

## Как поддержать друга после потери близкого

Смерть близкого человека – это один из самых сложных периодов в жизни. И когда это происходит у друга, его нужно поддержать, выразить свои соболезнования. Но как правильно поддержать? Читай ниже.

### **Выбери подходящее время для разговора**

После потери близкого твой друг может быть очень расстроен, негативно воспринимать внимание. Поэтому, если ты хочешь предложить помощь, подойди к нему наедине. Убедись, что он готов говорить. Осторожно спроси, может ли он уделить тебе время.

### **Вырази свои искренние соболезнования**

Постарайся связаться с другом, можно написать СМС. Но лучше позвонить или встретиться лично. Скажи: «Мне очень жаль, соболезную». Скажи несколько добрых слов об умершем. Если твой друг недоброжелателен, не расстраивайся. Ему просто очень плохо. Не говори ему «соберись», «возьми себя в руки», это его только расстроит. Не будь многословен. Говори просто и ясно.

### **Предложи свою помощь**

«Я готов выслушать тебя, когда ты будешь готов говорить», «Если тебе нужна помощь, знай, что ты можешь на меня рассчитывать», «Если нужно что-то сделать, я готов прийти на помощь».

### **Прими отказ с пониманием**

Если ты предлагаешь помощь, а друг отказывается, то не расстраивайся. Скажи: «Я понимаю, что тебе сейчас сложно. Давай поговорим об этом в следующий раз».

## **Избегай щекотливых тем**

Во время беседы будь осторожен с шутками. Твой друг может быть не готовым их понять. Не обсуждай причины и обстоятельства смерти. Твой одноклассник может подумать, что ты сплетничаешь, а не искренне желаешь помочь.

## **Будь рядом, больше слушай**

Позволь своему другу выразить чувства, говорить о своих эмоциях. Просто выслушай его. Не пытайся исправить ситуацию или найти идеальные слова. Твоя поддержка и присутствие – лучшие помощники в период горя.

## **Попробуй понять скорбящего друга**

Возможно, твой друг сейчас не хочет говорить о трагедии. Поговори о том, что ему интересно. Вы можете обсуждать фильмы и игры, это также его поддержит.

## **Умей вместе помолчать**

Необязательно говорить, когда ты рядом с другом. Можно просто сесть рядом или обнять. Если он плачет, предложи платок. Если у тебя близкие отношения, держи за руку. Ему станет не так одиноко.

## **Предложи ресурсы и профессиональную помощь**

Иногда горевать так тяжело, что нужна помощь профессионалов. Если ты заметил, что твой друг не справляется сам, расскажи о телефонах доверия или обратись к школьному психологу. Скажи, что получать помощь – это знак силы, а не слабости.