

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРУГУ ИЛИ ДРУГА 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, необязательно 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 ОТВЛЕЧЕМСЯ

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

ДАВАЙ ОБРАТИМСЯ К ВЗРОСЛЫМ

Если ситуация серьезная, постарайся убедить друга или подругу обратиться к взрослому, которому он или она доверяет.