

Ошибки окружения и корректное поведение в общении с горюющим

№ п/п	ОШИБКИ	Корректное поведение
1.	Избегать контакта с горюющим человеком.	Поддержание контакта с ближайшим окружением (периодически звоните ему, спрашивайте, предлагайте встретиться и просто побыть рядом). Горюющий нуждается в конкретной помощи (разобрать вещи, сходить в магазин, присмотреть за детьми и др.).
2.	Говорить, что знаете, что чувствует горюющий человек.	Каждое переживание горя уникально. Скажите, что сильные переживания в момент утраты – это нормальная реакция в данных обстоятельствах.
3.	Избегать говорить об умершем человеке, когда горюющий заводит о нем разговор, так как чувствуете неловкость и не хотите напоминать ему о его боли.	Воспоминания – это необходимая часть «работы горя». С помощью воспоминаний скорбящий сохраняет память о дорогом человеке.
4.	Выражать поддержку общепринятыми фразами (например, «не плачь», «ты должен быть сильным», «всё будет хорошо», «время лечит», «о такой смерти можно только мечтать»).	Старайтесь больше слушать, а не говорить. Примените приемы активного слушания (например, вы можете сказать: «Это действительно очень больно»). Не давайте советов. Если вы не знаете, что сказать, скажите: «Я не знаю, чем могу помочь тебе и что сказать. Что я могу сделать для тебя сейчас?»
5.	Ожидать, что если вы примените какие-то методы или методики, то скорбящий быстро восстановится и станет таким, как прежде.	Скорбящий человек нуждается в безопасном пространстве для выражения своих эмоций. Процесс горевания длителен, и не существует методик, способных быстро восстановить утраченное равновесие.