



Как поддержать друга в трудной жизненной ситуации

Если у друга неприятности, он переживает, тревожится, твоя помощь может быть очень важна!

Ведь настоящий друг рядом не только в радостные, но и в грустные моменты. Мы расскажем, как ты можешь его поддержать.

Поговори с другом о случившемся. Спроси, что его тревожит. Иногда просто выслушав, мы уже оказываем помощь. Слушать нужно внимательно, не перебивать, чтобы чувствовалось, что ты действительно сопереживаешь.

Не оставляй друга наедине с плохими мыслями. Можно просто побыть рядом, не обязательно специально придумывать, как развеселить человека.

Предложи заняться любимым делом, увлекательным занятием, чем-то, что раньше приносило радость. Это может быть прогулка, просмотр фильма и т.д.

Если ситуация серьезная, постарайся убедить друга, что нужно обратиться за помощью к взрослому, которому он доверяет. Это может быть родитель, родственник, учитель. Если таких людей не нашлось в его окружении, предложи позвонить на линию оказания экстренной психологической помощи.

Очень важно, чтобы друг знал и чувствовал, что ты его не бросишь, вместе вы преодолеете трудности и невзгоды.