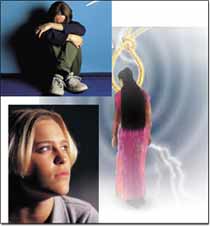
КӘМЕЛЕТКЕ ТОЛМАҒАНДАР АРАСЫНДАҒЫ СУИЦИДТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША МҰҒАЛІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР



Өз-өзіне қол жұмсамақ болған адамға көмек көрсетпес бұрын, суицид пен суицид туралы негізгі ақпараттың болуы маңызды. Өз-өзіне қол жұмсауды кім жасайды? Неліктен? Қалай? Біз суицид тақырыбы қорқыныш тудыратынын білеміз. Егер сіз өмірден кетуге тырысқан немесе өзін-өзі өлтірген адамды білсеңіз немесе өз-өзіне қол жұмсау туралы ойыңыз болса, бұл қорқыныш одан да көп болуы мүмкін. Біз сондай-ақ суицидтің тыйым салынған тақырып екенін білеміз, бұл туралы ата-аналармен, мұғалімдермен немесе достармен сөйлесу әдеттегідей емес. Сіз суицид немесе суицид жасаған адаммен таныс болуыңыз мүмкін. Егер солай болса, Сіз біреудің: "неге өлу керек еді?"немесе" неге отбасыңызбен осылай әрекет ету керек еді?" Бұл сұрақтар табиғи, бірақ көбінесе сіз оларға нақты жауап ала алмайсыз. Бұл адамда қандай проблема немесе проблемалар туындауы мүмкін? Бұл біртүрлі болып көрінуі мүмкін, бірақ өзін-өзі өлтіретін жасөспірімдердің көпшілігі өлгісі келмейді. Олар тек бір немесе бірнеше мәселелерді шешуге тырысады. Трагедия-бұл проблемалар уақытша олар біржола шешіледі. Олар өздеріне сәйкес келмейтін мәселелерден аулақ болғысы келеді. Бұл проблемалар оларға эмоционалды және физикалық ауырсынуды тудырады, ал суицид оларға сенімді құрал болып көрінеді бұл ауырсынуды тоқтату. Көбіне жастар өз үйінде түскі сағат төрт пен түн ортасы арасында суицидтік Әрекет жасайды. Басқаша айтқанда, олар өздерін ең ықтимал жерде өлтіруге тырысады, Махаббат қажеттілігі. Өзімізді және өмірімізді бағалау үшін бәріміз өзімізге деген сүйіспеншілікті сезінуіміз керек. Махаббаттың қажеттілігі: сүйікті болу қажеттілігі; сүю қажеттілігі; бір нәрсенің бір бөлігі болу қажеттілігі. Егер осы үш "қажеттілік" біздің өмірімізде көп жағдайда болса, біз өмірді жеңе аламыз, алдымызда тұрған мәселелерді шеше аламыз. Үйде де, мектепте де, аулада да өздерін бөтен сезінетін сыныптастары мен мұғалімдеріне ұнамайтын жасөспірімдерге қиындықтарды жеңу әлдеқайда қиын. Олар нашар оқитындықтан, ата-аналарымен, достарымен және мұғалімдерімен тіл табыса алмайтындықтан, олардың өзін-өзі бағалауы төмендейді, олар өздерінің пайдасыздығын, жалғыздығын, "қатыспауын"сезінеді. Сондықтан көптеген ауыр мәселелерді шеше алмау. Кейбір жасөспірімдер бұл мазасыз, қол сұғылмайтын күйді тұншығып, түбіне қарай бара жатқан батып бара жатқан сезіммен немесе сағыныштан қысылған адаммен салыстырады.

Көбіне жастар өз үйінде түскі сағат төрт пен түн ортасы арасында суицидтік Әрекет жасайды.

Басқаша айтқанда, олар өздерін табуға болатын жерде өлтіруге тырысады және мұны отбасы мүшелерінің көпшілігі үйде болатын күннің осындай уақытында жасайды. Оларға көмекке келу мүмкіндігі өте жақсы, құтқарылады деп үміттенетін адам өзін өлтіргісі келмейді. Өлімнің еріксіздігімен бетпе-бет келген суицид әрекетінен аман қалғандардың барлығы дерлік күтпеген жерден түсіне бастағанын айтты: олардың проблемалары соншалықты үлкен емес, сондықтан оларды шешу мүмкін емес. Олар кенеттен анық болды: бәрі жаман емес. Өлімнен бір секунд бұрын олар өмір сүргісі келетінін түсінді. Адамды суицидтен сақтау үшін адам психологиясын аздап түсіну керек.

