**Рекомендации классному руководителю по взаимодействию с учащимся, находящимся в кризисном состоянии**

* Отнеситесь внимательно к эмоциональному состоянию ученика, постарайтесь понять причины стресса. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
* Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, убедите,
что не осуждаете его за эти чувства.
* Сохраняйте спокойствие и не осуждайте ребенка,
не зависимо от того, что он говорит.
* Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно. Говорите искренне,
не предлагайте упрощенных решений.
* Помогите ребенку понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, поговорите о том, как найти
какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
* Помогите определить людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
* Помните четыре основные причины подросткового суицида:

*- изоляция*(чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

*- беспомощность* (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

*- безнадежность* (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

*- чувство собственной незначимости*(уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).