

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГА ИЛИ ПОДРУГУ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Если друг или подруга переживают, тревожатся, твоя помощь может быть очень важна! Ведь настоящий друг рядом не только в радостные, но и в грустные моменты. Мы расскажем, как ты можешь поддержать другого человека.

Давай поговорим

Предложи поговорить о случившемся, о переживаниях. Иногда человеку нужно просто выговориться. Важно внимательно слушать, чтобы чувствовалось, что ты действительно сопереживаешь.

Я рядом

Не оставляй друга или подругу наедине с плохими мыслями. Можно просто побыть рядом, не обязательно специально придумывать, как развеселить человека.

Есть пара упражнений

Сделайте вместе упражнения для снятия мышечного напряжения, дыхательные техники.

ПРОСТЫЕ ВАРИАНТЫ ЕСТЬ НА САЙТЕ
ТЫСИЛЬНЕЕСТРЕССА.БЕЛ



Давай отвлечёмся

Предложи успокаивающие занятия. Это может быть прогулка, игры, просмотр хорошего фильма.



У ПОДРУГИ ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ,
КОТОРЫЙ ОНА МОЖЕТ ПЕРЕСМАТРИВАТЬ
МИЛЛИОН РАЗ

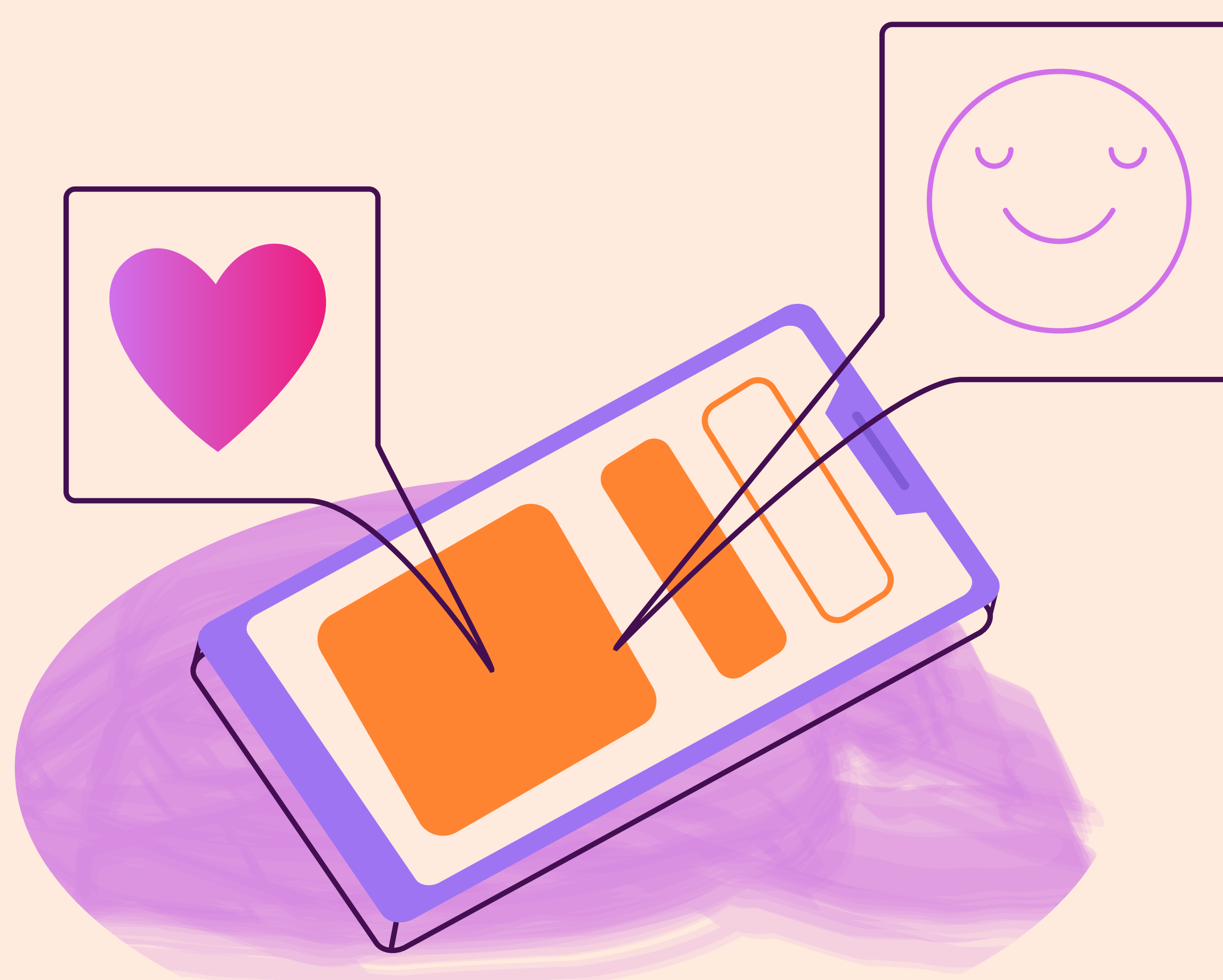
Давай обратимся к взрослым

Если ситуация серьёзна, постарайся убедить друга или подругу обратиться к взрослому, которому он или она доверяет. Если такой возможности нет, всегда можно позвонить на Детскую телефонную линию. Специалист обязательно выслушает тебя и поможет. Это бесплатно и анонимно: никто не узнает, что ты или друг звонил.



8-801-100-16-11

КРУГОСУТОЧНО. БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО



ТыСильнееСтресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилию в отношении детей и молодых женщин, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.