**Памятка для учащихся «Как поддержать друга (одноклассника), потерявшего близкого человека»**

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

**Выбери подходящее время для разговора.** Прежде чем переходить к общению с другом (одноклассником) потерявшим близкого человека убедись, что он готов к этому. Человек, который потерял близкого, может быть очень расстроен. Кроме того, он может быть занят. Поэтому спроси у него, может ли он уделить тебе время. Если это возможно, поговори с другом (одноклассником) наедине.

* Человек, потерявший близкого, может очень остро воспринимать внимание окружающих, даже после похорон. Поэтому, если ты хочешь предложить помощь, подойди к своему другу или однокласснику, когда он один.

**Вырази свои искренние соболезнования.** Узнав о том, что у твоего друга или одноклассника умер близкий человек, постарайся сразу связаться с ним. Можно написать смс. Однако будет лучше, если ты позвонишь или встретишься с другом (одноклассником) лично. Тебе не обязательно говорить слишком много во время такой встречи. Скажи: "Мне очень жаль, соболезную" или «Я знаю, как тебе тяжело, прими мои искренние соболезнования». После этого можно сказать несколько добрых слов об умершем «Твой папа была очень добрым и веселым человеком».

* Если друг или одноклассник недоброжелателен к тебе и пытается закончить разговор, не принимай это на свой счет. Скорее всего, он очень подавлен и поэтому ведет себя таким образом.
* Во время первой встречи не стоит говорить о том, что другу (однокласснику) следует взять себя в руки и продолжать жить дальше. Скорее всего, твой друг не оценит таких слов поддержки. Не будь многословны. Говори просто и ясно.

**Упомяни о том, что ты готов(а) оказать свою помощь.** Скажи конкретно, что ты можешь сделать для друга (одноклассника). Благодаря этому он будет знать, что ты готов(а) для него сделать, а тебе будет легче сдержать свое слово. Скажи, какую помощь ты готов(а) оказать, и сколько времени тебе понадобится.

* Например: «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 (одноклассник) отказывает тебе, то прислушайся к его пожеланиям и оставь свое предложение о помощи до следующей встречи. В любом случае, не принимай это на свой счет. Поскольку скорбящему человеку могут многие предлагать свою помощь, ему может быть сложно принять правильное решение.

* Можно сказать: "Я понимаю, что тебе сейчас сложно принимать решения. Давай поговорим об этом в следующий раз".

**Избегай щекотливых тем.** Во время беседы будь очень осторожен(а), упоминая о чем-то смешном. Если ты не очень хорошо знаешь человека, избегай шуток вообще. Кроме того, не следует обсуждать причины и обстоятельства смерти. В противном случае друг (одноклассник) будет относиться к тебе как к сплетнику, а не как к искреннему и сочувствующему человеку.

**Будь рядом и слушай.** Когда друг потерял близкого человека, одно из самых важных и ценных, что ты можешь предложить, это быть рядом и быть поддержкой в этот трудный период. Позволь своему другу выразить свои чувства, говорить о своих эмоциях и просто выслушай его. Не пытайся исправить ситуацию или найти идеальные слова, просто будь там для него, готовым(ой) выслушать и понять. Твои поддержка и присутствие могут оказаться невероятно ценными в моменты горя и печали.

**Учитывай чувства скорбящего друга.** Возможно друг (одноклассник), который потерял близкого, не хочет говорить об умершем. В этом случае ты можешь поговорить о том, что интересно для него. Например, расскажи о том, какие фильмы ты смотрел(а) в последнее время. Если друг пытается сменить тему разговора или прямо говорит тебе: "Я не хочу говорить об этом сейчас", обязательно учитывай его пожелания. Поговорите о чем-то другом.

**Помолчи вместе с другом, который потерял близкого.** Не обязательно говорить, когда ты рядом с другом. Можно просто сесть рядом и обнять его. Если он плачет, предложи платок. Если у тебя близкие отношения, держи друга за руку. Благодаря этому он не будет чувствовать себя одиноко.

**Предлагай ресурсы и профессиональную помощь.** Иногда горе может быть настолько тяжелым, что требуется профессиональная помощь. Если ты замечаешь, что твоему другу (однокласснику) сложно самому справиться со своими чувствами, предложи ему ресурсы, которые могут помочь ему в этом процессе. Или обратиться к школьному психологу.

* Убедись, что твой друг знает, что просить и получать помощь является знаком силы, а не слабости.

Служба детского телефона доверия 8 800 2000 122

Сайт ПомощьРядом.рф

Сайт Мырядом.онлайн

Сайт Твоятерритория.онлайн

Чат-бот по оказанию психологической помощи https://vk.com/psy\_myvmeste