

Памятка для учащихся «Как поддержать друга (одноклассника), потерявшего близкого человека»

Смерть близкого человека – это один из самых сложных периодов в жизни. И когда это происходит у друга, его нужно поддерживать и выразить свои соболезнования. Но как правильно поддержать и выразить сочувствие?

Выбери подходящее время для разговора. Прежде чем переходить к общению с другом (одноклассником) потерявшим близкого человека убедись, что он готов к этому. Человек, который потерял близкого, может быть очень расстроен. Кроме того, он может быть занят. Поэтому спроси у него, может ли он уделить тебе время. Если это возможно, поговори с другом (одноклассником) наедине.

- Человек, потерявший близкого, может очень остро воспринимать внимание окружающих, даже после похорон. Поэтому, если ты хочешь предложить помощь, подойди к своему другу или однокласснику, когда он один.

Вырази свои искренние соболезнования. Узнав о том, что у твоего друга или одноклассника умер близкий человек, постарайся сразу связаться с ним. Можно написать смс. Однако будет лучше, если ты позвонишь или встретишься с другом (одноклассником) лично. Тебе не обязательно говорить слишком много во время такой встречи. Скажи: "Мне очень жаль, соболезную" или «Я знаю, как тебе тяжело, прими мои искренние соболезнования». После этого можно сказать несколько добрых слов об умершем «Твой папа была очень добрым и веселым человеком».

- Если друг или одноклассник недоброжелателен к тебе и пытается закончить разговор, не принимай это на свой счет. Скорее всего, он очень подавлен и поэтому ведет себя таким образом.

- Во время первой встречи не стоит говорить о том, что другу (однокласснику) следует взять себя в руки и продолжать жить дальше. Скорее всего, твой друг не оценит таких слов поддержки. Не будь многословны. Говори просто и ясно.

Упомяни о том, что ты готов(а) оказать свою помощь. Скажи конкретно, что ты можешь сделать для друга (одноклассника). Благодаря этому он будет знать, что ты готов(а) для него сделать, а тебе будет легче сдержать свое слово. Скажи, какую помощь ты готов(а) оказать, и сколько времени тебе понадобится.

- Например: «Я готов выслушать тебя, когда ты будешь готов говорить», «Если тебе нужна помощь, знай, что ты можешь на меня рассчитывать», «Если нужно что-то сделать, я готов прийти на помощь».

Прими отказ с пониманием. Если ты предлагаешь помощь, а друг (одноклассник) отказывает тебе, то прислушайся к его пожеланиям и оставь свое предложение о помощи до следующей встречи. В любом случае, не принимай это на свой счет. Поскольку скорбящему человеку могут многие предлагать свою помощь, ему может быть сложно принять правильное решение.

- Можно сказать: "Я понимаю, что тебе сейчас сложно принимать решения. Давай поговорим об этом в следующий раз".

Избегай щекотливых тем. Во время беседы будь очень осторожен(а), упоминая о чем-то смешном. Если ты не очень хорошо знаешь человека, избегай шуток вообще. Кроме того,

не следует обсуждать причины и обстоятельства смерти. В противном случае друг (одноклассник) будет относиться к тебе как к сплетнику, а не как к искреннему и сочувствующему человеку.

Будь рядом и слушай. Когда друг потерял близкого человека, одно из самых важных и ценных, что ты можешь предложить, это быть рядом и быть поддержкой в этот трудный период. Позволь своему другу выразить свои чувства, говорить о своих эмоциях и просто выслушай его. Не пытайся исправить ситуацию или найти идеальные слова, просто будь там для него, готовым(ой) выслушать и понять. Твоя поддержка и присутствие могут оказаться невероятно ценными в моменты горя и печали.

Учитывай чувства скорбящего друга. Возможно друг (одноклассник), который потерял близкого, не хочет говорить об умершем. В этом случае ты можешь поговорить о том, что интересно для него. Например, расскажи о том, какие фильмы ты смотрел(а) в последнее время. Если друг пытается сменить тему разговора или прямо говорит тебе: "Я не хочу говорить об этом сейчас", обязательно учитывай его пожелания. Поговорите о чем-то другом.

Помолчи вместе с другом, который потерял близкого. Не обязательно говорить, когда ты рядом с другом. Можно просто сесть рядом и обнять его. Если он плачет, предложи платок. Если у тебя близкие отношения, держи друга за руку. Благодаря этому он не будет чувствовать себя одиноко.

Предлагай ресурсы и профессиональную помощь. Иногда горе может быть настолько тяжелым, что требуется профессиональная помощь. Если ты замечаешь, что твоему другу (однокласснику) сложно самому справиться со своими чувствами, предложи ему ресурсы, которые могут помочь ему в этом процессе. Или обратиться к школьному психологу.

- Убедись, что твой друг знает, что просить и получать помощь является знаком силы, а не слабости.

Служба детского телефона доверия 8 800 2000 122

Сайт ПомощьРядом.рф

Сайт Мырядом.онлайн

Сайт Твоятерритория.онлайн

Чат-бот по оказанию психологической помощи https://vk.com/psy_myvmeste