Мұны білу маңызды. Суицид-қазіргі жастардың өлімінің негізгі себептерінің бірі. Суицид-он бес пен жиырма төрт жас аралығындағы жастардың "№ 2 өлтірушісі". "№1 өлтіруші " - жазатайым оқиғалар, соның ішінде есірткінің артық дозалануы, жол апаттары, Көпірлер мен ғимараттардан құлау, өзін-өзі улану. Мамандардың пікірінше, бұл жазатайым оқиғалардың көпшілігі іс жүзінде жазатайым оқиғалар ретінде жасырылған суицидтер болды. Кейде өлім-жітім өзін-өзі өлтірген адам өзіне-өзі қол жұмсау туралы жазба қалдырған жағдайда ғана өзін-өзі өлтіру деп танылады, бірақ өмірден бас тартуға шешім қабылдағандардың көпшілігі әдетте жазбаларды қалдырмайды. Кейде бұл немесе басқа зорлық-зомбылықпен өлім суицид болды деп нақты айту мүмкін емес, сондықтан ешқандай күмән тудырмайтын жағдайлар ғана "суицид" бағанына түседі. Әдетте, суицид ескертусіз болмайды. Өзін-өзі өлтіруге тырысатын жасөспірімдердің көпшілігі әрқашан өздерінің ниеттері туралы ескертеді: Суицид мұрагерлік емес Суицидтер әдетте психикалық сау. Бірақ көбінесе олар өткір эмоционалды қақтығыс жағдайында болады, бұл қысқа уақыт ішінде суицид туралы ойлайды. Жастардың өте аз санында ғана, белгілі бір жаста, ми қызметінің ауыр химиялық және физикалық бұзылыстары байқалады, осыған байланысты олардың әрекеттері мен сезімдері ұзақ уақыт бойы жеткіліксіз болуы мүмкін. Психикалық денсаулығы нашар адамдар көңіл-күйдің күрт өзгеруіне және орынсыз мінез-құлыққа байланысты өмірден кетеді. Өз-өзіне қол жұмсау туралы айтатын адам өзін-өзі өлтіруге қабілетті. Өз өміріне қастандық жасаған он жасөспірімнің жетеуі өз жоспарларымен бөлісті. Сондықтан суицид туралы айтатын жасөспірімдердің көпшілігі әзілдемейді. Суицид-бұл бір қиындықтың емес, көптеген адамдардың салдары. "Шыдамдылыққа толы соңғы тамшы". Суицидке әкелетін себептер шыдамдылық ыдысына тамшылар сияқты. Әр тамшы ештеңе емес, екі тамшы, он тамшы жоқ Суицидтік мінез-құлық белгілері: Егер адам өз-өзіне қол жұмсауды ойластырған болса, онда әдетте бұл туралы үш топқа бөлуге болатын бірқатар сипаттамалық белгілерден болжау қиын емес: ауызша, мінез-құлық, ситуациялық.

 1. Ауызша белгілер. Өз-өзіне қол жұмсауға кім бейім? Егер белгілі бір жасөспірімдер ғана жасаса, суицидтің алдын алу оңай болар еді. Өкінішке орай, бұл түрді орнату қиын. Бай отбасылардан шыққан жасөспірімдер мұқтаж отбасылардан шыққан жасөспірімдерден кем емес суицидтік көңіл-күйге ұшырайды. Өз-өзіне қол жұмсауды нашар оқитын және ешкіммен тіл табыса алмайтын жасөспірімдер ғана емес, мектепте де, үйде де проблемалары жоқ жастар да жасайды.

 Мінез-құлық белгілері: 1. Басқаларға үлкен Жеке маңызы бар заттарды беру, істерді түпкілікті жүргізу, бұрыннан келе жатқан жаулармен татуласу. 2. Сияқты мінез-құлықтағы түбегейлі өзгерістерді көрсету: - Тамақта-тым аз немесе тым көп жеу; - түсінде-тым аз немесе тым көп ұйықтау; - сыртқы көріністе-жалқау болу; - мектеп әдеттерінде-сабақты өткізіп жіберу; - отбасынан және достарынан және т. б. 3. Дәрменсіздік, үмітсіздік және үмітсіздік белгілерін көрсетіңі

 Ситуациялық белгілер. Адам өз-өзіне қол жұмсауды шеше алады, егер:

