**ПСИХОЛОГиЯ**

**Как перестать оказывать людям токсичную поддержку и почему не стоит сострадать, сопереживать и соболезновать**

Когда нам больно, нам нужно знать только две вещи:

* чувства, которые мы испытываем, нормальны
* нас есть, кому поддержать

Какие-то вещи в жизни невозможно исправить. Но их можно пережить. Если услышать нужные слова. Вместо неуклюжего похлопывания по плечу и банальностей вроде «Все будет хорошо!».

Это не поможет.

Не существует единственного способа горевать, как не существует и единственного способа утешать. Тем не менее, есть простые правила, которые действительно помогут в такую минуту.

**Обозначить чувства собеседника**

«Я знаю, что тебе сейчас тяжело»

«Я вижу, как тебе горько, больно»

И все.

Остановите поток красноречия, он сейчас неуместен. И никаких причитаний типа: «Какой кошмар!» и «Как такое могло произойти?»
Констатировали, что видите страдание и переходите к следующему шагу.

**Подтвердить, что эти чувства тебе понятны**

«Я тебя понимаю», - эта простая фраза способна делать настоящие чудеса.

Только не надо делиться своим опытом страданий. И перечислять свои боли и обиды. Так можно перетянуть внимание на себя. А внимание сейчас особенно важно самому страдальцу.

Да! еще не стоит рассказывать о том, КАК вы с этим справились. Это может задеть и оттолкнуть человека.

**Дать выговориться**

Это всегда приносит колоссальное облегчение. О скорби принято говорить. Просто слушайте и задавайте наводящие вопросы:

«Расскажи, что случилось»

«Что тебя тревожит больше всего?»

И просто: «Расскажи поподробнее»

Важно: никаких вопросов со словом Почему? Их страдающий человек может воспринять, как осуждение.

**Не преуменьшать страдания**

Желание приободрить и даже рассмешить может сыграть роль «медвежьей услуги». Человек, чье горе не воспринимается всерьез, просто закроется.

Даже, если со стороны все происходящее выглядит пустяком - это только ваша точка зрения. Не его. Иначе он бы так не страдал.

**Помочь самому найти решения**

Как правило, у страдающего, такое решение уже есть.
Просто нужно помочь ему это решение осознать и озвучить.
Опять уместен простой вопрос:
«Что думаешь делать?»

Если человек не готов к ответу - не нужно давить и настаивать. Ответ придет позже. И уж совсем не стоит навязывать какие-то свои решения. Даже если они лежат на поверхности.

* Все, что скажете вы, будет подвергаться сомнению.
* Все, что скажет он - будет для него беспрекословная истина.

**Поддержать действием**

Все что угодно.

«Давай уберем со стола»

«Пойдем, прогуляемся»

«Хочешь, я посижу рядом и что-нибудь тебе расскажу?»

И на прощанье:
«Я ухожу, но я рядом, на телефоне. Звони».

Это все, что делает утешение эффективным. Но я хочу заострить внимание вот на чем.

**Забыть о сострадании, сопереживании и соболезновании**

Стоит ли пускать в себя чужие страдания? Они не ваши. Нужно ли погружаться в чужие переживания? Они даны не вам.
Можно ли взваливать на себя чужую боль? Это не ваша расплата.
Разве у вас мало своей?

Помогайте другому справиться со страданием. Но не мешайте при этом ему проходить свой урок. И это не о черством и окаменелом сердце, из которого ушло милосердие.

Это о законах жизни, незнание которых не освобождает от ответственности.

Счастья всем и добра!

 Педагог-психолог МАДОУ Былкова И.Н.