**[Ата-аналар мен педагогтарға арналған кеңестер](http://zozh.kz/kz/aleumettik-zhobalar-2011/qazaqstan-respublikasynyn-zhasospirimderi-arasynda-qauipti-minez-qulyq-faktorlardyn-ozine-ozi-qol-zhumsau-taralu-dinamikasyn-taldau/1204-rekomendacii-dlja-roditelej-i-pedagogov.html)**

**Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауының алдын алу.**

Ø  Балалардың отбасылық және ішкі мәселелерін ашық талқылаңыздар.

Ø  Отбасылық жанжалдарға балаларды араластырмаңыздар.

Ø  Баланы тыңдай, оның сұрақтарына жауап бере, оның мәселелерін талқылай білу қажет.

Ø  Оның өмірінде немқұрайлы емес, шынайы қатысу қажет.

Ø  Оған сеніңіз, кездейсоқ еркелігін кешіріңіз.

Ø  Балаларыңызға шынайы мақсаттарды қоюға және оларға қол жеткізуге ұмтылуға көмектесіңіз.

Ø  Кедергілерді жеңуге міндетті түрде жәрдемдесіңіз.

Ø  Баланың үйдегі, мектептегі және даладағы құқықтары мен міндеттерін нақты анықтай біліңіз. Бұл жерде дөрекілік емес, табандылық қажет.

Ø  Оны кемшіліктері үшін айыптамаңыз, кінәламаңыз, оны қорқыныш, жалғандық, жауласу әлеміне жолатпаңыз. (Әрекетті сынға алуға болады, бірақ адамды емес!)

Ø  Жастардың кез-келген құнды оң бастамаларын сөзбен және іспен қолдаңыз.

Ø  Ешқандай жағдайда күш қолданатын жазалауды қолданбаңыз.

Ø  Өсіп келе жатқан балаларыңызды жақсы көріңіз, қамқоршыл болыңыз және өте

маңыздысы, олармен әдепті болыңыз.

Ø  Бір-біріңізді балаға билік етумен бопсаламаңыз.

Ø  Қиын сәтте жанында болатын қамқоршы, жақсы көретін адамға көп нәрсе тәуелді.

Ол потенциалды суициденттің өмірін құтқарып қалуы мүмкін.

Ø Ең бастысы, баланың дамуына көмектесіп, әсер ету нәтижесін, өз еңбегіңіздің нәтижесін

 ала отырып, өз баларыңызды қалай бар, солайша қабылдауға үйреніңіз. Құрметті ата- аналар, сіздердің әр қайсысыңыз, балаңыңызда мәселесі қайда (қандай) екеніне ойлансаңыздар.

Ø Бала тағдырына қызығушылық таныту, сіздің көмектесуге әзірлігіңіз оған эмоционалдық

 тірек болады, Сіздің көмегіңізді қабылдай отыра, дұрыс қадам жасағанына көз жеткізеді.

Ø Өзіне-өзі қол жұмсау ишараларына жете қарау қажет. Көмек сұрау айғайы, жалғыздық күйзелісіне араласудың бірден-бір мүмкіндігіне ие көмек беруші адамның қарсы әсеріне мұқтаждығына күмән келтіруге болмайды.

ØЖасөспірімнің көңіл күйі түскені және басқа да депрессивті жағдайы байқалса, баланың

бұл жағдайдан шығуына көмектесу үшін дереу шаралар қолдану қажет. Жасөспірімдерде депрессияның алдын алу өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алуда өте маңызды болып

табылады. Жасөспірімдерде депрессияның алдын алуда ата-аналары маңызды рөлге ие.

ØБаламен сөйлесу, оның жағдайы туралы сұрақтар қою қажет, болашақ туралы әңгімелесу

керек, жоспарлар құру қажет. Бұл әңгімелесулер позитивті болу керек. Балаға оптимистік ықпалды «иландыру» қажет, сенім орнатып, оның алға қойған мақсаттарға жете

алатындығын көрсету керек.

ØБаланы «үнемі ризасыз кейпі» және «жылауықтығы» үшін кінәламаңыз, одан да оң жақтары мен оның тұлғасының ресурстарын көрсетіңіз. Оны одан жетістікті, қайырымды, ширақ

басқа балалармен салыстырмаңыз. Бұл салыстырулар жасөспірімнің онсыз да төмен өзіндік

бағалауын түсіреді. Бүгінгі жасөспірімді кешегі жасөспіріммен салыстырып, ертеңгі жасөспірімнің позитивті бейнесіне бағыттауға болады.

ØБаламен бірге жаңа істермен айналысыңыз. Күнде жаңа бір нәрсені біліп, бұрын істемегенді істеңіз. Қалыпты өмірді түрлендіру қажет. Тренажер залына жазылу немесе немесе таңғы

 жаттығу жасауды әдетке айналдыру, жаңа серуендеу бағыттарын таңдау, демалыс күндері тартымды экскруссияға бару, үй міндеттерін орындаудың жаңа әдістерін іздеу, кинотеатрға, көрмелерге бару, үйді жинастыру. Үй жануарын – ит, мысық, алақоржын, тотықұс алуға

немесе балықтарды өсіруге болады. Қорғансыз жанға деген қайырымдылық баланы жұмылдыруға және оны оң әсерге бағыттауға көмектеседі.

ØЖасөспірімге күн тәртібін сақтау қажет. Оның ұйқысы жақсы қанып, жақсы тамақтануы,

таза ауада қажетті уақыт болуы, спортты қозғалмалы түрімен айналысуы қажет.

ØДепрессия – психофизиологиялық жағдай. Бұл кезеңде жасөспірімнің физикалық жағдайын қолдау керек, тым болмаса, екі белгі қалыптасса, маманға кеңеспен жүгініңіз.

ØАдамда, соның ішінде жасөспірімде, антисуисидтік, өмірге деген табандылық

факторларының саны көп болса, оның «психологиялық қорғанысы» және өзіне деген ішкі сенімі мықты болса, оның антисуицидтік тосқауылы берік болады!

**ЖАСӨСПІРІМДІ ӨЗІНЕ-ӨЗІ ҚОЛ ЖҰМСАУДАН НЕ ТОҚТАТУЫ МҮМКІН**

ØБаламен қамқорлық қарым-қатынастарды орнатыңыз

ØЗейінді тындаушы болыңыз

ØҚатынаста шынайы болыңыз, қорқынышты жағдай туралы байыпты және түсінікті сұраңыз

ØПсихикалық ыңғайсыздық көзін анықтауға көмектесіңіз

ØБарлық мәселелерді дұрыс шешу үшін сенім орнатыңыз

ØБалаға оның тұлғалық қорларын тануға көмектесіңіз

ØБаланың осы шақта сәтті орнығуы үшін қолдау көрсетіңіз және болашақтағы бағытты анықтауға көмектесіңіз

ØЖасөспірімді зейінмен тыңдаңыз!

**ОТБАСЫНДА БАЛАМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ**

ØЖаманшылыққа күманданбаңыз;

ØМазақ қылмаңыз;

ØАңдымаңыз;

ØТергемеңіз;

ØТәжікелемеңіз;

ØЖауапкершілікке мәжбүрлемеңіз;

ØҚарым-қатынастың сырластық тәжірибесін бақыламаңыз;

ØҮйде тыныштық, сенім, қауіпсіздік ахуалын жасаңыз;

ØҮйде ашықтық принципі бойынша қарым-ақтынас әдетін тудырыңыз;

ØӨзіндік тәжірибе құқығын беріңіз;