



# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГОГО?

ДИСТАНЦИОННЫЙ УРОК  
«ШКОЛА ЛИДЕРСТВА»

Педагог-психолог  
Саблина Вера Павловна

## 1. Отрицание и обесценивание чувств.

- *Словесное послание: «Ты не должен это чувствовать. Не расстраивайся так! Это не конец света! Как ты можешь чувствовать себя несчастным? —Какой смысл так переживать, лучше смотри на мир с улыбкой, и все будет хорошо!»*

## 2. Советы, если вас о них не просили.

- *«А я бы на твоём месте поступил так...», «Знаешь, что тебе нужно сделать?» «Поверь моему опыту, тебе стоит...»*

## 3. Предложение отнестись философски

- *«Жизнь как зебра: сейчас у тебя черная полоса, а значит, впереди белая. Все люди страдают, просто прими это. Что поделать, такова жизнь!»*

## 4. Попытки стать психологом

- *«Мне кажется, это проявление твоего нарциссического расстройства. Я читала, что такие люди очень расстраиваются, если их не хвалят», «На самом деле ты хочешь похудеть, чтобы тебя любили. Не стоит огорчаться, что ты снова переедаешь, это все равно неверная дорога».*

## 5. Слияние с эмоциями собеседника

- *«Бедняга! Как же ты так, горе-то какое...», «Когда ты плачешь, я тоже хочу плакать! Не представляю, как ты справишься, это так тяжело. Да как он мог с тобой так поступить, я так зла!»*

ЧТО НЕЛЬЗЯ  
СЧИТАТЬ  
ПОДДЕРЖКОЙ

# **3 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ:**

1. Внимательное слушание
2. Сочувствие
3. Поддержка в принятии решений

# КАК СЛУШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО?

## 1. Дайте понять, что вам можно доверять.

- Имейте намерение сохранить информацию между вами двумя. Важно, чтобы человек, которого вы поддерживаете, был уверен в конфиденциальности. Старайтесь говорить тихо, особенно если вы находитесь там, где вас могут услышать другие.
- Не отвлекайтесь на посторонние факторы. Выберите место, где вам не мешает телевизор, радио или другие электронные устройства. Пока человек говорит, не занимайтесь другими вещами: не пишите сообщения, не листайте книгу и т.п.
- Беседа может состояться на прогулке. На улице человеку может быть проще говорить о своих проблемах.
- Внимательно слушать можно и по телефону. При этом важно разговаривать тогда, когда вас ничего не отвлекает.



# КАК СЛУШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО?

## 2. Задавайте вопросы.

- Спрашивайте, что случилось и как человек себя чувствует и что он намерен делать дальше. Важно дать понять, что вы готовы выслушать. Будьте заинтересованы в том, что вам говорят. Стремитесь, чтобы тот кто вам доверяет почувствовал, что вы готовы его поддержать.
- Стремитесь задавать вопросы, требующие развернутых ответов. Они позволят задать направление разговору и перейти к обсуждению.
- Вопросы могут начинаться со слов "как" и "почему". Они должны побуждать человека к разговору, а не заставлять давать односложные ответы.





# КАК СЛУШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО?

## 3. Установите зрительный контакт и следите за своими жестами.

- Смотрите на человека и не отвлекайтесь. Это поможет почувствовать, что вы цените собеседника. Важно сохранять зрительный контакт, однако следите за тем, чтобы не смотреть на человека слишком пристально.
- Принимайте открытые позы и другими жестами показывайте, что вы слушаете. Время от времени кивайте и улыбайтесь в подходящие моменты. Не скрещивайте руки, поскольку этот жест говорит об оборонительной позиции, и собеседник может плохо отреагировать на него.



# КАК СЛУШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО?

## 4. Перефразируйте то, что говорит человек.

- Попробуйте понять что говорит и чувствует ваш собеседник и спросите о том, верно ли вы его понимаете. Не повторяйте предложения так же, как они были сказаны, словно вы робот. Перефразируйте высказывания, используя те же слова, которые использовал человек. Можно сказать так: "Похоже, ты имеешь в виду...", "По-моему, тебе кажется, что..." или что-то похожее. Это даст понять, что вы слушаете.
- Не перебивайте. Давайте возможность выговориться. Начинайте говорить, когда в разговоре наступит естественная пауза, или когда станет ясно, что от вас ждут реакции или ответа.



