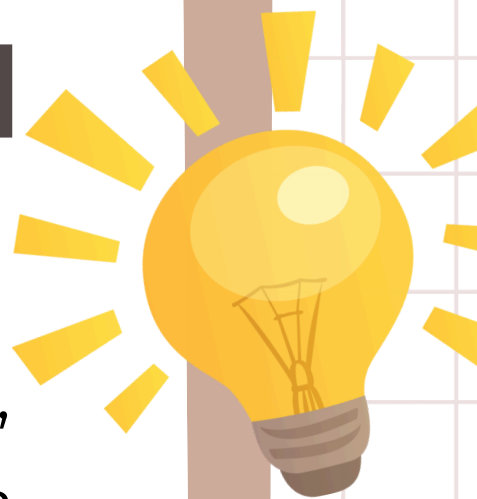


Умение просить о помощи



Просьба о помощи - это проявление здоровой уязвимости, которая очень важна, если Вы хотите построить действительно близкие и здоровые отношения с другими людьми. Это навык, который позволяет восполнять ресурсы. Умение просить, как ни странно, - обратная сторона умения отказывать.

Почему это важно?

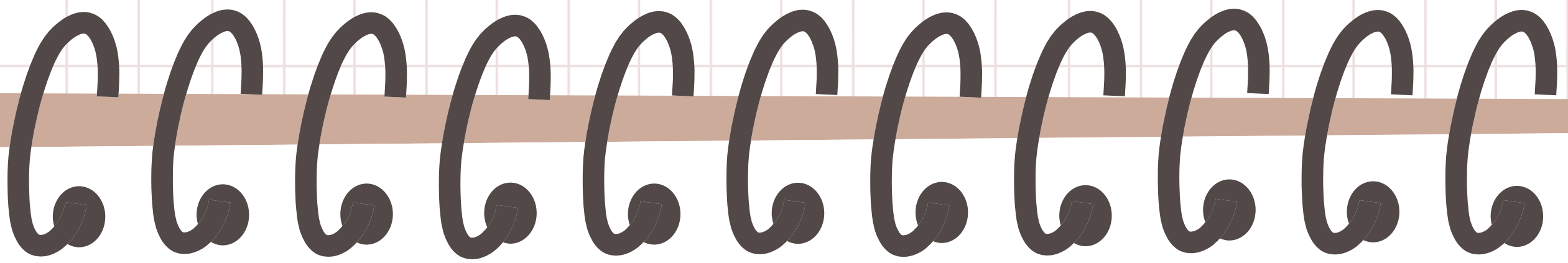
- **снижает нагрузку.** Вам не нужно со всеми трудностями справляться в одиночку;
- **укрепляет социальные связи.** Позволяет другим чувствовать себя нужными и укрепляет доверие;
- **показывает здоровый пример.** Показывает вашим близким, что просить о помощи - это нормально.

Что мешает просить?

- страх и нежелание обременять других;
- установка "Я должен (-а) со всем справляться сам (-а), иначе я слабый (-ая);
- страх быть должным кому-то;
- ожидание отказа.

Стоит помнить, что чаще всего наши страхи живут исключительно в нашей голове, и стоит только прояснить их в прямом диалоге, как они рассеиваются. Ведь пока вы молчите, другой человек об этом может даже не догадываться.





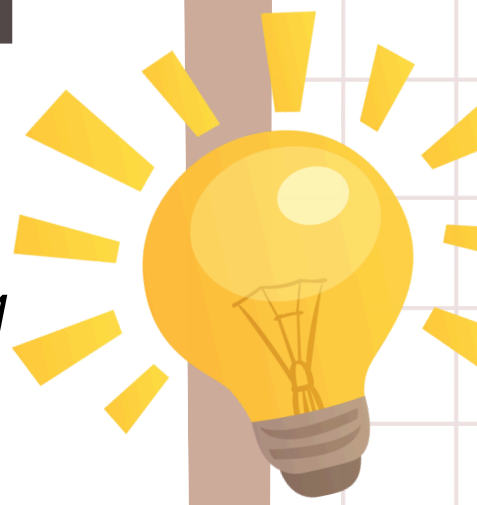
Умение просить о помощи

Упражнение “Формула экологичной просьбы”

Следуйте шагам, чтобы ваша просьба звучала уверенно и уважительно.

1. **Четко сформулируйте просьбу.** Что именно вам нужно? Будьте конкретны.
2. **Обозначьте контекст** (по желанию и необходимости). Почему вы просите?
3. **Дайте право на отказ.** Это снимает давление на вас и на собеседника.
4. **Поблагодарите.** Независимо от ответа.

Подумайте, в чем вы сейчас нуждаетесь. Сформулируйте просьбу к близкому человеку по этой схеме.



Просить о помощи - абсолютно нормально!

Телефоны доверия:

Экстренная психологическая помощь в Республике Беларусь круглосуточная, бесплатная, анонимная

Город Минск:

+375 17 352-44-44

+375 17 304-43-70

Для несовершеннолетних:

+375 17 263-03-03

Номер телефона -133

Исходящий вызов для абонентов “Белтелеком”,
А1, МТС, life:) - бесплатный.

Республиканский центр психологической помощи

г.Минск, ул. Чюрлениса, 3

тел.+375 17 300 1006

talk2ok.by

Педагог-психолог Сёмуха Е.О.

