

## Как поддержать человека в трудную минуту?

В жизни бывают различные ситуации, когда близкие или родные нам люди находятся в полосе глубоких эмоциональных переживаний. Естественным желанием любого нормального человека будет стремление оказать всяческую помощь в это время своему другу, коллеге по работе, или родственнику. Но, помощь должна быть грамотной и действенной, а для этого нужно иметь хотя бы общее представление о том, как поддержать человека в трудную минуту. Вот несколько проверенных советов.

**Помогите выразить эмоции.** Эмоции, особенно сильные, не должны подавляться. Помогите человеку выразить все, что он сейчас чувствует будь то горе, печаль, разочарование, обида или что-то еще. Пока эмоции не выйдут наружу достичь улучшения в состоянии будет очень сложно. Если человек замкнулся в себе и не выражает эмоций, попробуйте спровоцировать его на это, осторожно заведя соответствующий разговор и наблюдая за реакцией.

**Предложите свою помощь.** Вернуть человеку чувство утраченного равновесия вы, конечно, будете не в силах, но существенно помочь ему в этом вполне реально. Предложите то, что может облегчить и без того тяжелое состояние. Это может быть помощь по дому, приготовление пищи, уход за детьми. Оказывайте помощь регулярно, пока человек не преодолеет трудный этап своей жизни. Это один из самых лучших способов того, как поддержать человека в трудную минуту. Важно оказывать поддержку независимо от того, насколько вам со стороны видна тяжесть ситуации.

**Будьте рядом.** Сейчас как никогда вы нужны вашему другу. Будьте с ним рядом столько времени, сколько вы можете себе позволить. Найдите то, что доставляет человеку больше всего страданий и постарайтесь этот источник устранить. Не нужно говорить общих фраз что «все будет хорошо», «время лечит» и так далее. Покажите человеку, что вы его уважаете и цените, и готовы всячески помогать ему.

**Дайте выговориться.** Терпеливо выслушайте не перебивая все, что человек хочет вам рассказать. Быть хорошим слушателем это настоящее искусство. Несмотря на то, что говорить все время будет ваш друг, вам нужно всеми своими действиями выразить полное участие в разговоре и поддержку товарища. Максимум что можно себе позволить в это время это короткие фразы вроде да, конечно, это точно.

**Постарайтесь отвлечь.** Попробуйте хотя бы на пару часов отвлечь человека от тягостных мыслей, которые мешают ему вернуться к нормальной жизни. Пригласите его в театр, на выставку, или балет, в зависимости от того, что человеку нравится. Здесь вы должны сориентироваться как хорошо знающий его друг. Главное, это чувство такта, чтобы не пригласить человека, находящегося в глубоком трауре на какое-то веселительное мероприятие.

**Помогите советом.** Если вы успешно прошли необходимые этапы эмоциональной разрядки и выслушивания монолога, когда человек выплакался и сказал все слова, которые хотел, то пришло время дать совет. Поделитесь своими мыслями о ситуации и дайте хороший совет насчет того, как ее преодолеть. Представьте себя на его месте и то как бы вы действовали в этом случае. В данный момент вы обладаете ценным преимуществом, так как можете рассуждать здраво, а не под влиянием эмоций. Этим вы покажете искреннюю заботу о вашем друге и неподдельное беспокойство о его состоянии. Если человек немного неправ в действиях, или мыслях о ситуации, то именно сейчас самое время ему осторожно об этом намекнуть.

**Будьте снисходительны.** Вы должны быть терпеливы в это время на все проявления раздражительности и вспыльчивости. Учитывайте, что человек находится в периоде душевного шторма и не всегда способен держать себя в руках.

**Действуйте по ситуации.** Возможно, вы сами увидите в процессе поддержки, что еще может помочь вашему другу. Все люди индивидуальны, отношения между ними неповторимы и никогда не могут соответствовать каким-то шаблонам. Главное — это участие, внимание, искреннее сопереживание, желание оказать всяческую поддержку и у вас обязательно получится поддержать человека в трудную минуту. Благодаря вам он пройдет через печальный этап своей жизни.

**Недаром говорится, что друзья познаются в беде. Оказав помощь другу сегодня вы подтвердите свой статус друга и может быть когда-то настанет день, когда друг ответит вам тем же. Кроме того, добрые дела дают нам чувство востребованности, социальной значимости и простой человеческой радости в жизни.**