# КАК СЛУШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО?

## 4. Перефразируйте то, что говорит человек.

- Не стоит осуждать или критиковать человека. Слушая человека, вы можете не соглашаться с тем, что он говорит, однако важно донести, что вы уважаете его чувства. Избегайте фраз вроде "я же говорил", "это не такая уж большая проблема", "все явно не так уж плохо" или "ты делаешь из мухи слона" и прочих обесценивающих конструкций. Ваша задача заключается лишь в том, чтобы оказывать поддержку и сопереживать.





# КАК СОЧУВСТВОВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ?

## 1. Попробуйте догадаться о том, что чувствует человек .

- Во время разговора постарайтесь понять, что испытывает человек. Некоторым людям бывает сложно понять свои собственные эмоции либо они пытаются замаскировать свои чувства. Есть люди, которые просто не понимают, что они чувствуют. К примеру, человек может путать недовольство со злостью или счастье с восхищением. Помощь в определении собственных чувств — это первый шаг к сочувствию. Сделайте предположение о том, что как вам кажется ваш собеседник чувствует. Можно сформулировать мысль так: "Мне кажется, ты очень расстроена" или "По-моему, ты подавлен".



# КАК СОЧУВСТВОВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ?

## 1. Попробуйте догадаться о том, что чувствует человек .

- Наблюдайте за тем, что происходит с собеседником во время разговора: следите за жестами и выражением лица. Тон и громкость голоса также поможет вам лучше понять что человек чувствует.
- Помните, что если ваши догадки не подтвердятся, вас исправят. Не отмахивайтесь от этих исправлений. Примите тот факт, что сам человек лучше знает, что он чувствует. Принятие этих исправлений также является частью сочувствия.



# КАК СОЧУВСТВОВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ?

## 2. Постарайтесь понять человека.

- Вам следует забыть о своих мыслях и личном мнении о ситуации. Будьте готовы быть рядом и выслушать. Вы не должны решать проблему или искать решения — лучше создайте условия, в которых человек будет чувствовать, что может высказаться.
- Не давайте советов, если вас о них не просят. Ненужные советы создадут ощущение осуждения и критики.
- Не пытайтесь помочь человеку избавиться от чувств. Помните, что человек имеет право чувствовать то, что чувствует. Эмоциональная поддержка означает признание права человека на эмоции, какими бы они ни были.



# КАК СОЧУВСТВОВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ?

## 3. Убедите человека в том, что его чувства естественны.

- Важно, чтобы человек не боялся говорить о своих чувствах. Не критикуйте ни человека ни сложившуюся ситуацию. Ваша цель заключается в том, чтобы оказать поддержку и понять того, кто вам доверился.

Лучше отвечать краткими фразами, например:

- "На тебя столько всего навалилось"
- "Мне очень жаль, что тебе приходится иметь с этим дело"
- "Похоже, ты очень обижена"
- "Я понимаю"
- "Меня бы это тоже сильно разозлило"





# КАК СОЧУВСТВОВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ?

## 4. Следите за своими жестами.

- Большая часть общения осуществляется с помощью невербальных средств. Помните, что ваши жесты имеют не меньшее значение, чем слова. Ваши движения и жесты должны говорить о том, что вы слушаете и выражаете эмпатию, а не критикуете или отказываетесь понимать.
- Особенно полезно улыбаться, поскольку мозг человека автоматически распознает улыбки. Это означает, что улыбка поможет вам поддержать человека, и вам обоим быстро станет легче.





# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 1. Спросите человека, что он хочет сделать.

- Если у человека есть потребность в эмоциональной поддержке, скорее всего, это значит, что в его жизни что-то складывается не так. Это отличная возможность подумать, что следует делать, чтобы вернуть себе гармонию. Первое, что нужно любому в подобной ситуации – знать что, его выслушают и поймут.
- Задавайте вопросы, которые начинаются с "а что если". Такие вопросы позволят подумать о новых способах решения проблемы, о которых он раньше не догадывался. Такой подход позволит вам мягко предложить что-то человеку, не лишая его права принимать решения самостоятельно.



# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 1. Спросите человека, что он хочет сделать.

- Помните, что вы не должны решать проблему за человека. Вы можете просто поддержать его в поиске решения.
- Задавайте любые вопросы, добавляя в начало "что если". Не останавливайтесь на одном, двух вариантах, будьте смелее, предлагайте как можно больше путей решения проблемы.



# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 2. Помогите собеседнику продумать план действий.

