Вы можете **ПРЕДЛОЖИТЬ** свою помощь, но **ОКАЗАТЬ** ее сможете, только если он действительно **ХОЧЕТ** этой помощи и получить он хочет ее конкретно от вас.

**НЕ НУЖНО** конкретно формулировать предложение. Оставьте человеку право самому выбрать тему для разговора.

**ОБРАТИТЕСЬ К НЕМУ:**

*«Я вижу, что ты сейчас находишься в сложном состоянии, если хочешь, мы можем об этом поговорить».*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Если он ОТКАЖЕТСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ | Не нужно уговаривать, иначе все закончится ссорой | Можно ответить следующее: «Хорошо. Сейчас ты не хочешь ничего обсуждать, но когда у тебя появится такое желание, мы можем вернуться к разговору» | Больше говорить ничего не нужно, т.к. это будет восприниматься как давление |
| Если он ЗАХОЧЕТ РАЗГОВАРИВАТЬ | Говорить будет именно он, а не вы | Ваша задача — дать ему свое общество, в котором он сможет раскрыть свои чувства и эмоции; задавать ему правильные направляющие вопросы, которые должны не склонять его именно к вашей точке зрения, а давать ему возможность все продумать самому и принимать решения. Если, вы видите в его решении что-то опасное, можно сказать: «Знаешь, вот ты говоришь вот так, но мне кажется, что это может закончиться и вот так. Как ты думаешь?».  | Свои предложения можно преподнести ему таким способом: «Мне кажется, что если сделать вот так, то мы сможем получить это и вот это. Как ты думаешь?», «А что если вот так?». Вы можете на словах предложить ему те или иные свои действия и возможные пути решения проблемы, но вы не можете предпринимать действия без его согласия |

**!!!! Вы активно участвуете в решении его проблемы,**

**НО** при этом **НЕ** принимаете за него решения, **НЕ** оказываете давление, **НЕ** берете на себя ответственность за его действия.





**КАК НЕЛЬЗЯ СЕБЯ ВЕСТИ:**

* Ставить под сомнение важность его ситуации.
* Обвинять в сложившейся ситуации. Его переживания уже настолько сильны, что привели его к мыслям о самоубийстве. Сейчас нужно найти способ эту ситуацию исправить.
* Читать мораль и учить жить «правильно».
* Принимать за него решения и давать прямые указания к действию.
* Навязывать свое мнение. Если ты хочешь помочь, можешь ему предложить свою конкретную помощь: «Если хочешь, я могу сделать вот это и это». Если он отказывается, не нужно на него давить и бурно реагировать.
* Обобщать все и всех.
* Говорить ему о том, какая у него хорошая жизнь и как кому-то намного хуже живется, чем ему.
* Рассказывать свои проблемы.
* Давать ложную информацию о своих мыслях и чувствах.
* Врать! Вранье кончится печально, а доверия к вам уже не будет. Также будет поставлена под сомнение искренность и достоверность всех ваших слов.
* Выходить из себя.
* Разговаривать о религии, если вы не уверены в том, что он верит в Бога. Атеиста это выведет на негативные эмоции.

**КАК НУЖНО СЕБЯ ВЕСТИ:**

* Сохранять спокойствие.
* Полностью принять его и его ситуацию.
* Слушать, а не говорить!
* Задавать вопросы, а не читать лекции в виде ответов.
* Если вам есть что возразить, можно сделать это следующим образом: «Ты говоришь…, но ведь..., соответственно…, верно?».
* Проявляйте участие в решении проблемы, но ограничивайтесь только интересом к результату и выполнением его просьб ровно в той мере, в которой он вас попросил.

Вы можете предложить ему поговорить с кем-то еще: «Мне кажется, что об этой проблеме можно поговорить вот с этим человеком. Давай попробуем? Может быть, он сможет сказать нам что-то дельное?»

Если вы не можете оказать конкретную помощь, то проявите хотя бы заинтересованность в решении проблемы

Даже если вы наделаете кучу ошибок, это будет все равно лучше, чем, если вы просто сделаете вид, что ничего не замечаете и оставите человека наедине с его проблемой