

Oferirea suportului emoțional

Îți poți ajuta prietenii și membrii familiei să facă față limitărilor impuse în contextul pandemiei și distanțării sociale, petrecând timp cu ei (chiar și numai on line) și ascultându-i cu atenție. Cei mai mulți trec mai ușor prin această perioadă atunci când simt că sunt conectați cu alte persoane cărora le pasă de ei.

Unii aleg să vorbească mai mult despre experiențele lor, alții mai puțin, în timp ce unele persoane se simt foarte bine doar petrecând timp alături de persoanele de care se simt apreciați și acceptați pe deplin.

În acest material vă prezentăm câteva informații despre cum oferim altora suportul emoțional.

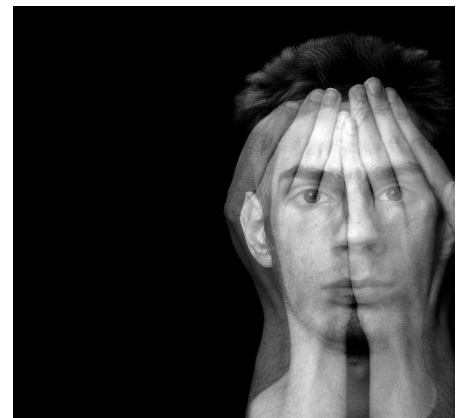


Acest material este destinat uzului intern

Nedestinat publicității

Motive pentru care oamenii nu caută suportul emoțional

- ✓ Nu știu de ce anume au nevoie.
- ✓ Se simt jenați să ceară ajutorul.
- ✓ Consideră că sunt slabi dacă cer ajutorul.
- ✓ Consideră că vor pierde controlul.
- ✓ Nu vor să îi "încarce" pe ceilalți cu problemele lor.
- ✓ Se îndoiesc de faptul că acest lucru îi va ajuta.
- ✓ Se îndoiesc de faptul că alte persoane i-ar putea înțelege cu adevărat.
- ✓ Au mai cerut ajutorul înainte și au simțit că nu l-au primit.
- ✓ Vor să evite orice gând sau emoție legate de situație.
- ✓ Consideră că alții îi vor judeca sau îi vor fi dezamăgiți de ei.
- ✓ Nu știu de la cine ar putea să primească ajutor.



Cum să ofer suportul emoțional?

✓ Să arăt interes, atenție și grijă atunci când vorbesc cu ceilalți.

✓ Să găsesc un loc și un moment în care să vorbesc cu ei, fără să fim întrerupți.



✓ Să îmi las la o parte propriile așteptări și prejudecăți.

Este important să fii pregătit să ascult orice, indiferent cât de neobișnuite ar fi relatările celeilalte persoane.

✓ Să le arat că reacțiile lor sunt explicabile în acest context și, în egală măsură, să îi ajut să identifice moduri sănătoase de a face față solicitărilor exterioare.

Cum să ofer suportul emoțional?

✓ Să manifest respect față de reacțiile interlocutorilor și față de modalitățile lor de a depăși situația.

Uneori ele pot fi amuzante, însă, trebuie să am permanent în minte faptul că aceea a fost modalitatea fiecăruia de a restabili echilibrul între resursele sale interioare și situația externă. Dacă nu ar fi făcut acest lucru, probabil că acum ar fi fost într-o stare emoțională mult mai delicată.



✓ Să îi ajut să găsească modalități noi, mai adaptate, de a face față situației dificile prin care trec și de a-și exprima emoțiile pe care le au.

✓ Să le transmit încrederea mea în faptul că ei au resurse să depășească momentul dificil.

✓ Să îmi exprim disponibilitatea de a vorbi și a le fi aproape cât mai frecvent.

Lucruri care împiedică acordarea suportului emoțional

- ✓ Să spun replici de genul: "va fi bine", "pur și simplu ar trebui să treci peste asta".
- ✓ Să relatez propriile mele experiențe în loc să ascult povestea celeilalte persoane.
- ✓ Să opresc persoana atunci când încearcă să îmi povestească ce anume o supără.



- ✓ Să dau sfaturi fără a asculta îngrijorările celeilalte persoane și fără să o întreb ce soluție ar fi bună în cazul ei.

Să nu uităm că fiecare are resurse individuale diferite!

- ✓ Să-i spun celeilalte persoane că exagerează, doar pentru că ea nu se descurcă la fel de bine ca și mine în această perioadă dificilă.
- ✓ Să spun celuilalt că este norocos că nu s-au întâmplat lucruri mai rele.

Ce să fac atunci când sprijinul meu nu este suficient?

- ✓ Să îi reamintesc faptul că evitarea și închiderea în sine vor crește nivelul stresului, al disconfortului emoțional, în timp ce, suportul emoțional grăbește recuperarea.
- ✓ Să îi încurajez pe ceilalți să se înscrie într-un grup de suport din care fac parte persoane care au trecut prin experiențe similare.
- ✓ Să încurajez persoana să ia legătura cu un psiholog, medic sau preot și, în măsura posibilităților, să mă ofer să o însoțesc la consult.
- ✓ Să identific modalitățile în care și celelalte persoane din cercul nostru social pot acorda suport celor care au nevoie de acest lucru.

