

К сожалению, практически все мы рано или поздно сталкиваемся с потерей близких. Горе, которое обрушивается на человека в такой момент, невозможно описать в нескольких фразах. В эти моменты, дни или месяцы так необходима поддержка окружающих. Но часто мы не знаем, как себя вести, какие слова нужно сказать, как помочь, человеку в горе. Вот почему многие из нас решают не говорить ничего, чтобы не ранить ненароком или в надежде, что кто-то другой поддержит, поможет, утешит. И так получается, что горящий человек остается один на один со своей бедой.

А мы могли бы помочь...

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗГОВАРИВАТЬ С ЖЕНЩИНОЙ, ПОТЕРЯВШЕЙ РЕБЕНКА

О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ОБЩАЯСЬ С ТАКОЙ МАМОЙ:

- что срок потери беременности или возраст умершего ребёнка никак не определяет силу и степень переживания мамы;
- мы не знаем наверняка, что чувствует горящий человек прямо сейчас, поэтому мы сначала его слушаем;
- нет правильных и неправильных способов прожить горе.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ

- Я сожалею
- Я переживаю за тебя
- Я даже не могу представить, что ты сейчас испытываешь/чувствуешь
- Я очень хочу тебе помочь/поддержать/разделить твою боль
- Я рядом, я с тобой
- Ты можешь говорить все, что хочешь
- Он / она навсегда в твоём сердце

СЛОВА, О КОТОРЫХ НАДО ЗАБЫТЬ:

- Все будет хорошо
- Родишь еще
- Вспомни, что есть еще ребенок
- Тебе еще повезло, бывает и хуже
- Соберись, не плачь
- Перестань об этом думать
- Надо жить дальше
- Хватит заикливаться на горе
- Бог посылает испытания сильным

ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО:

8 800 511-04-80

(звонок бесплатный по всей территории РФ)

help@lightinhands.ru

www.lightinhands.ru www.цветвруках.рф



svet_v_rukah



СВЕТВРУКАХ