

# **«Суицидтің алдын алу» бойынша ата-анаға жаднама**

## **«Суицидтің алдын алу»**

Жыл сайын 10 – 20 миллион адам суицид жасауға бекінеді. Олардың бір миллионға жуығы жарық дүниемен қош айтысады. Алдыңғы қатарлы суицид жасаушылардың отаны ретінде, басқасын айтпағанда көрші мемлекеттер Ресей мен Қытай және Қазақстанды айтуға болады. Қазіргі кезде Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиюы бойынша әлемде үшінші орынды алады. Ал осыдан үш жыл бұрын деректер бойынша Қазақстан бесінші орында болған. Әлемде жыл сайын бір миллиондай адам өзін - өзі өлтіреді. Бір миллион адамның 8 мыңы Қазақстандықтардан тұрады. Бұл дегеніміз әрбір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді. Бір өкініштісі, суицид жасаушы еліміздің болашағы деп санаған жас буын өкілдері.

## **Суицид жағдайына бейім тұлғаның мінез-құлықтық ерекшеліктері:**

Өзін өлтіру туралы табанды немесе қайталанған ойлар;

Жабығулы көңіл күй, асқа тәбеттің және өмірлік белсенділігінің жиі жоғалуы, ұйқысының қашуы;

Көп жағдайда есірткі немесе спирттік ішімдікке тәуелді болуы;

Оқшаулануы, өзін ешкімге керегі жоқ сезінуі;

Үмітсіздік, дәрменсіздік сезімі. Осы уақытта өзіне - өзі қол жұмсау тілегі алғашқы, күшті сезімі болуы мүмкін.

Еш үмітсіз сезімнен және өзін өлтіру туралы ойының әсерінен басқа адамдармен қарым - қатынас жасай білмеуі;

## **Жеткіншектің өзіне - өзі қол жұмсауының себептері:**

Депрессиялық көңіл күй. Жеткіншектің жанының жараланғыштығы, психикалық ауруларға шалдығуы да әсерін тигізеді.

Отбасындағы шиленіскен қарым - қатынастар әсерін тигізеді;

Оқудағы қиындықтар (мұғаліммен ортақ тіл табыса алмауы да әсерін тигізеді);

Ол әдетте сәтсіздіктің белгісі, басқа адамдармен қарым - қатынасындағы сәтсіздіктер, жақын адамынан айырылу;

Қоғамдық орындардағы эмоционалдық, психикалық көңіл күйге назар аудармай, ауыр дөрекі сөздермен кемсіту, ар - ождан, намысқа тию;

Дене бітімінде физиологиялық кемшіліктер (адамның өзіне - өзі қанағаттанбауы).

## **Тәуекелге баратын жасөспірімдер:**

### **«Қиын» жасөспірімдер:**

1. Ата-ананың қарауынсыз қалған балалар
2. Мүгедек балалар
3. Физиологиялық және психикалық даму кемістігі бар балалар

4. Зорлық-зомбылық көрген балалар

**Өзін-өзі бағалауы төмен балалар:**

1. Тез ренжігіш

2. Депрессияға жеңіл түсетін балалар

Көріп отырғанымыздай, суицидтік әрекеттер тамыры терең кеткен әр түрлі әлеуметтік жағдайлардан, үлкендер баламен дұрыс қарым-қатынас орната алмағандықтан болатыны белгілі. Сондықтан психологтар осындай қауіпті балалар мен жекелей жұмыс, олардың ата-аналары мен де жекелей жұмыс жүргізуі керек.

**Жасөспірімдердің өз - өзіне қол жұмсауы жөніндегі мәселе бойынша ата - аналарға кеңес:**

1. Отбасы арасындағы ұрыс - керіске балаларды араластырмау

2. Өз балаларыңызға өмірге деген талпынысын, мақсатын құруға көмектесу

3. Қиыншылықтарды жеңуге көмектесу

4. Жасөспірімдердің талпынысына, өмірді бастауына қолғабыс тигізу

5. Ешқандай жағдайда, қол күшін пайдаланып жаза қолданбау

6. Өз балаларыңызды жақсы көріп, көбірек көңіл бөлу

7. Баланың құқығы мен міндетін дұрыс құрастыру: үйде, мектепте, көшеде. Бұл жерде тек қатыгездік емес, түсіністік керек.

8. Егер балаңыз тату, түсіністікте өмір сүрсін десеңіз, оның кемшіліктерін бетіне айта бермеңіз, кіналамаңыз.

**Мұндайда не істеу керек? Қалай қол ұшын беруге болады?**

Егер сіз баланың суицидке жақындығын байқасаңыз, онымен ашық сөйлесуге тырысыңыз, бірақ ол өзі бастамайынша ол тақырыпқа қатысты сұрақ қоймаңыз. Балаңызды не мазалып жүргендігі, жалғызсырап жүрген жоқ па, өзін бақытсыз сезініп жүрген жоқ па, тығырыққа тірелгендей сезімде емес пе, өзін ешкімге керексізбін немесе қарыздармын деп ойламай ма, достары кім, неге қызығушылық танытады деген сұрақтарға жауап алуға тырысыңыз. Туындап тұрған тығырықтан жол табуға тырысу керек, ол үшін баламен ашық сөйлесу керек, көп жағдайда бала өзін мазалаған жайттарды ашық айта алса, суицид туралы ойдан арыла алады. Әрқашанда баланың бұл әрекетіндегі мақсаты не және себебі қандай екендігін ұғыну керек.

