

1

«Соберись!»



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Когда человек рассказывает вам о своей проблеме или горе, он нуждается в вашей поддержке. А фразы вроде «Держись», «Ты справишься», «Крепись», «Мужайся» заставляют его почувствовать себя одиноким в своем горе и лишь усиливают ощущение беспомощности.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

Используйте слова искреннего сочувствия, позвольте человеку выговориться. Дайте ему понять, что вы принимаете его чувства: кивайте, поддакивайте, задавайте короткие уточняющие вопросы.



2

«Какой кошмар!»»



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Человека, оказавшегося в тяжелой ситуации, не нужно нагружать еще больше негативными эмоциями. Кстати, сюда же можно отнести и фразы вроде «У моего брата тоже машину недавно угнали». Легче от этих слов ему точно не станет, они лишь усилят его панику.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

«Я могу чем-то тебе помочь?
Скажи, что я могу для тебя
сделать?»»

Ведь помимо слов поддержки человеку может понадобиться практическая помощь, совет.



3

**«Я тебе
уже давно
говорила, что он
не стоит тебя!»»**



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Согласие с гневом или недовольством собеседника только запутывает его. Человек в такой момент испытывает противоречивые чувства: ведь его обидели люди, которых он любит. А подобными фразами мы лишь подтверждаем его опасения. Но ведь никто не хочет думать о своих близких плохо.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

**«Понимаю, почему ты
так на него злишься»»**

**«Это, похоже,
действительно
неприятно»»**

**«Звучит
очень грустно»»**



4

«Я думаю, тебе
нужно сходить
к психологу»»



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Никто не любит непрошенных советов. К тому же, когда у человека горе, он чаще всего не настроен на активные действия. Да и сама форма предложенной помощи может ему не подходить. Кроме того, такие фразы лишь вселяют в человека уверенность в собственной беспомощности.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

«Как ты
справляешься
с этим?»»

«Как ты себя
чувствуешь?»»

Подобные вопросы показывают собеседнику, что он и его чувства вам небезразличны. С их помощью он может понять, что с ним происходит, и оценить свои силы.



5

«Ты сама его
спровоцировала»



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Пожалуй, самое ужасное для человека, который оказался в трудной ситуации, — услышать, что он сам виноват в случившемся. Ведь в таком положении никто не способен анализировать ошибки и делать выводы на будущее.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

Если вы совершенно не чувствуете в себе сил, чтобы поддержать собеседника, и на ум приходят только колкие фразы — стоит сказать ему об этом прямо и предложить поговорить позже.



6

**«Со мной
такого никогда
не случается»»**



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Подобные слова никакого отношения к поддержке не имеют. Они лишь демонстрируют желание почувствовать себя лучше за счет собеседника, находящегося в трудной ситуации.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

Не перетягивайте одеяло на себя, попытайтесь сосредоточиться на том, чем с вами делятся. Отвлеките близкого от переживаний: пригласите его прогуляться, сходить в кафе.



7

«Ах, вот
если бы было
по-другому!»»



ПОЧЕМУ ТАК НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ:

Размышления о том, как все могло бы сложиться иначе, пусты, и от них нет никакой пользы. Прошрое мы не в силах изменить, а разговоры об этом лишь усиливают переживания человека.

ГОРАЗДО ЛУЧШЕ:

Если вы не знаете, что сказать, — лучше промолчать. Можно обнять человека — так он поймет, что вы рядом и всегда готовы прийти на помощь.



Психологические рекомендации родителям

- Поддерживать ребенка – значит верить в него, создайте у него установку: «Ты сможешь это сделать»

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- • Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- • Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- • Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- • Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- • Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- • Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.