

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

Як допомогти?

- 1.** Не залишайте постраждалого одного
- 2.** Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
- 3.** Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
- 4.** Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися