

Как помочь другу и поддержать его в кризисной ситуации

Итак, у вашего друга сложности. Настоящие друзья всегда находят способ поддержать друг друга. Иногда люди чувствуют себя неловко, когда их друг оказывается в беде, поскольку они не уверены в том, что нужно говорить. Не переживайте об этом. Достаточно быть рядом и поддерживать оптимизм. Вот несколько советов о том, как поддержать друга в сложной ситуации.

1. Будьте рядом, понимайте и помните, что в состоянии стресса или депрессии человеку трудно объективно оценивать ситуацию, не называйте его проблему ерундой.
2. Примите человека как личность, даже если вам кажется глупым то, что человек говорит и делает.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Не оставляйте человека одного (наедине со своими мыслями и проблемами).
11. Не стесняйтесь! Обратитесь за помощью к специалистам (педагогу-психологу, педагогам, врагам, родителям, друзьям).
12. Учитывайте важность сохранения заботы и поддержки.

#ВСЕПОЛУЧИТСЯ



Что бы ни говорил ваш друг,
проявляйте к нему сочувствие и хвалите его за то, что он держится.
Одного этого достаточно,
чтобы человек ощущал поддержку и понимание и чтобы ему становилось лучше.