

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГА?



Если ему плохо,
а ты не знаешь, что сказать

Листай →

Главное правило:



Ты не должен
быть психологом.



Твоя задача —
не «лечить»
и не «спасать».



Твоя задача —
быть рядом
и не оставлять
друга одного.

Запомни: ты уже
делаешь много, просто
оставаясь на связи
или рядом.



Что сказать:

✗ Вместо попыток
дать совет:

«Тебе просто надо
высыпаться/заняться
спортом/перестать
думать об этом»

Звучит как: «Твоя проблема решается просто,
а ты просто ленишься/глупый/слабовольный»



✓ Попробуй так:

✓ Я не знаю, как это исправить,
но я рядом.

Если хочешь поговорить —
я слушаю.

✓ Если хочешь отвлечься —
я с тобой.

✓ Если хочешь побыть
в тишине — я просто
побуду рядом.



Не сравнивать:

✘ Вместо сравнений:

«У моей знакомой было хуже, и ничего, справилась»

Звучит как: «Твоя боль не заслуживает внимания, другим тяжелее»



✔ Попробуй так:

«Твои чувства имеют значение.
Неважно, что чувствуют другие.
Важно, что сейчас
чувствуешь ты,
и это серьезно»



Не обесценивать:

✗ Вместо «всё будет хорошо»:

«Не переживай,
всё наладится»

Звучит как:

«Твои переживания
не важны, просто успокойся»



✓ Попробуй так:

«Сейчас правда очень тяжело.
Я не знаю, как будет дальше,
но что бы ни случилось —
Ты не один/одна.
Мы справимся вместе»



Не давить:

✗ Вместо требования открыться:

«Ну рассказывай,
что случилось?
Ты же мне доверяешь?»

Звучит как:
«Ты обязан(а) говорить,
иначе ты плохой друг»



✓ Попробуй так:

«Я вижу, что тебе тяжело.
Если захочешь поговорить —
я здесь.
Если нет — я тоже рядом.
Никакого давления.»



А что, если мне самому тяжело?

Поддержка друга — это не про жертвенность.

Если ты чувствуешь, что «тянешь» его/ее состояние на себе, выгораешь или не справляешься:



Можно сказать честно:

«Я очень хочу тебя поддержать,
но сейчас я чувствую, что
мне тоже тяжело это нести.

Давай подумаем,
кто еще может помочь?
Может быть, нам стоит
обратиться к взрослому/
психологу?



Ты не обязан(а) быть спасателем.

Спасатель — это роль, в которой страдают оба.

Лучшая поддержка — это не правильные слова.

Это чувство, что тебя не оставят.

♥ Я с тобой.

♥ Ты не один.

♥ Я рядом.

Эти три фразы спасают
чаще, чем любые советы.

