

Сіла супольнасці

Падтрымка і самаразвіццё праз узаемадзеянне

прысутнасць · кола падтрымкі · сумесныя актыўнасці · сувязь

Інстынкт: «зачыніцца»

менш зносін, менш просьб
спроба справіцца сам-насам
«уззяць сябе ў рукі»
→ гэта не заўсёды дапамагае
асабліва — у халодны сезон

Падтрымка — рэсурс псіхікі

не раскоша і не слабасць
размова дае тое, чаго не дае
намаганне волі
→ кола падтрымкі варта будаваць
нават пры абмежаваннях

У невялікіх паселішчах:

здаецца, усе даведаюцца, няёмка прасіць — але малыя крокі і анлайн-фарматы дапамагаюць.

ЯК СЛУХАЦЬ І ПАДТРЫМЛІВАЦЬ

Прысутнасць замест парад

Пры інтэнсіўных эмоцыях

- быць побач, не перапыняць
- не спяшацца «супакоіць»
- «я з табой»
- «ты маеш права так адчуваць»
- не абясцэньваць

Пры страце

- цішыня і павольнасць
- паважай рытм іншага
- не прымушай гаварыць
- дай быць у тым стане, у якім ён ёсць
- павага — галоўнае

Пры бяссілі

- будзь сведкам
- не спрачайся з пачуццямі
- канкрэтную дапамогу —
- толькі калі просяць
- простая прысутнасць мае значэнне

СУМЕСНЫЯ АКТЫЎНАСЦІ

Сувязь без слоў



маляваць
ляпіць



танцаваць
спяваць

1

Прасіць — не слабасць

Прасіць дапамогі — натуральная патрэба псіхікі, не прыкмета слабасці.



вязаць
шыць



гатаваць
ежу

2

Будаваць кола паступова

Нават пры абмежаваннях: малыя крокі, анлайн-фарматы, простыя дамоўленасці.



шпацыраваць



піць гарбату
ў цішыні

3

Сувязь — не выпраўленне

Падтрымка пра надзейнасць і мяккую прысутнасць, не пра кантроль.

„ Падтрымка — гэта не пра выпраўленне і не пра кантроль.
Гэта пра чалавечую сувязь, надзейнасць і мяккую прысутнасць.

ФРАЗЫ, ЯКІЯ ПАДТРЫМЛІВАЮЦЬ

«Я з табой»

«Я чую, як табе
цяжка»

«Ты маеш права так
адчуваць»

«Табе не трэба
тлумачыць»