**Памятка для преподавателей и кураторов**

**«Как не допустить суицид у студентов»**

**Что в поведении студента должно насторожить преподавателя (куратора)**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  + Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
  + Резкое изменение поведения. Например, студент стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
  + Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
  + Молодой человек прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся человек, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
  + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

* + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
  + Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
  + Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
  + Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
  + Личная неудача студента на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
  + Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
  + Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Что делать преподавателю (куратору), если он обнаружил опасность**

* Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание студенту и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
* Обратитесь за помощью к педагогу-психологу или к другим специалистам за помощью.
* Если вы куратор, свяжитесь с родителями студента и поделитесь своими наблюдениями.

**Что может сделать преподаватель, чтобы не допустить попыток суицида**

* Сохранять контакт со студентом. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у студента ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, обращенную на себя). Предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
* Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе, ориентировать студентов на совместную деятельность и сотрудничество.
* Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько студентов становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
* Если вы куратор, инициируйте работу педагога-психолога и педагога социального с группой, передайте им эту ситуацию для ее разрешения
* Кураторский час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У студентов еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят студенты, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с молодыми людьми, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости студент мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
* Дать понять студенту, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки студента, как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность студента. Помогите найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
* Понять, что стоит за внешней грубостью молодых людей. Возможно они отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
* Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со студентом или группой

**Получить**

**Экстренную психологическую помощь в Минске**

Для взрослых - **290-44-44** (круглосуточно)

Для детей и подростков - **315-00-00** (круглосуточно)

Круглосуточная кризисная телефонная информационная линия по проблемам семьи и детей Минского городского центра социального обслуживания семьи и детей - **247-32-32**

**Телефоны доверия в других городах Беларуси:**

Борисов - (8-01777) 3-44-63 (с 15.00 до 17.00)

Брест - (8-0162) 40-62-26, 20-15-55 (круглосуточно)

Вилейка-(8-01771) 5-14-98 (с 8.00 до 16.00)

Витебск - (8-0212) 24-63-10 (круглосуточно)

Гомель - (8-0232) 37-91-91 (круглосуточно)

Гродно - (8-152) 75-75-15 (круглосуточно)

Жодино - (8-01775) 3-48-46 (пн., ср., пт. - с 16.00 до 20.00; вт., чт. - с 8.00 до 12.00)

Могилев - (8-0222) 47-31-61 (круглосуточно)

Молодечно - (8-01773) 5-46-44 (с 8.00 до 20.00)

Орша - (8-0216) 21-00-19 (с 8.00 до 20.00)

Полоцк - (8-021144) 3-22-20 (с 8.00 до 20.00)

Слуцк- (8-01795) 5-31-10 (с 8.00 до 17.00)

Солигорск-(8-01710) 3-02-98 (с 13.30 до 15.30)