

Советы подросткам «Если друг попал в беду»

Предположим, что в твоей жизни всё идёт нормально, а вот у лучшего друга (подруги) произошла беда: умер кто-то из близких, произошёл разрыв со второй половиной, или случилось что-то другое, но тоже очень неприятное; и Ваш лучший друг (подруга) обращается к Вам, потому что больше обратиться не к кому. А, может быть, даже не обращается, а Вы просто как обычно звоните или приходите, узнать, как дела, посидеть-поболтать, а тут такое... Вы своего друга (подругу) любите, искренне хотите помочь, облегчить страдания, но не знаете как.

Что делать в этой ситуации?

Основное, что нужно сделать, это попытаться понять: насколько критично состояние друга и какой силы нужна ему помощь, как скоро он сможет справиться сам?

Если человек не плачет и не смеётся, и ничего не говорит, а просто совершенно спокойно и безмолвно смотрит в точку - это очень плохой признак! Так вот, если ваш друг впал в ступор - это означает, что человек запрятал своё горе очень глубоко внутрь себя, это значит, что переживания его настолько сильны, что он их физически в данный момент просто не может переживать. Ситуация это плоха тем, что внешне человек спокоен и кажется, что не переживает вовсе, но, на самом деле, переживания есть, просто человек от них закрывается - закрывается от реальности. А через некоторое время они возвращаются и протекают гораздо сильнее. Это как бы бомба замедленного действия. В этом случае обязательна помощь психолога! Постарайтесь убедить своего друга обратиться к психологу. Если он категорически отказывается, предложите хотя бы позвонить на телефон доверия.

Если Вы видите слёзы, слышите рыдания – это означает, что процесс «выздоровления» уже наступил. Плача и рыдая, человек избавляется от горя. Конечно, это не означает, что Вы должны развернуться и уйти, попытайтесь посочувствовать, если можете. Если не можете, начинаете сами очень сильно переживать и плохо себя чувствовать - позовите кого-то на помощь – друзей, соседей. Не уговаривайте друга остановить рыдания, перестать плакать – пусть поплачет и «выплачется». Вы можете обнять его - пусть плачет в ваших объятиях.

Возможно и другое состояние друга - нечто среднее между двумя перечисленными – сдержанное переживание. Он не плачет, но и не сидит белый как мел, глядя в точку на стене.

В последних двух случаях Вы можете оказать сильную поддержку. В принципе, ничего особенного делать не нужно, а надо попробовать своего друга по-дружески пожалеть, поддержать. Но сделать это надо так, чтобы друга не обидеть. Например, можно предложить ему попить чай, а во время чая незаметно взять и подержать друга за руку или немного приобнять, а, может быть, просто периодически

похлопывать по плечу. Тогда он почувствует Вашу поддержку и желание помочь, и ему станет немного легче. Возможно, через какое-то время друг начнет рассказывать Вам о своей боли, таким образом, он начнет потихоньку избавляться от груза и «вылечиваться».

Но порой бывает, что человек, попавший в трудную жизненную ситуацию, привыкает к роли жертвы и начинает пользоваться добротой сострадальца.

И что делать в этой ситуации?

Вам нужно обязательно подумать о себе. Конечно, помогать другу надо, но не в ущерб себе и своим близким. Вы не обязаны жертвовать собой, делать над собой усилие и заставлять себя ему помогать, убеждать себя аргументами типа «помощь – благое дело». Чтобы найти разумный компромисс: и не отказать в помощи, и не ущемить себя; лучше всего открыто поговорить об этом со своим другом. Например, можно прямо спросить его: «Какой помощи ты бы хотел получить от меня в данной ситуации?» Или перечислить: «Я могу оказать тебе такую-то помощь (например: гулять по городу два раза в неделю, или: одолжить такое-то количество денег)». И не бойтесь прямо заявить ему: «Я понимаю, что тебе очень тяжело сейчас, но у меня есть своя семья, которая ждет меня к ужину, и сейчас я должен уйти, а в среду я снова приду и мы пообщаемся».

Другу не будет хорошо, если Вы будете заставлять себя через силу выслушивать его жалобы, или обманывать, что не можете прийти, а затем будете на него злиться за то, что были вынуждены лгать – он почувствует себя обузой и ему может стать еще хуже. Когда же Вы честно и открыто, объясняете свою позицию, то между вами не возникает иллюзий - все четко и понятно. Вы сразу искореняете возможности обидеться друг на друга из-за того, что не оправдали взаимных ожиданий.

Многие люди очень сильно стремятся «быть хорошими» и боятся обидеть друга отказом. Но я Вас уверяю, что ничего хорошего не получится, если Вы будете сдерживаться и напрягаться, Ваша «нехорошость» прорвется позднее с двойной силой.

Про отказ в помощи речь не идёт – речь идёт только об ограничениях.

Материал обработала А. С. Кондратьева, педагог-психолог МБОУ «Лицей №17»

Источник: <http://www.psynavigator.ru>