**Правила підтримки, щоб не нашкодити:**

1. Не використовуйте фрази: «заспокойся», «не плач», «все буде добре», «все мине», це не втішає, а знецінює почуття людини; дайте можливість людині проявити свої почуття
2. Не давайте марних обіцянок
3. Будьте уважні та підтримуючим слухачем, дайте людині зрозуміти, що її почуття нормальні
4. Не варто людині давати поради, натомість вислухайте та запитайте, що людині зараз потрібно
5. Не намагайтеся відразу відволікти людину, дайте час пережити цей момент
6. Не порівнюйте досвід людини з досвідом інших людей, акцентуючи, що хтось у гіршій ситуації

**Як висловити підтримку**

**Краще говорити:**

* **Твої почуття важливі** (не говорити: думай позитивно)
* **Я бачу ти засмучений, я з тобою** (не говорити: нічого страшного, це дурниця)
* **Це нормально, що ти відчуваєш…** (не говорити: ти не повинен відчувати…)
* **Я розумію тебе, це важко** (не говорити: у мене або когось було і гіршу)
* **Важко уявити, що ти зараз переживаєш, я поруч** (не говорити: я тебе не розумію, просто припини це)

*Безпечний простір*