

# Суицидтің алдын алу.

1. Оқушының мінез-құлқы.
2. Отбасы жағдайы
3. Ата-ана және мұғаліммен қарым-қатынасы
4. Достары және сыныптастарымен араласуы
5. Күн тәртібінің сақталуы
6. Сыныптан тыс іс-шаралар мен үйірмелерге қатысуы.
7. Оқушының өзін-өзі ұстауы

# Суицид- өте қауіпті дерт.

- ▶ “Суицидтік мінез-құлық өмір түйсігі мен өлім түйсігі арасындағы ішкі өзара іс – қимыл салдары болып табылады”. Бұл адам үшін өмірдің мән – мағынасының жойылуы, өмірге деген құштарлығының төмендеуі.
- ▶ Әсіресе психологиялық қиындықтарға қарсы тұру қиын.
- ▶ Басына қиыншылық түскен адам өзін әртүрлі ұстайды.
- ▶ Біреулер уайым - қайғыға салынып, бойындағы үрей мен қорқынышты жеңе алмайды, ақыр аяғында о дүниеге аттанады. Ал енді біреулер болса бәрін соның ішінде ең бастысы психологиялық ауыртпалықты жеңіп, көп жағдайда өз өмірлерін құтқарып қалады.

# Суицидтің себептері:

- ▶ 58,6 % - отбасынан;
- ▶ 27% - достарынан;
- ▶ 13% - жолы болмаушылықтан.

Ең қауіпті айлар:

Мамыр мен қараша.

## Ата-аналар мен педагогтарға арналған кеңестер

- ▶ Балалардың отбасылық және ішкі мәселелерін ашық талқылаңыздар.
- ▶ Отбасылық жанжалдарға балаларды араластырмаңыздар.
- ▶ Баланы тыңдай, оның сұрақтарына жауап бере, оның мәселелерін талқылай білу қажет.
- ▶ Оның өмірінде немқұрайлы емес, шынайы қатысу қажет.
- ▶ Оған сеніңіз, кездейсоқ еркелігін кешіріңіз.
- ▶ Балаларыңызға шынайы мақсаттарды қоюға және оларға қол жеткізуге ұмтылуға көмектесіңіз.
- ▶ Кедергілерді жеңуге міндетті түрде жәрдемдесіңіз.
- ▶ Баланың үйдегі, мектептегі және даладағы құқықтары мен міндеттерін нақты анықтай біліңіз. Бұл жерде дәрежелік емес, табандылық қажет.
- ▶ Оны кемшіліктері үшін айыптамаңыз, кінәламаңыз, оны қорқыныш, жалғандық, жауласу әлеміне жолатпаңыз. (Әрекетті сынға алуға болады, бірақ адамды емес!)
- ▶ Жастардың кез-келген құнды оң бастамаларын сөзбен және іспен қолдаңыз.
- ▶ Ешқандай жағдайда күш қолданатын жазалауды қолданбаңыз.
- ▶ Өсіп келе жатқан балаларыңызды жақсы көріңіз, қамқоршыл болыңыз және өте маңыздысы, олармен әдепті болыңыз.
- ▶ Бір-біріңізді балаға билік етумен бопсаламаңыз.
- ▶ Қиын сәтте жанында болатын қамқоршы, жақсы көретін адамға көп нәрсе тәуелді. Ол потенциалды суициденттің өмірін құтқарып қалуы мүмкін.

## БАЛАЛАРДА ӨЗІНДІК ҚАДІРЛЕУ МЕН ЖЕКЕ АДАМГЕРШІЛІГІН ДАМУҒА ҚАЛАЙ ЖӘРДЕМЕДЕСУ КЕРЕК

### Мектепте:

- ▶ Жетістікке жетуге шынайы мүмкіндіктер ұсыныңыз;
- ▶ Балаға үнемі қызығушылық таныту, оның бастамаларын қабылдау және қолдау;
- ▶ Өткендегі қателіктері мен шалыс басуларына көңіл аудармай, мінезінің оң жақтарына назар салыңыз;
- ▶ Үнемі баланы қолдап, қайраттандырып, мақтау қажет, оны ешқашан сынға алмай, оған арсыздық көрсетпеу қажет;
- ▶ Баланың қолынан келетін тапсырмаларды таңдай отыра, оның сенімсіздігінің, қателік жіберуден және сәтсіздіктен, жаңа істен қорқудың алдын алу;
- ▶ Оған нақты мақсаттарды қоя білу және оның жетістіктері мен сәттіліктеріне шынайы баға беру.

# БАЛА ҚАШАН РЕНЖИДІ

- ▶ Барлық сәтсіздіктерді саған артса, ренішті;
- ▶ Жетістіктерін байқалмаса, ренішті;
- ▶ Егерде саған сенбесе, ренішті;
- ▶ Сенің қолыңнан келетін істі басқа адамға тапсырса, ренішті;
- ▶ Басқалары қызықты нәрсемен айналысқанда, сені жабырқаңқы, ез болған іспен айналысуға мәжбүрлегенде, ренішті;
- ▶ Түсінікті және қызықты іс машақатқа, құтыла алмайтын іске айналғанда, ренішті;
- ▶ Үшінші тұлғалардан өзің туралы «жаңашылдық» білгенде, ренішті;
- ▶ Өз шаруаларымен жүріп, сен туралы ұмытқанда, ренішті;
- ▶ Сенен күмәнданса, ал сенде ақталу мүмкіндігі болмағанда, ренішті;

# РЕНІШТЕР НЕГЕ ӘКЕЛЕДІ

- ▶ Оқшаулануға;
- ▶ Қарым-қатынаста шеттеуге;
- ▶ «Қатынастарды анықтау» ұмтылысына, бұл қақтығысқа ауысуы мүмкін;
- ▶ Қоршаған жағдайды «қара түстерде» көруге деген ұмтылысқа;
- ▶ Рационалдыдан эмоционалдық ауытқудың артуына;
- ▶ Жүйке-психикалық шиеленісудің артуына;
- ▶ Белсенділіктің төмендеуіне;
- ▶ Танымдық белсенділіктің реніш объектісіне аударуға және, нәтижесі ретінде, түскен ақпаратты дұрыс бағалаудың шектелуіне әкеледі.

# БАЛАЛАР ӨМІР СҮРУДІ ӨМІРДЕН ҮЙРЕНЕДІ

- ▶ Егер баланы үнемі сынға алса, ол жек көруді үйренеді.
- ▶ Егер бала араздық ортасында өмір сүрсе, ол агрессияға үйренеді.
- ▶ Егер де баланы мұқатса, ол тұйық болады.
- ▶ Егер де бала жазғыру жағдайында өссе, кінә сезімімен өмір сүруге үйренеді.
- ▶ Егер де бала шыдамдылық ортасында өссе, ол басқаларды қабылдауға үйренеді. Егер баланы жиі көтермелесе, ол өзіне сенуге үйренеді.
- ▶ Егер де баланы жиі мақтаса, ол қайырымды болуға үйренеді.
- ▶ Егер бала адалдықта өмір сүрсе, әділ болуға үйренеді.
- ▶ Егер бала әлемге деген сенімде өмір сүрсе, ол адамдарға сенуге үйренеді.
- ▶ Егер бала қабылдау ортасында өмір сүрсе, ол әлемде махаббатты табады.