**Что можно сделать для того,**

 **чтобы помочь другу в кризисной ситуации**

I. Будьте рядом, понимайте и помните, что в состоянии стресса или депрессии человеку трудно объективно оценивать ситуацию, не называйте его проблему ерундой.

2. Примите человека как личность, даже если вам кажется глупым то, что человек говорит и делает.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

4. Будьте внимательным слушателем.

5. Не спорьте.

6. Задавайте вопросы.

7. Не предлагайте неоправданных утешений.

8. Предложите конструктивные подходы.

9. Вселяйте надежду.

10. Не оставляйте человека одного (наедине со своими мыслями и проблемами)

11. Не стесняйтесь! Обратитесь за помощью к специалистам (психологу, педагогам, врачам, родителям, друзьям).

12. Учитывайте важность сохранения заботы и поддержки.