Психолог мамандарға жүгінуден қорықпаңыздар. Психологке жүгіну ол жерге есепке алыну немесе өмір-бақи таңба болып қалады дегенді білдірмейді. Өз-өзіне қол жұмсайтындардың көбі қарапайым, ақыл-есі дұрыс, дені сау, шығармашылық тұрғыда дарынды жеке тұлғалар, алайда олар шешімі қиын жағдайларға тап болуы мүмкін. Сол себепті баланы жалғыздықтан құтқарудың бірден-бір жолы – баланы сүйіспеншілікке бөлеу!

Егер әрбір балаға жастайынан жақсы тәлім-тәрбие беріп, өмірді бағалай білуге үйретіп өсірсек, қайғылы жағдайларға тап болмасымыз кәміл. Баланың бойында патриоттық сезімді оятып, өмірге деген құлшынысын арттыру үшін нәтижелі әрі түзу бағыт-бағдар беруіміз

қажет. Бірінші кезекте күнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жан дүниесін түсінуі қажет.

Жасөспірімдік кезең-алуан түрлі қарама-қайшылыққа толы, ата-аналар мен мұғалімдерді алаңдататын, уайымға түсіретін күрделі шақ. Себебі, күнделікті өмірде дау-дамайдың көптігі, олардың көңіл-күйінің тұрақсыздығы, қоғамға ашықтан-ашық наразылық білдіруі, ата-ананың қамқорлығын қабылдамауы немесе ұялшақтық және жасөспірімдік максимализм. Сондықтан да ата-аналар өздерінің балалары жеткіншек жасқа жеткен уақытта күрделі, тіпті кейбір жағдайда неше түрлі қайшылықтарға кездесетінін түсінулері қажет. Жасөспірімдердің суицидке бейімділігінің себебін анықтау, тіпті солай деп жорудың өзі қиынға түседі. Бұл көбіне балалардың мінез-құлқының тұрақсыздығына да, сондай-ақ анықтау және балаға жәй ғана назар аударудың өзінің жоқтығына байланысты болады. Бұл жастағы балалар ересектер қатарына да жатпайды, бірақ олар бала болғысы да келмейді. Сондықтан оларға ересек адамның тығыз байланысы мен өзара терең түсіністігі қажет. Суицидтік әрекет көбінесе, жасөспірімнің сабақ үлгермеушілігі, оған ынтасының төмендеуі, ересектермен қарым-қатынасының шектелуі, сезім тұрақсыздығынан байқалады. Тәрбиедегі ақаулық, дене жазасының басымдылығы, балада эмоциялық тұрақсыздықтың дамуына, эмоциялық қимыл-қозғалыс деңгейінің жоғарылауына әкелетіні жиі кездеседі. ата-аналардың тым қаталдығы, олардың өз беделдерін басты орынға қоюы немесе балаға шектен тыс қамқорлық жасау-жасөспірімге кері әсерін тигізеді. Белгілі бір нақты себептермен баласын рухани және эмоциялық тепе-теңдікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидтік әрекет жасауына түрткі болып табылатынын атап өткен жөн. **Мазасызданған баламен қалай әңгімелесу керектігі жайлы төмендегі ұсыныстарды басшылыққа алған жөн.**

- Бәсекеден және жылдамдықты есептейтін қандай да бір жұмыс түрлерін таңдамау қажет;
- Баланы айналадағы адамдармен салыстырмаңыз;
- Баланың есімін айту арқылы назарын аударту;
- Сенімді жүріс-тұрыс үлгілерін көрсет, барлық жағдайда балаға үлгі бол;
- Баланы тәрбиелеуде бірізді болу;
- Балаға шама келгенше аз ескерту жасау;
- Қажет жағдайда ғана жазалауды пайдалану;
- Жазалану кезінде баланың абыройын түсірмеу;
- Баланың өзін-өзі бағалауын жоғарылату, не үшін екенін білетіндей жиі мадақтаңыз;

Кейбір кездерде әр түрлі оқиғаларға бала жүрегімен беріледі, өзінше қайғырады, содан барып түрліше мінез көрсететін кездері болады. Жасөспірімнің бұндай әрекеттерге баруына мына жағдайлар әсер етеді:

Ата-анасының ажырасуынан; үлкендердің өз уайымдары өздерінде болуы, ата-анаға өзін керексіз сезінуі, осы уақытта бала кез келген нәрсені жақын қабылдайды.

Жақын адамын жоғалту; бала өзіне жақын адамды жоғалтқандықтан мінезі өзгеріп, уайымы пайда болады.

Балаға қатал қарау, оның ойымен есептеспеу; ұрсу, соғу, жәбірлеу, намысына тиетін сөздер айту, басқа балалармен салыстырып төмендету, кемсіту.

***Құрметті ата-аналар! Қазіргі кезде баламызға көп көңіл бөліп, олардың жан дүнесін түсінуді кезек күттірмейтін мәселе деп қабылдауымыз керек. Отбастарыңыз аман болсын!***