

5 ошибок поддержки!



1. «Всё будет хорошо», «всё образуется», «жизнь обязательно наладиться» - это пустые обещания. Вы не можете знать наверняка, что ждет нас в будущем, а в такой формулировке ещё и подчеркиваете, как сейчас плохо (ведь хорошо, если оно вообще будет, то только в будущем).

Если не знаете, что сказать, - молчите, будьте рядом и обнимайте. Вы удивитесь, но один из самых эффективных способов поддержки – теплые дружеские объятия и простые слова сочувствия («мне очень жаль», «я тебе сочувствую»)

2. Запрет на эмоции. «Не плачь», «не надо так переживать», «успокойся», «возьми себя в руки» и т.д.

Если вы действительно хотите поддержать человека, а не просто отделаться от него – то вы как раз таки будете помогать ему, проявлять свои эмоции, а не подавлять их. Ни для кого не новость, что сдержанные эмоции разрушают нас изнутри, превращаются в болезни и отравляют нам жизнь. Любой человек имеет право горевать, злиться, чувствовать обиду, когда находится в трудной жизненной ситуации. К друзьям и близким мы обращаемся не тогда, когда хотим выглядеть взрослыми, умными и сильными, а тогда, а когда хотим просто побыть самим собой, ничего из себя не изображая.

Поэтому, если вы хотите поддержать или утешить кого-то – дайте ему возможность рассказать о своих переживаниях.

3. Обесценивание чужих проблем. «Это не стоит таких слез», «это не конец света», «ничего же в сущности не случилось», «это можно пережить» и т.д. Если вы не понимаете чувства другого человека, не понимаете, как устроены его переживания – это не значит, что он не страдает. И даже то, что «в Африке дети голодают» или «есть те, кому намного хуже», не делает его страдания меньше.

Но страшнее всего то, что обесценивание причиняет реальный вред. Человек перестает чувствовать себя значимым и важным для вас, чувствует себя ненужным, не понятым, теряет способность к доверию.

4. Бесплезные советы. Любому человеку с проблемой крайне необходимо в первую очередь выговориться и быть услышанным. Не получить мудрый совет, не выслушать наставления, а выразить, облечь в слова то, что он чувствует. И потом, не забывайте, что советы подходят именно тем, кто их даёт, и совсем не факт, что подойдут тем, кто их получает. В худшем случае – ещё и могут навредить. А уж советы, адресуемые в прошлое («нужно было сделать так»), – самое бессмысленное, что можно сказать. Уже все произошло, прошлое не изменить, история не имеет сослагательного наклонения.

5. Оценочные комментарии. «Раньше думать надо было», «а я тебя предупредил(а)», «всё же было очевидно заранее», «не надо быть таким наивным» и т.д.

Избегайте оценивать поведения человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию. Вы не на его месте, и не знаете, каково ему на самом деле, да и со стороны НЕ виднее. Лучшее, что вы можете сделать – выразить симпатию и одобрение, это даст человеку реальную поддержку и силы справиться с ситуацией.

Лучший способ поддержать близкого друга или родного человека – просто быть рядом, внимательно выслушивать, бережно и тепло обнимать. Не оценивать и не обесценивать, не перебивать со своими комментариями, не переносить на него свои проекции, домыслы и выводы с советами. Всё, что нужно – это живое участие, доброе сочувствие, душевное тепло. Возможность выразить свои чувства, эмоции, переживания. И реальная конкретная помощь, а не абстрактные предложения.

«Лучший способ исцелить человека – это крепко его обнять».

«Когда вы находитесь с кем-то, кто вас тотально принимает – это терапия. Происходит исцеление».

Педагог-психолог
Лепехина А.В.