

ЧЕК-ЛИСТ КУРАТОРА

Психологическая поддержка одаренных первокурсников

Одаренные студенты обладают гибким интеллектом, но часто уязвимы эмоционально. Используйте этот чек-лист, чтобы вовремя заметить проблему и помочь студенту адаптироваться

♣ **ШАГ 1. Проверка сигналов «зоны риска»** (Маркеры выгорания и дезадаптации). Раз в месяц или перед модульными контрольными мысленно «пробегитесь» по списку студентов.

Есть ли те, у кого проявляются следующие признаки?

Академический ступор: студент идеально выполняет текущие задания, но «зависает» на крупных проектах или заваливает дедлайны (признак панического перфекционизма).

Резкий спад активности: был лидером в сентябре, но вдруг замкнулся, перестал поднимать руку, часто пропускает пары без уважительной причины.

Социальный вакуум: держится обособленно, не общается в чатах, избегает групповой работы, обедает в одиночестве.

Речевые маркеры: в разговоре проскальзывают фразы: «Мне просто повезло на олимпиаде», «Я здесь самый глупый», «Я ничего не успеваю, всё бесполезно».

Внешние изменения: постоянный уставший вид, бледность, сонливость на парах, тремор рук или частые больничные

♣ **ШАГ 2. Экспресс-проверка стиля общения** (Как разговаривать?)
Сверьте свой стиль коммуникации с рекомендациями. Избегайте ловушек «авторитета». Использую «Я-сообщения»: вместо обвинений («Ты съехал по учебе») говорю о своих наблюдениях («Я заметил, что ты выглядишь уставшим, и беспокоюсь. Как твои дела?»)

Хвалю за усилия, а не за статус: отмечаю глубину анализа, нестандартный подход, усидчивость, а не просто оценку «отлично» или место в рейтинге. Легализую ошибки: транслирую группе мысль, что ошибка в университете - это инструмент обучения и нормальная часть научного поиска, а не катастрофа.

Соблюдаю конфиденциальность: критику или обсуждение личных проблем провожу строго один на один, без присутствия одногруппников.

✗ СТОП-ФРАЗЫ (исключить из общения): «Ты же умный, сам разберешься» «Посмотри на других, они всё успевают» «Твои проблемы - ерунда по сравнению с тем, что будет на сессии»

♣ **ШАГ 3. Алгоритм действий при обнаружении проблемы**

Если вы выявили студента в кризисном состоянии, действуйте по шагам:

Шаг 3.1. Пригласите на короткую личную беседу (после пар или на кураторском часу).

Шаг 3.2. Проявите эмпатию: «То, что ты сейчас чувствуем (усталость, страх не потянуть нагрузку) - это абсолютно нормальная реакция на адаптацию к вузу».

Шаг 3.3. Предложите профессиональную помощь: «У нас в вузе работает сектор психологической работы. Специалисты помогают бережно распределить силы и справиться с выгоранием».

Шаг 3.4. Передайте контакты: дайте прямую ссылку на запись или (с согласия студента) сами передайте его контакты психологу вуза.

☎ *Полезные контакты для куратора*

Сектор социально-педагогической и психологической работы:

8017 369 12 10

г. Минск, пр. Дзержинского 83, корп. 6

(общежитие УО БГМУ №5), кабинет 110, 113

Эл. почта: spps2@bsmu.by, [Instagram@psychology_bsmu](https://www.instagram.com/psychology_bsmu)