- Возможно, у человека не будет всех ответов на вопросы сразу, однако вам нужно будет поддержать его в стремлении делать небольшие шаги для решения проблемы. Важно наметить следующий шаг. Пусть это будет даже что-то незначительное — например, еще одна встреча с вами завтра.
- Человеку проще ощущать поддержку, если он знает, что у него есть люди, которые способны увидеть всю ситуацию в целом. Поддерживайте на каждом этапе, пока проблема не будет решена. Возможно, процесс будет медленным, однако будьте уверены, вам будут благодарны за помощь.



# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 2. Помогите собеседнику продумать план действий.

- Если тот, кого вы поддерживаете переживает горе, возможно, четкого плана действий не будет. Все люди переживают горе по-разному, и это состояние может затянуться на год и даже дольше. Оказывая поддержку, выслушивайте рассказы, принимайте его чувства и не обесценивая утрату.
- Помните, что в некоторых случаях людям требуется помощь психотерапевта или психолога. Ваша помощь может заключаться в поиске специалиста, если вас об этом попросят.





# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 3. Доказывайте свои слова действием.

- Сказать, что вы всегда готовы быть рядом или что все будет хорошо, не делая при этом ничего, очень просто. Гораздо важнее действиями доказать свою готовность поддерживать человека.
- Лучше не говорите, что все будет хорошо, — лучше сделайте все возможное, чтобы человеку стало лучше. Например, если ваша подруга болеет, предложите ей помощь в поиске хорошего врача или попробует составить совместный план действий.





# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 3. Доказывайте свои слова действием.

- Стремитесь не только говорить о том, что испытываете к человеку симпатию, но и делайте то, что будет ему приятно. Будьте внимательны к мечтам и желаниям, стремитесь порадовать вниманием и подарками, проводите с ним как можно больше времени, планируйте совместные мероприятия в будущем.
- Вместо слов о том, что вы всегда готовы быть рядом, лучше помочь в решении каждодневных задач: помочь сделать уборку, справиться с домашним заданием и т.д.



# КАК ПОМОЧЬ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ?

## 4. Регулярно связывайтесь с человеком.

- У всех есть свои дела, и иногда за ними сложно уследить, однако важно всегда находить время для помощи близким. Человек наверняка получил много словесной поддержки, однако чем крепче поддержка, тем больше ваши усилия будут цениться. Помните, что иногда достаточно даже минимальных проявлений заботы.
- Искренне и интересуйтесь о делах о событиях, происходящих в жизни близких людей. Будьте для них доступны, способным выслушать, посочувствовать и поддержать в принятии решений.



- Не обесценивайте переживания человека.
- Не говорите о своем мнении, если вас об этом не попросят.
- Помните, что оказывать поддержку не значит соглашаться с решением человека.
- Если вам кажется, что какие-то действия могут причинить вред другим, не поддерживайте человека в его решении.
- Анализируя возможные способы решения проблемы, задавайте вопросы, которые начинаются со слов "что если".
- Сохраняйте спокойствие. Прежде чем попытаться оказать поддержку, вам следует успокоиться самому.

КАК СЛЕДУЕТ  
СЕБЯ ВЕСТИ!

- Держите свои обещания. Вызывайтесь делать то, что действительно сможете сделать, и не рискуйте разочаровать человека невыполненными обещаниями.
- Концентрируйте свое внимание на человеке, которому вы помогаете.
- Старайтесь не рассказывать о своем опыте слишком много. Лучше говорить лишь о проблеме, с которой столкнулся человек.
- Можно высказывать свои догадки, основываясь на том, что говорит вам ваша интуиция. Однако если человек исправит вас, примите его слова.
- Не забывайте, что вы не можете принимать решения за другого человека.

КАК СЛЕДУЕТ  
СЕБЯ ВЕСТИ!

- Важно не прикасаться к человеку слишком часто, если вы его плохо знаете.
- Объятия могут быть уместны при общении с близким другом. Не злоупотребляйте прикосновениями и спрашивайте разрешения человека, прежде чем дотронуться до него.
- Если вы оказываете поддержку человеку в критической ситуации, обратите внимание на окружающее вас пространство и позаботьтесь о безопасности всех людей. Если человеку требуется помощь врача, вызовите скорую помощь как можно раньше.

ЧЕГО НЕ СТОИТ  
ДЕЛАТЬ!



# ИСТОЧНИКИ:

- <https://ru.wikihow.com/оказывать-эмоциональную-поддержку>
- <https://www.psychologies.ru/standpoint/kak-podderjivat-drugih-5-provalnyih-taktik-i-odna-rabochaya/>
- <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/227142-help-i-need-somebody>
- <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/psihologi-dali-8-sovetov-o-tom-kak-pravilno-podderzhivat-lyudej-okazavshih-sya-v-trudnoj-situacii-1787365/>