

Памятка куратору: Психологический навигатор «Как помочь студенту?»

👁️ Блок 1. «Вижу»: Поведенческие маркеры (Визуальные образы)

Психолог рекомендует обращать внимание на **резкие перемены**. Если вчерашний активист стал молчаливым — это сигнал.

- **Внешний вид:** Сонливость, заторможенность, неряшливость (если раньше её не было).
- **Социальный уход:** Студент перестал общаться с друзьями, «прячется» за капюшоном или наушниками.
- **Эмоциональный фон:** Неадекватные ситуации/реакции (плач из-за мелкой ошибки, агрессия на простую просьбу).



👂 Блок 2. «Слышу»: Искусство диалога

Главная задача куратора — **валидация чувств**. Не обесценивайте переживания фразами «У всех так было» или «Просто выспись».

Правильные фразы для начала разговора:

- «Я заметил(а), что ты в последнее время сам(а) не свой/своя. Могу я чем-то помочь?»
- «Твои результаты немного снизились, и я беспокоюсь — всё ли у тебя в порядке дома или со здоровьем?»
- «Если тебе нужно выговориться, я готов(а) выслушать без оценок».

🗨️ Блок 3. «Помогаю»: Алгоритм действий



Если ситуация кажется серьезной (мысли о самоповреждении или суициде, апатия, депрессия, зависимость):

1. **Соблюдайте границы:** Вы куратор, а не психотерапевт. Не пытайтесь лечить сами!
 2. **Соберите факты:** Запишите, что именно вас пугает в поведении (даты, случаи).
 3. **Передайте специалисту:** Мягко предложите визит к психологу.
- *«Я вижу, что тебе сейчас тяжело. У нас в вузе есть опытные психологи, которые помогают именно в таких ситуациях. Давай я помогу тебе записаться?»*

🛡️ Блок 4. Самопомощь куратора

Психолог напоминает: **вы не сможете помочь другим, если выгорели сами.**

- Не берите проблемы студентов «домой».
- Обсуждайте сложные случаи с коллегами или с психологом (анонимно).
- Помните: ответственность за жизнь студента не лежит только на вас.

📍 Куда направить студента:

Психологи СППС:

учебные корпуса:

4-й уч. корпус (каб. 324а): тел. 80172938576;

6-й уч. корпус (каб. 29): тел. 80172932215

общежития:

№1 (каб. 116): тел. 80172932144;

№2 (каб. 600): тел. 80172932189;

№4 (каб. 720): тел. 80173929941,

№5 (2 этаж): тел. 80173929941.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА БГУИР

