

ПОДДЕРЖАТЬ-ЗНАЧИТ ПОМОЧЬ

Автор Верховская Наталья Борисовна, педагог-психолог



Поддержка – знак внимания, который нужен собеседнику в ситуации, когда ему трудно или грустно, он разочарован или не достиг успеха в каком-либо важном для него деле. Поддержка помогает собеседнику преодолеть трудности и поверить в себя.

Не всегда легко понять, что будет лучшей поддержкой для собеседника в данное время, но можно воспользоваться следующими подсказками:

Поддерживать собеседника нужно искренне: в противном случае он не почувствует помощи.

Поддержать кого-то – значит показать ему, что в него верят.

Важно найти для человека особенные слова, которые помогут укрепить его собственную веру в себя.

Поддержки не бывает много.

Поддерживая собеседника, не нужно давать оценку его словам или поступкам.

Важно уметь поддерживать не только других, но и себя.

Поддержать может не только другой человек, но и предметы, которые чем-то дороги Вам (например, фотографии, на которые Вы смотрите, когда Вам трудно или грустно). Очень часто люди размещают на рабочем столе фотографии собственных детей в рамочке. И когда ощущается сильная усталость или из-за чего-то испортилось настроение, человеку стоит взглянуть в глаза своему любимому чаду, и вот у него уже появляется

нежная улыбка на лице, и все невзгоды уходят на второй план, открывается второе дыхание.

Наше общение в сложных ситуациях (ситуациях неуспеха) может носить взаимные упреки, а может стремление поддержать друг друга.



И если сочувствовать могут животные, то мы люди тем более должны этому научиться .



Предлагаю Вам потренировать умение поддерживать близкого человека - ведь это так важно!

Для этого вспомните и запишите какую-либо сложную ситуацию (ситуацию неуспеха), в которой когда-то оказался Ваш сын или дочь. Если затрудняетесь, можете посоветоваться с ним (с ней).



Поддержать человека можно разными способами – подберите свой пример, к каждому из приведенных в таблице

<i>Способ поддержки</i>	<i>Ваш пример</i>
<p><i>1.Найти сильные стороны собеседника в ситуации неуспеха: «Все равно ты молодец, потому что в этой ситуации...»</i></p>	
<p><i>2.Найти «плюсы» (позитивные стороны) этой ситуации</i></p>	
<p><i>3. Произнести ободряющие и успокаивающие слова</i></p>	
<p><i>4. Присоединиться к чувствам собеседника, поделиться своими чувствами: «Я тебя понимаю, потому что...»</i></p>	
<p><i>5. Вспомнить народную мудрость - поговорки или пословицы, подходящие по смыслу в этой ситуации</i></p>	
<p><i>6. Выразить уверенность в том, что собеседнику под силу изменить ситуацию</i></p>	

<i>7. Предложить рассмотреть ситуацию с разных сторон</i>	

Много ли вариантов поддержки Вам удалось предложить ребенку? Трудно ли было выполнить это задание? Если да то, как Вы думаете почему? Часто ли мы чувствуем поддержку друг от друга?

Ссылка на источник: в статье использованы материалы из АРП-АЛЬБОМА для семейного консультирования Елены Васиной и Анны Барыбиной «Я и ты» издательство «Генезис» стр.15-19.