

Итоги.

Вы видите ситуацию, где человеку необходима поддержка

Нужно:

- выразить свои чувства (ситуативные и общие)
- поделиться своим опытом (не превращая это в разговор о себе)
- отразить чувства страдающего
- подвести итог услышанному
- предложить помощь

Не нужно:

- давать совет
- критиковать

Можно, но осторожно:

- оказать действенную помощь (подумав предварительно)
- сообщить о желании поддержать/помочь
- сделать ложно-успокаивающее заявление в духе «все будет хорошо»

Самое общее и самое главное – не надо делать ничего, чему человек сопротивляется. Ему плохо и ему явно виднее, от чего ему становится еще хуже. Не надо причинять добро насильно. Никогда.



Нас можно найти по адресу:

630119, г. Новосибирск, ул. Зорге, 127а

Тел./факс: (383) 342 65 90,

Тел: (383) 215 38 53

cspsd.semya@yandex.ru

Кабинет психологического сопровождения:

понедельник-пятница

С 9.00 - 17.00

тел.: 215-38-61

Skype: cspsd.semya

У нас вы получите профессиональную помощь по вопросам психологического сопровождения семьи



Государственное автономное учреждение
Новосибирской области
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»



Психологическая поддержка семей, находящихся в трудной жизненной



Составитель:
Екатерина Владимировна Шустова,
педагог-психолог ГАУ НСО «ЦСПСД «Семья»

Что такое поддержка и как её оказывать?

Итак, поддержка – это деятельное выражение сочувствия и сопереживания ближнему своему.

Собственно поддержка начинается с того, что мы выражаем наружу имеющиеся у нас внутри чувства. Чувств «хочу помочь», «хочу поддержать», «а попробуй сделать вот так-то» не существует. Зато существуют свои чувства по направлению к страдающему и сопереживание, то есть переживание чувств, сходных с его. Свои чувства к страдающему могут быть очень хорошими (симпатия, любовь, интерес), не очень хорошими (раздражение, осуждение, гнев) и спорными (жалость, беспокойство). Позитивные чувства в данном случае являются скорее фоном, на котором происходит сопереживание.

Страдающий понимает, что его страдания вызывают у окружающих реакцию. Они выходят из круга «им все равно» и он оказывается не один. Если хочется закрепить успех - то все техники активного слушания вам в помощь.

Чтобы человек уверился в том, что его правда понимают и разделяют его переживания, **мы можем отражать предполагаемые переживания:**

- Ты злишься.
- Тебе грустно.
- Тебе одиноко.

Только, естественно, не стоит на этом настаивать. Человек, обнаружив, что вы делаете предположения о его переживаниях, может скорректировать вас («нет, мне не одиноко, мне просто обидно») и ему важно, чтобы вы следовали за ним, а не пытались доказать, что он на самом деле испытывает. Можно подводить итог услышанного своими словами или просто перефразировать. Это помогает, когда человек десятый раз пересказывает вам одно и то же. Скорее всего, причина в том, что он не смог убедиться, что вы его поняли, и продолжает объяснять. В таком случае ваше «если я правильно понял ...» даст ему возможность подтвердить, что да, все его услышали, можно ехать дальше. Что еще можно: сообщить о том, что вам знакомы его переживания («когда у меня было похожее, мне тоже было плохо») или что многие люди в такой ситуации такое испытывают («кто угодно бы разозлился в такой ситуации»). Это подтверждает его право на испытывание всех этих переживаний. Все это может повторяться внутри одного разговора по многу раз, пока не исчерпается переживание. Для того, чтобы переварить переживание, нужно почувствовать что ты не одинок, разделить переживание, получить "право" на страдание. Для психолога строго разрешенным является то, что гарантированно «экологично», то есть то, что совершенно точно и никогда не вызовет агрессии или «закрывания» человека.

В дружеском общении могут быть еще варианты, но к ним нужно относиться с осторожностью: «Не переживай» - запрещает человеку переживать. «Ничего страшного, все хорошо» - выставит его слегка глупым, думающим о чем-то неважном. И нет, все не хорошо. «Все будет хорошо» - является обещанием, которое может более чем не сбыться. «Да забей» - он бы и забил, но что-то не выходит. Собственно, последнее уже является советом. И переводит нас в плоскость действенной помощи. Действенная помощь может быть либо в виде предложения вариантов, как ему, человеку, разобраться с ситуацией (то есть он будет действовать), и в виде своих собственных действий. И та и другая помощь может быть полезной, но только в случае, если человеку она нужна. И только после стадии поддержки. Человек так устроен, что сначала он решает проблему эмоциональную и только потом - интеллектуальную. Сначала ему нужно пережить страдание (а иногда и радость) и только потом искать способы решения ситуации. Поэтому, после поддержки человек может сам попросить совета. Или он уже до этого решил эмоциональную ситуацию и теперь его интересуют варианты. Но не наоборот.

По большому счету совет - это дешевый способ отделаться от пострадавшего и помощь в этом случае вы оказываете не столько ему, сколько себе. Переживание страдания другого неприятно. Поэтому профессия психолога является тяжелой - раз за разом приходится переживать страдания многих людей. От собственного страдания человек старается избавиться. Чужое страдание тут ничем не лучше. Совет - это способ закончить процесс сопереживания.

