваш друг начал сам справляться с ситуацией. В случае, когда трудная жизненная ситуация носит затяжной характер, обязательно спрашивайте, как он себя чувствует и не нужна ли ему ваша помощь.

Если вы видите, что человек начинает выходить из кризиса, можно вместе с ним запланировать цель на будущее и обсудить варианты ее достижения. Этим вы поможете создать у него позитивное отношение к будущему и в целом сфокусироваться на том, что жизнь продолжается.

Самое главное в поддержке — чтобы человек понимал, что в момент сложных обстоятельств он не один, и ему всегда готовы помочь.

## 6 фраз, чтобы поддержать в трудный период

- «Просто знай: я всегда рядом». Иногда одной этой фразы хватает, чтобы человек почувствовал, что он нужен другим и что он не одинок в своих проблемах.
- «Что я могу сделать, чтобы помочь тебе?» Да, человек в стрессе часто не может внятно ответить на этот вопрос, однако зачастую такой вопрос становится поводом прислушаться к себе и понять, чего же действительно не хватает, чтобы справиться с проблемой.
- «Мне очень нравится в тебе ...» и далее перечислить лучшие качества вашего близкого человека, оказавшего в сложной ситуации. В трудные минуты жизни у людей часто падает самооценка, что, в свою очередь, мешает быстрее разрешить трудную ситуацию.
- «Да, я тоже считаю, что это тяжело и несправедливо». Такие слова дают понять человеку, что его чувства разделяют, а не считают ерундой на фоне глобальных проблем и событий.
- «Я помогу тебе найти выход». Если вы реально можете помочь и ваша помощь сейчас уместна, ее можно предложить в тактичной ненавязчивой форме, не настаивая, чтобы ее приняли немедленно.
- «Я тебя понимаю, и со мной такое было». Эту фразу можно использовать, если у вас на самом деле была сходная ситуация и вы нашли конструктивный выход из нее.