1. Әлеуметтік оқшауланған (достары жоқ немесе бір ғана досы бар, өзін қабылдамағандай сезінеді; 2. Тұрақсыздықта өмір сүреді (отбасындағы ауыр дағдарыс-ата-аналармен немесе ата-аналармен бір-бірімен қарым-қатынаста; алкоголизм-жеке немесе отбасылық мәселе); 3. Өзін зорлық – зомбылықтың құрбаны ретінде сезінеді-физикалық, жыныстық немесе эмоционалды. 4. Бұрын жасалған суицид әрекеті. 5. Оның достарының, таныстарының немесе отбасы мүшелерінің бірі жасағандықтан өзін - өзі өлтіруге бейімділігі бар. 6. Ауыр шығынға ұшырады (жақын адамының қайтыс болуы, ата-анасының ажырасуы). 7. Өзіне тым сыншыл.   Егер баланың өзіне-өзі қол жұмсауға бейімділігі байқалса, мұғалімдерге ұсыныстар: 1. Өз-өзіне қол жұмсауды шешкен жасөспірімді мұқият тыңдаңыз, психикалық дағдарыс жағдайында, ең алдымен, тыңдауға дайын адам қажет. Сөздердің артындағы мәселені түсіну үшін бар күшіңізді салыңыз. 2. Баланың ниеті мен сезімдерінің ауырлығын бағалаңыз. Егер оның өзіне-өзі қол жұмсаудың нақты жоспары болса, бұл жоспарлар бұлыңғыр және белгісіз болғаннан гөрі жағдай өткір. 3. Эмоционалды дағдарыстың тереңдігін бағалаңыз. Жасөспірім: ауыр қиындықтарға тап болуы мүмкін, бірақ сонымен бірге суицид туралы ойламаңыз. Көбінесе жақында депрессияға ұшыраған адам кенеттен дүрбелеңді, тынымсыз әрекетті бастайды бұл мінез-құлық мазасыздыққа негіз бола алады. 4. Барлығына, тіпті ең кішкентай шағымдар мен шағымдарға мұқият болыңыз. 5. Олар суицид туралы ойлай ма деп тікелей сұраудан қорықпаңыз. Тәжірибе көрсеткендей, мұндай сұрақ сирек зиян келтіреді. Көбінесе жасөспірім боладыСуицид туралы әңгіме кезінде адамды келесіге сендіру керек: \* қазіргі уақытта оның басынан өткерген ауыр эмоционалды жағдайы уақытша болып табылады; \* оның өмірі туыстарына, жақындарына, достарына қажет және оның өмірден кетуі олар үшін ауыр соққы болады; • ол, әрине, өз өмірін басқаруға құқылы, бірақ оның маңыздылығына байланысты одан кету туралы мәселені шешу біраз уақытқа кешіктіріліп, бәрін тыныш ойластырған дұрыс және т. б. Дағдарыс қазірдің өзінде өтті деген пікірлер сізді адастырмауы керек. Көбінесе бала өз-өзіне қол жұмсау туралы сөйлескеннен кейін жеңілдеп қалуы мүмкін, бірақ көп ұзамай қайтадан сол ойларға оралады. Сондықтан сәтті әңгімеден кейін де оны жалғыз қалдырмау өте маңызды. Оны қолдаңыз және табанды болыңыз. Дағдарыс жағдайындағы адамға қатаң растау нұсқаулары қажет. Біздің құзыреттілігімізді және оның тағдырына қызығушылығымызды, көмектесуге дайын екендігімізді білу оған эмоционалды қолдау көрсетеді. Оны сенімді қадам жасағанына сендіріңіз

БАЛАЛАРДА ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ МЕН ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУДЫ ҚАЛАЙ ДАМЫТУҒА БОЛАДЫ Мектепте: Табысқа жетуге нақты мүмкіндік беру; Балаға үнемі қызығушылық таныту, оның бастамаларын қабылдау және қолдау; Бұрынғы қателіктер мен теріс қылықтарға баса назар аудармай, оның мінезінің жағымды жақтарына назар аударыңыз; Баланы үнемі мақұлдау, жігерлендіру, мадақтау, оған ешқашан сыни, циникалық болмау; Баланың сенімсіздігін, қателіктер мен сәтсіздіктерден қорқуды, оған мүмкін болатын тапсырмаларды таңдау арқылы жаңа істі ескерту; Ол үшін нақты мақсаттар қоя білу және оның жетістіктері мен жетістіктеріне нақты баға беру.

Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша ұсыныстар: \* баламен қамқор қарым-қатынас орнатыңыз; \* Мұқият тыңдаушы болыңыз; қарым-қатынаста шынайы болыңыз, мазасыз жағдай туралы сабырлы және түсінікті түрде сұраңыз; - психикалық ыңғайсыздықтың көзін анықтауға көмектесіңіз; - барлық мәселелерді сындарлы түрде шешуге болады деген үміт оятыңыз; - жасөспірімге оның жеке ресурстарын түсінуге көмектесіңіз; \* қазіргі уақытта баланың сәтті жүзеге асырылуына қолдау көрсетіңіз және болашақтың болашағын анықтауға көмектесіңіз; \* жасөспірімді мұқият тыңдаңыз!