**Ата-аналар арналған үшін « Қауіпсіз ғаламтор» жадынамасы**

 ***Неге көңіл бөлген жөн***

1. Жасөспірімнің ерте жатса да ұйқысы қанбайды. Балаңыздың таңғы уақыттағы ұйқысын қадағалаңыз..

2. Киттердің, көбелектердің, жалғызмүйізділердің суретін салады..

 3. « Киттер жоғарыға қарай жүзеді», « Мені 4.20 –да оят» f57, f58, «Тынық үй» «Рина» , « Мен әзірше Н», « Киттер теңізі», « Менің...... 50 күн»", хэш теги: киттер үйі, құс жолы, 150жұлдыз, ff33, d28, Ойнағым келеді.

Нақты ақпаратқа жол жабық. Достарымен хат жазысқанда ( жеке қабырғасында) мені 4.20-да оят, мен ойындамын.

 Егер қабырғада 50-ден төмен сандар пайда болса өте ҚАУІПТІ.

5. Мессенджерде, бұйрық беретін таныс емес адамдармен хат жазысады. (Viber, WhatsApp) .

 Күдікті хештеги:

#f53 #f57 #f58 #d28 #киттер теңізі #тынық үй # ойынға кіргім келеді # құс жолы

Негізгі ұсыныстар

 - ғаламторды мөлшерлеу;

 - Баланың қандай сайтта болатынын ,нені лайкалайтынын қадағалаңыз;

 - Баланың мінез-құлқын бақылап, әрбір өзгерістерді белгілеңіз.

- Баланың денесінде киттердің, көбелектердің, жалғыз мүйізділердің суреттері.кесілген жерлері, жаралары барма екенін көіл бөлу.

Мәселені әкімшілікпен, мектеп психологтарымен , мектеп инспекторымен өз ара ынтымақтастықта ғана шешуге болатнын есте сақтаңыз. Педагогикалық және психологиялық өнегеге сай ақпарат құпиялығы сақталады.

 Төніп келе жатқан суицидті қалай байқауға болады. :

1. Суицидті қауіпті референттік топ

• Жастар: Тұлғаралық қатынастардың бұзылуы « жалғыздар», алкоголь, есірткі қолданатындар , зорлықты қолданатындар

• Өздерін асыра сынайтындар;

• Жуырда қорлық немесе трагедиялық жоғалтуларды бастан өткергендер.

• Өмірде жетістік пен шынайы қолжеткізулер арасында сәйкессіздігі бар жасөспірімдер;

• Ауруға шалдыққан адамдар немесе айналасындағылар тастап кеткендер.

2. Келесілер қажет:

1. Өзара қамқор қарым-қатынастар құру.

2. Сақ тыңдаушы бол.

3. Сөз таластырма .

4. Сұрақтар қойындар.

5. Ақталмаған жұбатуларды ұсынбандар.

6. Конструктивті ыңғайды танытыңдар.

7.Өзіне қол салу дәрежесін анықтаңдар.

8. Адамды жоғары суицидті жағдайда тастамаңдар.

9. Мамандарға көмек сұрап өтініңіз.

10. Суицидті анықтау жолдарын табыңдар.

11. Қамқорлық пен қолдауды сақтаудың маңыздылығы

12.Суицидентт і тұлға ретінде қабылдаңыз.

URL: <http://zanoza.kg/351806>

Сізден танысып, қол қоюды өтінеміз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Мұғалімдердің ТАЖ | Қолы |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |

***Ата-анамен сұқбатқа арналған ақпарат.***

 *Көптеген өзін-өзі өлтірулер отбасындағы талас-тартысқа байланысты екенін ата-аналарға ұмытпау керек. 40 пайызға жуық сұраққа жауап бергендер* нашар баға үшін жазаланатынын,кей кездері ұратынын да айтқан. Жоғары сынып оқушылары жауаптарында қысым көрсету туралы айтылмайды. (300 оқушы сұраққ жауап берген) Сұраққа жауап бергендердің жартысы отбасында өзің тең құқылы санайды. Өз отбасында ешкім жақсы көрмейді, ешкім түсінбейді деп санап, өздерін жалғыз сезіну жасөспірімдерді суицидке әкеліп соқтыруы мүмкін. Осы зерттеулер жасөсперімдердің отбасындағы ата-аналармен жақсы қарым-қатынасы жақсы болған сайын өзін-өзі өлтіру туралы сирек ойлайтынын , бұл жағдай төмен пайыз көрсететінін білдіреді. Зерттеулер өзін-өзі өлтіретіндер мен нақты өлімге бет бұрғандардың ата-аналарының біреуімен қарым-қатынасы нашар немесе қанағаттанарлық болғанын білдіреді. Себептерге құрбыларымен қарым-қатынастың нашар болуының-11,3 % , жалғыздық пен жауапсыз махаббат салдарынан болған созылмалы депрессиялар-18 %;ауыр материалдық жағдай- 5 %; оқумен байланысты қиыншылықтар - 11 %; тығырыққа тірелген жағдай - 8,7 %.

