

Самоподдержка

1. Признайте, что вы имеете право переживать, что ваша ситуация сложная, но Вы УЖЕ справляетесь.

2. Постарайтесь отключить внутреннего критика, который говорит, что вы не справитесь. Скажите ему: «Стоп».

3. Представьте на своем месте самого близкого и любимого человека, чтобы вы сказали ему? А теперь повторите эти же слова самим себе.

4. Помните о своем теле. Еда, питье, сон и др. — наши первичные потребности.

5. Не вините себя. Подумайте реально ли ваша ответственность? Есть ли смысл сейчас мучиться чувством вины? Делал ли кто-то до вас подобные ошибки? Как они справлялись?

6. Вспомните про своё ресурсное место и ресурсных людей.

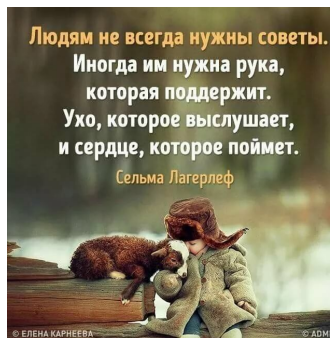
7. Не бойтесь просить помощи, если она вам действительно необходима!

8. Займитесь любимым делом. Хобби, работа, общение с друзьями, поход в кино — то, что приносит вам радость. Даже если кажется, что на это нет сил. Именно наши любимые дела дают ресурсы для решения проблемы.



В ситуации проблемы, кризиса, нехватки ресурсов как никогда актуальным является навык просить и оказывать поддержку: детям, близким, коллегам. Когда человек сталкивается с кризисной ситуацией, старые модели поведения и способы решения задач не работают, нужно усиленно адаптироваться, меняться и находить выходы. Но кризис, в котором не было поддержки, превращается в травму.

Психологическая травма – это уже вред, который нанесен нашему психологическому или психическому здоровью, это то, что может еще долго разрушать нашу личность и нашу жизнь.



Очень важно не оставлять близких наедине с кризисом, научившись оказывать поддержку. Но самое главное научиться самим и научить своих детей, что просить помощи—это нормально!

Контакты

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, д. 43

Контактные телефоны
Приемная: (8182) 20-62-80

**Отделение формирования здорового
жизненного стиля:**
(8182) 65-98-66

Отделение консультаций:
(8182) 20-18-37

Щепихина Дарья
педагог-психолог ГБУ АО «Центр
«Надежда»

ГБУ АО
«Центр «Надежда»

Психологическая поддержка: как помочь себе и близким



- * Мифы о поддержке
- * Виды поддержки
- * Способы самопомощи

Архангельск, 2020

Психологическая поддержка

это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим и себе, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с кризисом или с катастрофой.



3 стороны поддержки:

- 1) Направленность на другого - помощь человеку, попавшему в беду;
- 2) Направленность на результат – урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;
- 3) Направленность на себя – снятие собственной тревоги, связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке; формирование психологической устойчивости (зная, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь самому себе).

Мифы о поддержке

Многие дети и взрослые не умеют или не привыкли обращаться за поддержкой. Одна из причин этого мифы и стереотипы о помощи.

Миф 1. Лучший способ помочь человеку – сказать ему, что все будет хорошо. Иногда гораздо лучше признать чувства человека: «Я вижу, что сейчас ты беспокоишься», «Твоя ситуация и правда не простая», «Тебе сейчас сложно и со многим приходится справляться» и т.д. Помимо этого фраза «всё будет хорошо» – не всего правда.

Миф 2. Если мне окажут помощь я буду чувствовать себя обязанным. Принимайте помощь с благодарностью. Сейчас вы нуждаетесь в ресурсе, завтра другой человек.

Миф 3. Я сильный и привык сам справляться с проблемами. Настоящая сила заключается в умении оценивать свои силы и вовремя остановиться. Молчать о своих проблемах гораздо проще и привычнее, чем глядя в глаза человеку сказать: «Мне нужна твоя поддержка»

Миф 4. Моя ситуация такова что мне никто не может помочь. В кризисе ваше мышление сужено. Вы светите фонариком в темной комнате. Если будет несколько фонариков—света определенно станет больше и мы увидим то, чего не видели раньше.

Миф 5. У меня все хорошо, помощь нужна моим близким. Любые отношения—сложная система. Тот, кто готов сейчас меняться, сможет запустить процесс изменений во всем своём окружении.

Миф 6. Время лечит, проблема решится сама собой. По поводу многих проблем более справедливо высказывание: «Время не лечит, время уходит». Не ждите пока ситуации станет еще более сложной.

Миф 7. Люди сами должны понимать, что мне нужна помощь. В этот миф верят только экстрасенсы или манипуляторы! Никто не умеет читать мысли. Гораздо продуктивней честно просить помощи: «Стучите и вам откроют, просите и вам дадут».

А что вам мешает обращаться за помощью?

- У тебя всё хорошо?
- Нормально...
- Я тебе не верю... Тебе плохо?
- Да.
- А почему говоришь "нормально"?
- Потому что для меня это уже нормально...

Виды поддержки

Существует три вида поддержки: эмоциональная, интеллектуальная и поддержка действием. В разных ситуациях лучше всего подходят разные виды поддержки, и, кроме того, разным людям необходима поддержка разного вида.

1. Эмоциональная поддержка – про чувства и эмоции, поддерживающий располагает к душевной беседе и дает человеку возможность выговориться, прожить свои чувства. Цель этого вида поддержки: помочь человеку успокоиться.

Неправильно	Правильно
Тебе не стоило злиться в этой ситуации (непринятие чувств)	Ты разозлился в этой ситуации (отражение чувств), похоже, у тебя не было другого варианта (принятие, признание чувств верными)

2. Интеллектуальная поддержка – поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму. Цель: помочь найти оптимальный способ решения проблемы.

Неправильно	Правильно
Прекрати ныть, давай лучше разберемся, почему это произошло (попытка уйти от чувств в рассуждениях)	Возможно, когда ты немного успокоишься, мы сможем разобраться, почему это произошло? (принятие чувств, признание их верными)

3. Поддержка действиями – конкретные советы и готовые решения, призывы к действию для изменения проблемной ситуации. Цель: решить проблему как можно быстрее.

Неправильно	Правильно
Встань и иди! (обесценивание чувств, неуместный пафос, возможно, более уместно оказать эмоциональную поддержку при таком порыве, а затем убедиться, что собеседник в состоянии ходить)	Я верю, что у тебя все получится, ты сможешь пережить это и скоро справишься. Пойдем погуляем и разведемся (подбадривание, призыв к не глобальному, а к простому действию)