

## ПАМЯТКА КУРАТОРУ

**Куратор должен быть особенно внимателен к учащемуся, если он:**

1. Открыто высказывает о желании покончить жизнь самоубийством (в Интернете, в разговорах с друзьями, воспитателями и педагогами).
2. Символически прощается с ближайшим окружением (начал раздавать свои любимые вещи, сувениры, подарки).
3. Тяжело переживает любой стресс и эмоциональные нагрузки.
4. Находится длительное время в глубокой депрессии.
5. Часто говорит о смерти, самоубийствах и самоубийцах.
6. Изменяется стереотип поведения учащегося: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижного, общительного; возбуждённое поведение и повышенная общительность у малоподвижного и молчаливого.
7. Склонен к самоанализу и размышляет о смысле жизни.
8. Категоричен и безапелляционен в оценках и суждениях.
9. Самооценка зависит от мнения посторонних людей.
10. Сужается круг контактов учащегося (с друзьями, со взрослыми), стремится к уединению.

### **Антисуицидальные факторы личности**

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер.

**Антисуицидальные факторы личности** – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

**К ним относятся:**

- ✓ эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль;
- ✓ выраженное чувство долга, обязательность;
- ✓ концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- ✓ религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства; боязнь греха самоубийства;

✓ учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

✓ наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

✓ проявление интереса к жизни;

✓ убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

✓ планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

✓ наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

✓ наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

✓ психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;

✓ неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства;

✓ негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

### **Для формирования антисуицидальных установок следует:**

✓ постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;

✓ вселять уверенность в своих силах и возможностях;

✓ внушать оптимизм и надежду;

✓ проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;

✓ осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.