*Балалардың өлімге және мүмкін болып саналатын өзін-өзі өлтіруге қатынасы*

 Жасөспірімдер өлімнің одан құтылмайтын және соңғы сипатын түсінбейді. Ол кейбір жағдайларда суицидті жоғары идея ретінде санап ата-анасын немесе құрбанға айналған адамдарды жазалайтын мүмкіндік ретінде қабылдап, өзін-өзі ақтайтын сипатқа ие болады. Жасөспірім шағында шынайы және айқын бейнелі бопсалау талпыныстары арасында шекара жоқ. Ересек адам үшін түкке тұрғысыз болса, жасөспірім үшін ақырғы заман болуы мүмкін.Жасөпірімдер суицидтік талпыныстарды жиі қайталанады. Олардың келесі талпынысы ауыр болады, себебі алдыңғы тәжірибе мен сәтсіздік нәтижесі ескеріледі. Егер жасөспірім көрсетілім түрінде суицидтік талпынысты көрсетсе, бұл асыра сілтеп ойнаған арты қайғылы жағдайға әкеп соғарлық үлкен қауіп екенін ұмытпаған жөн, Аффектілер жасөспірім үшін бұзып құртатын жағдай. Аффекті жағдайындағы суицидтік қауіптің салдары қте ауыр болады.

Егер сіздің балаңыз өзін-өлтіруге икем болса, келесі кеңестер мен ұсыныстар жағдайды өзгертуі мүмкін.

 Егер талас-тартысқа ұласатын жағдай болса, өзін-өзі тоқтату керек. Өзіннің әділдігіне көз жеткізіп, үндемеуге тырыс.Аффект жағдайында жасөспірім агрессиялық жағдайында болады. Қолға түскен үшкір зат, дәрілік заттар , пәтердегі терезе- барлығы өмірге қауіпті болады..

Тән сипатқа көңіл бөліңіз.:

*• Сөздік сипаттар:*

-« Мен өзімді өлтіремін» «Мен бұлай одан әрі өмір сүре алмаймын» деген сияқты өлім туралы ашық сөйлеу;

- « Мен ешкімге қиыншылық тудырмаймын» , « Сен енді мен туралы қам жемейсін» деген сөздермен өз ойын жанама түрде білдіру

-Өзін-өзі өлтіру туралы көп әзілдейлі;

- Өлім туралы санасыз қызығушылық.

*•Мінез-құлық сипаттары:*

- Өзі үшін маңызды заттатрын басқаларға таратады. Істерін ретке келтіреді. Бұрынғы дұшпандарымен татуласады;

- Мінез-құлқындағы көрсететін радикалдық өзгерістер:

 Ас ішкенле өте аз немесе өте көп ішуі мүмкін.

 Ұйықтағанда ұйқысы өте аз немесе өте көп болуы мүмкін.

Сыртқы кейпінде жинақы емес :

 Мектептегі әдеттерінде - сабақтарын босатады.Үй тапсырмаларын орындамайды. Сыныптастарымен қарым-қатынасқа түспеуге тырысады. Ашуланшақ, көңілсіз , басыңқы күйде болады;

Отбасы мен достарынан бөлініп, тұйықталады. Іс-әрекеті аса белсенді немесе керісінше белсенділігі төмен болуы мүмкін.Қоршаған ортаға немқұрайлы болып, эйфория немесе өкінішке толы жағдайда болуы мүмкін

**Көмектесу үшін не істеуі керек?**

1.Қамқор қарым-қатынасқа түсіңіз.

2. Жақсы тыңдаушы болыңыз.

3. Сөз таластырмаңыз

4. Сұрақтар қойыңыз..

5. Балаға шамасынан асырып талап қоймаңдар. Бұл оның бар мүмкіндігі, шамасы шығар.

