

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

- ✓ **На початку** спілкування використовуйте звичайне привітання.
- ✓ **Встановіть контакт** з людьми, яким потрібна підтримка.
- ✓ Зберігайте **спокій**.
- ✓ Коли звертаєтесь до особи, спочатку **представтеся** і запитайте, чи можете якимось чином допомогти з її потребами.
- ✓ **Не примушуйте** говорити, якщо людина цього не хоче. Можете сказати «Якщо у вас з'явиться така потреба, я буду поруч».
- ✓ Обійми та фізичний контакт можуть бути **недоречні**.
- ✓ Використовуйте **зоровий контакт**.
- ✓ Щиро **вислухайте** і спробуйте **налагодити зв'язки**.
- ✓ **Не аналізуйте** та не критикуйте.
- ✓ **Не обов'язково** щось говорити і висловлювати свою думку. Потрібно просто ставити запитання, просити розповісти, що з нею відбувалося, як вона впоралася.
- ✓ **Не забороняйте** людині висловлювати своє горе. Не порівнюйте, чиї втрати більше.
- ✓ **Якщо ви відчуваєте**, що не готові вислухати, відмовте так, щоб не образити.
- ✓ **Уникайте** фраз, які можуть поранити.
- ✓ **Замість фрази** «Залиш цю тему. Тобі боляче про це говорити», **скажіть** «Розкажи мені все, що хочеш».
- ✓ **Замість фрази** «Я розумію, що ти пережив», скажіть «Те, що ти пережив – жахливо. Мені дуже шкода, що тобі довелося пройти через це».
- ✓ **Не кажіть** «Радуйся, що взагалі вижив». Краще сказати «Ти маєш право на гнів і ненависть до тих, хто зруйнував твій дім».
- ✓ **Уникайте слів**, які ще більше підкреслять позицію людини, як «жертви». Натомість підкресліть **сильні сторони** людини, які допомогли їй вижити, подбати про себе у цей період.

РАЗОМ – МИ ПЕРЕМОЖЕМО!!!