**Действуй, как психолог**.

Любому из нас приходилось хоть однажды чувствовать себя психологом на пол-ставки, когда дело касалось необходимости выслушать трогательные речи родных и близких, касаемые их трудностей и невзгод. Однако далеко не каждый осведомлён о нюансах так называемой самостоятельной психологической помощи. Пусть вы и не позиционируете себя, как практикующего психолога или психотерапевта (и, тем более, не берёте денег), от возможности навредить людям, нуждающимся в подобного рода помощи, всё же не освобождаетесь.

Есть несколько правил, руководствуясь которыми, у вас появится возможность наиболее грамотно оказать поддержку человеку, оказавшемуся в тяжёлой жизненной ситуации.

**Первое и самое важное: умение слушать.**

Уважающий себя специалист умеет слушать, слышать и анализировать любые высказывания со стороны своих пациентов, поэтому это и будет нашей основной задачей.

Будьте искренне заинтересованы в разговоре. Ведите себя спокойно и немногословно: это поможет человеку открыться и доверить вам свои чувства. В такие моменты в первую очередь важны ваше присутствие и возможность разделить эмоции собеседника.

**Второе: умение вовремя промолчать.**

Без сомнения, если речь будет идти о близком для вас человеке, то молчать будет очень и очень сложно. Но, раз уж вы взяли на себя роль личного психолога, то ведите себя достойно до конца. Ваши неуместные комментарии сделают только хуже эмоционально напряжённому товарищу. Поверьте: ему сейчас совершенно не требуется мнение со стороны, он хочет поделиться своим видением ситуации и ожидает поддержки.

**Третье: умение выключить советчика-всезнайку.**

Очевидно, что со стороны проблема кажется не такой серьёзной и вполне решаемой, но не стоит торопиться с непрошенными советами и учить собеседника жизни, следуя собственному жизненному опыту. Лучше задайте ему пару наводящих вопросов, чтобы помочь самостоятельно разобраться в себе и своей проблеме.

**И, наконец, четвёртое: умение быть рядом.**

Постарайтесь отвлечь своего друга после неприятного разговора: предложите ему посмотреть сериал или фильм или прогуляться на свежем воздухе, если позволяет погода. Поинтересуйтесь, хочется ли ему сейчас находиться в чьей-либо компании – часто людям требуется возможность привести свои мысли в порядок в одиночестве.

Помните: если вашему другу не становится легче на протяжении продолжительного времени, стоит посоветовать ему обратиться к специалисту (да, единственный допустимый совет), поскольку эти простые, но несомненно важные рекомендации будут бессильны.