6. Баланы, оның пікірін сыйлаңыз.Өз стереотипіңізді оған байламаңыз. Ол жеке тұлға.

7. Бала ата-ананың қолдауын, мейірімді сөзін сезінуі керек. Бала данышпан математик, талантты әнші, болмаса да ол өзінің бар екенімен де жақсы

8. Жасөспірімді үнемі үйрете беріп, өмір сүруге тиіс деп өзініз санайтын себептерді келтіре беріп, оны солай ғана өмір сүру керек деп міндеттеуге болмайды.Оның орнына оны көбірек тыңдап, депрессия мен суицидтік тенденциялар емдеуге көнетінін түсіндіру керек..

9. Көмек үшін мамандарға жүгініңіз.

*Аиа-аналар үшін жадынама*

 Аиа-аналарға суицид туралы.

*Суицидке икем балаға көмектесу үшін не істеу кере :*

* Өзін пайдасыз, керексіз, ата-анасы жақсы көрмейді деп санайтын бала үшін ата-ананың қамқоры мен қолдауы қуатты құрал болып саналады. Сіз солай ғана тұйықталған баланың жүрегіне жол таба аласыз.
* Өз өмірін құрбан етуге дайын балалар бөтенсіген сезіммен қапаланады. Сіздің кеңесіңізді қабыл алмауы да мүмкін. Көбінесе олар өздерінің « Мен өмірімді арнайтын сол үшін өмір сүретін ештеңе жоқ»деген ойларын талқыға салғысы келеді.
* Баланы толғандыратын себептерді анықтау керекСоңғы уақытта саған не болды?Сенің мәселеңнің кімге қатысы бар деген сияқты келетін сұрақтар қоюға болады.
* Мүмкін деп саналатын өзін-өзі өлтірудің деңгейін анықтаңыз. Өзін-өзі өлтірудің әдісі жақсы жоспарланған болса , тәуекелі де жоғары болып саналады. Егер бала өзі ешкімге қимайтын затын ,мысалы магнитофонын жасырмай берсе,жағдайдың ушыққанына күмән келтірмеу керек. Бұл кезде дәрілерді, пышақты, қаруларды балалардың көз алдынан алып тастау керек.
* Баланы жалғыз қалдырмау керек. Онымен көбірек болып , өзіңіз бола алмасаңыз дағдарыс өткенше немесе көмек келгенше біреудің бола тұрғанын өтіну керек. Қолдау сізге жауапкершілікті жүктейді. Жедел жәрдемге немесе емханаға хабарласуға тура келеді..
* Көмек үшін мамандармен хабарласыңыз. Олар жақсы хабарланған , жағдайдың деңгейін жақсы біледі.
* Егер дағдарыс өтсе, босаңсуға болмайды. Қарбалыста адамдар суицид жасауға талпыныс жасағандарды ұмытып кетуі мүмкін. Оларға көбі тағдырдың тәлкегімен сәтсіз адамдар ретінде қарайды. Бұл адамдар қиыншылық көбірек сезініп, отбасы мен қоғамның қабылдауын, түсінушілікті қажет етеді.

***Егер сіз қиыншылыққа тап болсаңыз, сізге кеңес керек болса, мектеп мамандары сіздерге және балаларыңызға көмек көрсетеді. Ата-аналарға үндеу***

**Құрметті ата-аналар!**

 Өмірде адам қайырымдылық пен бірге зұлымдылықты кездестіріп, оң және теріс тәжірибе жинақтайды.

Қайырымдылық жүректі емдейді. Зұлымдық дене мен адам жанын жаралап, қалған өмірге тырықтары мен сызаттарын қалдырады.

Сіздің қарапайым емес өміріңізге қажет осы ережелерді есте сақта

Жасөспіріммен өмірін тәуекелге буған кезде көмектесетін әртүрлі көмек қызметтерін талқыла.

