

Суицидтің алдын алу бойынша ата-аналарға арналған ұсыныстар (аударма, құрылымы сақталған):

1. Балаңыздан оның өмірі туралы сұраңыз және сөйлесіңіз, оған маңызды болып көрінетін нәрселерге құрметпен қараңыз. Ең бастысы – «Мен тек ата-ана емеспін, мен – сенің досыңмын» деген ойды балаға сездіру.

2. Авторитарлық тәрбие стилі тиімсіз және тіпті қауіпті. Шамадан тыс тыйымдар, еркіндікті шектеу және жазалау жасөспірімде агрессияны немесе аутоагрессияны (яғни өзіне бағытталған агрессия) тудыруы мүмкін. Жасөспірімдер кезеңінде ең тиімді тәрбие тәсілі – өзара келісімге келу.

3. Болашақ пен өмірлік перспективалар туралы сөйлесіңіз. Жасөспірімдердің болашақ туралы түсінігі жаңа қалыптасып келеді. Балаңыздың не қалайтынын, мақсатына қалай жетуді жоспарлап отырғанын біліп, оған нақты (шынайы) әрекет жоспарын құруға көмектесіңіз.

4. Балаңызбен маңызды әрі күрделі тақырыптар туралы сөйлесіңіз: достық, махаббат, өлім, опасыздық деген не? Бұл тақырыптар жасөспірімдерді қатты толқытады, олар өмірде не құнды екенін өз түсінігімен анықтағысы келеді. Егер осындай тақырыптардан қашсаңыз, бала бәрібір жауапты сырттан іздейді, ал ол ақпарат сенімсіз немесе қауіпті болуы мүмкін.

5. Бала өмірдің өзі – ең басты құндылық екенін түсінуі үшін бәрін жасаңыз. Оны өмірдегі қарапайым әрі қолжетімді нәрселерден қуаныш табуға үйретіңіз: табиғаттан, адамдармен қарым-қатынастан, танымнан, қозғалыстан.

6. Балаға жеңіліс тәжірибесінің де табыс сияқты маңызды екенін түсіндіріңіз. Сіз қандай қиындықтарды қалай еңсергеніңіз туралы жиі айтып отырыңыз. Тиімді түрде жеңілген сәттерді бастан өткеру адамды өз күшіне сенімді, тұрақты етеді. Ал керісінше, тек жеңіске үйреніп қалған адам сәтсіздіктерді ауыр қабылдайды.

7. Балаңызға сеніңіз, кездейсоқ қылықтарын кешіріңіз, шынайы, адал және бірізді болыңыз.

8. Балаңызды жақсы көріңіз. Ең бастысы – оны қандай болса, сол күйінде қабылдай білу. Өйткені баланың дамуына көмектесе отырып, біз сол еңбектің нәтижесін өзіміз аламыз.

Балаларыңызды жақсы көріңіз, оларға деген көзқарасыңызда және өзіңізге де шынайы, адал болыңыз!

АТА-АНАЛАРҒА ЖАДЫНАМА

СУИЦИДТІҢ АЛДЫН АЛУ

Дайындаған педагог-психолог: Катаева А.М.

Құрметті ата-аналар!

- **Жасөспірімдердің өзін-өзі өлтіруге талпынысы міндетті түрде өлімге деген ұмтылыстан туындамайды.** Жасөспірім үшін суицид әрекеті – бұл көмекке шақыру, өзінің қиын жағдайына назар аудартуға ұмтылу, жанашырлық күту немесе белгілі бір мақсатпен басқа адамдарға әсер ету тәсілі.

Жасөспірімдер суицидінің негізгі себептері:

- **Әлеуметтік оқшаулану.** Жасөспірімнің достары жоқ, өзін шеттетілген, жалғыз сезінеді. Мұндай жағдайдағы күйзеліс жасөспірімдер үшін өте ауыр, өйткені бұл кезде олардың жасына тән — түсінілу, қабылдану сияқты негізгі қажеттіліктері қанағаттандырылмайды.
- **Адамдар арасындағы қарым-қатынастардағы жанжалдар мен сәтсіздіктер.** Жақын адамдармен жанжал, түсініспеушілік немесе жиі болатын қақтығыстар жасөспірім үшін өте маңызды әрі жарақаттаушы жағдай ретінде қабылдануы мүмкін.

- **Тұрақсыз орта.** Ата-аналармен немесе олардың өзара қарым-қатынасында күрделі дағдарыстың болуы, ата-аналардың ажырасуы, ата-аналардың алкоголизмі.
- **Зорлық-зомбылық.** Жасөспірімнің физикалық, сексуалдық немесе моральдық зорлыққа ұшырауы.
- **Қиын өмірлік жағдай.** Ауыр сырқат, жақындарының немесе достарының қайтыс болуы.
- **Сәтсіз махаббат.** Жауапсыз махаббат немесе романтикалық қарым-қатынастың үзілуі.
- **Эмоционалдық тұрақсыздық.** Депрессия. *Депрессия* – көңіл күйдің патологиялық төмендеуі және белсенділіктің күрт азаюы. Депрессияның ең қауіпті тұсы – суицидтік ойлардың пайда болуына әкелуі.

Балалардың депрессиясының ерекшеліктері:

- **Көңіл-күйдің төмендеуі:** жеңіл мұңнан толық үмітсіздікке дейін;
- **Қайғы, сағыныш, апатия, белсенділіктің төмендеуі;**
- **Рухани ауырсыну сезімі;**
- **Ұйқы бұзылыстары:** ұйықтау қиындықтары, түнгі ояу, сезімтал ұйқы;
- **Шамадан тыс шаршағыштық;**
- **Қауіптену деңгейінің жоғарылауы;**
- **Агрессивтілік, қақтығыстық мінез, ашуланшақтық мүмкіндігі;**
- **Қайғылы ойларға берілу, төмен өзін-өзі бағалау, болашаққа пессимистік көзқарас.**

Суицидке бейім болатын жасөспірімдер:

- Эмоционалды тұрақсыз, сезімтал, тез ренжитін, пессимистік көзқарастағы жасөспірімдер;
- Импульсивті, ойланбай әрекет жасауға бейім жасөспірімдер;
- Эмоциялық мәселеге шамадан тыс шоғырланып, оған өте жоғары маңыз беретін жасөспірімдер;
- Қарым-қатынаста икемсіз жасөспірімдер;
- Тұйық, достарының саны шектеулі жасөспірімдер.

! Жасөспірімнің мінез-құлқы бойынша ата-аналарды алаңдатуға тиіс белгілер:

- Бағалардың кенет төмендеуі, оқуға және бағаларға бейқамдық көрсету;
- Ұзақ уақыт бойы көңіл-күйдің төмендеуі, эмоционалды фонның әлсіреуі;
- Мінез-құлықтың күрт өзгеруі: жасөспірім жуас емес, ата-анадан, достардан алыстайды, оған қымбат заттарын таратады;
- Қызметі мен іс-әрекеттері арқылы назар аударту әрекеттері;
- Өзін-өзі зиян келтіру мінез-құлқы: жиі жарақат алу, құлау, абайсыз әрекеттер;
- Бала тікелей немесе жанама түрде өлуге, өзін өлтіруге немесе өмірге құлықсыздыққа қатысты ойларды білдіруі.

Адам суицид туралы айтса, ол мұны жасамайды деген миф бар. Бұл — дұрыс емес! Үмітсіздікке түскен жасөспірім өз ниетін шын мәнінде жүзеге асыруы әбден мүмкін!

