****

**ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ**

**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДРУГУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?**

**1. 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, человеку, которому доверяете).**

**12. Учитывайте важность сохранения заботы и поддержки.**