

## ЯК ПІДТРИМАТИ І НЕ ЗРУЙНУВАТИ?

У кожного з нас точно бували моменти в житті, коли ми відчайдушно потребували підтримки. І точно були моменти, коли ми надавали підтримку комусь. А чи легко вам просити про підтримку? Чи легко її приймати? Чи легко надавати? Чи завжди ви знаходите слова для того, хто потребує цього?



Звичайно, ті слова, що ми вимовляємо в підтримку іншим, як правило, говоряться з найкращих спонукань. Однак, далеко не всі наші умовно позитивні послання підтримки сприймаються як такі.

### **Наприклад:**

**«Забий!»**

Ага, звичайно, ось від цього простого призову сльози на очах миттю висихають, образа як за помахом чарівної палички розсмоктується, і ось вже ваш друг, окрилений раптовим полегшенням, осідлавши рожевого поні, з посмішкою на всі зуби скаче назустріч єдиного рога. І вас з собою прихопить.

**«Скоро все пройде»**

Неодмінно! Але боляче мені прямо зараз. І коли настане це «скоро» - мені невідомо.

**«Та що ти ниєш?! Ось я і не в таку ситуацію потрапляв (ла). І нічого, вибралася / вся»**

Далі може послідувати розповідь про глибину ситуації, щоб у вашого друга, напевно, не залишилося сумнівів у тому, що його печаль - і не печаль зовсім, і в Африці діти голодують, а він тут розвів страждання. Негоже!

**«Ох, я тебе розумію!»**

За цим негайно іде розповідь про глибину з попереднього абзацу. Мета та ж: змістити увагу страждальця зі свого на чуже горе.

**«Тримайся!»**

Це нехитре спонукання повідомляє нам про те, що страждати ми не маємо права, треба бути сильним, ганчірки нікому не потрібні, ну і триматися все ж доведеться на самоті.

**«Це сталося тому що ти ..., а от якби ти не ..., то було б ...»**

Спасибі, звинувачення - це саме те, що мені потрібно в момент душевного болю.



**«Слушай, ну що ти «гризеш себе», ти ж завжди така радісна!»**

Мені дуже приємно чути, що контактувати зі мною ти можеш тільки через мій позитив. У смутку я буду одна.

**«Ну-ка припини швиденько і порадуй себе смачненьким»**

Так, заїсти печаль - гарна порада, особливо допомагає солоденьке.

Впевнена, що у кожного знайдеться свій список особливо «підтримують» фраз.

Звичайно, первинний порив в цих словах сказати близькій, що ми переживаємо і хочемо якось допомогти. Але замість цього в них чується знецінення, відсутність права на негативні емоції і трансляція того, що справлятися він (а) буде на самоті і бажано швидше, тому що знаходитися поряд з тим, кому погано, ми найчастіше не вміємо.

**Що було б доречніше говорити на підтримку близьким замість вище наведених фраз?**

Психолог Тетяна Мадудіна наводить такий приклад:

«Я бачу, що тобі зараз боляче / сумно / прикро. І це нормально. Ти маєш право відчувати те, що відчуваєш. Як би тобі хотілося, щоб я тебе підтримала? Чого б тобі зараз хотілося? Підкажи мені, як я можу тобі допомогти? Ти мені важливий / важлива, і я з тобою, що б не трапилося».!!!

А ще можна задати собі питання: «Які слова підтримки я б хотів (ла) почути від близьких, коли мені погано?»

**А які слова хотіли б почути Ви?**

Шановні, адміністрація коледжу, викладачі, співробітники, студенти та батьки - НЕ ЗАЛИШАЙТЕСЬ наодинці зі своїми проблемами!!!

На кожен проблему є, як мінімум, два виходи!!!

З повагою, Ірина Петрівна.

