

Просити про допомогу: чи ви знаєте, як це робити?

Якщо не звернутися за допомогою або звернутися занадто пізно, то контрольована ситуація може перейти у дещо серйозніше...

Багатьом людям «просити про допомогу» не так легко, як здається. Проте, якщо не звернутися за допомогою або звернутися занадто пізно, то контрольована ситуація може перейти у дещо серйозніше, що потребуватиме більше зусиль і, відповідно, більше часу.

До того ж, ситуація, коли людина не звертається за допомогою або звертається надто пізно, може впливати на здоров'я та добробут не лише самої людини, а й її сім'ї, насамперед дітей.

Просити про допомогу нас вчать з раннього дитинства. Ми вчимося ввічливо просити, пояснювати, що саме нам потрібно, а тоді, отримавши допомогу, казати «дякую». Однак, дорослішаючи, ми часто боїмося просити про допомогу, бо нам здається, що це буде сприйматися як слабкість або вразливість. Насправді ж прохання про допомогу сприймається як ознака сили й розважливості.

Вміння звернутися по допомогу є важливою навичкою для військових і їх сімей в умовах стресу, пов'язаного з переміщенням, самотнім батьківством, реінтеграцією сім'ї, змінами в сімейному розпорядку через розлуку або травми війни.

У цьому інформаційному бюлетені від *Courage to Care* пропонуються чотири прості кроки, пов'язані зі звертанням по допомогу, а також кілька нагадувань про те, як саме просити допомоги. Ці кроки й нагадування навчать вас звертатися по допомогу до конкретних людей і нададуть доступ до багатьох ресурсів у різних сферах, як-от охорона здоров'я та психічного здоров'я, фінансові консультації, духовна підтримка, допомога в повсякденному житті (виховання дітей, школа, комунальні послуги); все це стане в пригоді вам і вашим близьким.

Як просити про допомогу: чотири прості кроки

1. Прийняти. Можливо, найважливіший крок. Важливо визнати, що ви потребуєте допомоги, але не менш важливо бути готовим її прийняти. Щоб навчитися вільно звертатися по допомогу, треба усвідомлювати межі своїх можливостей і знати, що ви дійсно заслуговуєте на цю допомогу.

2. Продумати. Не поспішайте, обміркуйте як слід, чого саме ви потребуєте. Це дасть змогу подумати, що для вас є найважливішим, і правильно сформулювати прохання. Більшість радо вам допоможуть, коли ви висловите, про що саме просите. Людям простіше допомогти нам, коли ми максимально конкретні.

3. Попросити! І ось прийшов час дійсно просити про допомогу. Пам'ятайте, що краще за все звертатися до людей особисто, хоча, на жаль, це не завжди можливо. Але в будь-якому разі головні правила: бути ввічливими, висловлюватися прямо й конкретно.

4. Повторити. Вміння звертатися по допомогу, як і будь-яка навичка, потребує практики. Отже, якщо у вас все вийшло – повторіть! І не забудьте наприкінці не лише подякувати людині, а й пояснити, наскільки важливою була для вас її допомога; це буде гарно і чемно з вашого боку.

Нагадування

- **Будьте винахідливими.** Обміркуйте, хто міг би вам допомогти (не виключайте навіть тих, хто, ймовірно, відмовить).
- **Будьте ввічливими.** Чемність творить дива. Більшість людей залюбки допоможе вам як у великих, так і в дрібних справах. Завжди кажіть «дякую», незалежно від того, допомогли вам чи ні.
- **Будьте конкретними.** Люди здебільшого хочуть допомогти, вони просто мусять знати, як саме. Що конкретніше ви висловите свої потреби, то кращим буде результат, бо люди розумітимуть, що і як вони можуть для вас зробити. Пам'ятайте, саме ви краще за всіх знаєте, що вам потрібно. Ніхто не в змозі прочитати ваші думки.
- **Будьте гнучкими.** Можливо, шлях допомоги, який ви уявляєте, не є єдино можливим. Якщо вам пропонують інші ідеї, розгляньте їх теж.
- **Будьте вдячними.** Для завершення циклу «прохання про допомогу» найважливіше – подякувати наприкінці. Слова подяки показують, що ви цінуєте внесок людини, і зміцнюють зв'язок між вами (на випадок, якщо вам знову знадобиться її допомога).

Як і з будь-якою навичкою, просити про допомогу з практикою стає легше. Пам'ятайте: вміння звернутися по допомогу – ознака сили, а не слабкості. Усвідомити, що вам потрібно, та діяти відповідно – запорука успіху. Це вміння дає масу різноманітних переваг. Воно полегшує життя вам і вашій сім'ї, а людині, яка вам допомогла, дає відчуття, що вона зробила добру справу.