* Өмірін тәуекелге буған кезде сөйлесетін телефон нөмірлірін талқыла .
* Оған өз телефоныңыздың, сенімді адамдардың нөмірін беріңіз.
* Оқушыларды жетістіктер мен қатар сәтсіздіктер , қорқыныш, күдіктері туралы айтуға тәрбиелеңіз.
* Әрбір қиын жағдайға мән беруді ұмытпаңыз. Оны бірге талдаңыз..
* Қиын жағдайдан шыға алатын адамдар ерлігін баламен бірге талда.
* Қандай да бір қиын жағдайда бала әлсіз , өнегесі жағынан төмен болса, баланы сынамау керек. Оны қолдап, қиыншылықты шешу жолдарын табуға көмектесіңіз. .
* Егер қиыншылықтар балаңыздың әлсіздігімен байланысты болса, оны секцияға жазып, оның жетістіктерімен қызықтыр.
* Егер өз таныстарыңыз бен достарыңыздың арасында сіздің балаңызға қатысты күдік тудыратын болса, қны тексеріп, сол адаммен қарым-қатынасты тоқтатыңыз.
* Балаңыздың физиологияның әртүрлі мәселелері бойынша қойған сұрақтарына дер кезінде жауап бермесеңіз , сіздің балаңызға басқалар жауап беруі мүмкін .
* Балаңыздың өз іс-әрекетіне , шешіміне жауапкершілікпен қарауын бала кезінен қадағалап, тәрбиелеңіз. Өз іс-әрекетінің салдарын көре білуге үйретіңіз.Балада егер сөйтсе не болады? деген сұраққа жауап беру қажеттілігін тудырыңыз
* Егер балаңыз сексуальдық зорлыққа тап болса , ол өмір сүру мүмкін емес сұмдық іс істегендей өзіңізді көрсетпеңіз.
* Баланың көзіңше, бөтен дамдармен болған оқиғаны талқыламаңыз.
* Өз балаңызда кінәлі адам күйін қалыптастырмаңыз.
* Бөтен адамдарға балыңызға аяушылық сезімін білдіруге мүмкіндік бермеңіз. Бұл жағдай балада басқаларымен тең емес деген сезім қалыптастырмайды.
* Балаға қиын жағдайды өзі айтып шығуға мүмкіндік беріңіз. Бұл жағдай оған шерін тарқатып, жауапкершілік пен кінәлі сезімнен арылуға мүмкіндік береді.
* Баланың к­өңілің болған жағдайдан жаңа іске аударуға тырысыңыз.
* Баланың психологиясы мен денсаулығына қатысты мәселелерді шешусіз қалдырмаңыз.
* Өз ар-ожданыңызға қарсы шықпаңыз. Келісіміңіз көп жылдан кейін сізге қарсы шығуы мүмкін

***Сіздің қасыңызда көмекке келетін адамдар бар екенін есте сақтаңыз!***

***Педагогтар үшін жадынама***

 **Жасөспірімдер арасында дағдарыс жағдайының алдын алу**

 Соңғы екі онжылдық кезінде жастар арасында суицидтік іс-әрекеттер жиілігі екіеселенді. 12-14 жастар арасында 30% 14-24 жастар арасында 6% бозбалалар және 10% қыздар суицидтік іс-әрекеттерге барады. Кейбір мамандар10% суицидтік іс-әрекеттердің мақсаты өмірді қию болса, жасқспірімдердің 90% өзіне көңіл аудару болған. Ата-аналар тарапынан «бағынбаушылық», сабақта шулау, мұғалімді тыңдамау, шыны сындыру,жолдасын ұру сияқты шағымдар түседі. Баланың психикалық жағдайын тексеру туралы өтініш береді. Ал шындығында балаға ата-ана, педагогтар тарапынан көніл бөлінбеушілік тапшылығы байқалады. Суицид туралы ойлайтын жасөспірімдермен сұқбаттасу талап етіледі.

**Педагогқа ұсынылады:**

• Тыңдаушыны мұқият тыңдау керек , себебі жасөспірімдер көбінесе жалғыздыққа душар болып, шерін тарқататын мүмкіндік болмайды.

• Сұрақты дұрыс қойып, толғандыратын жағдайды түсінікті сұрау, қандай көмек керектігін анықтау;

•Естігеніне таңғалуды білдірмеу, баланы таңғаларлық сөздері үшін

• Пәлені түкке тұралық деп айтпау, «барлығында осындай жағдай бар» деген сөз баланы одан сайын өзін қажетсіз және пайдасыз сезіндіреді.

 • жасөспірімнің өз өлімі туралы романтикалық-трагедиялық бейнесін өзгерту;

•Ақталмаған жұбатуларды айтпау ,себебі жасөспірімдеркеңесті қабылдай алмайды.Бірақ жағдайдың уақытша сипатына мән беруге болады.

•жасөспірімге үміт қялатып, мәселенің шынайы оның күш-қуатын арттыратын құрылымдық шешу жолдарын келтіруге болады.