

*Кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алу.*

*Профилактика Суицида среди несовершеннолетних*

*Педагог-психолог дайындаған: Досмұханова Г.К.*

### ***Потребность любви.***

***Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:***

***потребность быть любимым;***

***потребность любить;***

***потребность быть частью чего-то.***

***Если эти три "потребности" присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.***

***Махаббат қажеттілігі. Өзімізді және өмірімізді бағалау үшін бәріміз өзімізге деген сүйіспеншілікті сезінуіміз керек. Сүйіспеншілікке деген қажеттілік: сүйікті болу қажеттілігі; сүйу 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.***

*Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, "не вовлеченность". Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.*

*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 батып бара жатқан батып бара жатқан сезіммен немесе сағыныштан қысылған адаммен салыстырады. Жүрек*

*Это важно знать.*

*Суицид – одна из основных причин смерти у сегодняшней молодежи.*

*Суицид не происходит без предупреждения.*

*Суицид можно предотвратить.*

*Суицид не передается по наследству*

*Суициденты, как правило, психически здоровы.*

*Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид.*

*Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.*

*Мұны білу маңызды.*

*Суицид-қазіргі жастардың өлімінің негізгі себептерінің бірі.*

*Суицид ескертусіз болмайды.*

*Суицидтің алдын алуға болады. Суицид тұқым қуаламайды суицидтер, әдетте, психикалық сау.*

*Өз-өзіне қол жұмсау туралы айтатын адам өзін-өзі өлтіруге қабілетті.*

*Суицид-бұл бір қиындықтың емес, көптеген адамдардың салдары.*

## Признаки суицидального поведения:

*Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.*

*Словесные признаки.*

*Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».*

*Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».*

*Много шутить на тему самоубийства.*

*Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.*

*Суицидтік мінез-құлықтың белгілері: егер адам өз-өзіне қол жұмсауды ойластырған болса, онда оны үш топқа бөлуге болатын бірқатар сипаттамалық белгілерден болжау қиын емес: ауызша, мінез-құлық, ситуациялық. Ауызша белгілер.*

*Өз-өзіне қол жұмсауға дайындалып жатқан адам өзінің көңіл-күйі туралы жиі айтады.*

*Ол: өлім туралы тікелей және анық айта алады:*

*" Мен өзімді өлтіремін"; "мен бұдан әрі өмір сүре алмаймын".*

*Сіздің ниетіңіз туралы жанама түрде: "Мен енді ешкімге қиындық тудырмаймын"; "сіз енді мен туралы алаңдамайсыз".*

*Өз-өзіне қол жұмсау туралы көп әзіл.*

*Өлім мәселелеріне зиянды қызығушылық таныту.*

### *Поведенческие признаки:*

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.*
- 2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:*
  - в еде – есть слишком мало или слишком много;*
  - во сне – спать слишком мало или слишком много;*
  - во внешнем виде – стать неряшливым;*
  - в школьных привычках – пропускать занятия;*
  - замкнуться от семьи и друзей и т.д.*
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.*

### *Мінез-құлық белгілері:*

- 1. Басқаларға үлкен Жеке маңызы бар заттарды беру, істерді түпкілікті жүргізу, бұрыннан келе жатқан жаулармен татуласу.*
- 2. 2. Мінез - құлқындағы түбегейлі өзгерістерді көрсету: – Тамақта - тым аз немесе тым көп жеу; – түсінде - тым аз немесе тым көп ұйықтау; – сыртқы көріністе - салақ болу; – мектеп әдеттерінде - сабақты өткізіп жіберу; - отбасы мен достарынан аулақ болу және т.б.*
- 3. 3. Дәрменсіздік, үмітсіздік және үмітсіздік белгілерін көрсетіңіз*

## *Ситуационные признаки.*

*Человек может решиться на самоубийство, если:*

*Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным;*

*Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);*

*Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.*

*Предпринимаемая раньше попытка суицида.*

*Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем - то из друзей, знакомых или членов семьи.*

*Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).*

*Слишком критически настроен по отношению к себе.*

## *Ситуациялық белгілер.*

*Адам өз-өзіне қол жұмсауды шешуі мүмкін, егер: Әлеуметтік оқшауланған болса (достары жоқ немесе бір ғана досы бар, өзін қабылдамағандай сезінеді; тұрақсыз өмір сүреді (отбасындағы ауыр дағдарыс – ата-аналармен немесе ата-аналармен қарым-қатынаста; алкоголизм-жеке немесе отбасылық мәселе); өзін зорлық – зомбылықтың құрбаны ретінде сезінеді- физикалық, жыныстық немесе эмоционалды.*

*Бұрын жасалған суицид әрекеті. Оның достарының, таныстарының немесе отбасы мүшелерінің бірі жасағандықтан өзін - өзі өлтіруге бейімділігі бар.*

*Ауыр шығынға ұшырады (жақын адамының қайтыс болуы, ата-анасының ажырасуы). Өзіне тым сыншыл.*

*Рекомендации педагогам в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:*

*Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.*

*Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.*

*Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.*

*Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.*

*Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.*

*Егер баланың өзіне-өзі қол жұмсауға бейімділігі байқалса, мұғалімдерге ұсыныстар:*

*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. Баланың ниеті мен сезімдерінің ауырлығын бағалаңыз. Егер оның өзіне-өзі қол жұмсаудың нақты жоспары болса, бұл жоспарлар бұлыңғыр және белгісіз болғаннан гөрі жағдай өткір. 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. Барлығына, тіпті ең кішкентай шағымдар мен шағымдарға мұқият болыңыз. Олар суицид туралы ойлай ма деп тікелей сұраудан қорықпаңыз. Тәжірибе көрсеткендей, мұндай сұрақ сирек зиян келтіреді.*



*Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:*

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;*
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;*
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.*

*Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.*

*Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.*

*Өз - өзіне қол жұмсау туралы әңгімелесу кезінде адамды мыналарға сендіру керек:*

- қазіргі уақытта оның басынан өткерген ауыр эмоционалды жағдайы уақытша; - оның өмірі туыстарына, жақындарына, достарына қажет және оның өмірден кетуі олар үшін ауыр соққы болады; - оның өз өмірін басқаруға құқығы бар, бірақ ол өз өмірін басқаруға құқылы оның маңыздылығына байланысты одан кету туралы мәселені шешу, біраз уақытқа кейінге қалдырған дұрыс, бәрін тыныш ойластырған жөн және т.б. дағдарыс өтіп кетті 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.*

## *Рекомендации по профилактике суицидального поведения:*

- *установите заботливые взаимоотношения с ребенком;*
- *будьте внимательным слушателем;*
  - будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;*
  - помогите определить источник психического дискомфорта;*
  - вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;*
  - помогите подростку осознать его личностные ресурсы;*
- *окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;*
  - *внимательно выслушайте подростка!*

*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 болыңыз;*

*- психикалық ыңғайсыздықтың көзін анықтауға көмектесіңіз; - барлық мәселелерді сындарлы түрде шешуге болады деген үміт оятыңыз; - жасөспірімге оның жеке ресурстарын түсінуге көмектесіңіз;*

*• қолдау көрсетіңіз баланы қазіргі уақытта сәтті жүзеге асыруда және болашақтың болашағын анықтауға көмектесіңіз;*

*\* жасөспірімді мұқият тыңдаңыз!*