

# КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГИХ



## Внимательно выслушайте

Не перебивайте, следите за тем, что рассказывает собеседник.

Задавайте вопросы, чтобы лучше понять, что значит для человека эта ситуация, из-за чего он переживает.



## Предположите, что он чувствует, или обобщите сказанное

Так мы проявляем эмпатию, сопереживаем эмоциональному состоянию другого человека. Видя, что ему грустно, мы можем тоже ощутить легкую грусть, и эти ощущения позволяют нам предположить, что происходит с собеседником.



## Признайте, что эти чувства нормальны

Надо быть искренним: если понимаете, что в такой ситуации вели бы себя и чувствовали иначе, лучше промолчать. Важно, чтобы вы понимали, что движет собеседником, тогда будет легче признать, что при его восприятии такие чувства адекватны.



## Обсудите решение

Часто на этом этапе собеседник уже чувствует себя менее растерянным или расстроенным, готов сам решить проблему или справиться с чувствами. Но если вы видите, что эмоциональный накал спал, можно предложить проанализировать ситуацию, спросить, нужен ли совет.