

ДРУГ ГОВОРIT, ЧТО ЕМУ ПЛОХО. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Пошаговая инструкция.



НЕ СПАСАЙТЕ,
БУДЬТЕ РЯДОМ.
ШАГ 1.



Не давай советы
(Тебе нужно...,
Сделай...)

Просто слушай
(Расскажи еще,
я слышу)



ШАГ 2.
НЕ СРАВНИВАЙТЕ.



✗ "У других
хуже"
✗ "Я тоже через
это проходил"



✓ "Я вижу,
что тебе
больно"

Не обесценивай.
Твои слова должны показывать,
что их чувства важны.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ
ГЛУШИТЬ БОЛЬ
ПОЗИТИВОМ.

ШАГ 3.



✗ "Всё будет
хорошо"



✗ "Не переживай" ✓ "Я не уйду"

"Я не знаю, что сказать,
но я здесь"
"Я рядом"



ШАГ 4. СПРОСИТЕ
ПРЯМО, ЧТО НУЖНО.



Выговориться?
Отвлечься?
Просто посидеть
в тишине?

Предложи варианты помощи,
а не готовые решения.



ПОМНИТЕ О СЕБЕ.



Поддерживай не в ущерб себе.
Твои силы тоже ограничены.
Не бойся просить помощи
для вас обоих.