

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**

**СБОРНИК
НАУЧНЫХ СТАТЬЕЙ УЧАСТНИКОВ КОНФЕРЕНЦИИ**



УДК – 16.7

ББК – 16.8.88

ISSN – 091004321EU (online)

Рецензенты: Туремуратов Т.М. – председатель Общественного Фонда «Международная Академия Наук Экологии, Инженерии и Педагогики», учредитель «Европейский высший колледж экономики бизнеса и права» Yakasai Bashir Aliyu – Kano. Nigeria

Международная научно-практическая онлайн-конференция

«Профилактика суицидального поведения детей и подростков»

526 стр. - Туримуратов Т.М., Yakasai Bashir Aliyu – Актобе, МАНЭИП

Международная научно-практическая онлайн-конференция

«Профилактика суицидального поведения детей и подростков»

04.03.2022 г. Спикеры конференции

- **Суицидальное поведение и психическое здоровье как важный аспект образовательной политики Чехии** - - доктор Касал Александр, исследователь Национального института психического здоровья (Чешская Республика)
- **Европейский опыт лучших практик по предотвращению суицидального поведения. Сравнительная характеристика с политикой Республики Казахстан** - профессор Марко Сарчиапоне, психиатр и психоаналитик Департамента медицины и медицинских наук, Университет Молизе, Италия.
- **Опыт Эстонии по профилактике самоубийств** - Зринка Лайдо Отдел исследования самоубийств, Институт социальной медицины. Центр общественного здравоохранения Венского медицинского университета, Австрия
- **Финский опыт преодоления суицидального поведения в подростковой и молодежной среде** - профессор Кристиан Вальбек, исследователь Финского института здоровья и социального обеспечения, директор по развитию Accowbfwbb MIELI – Ментальное здоровье Финляндии
- **Профилактика суицидального риска и оказание психологической помощи несовершеннолетним в кризисных ситуациях: методический потенциал и практический опыт Центра психологической помощи (Республика Беларусь)** - Ольга Матюхова, руководитель Центра психологической помощи БГПУ, эксперт проекта ЮНИСЭФ по профилактике суицидального поведения
- **Швейцарский опыт профилактики суицидального поведения в молодежной среде. Стратегия государства и общества** - Dr. PhD Стефания Баджио - Университетская больница Женевы, отдел тюремного здравоохранения, Женева, Швейцария
- **Финский опыт преодоления суицидального поведения в подростковой и молодежной среде** - Тимо Партоунен, профессор Финского института здравоохранения социального обеспечения

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ЕВРОПЕЙСКИЙ ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ, БИЗНЕСА И
ПРАВА**

**WORLDSKILLS GERMANY WFS Bildung gUG
МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК ЭКОЛОГИИ, ИНЖЕНЕРИИ И
ПЕДАГОГИКИ**

**Международная научно-практическая онлайн-конференция
«Профилактика суицидального поведения детей и подростков»**

**Халықаралық ғылыми-практикалық онлайн-конференция
«Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу, балалар мен жасөспірімдер
арасында»**

**International scientific and practical online conference
"Prevention of suicidal behavior in children and adolescents"**

Сборник № 1

Казахстан – 2022 г.

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ЭКОЛОГИЯ
ИНЖЕНЕРИЯ
ЖӘНЕ
ПЕДАГОГИКА
ҒЫЛЫМДАР
АКАДЕМИЯСЫ**

Бас редактор

Мусалимова Ж.Д.

ХЭИжПFA

**Редакция
алқасының
мүшелері**

Г.К. Алгалиева
тылыми-әдістемелік
болімінің әдіскері

Жауапты редактор

Т.М. Туремуратов

**Техникалық
редактор**

А.С.Исабеков

ХЭИжПFA әдіскері

**Дизайн және
компьютерде
беттеген**

Байдаулетова А.К.

әдіскер

Айтимова Дана Икласовна	
«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы».....	10
Қокымбаева Индира Болатқызы	
«Бала неге отірік айтады?».....	13
Ғазиз Адинай Габитқызы	
«Әр суицид - естілмей калған жан айқайы».....	15
Козбагарова Маншук Жанбраевна	
«Жасоспірімдердің өзіне-өзі қол салуы – девиантты мінез-құлықтың бір түрі».....	17
Сагингалиева Гульнария Амангелдиевна	
«Профилактика суицидального поведения».....	20
Абишева Зуреш Сайляновна	
«Өзің тандаган омір» (8-9 сынып).....	24
Тажибаева Гулбану Бауржановна	
«Суицидтің алдын алу жолдары».....	27
Есетова Гүлфизат Бекболатовна	
«Суицидтің алдын алу жолдары».....	30
Карабалина Валида Исмаиловна	
«Современные подходы к профилактике суицидального поведения в школе».....	33
Доронина Алла Николаевна	
«Предупреждение суицида среди детей и подростков».....	36
Кульниязов Назым Талғатқызы	
«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы».....	39
Алейникова Ольга Александровна	
«Суицид в современном Казахстане».....	42
Жолмуратова Асыл Кабеновна	
«Жасоспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу және білім беру ортасының қауіпсіздігін қамтамасыз етудің тиімді әдістері мен тәсілдері».....	45
Жубанова Жазира Бакытова	
«Жасоспірімдер арасында ұшырасатын суицид коріністерінің алдын алу».....	49
Сейтимова сания Адыевна	
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері».....	52
Звонцова Т.В.	
«Почему они не хотят жить?».....	55
Калдина Венера Талгатовна	
«Жасоспірімдер арасындағы суицид мәселесі».....	57
Головиёва И.А.	
«Причины, мотивы, симптомы, виды суицидального поведения».....	59
Шорина Ботагоз Жаксалыковна	
«Подростковый суицид — как с этим бороться».....	62
Мукашева Г.С.	
«Суицид: истоки языка и мышления в речи подростков».....	66
Медетова Г.Е.	
«Суицидтің мінез-құлық. Суицидтік қауіп факторлары».....	72
Байтимерова Гульнар	
«Суицид-тығырыктan шыгар жол емес».....	75
Молдабекова Гаукар Аубакировна	
««Суицид» ұғымымен танысу».....	78
Маликова Гульсара Темирболатовна	
«Коғамдағы суицид себептері мен күресу әдістері».....	81
Кадралина Гаухар Саматовна	
«Лекарство от жизни».....	85
Биқанова Асем Асылхановна	
«Суицидалеметтік мәселелерінде».....	88
Шангреева Дана Шархановна	
«Суицидтің алдын алу жолдары».....	90
Утешова Асем Қуанбаевна	
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен тәсілдері».....	93
Жалтаева Жания Рахимовна	
«Суицидальное поведение».....	96
Ремагамбетова А.Т.	
«Жасоспірімдердің өзіне-өзі қол жұмысаудың алдын-алу шаралары».....	98
Мамбетжанова Ақнур Зайнуллаевна	
«Суицидальное поведение».....	101
Мамаева Елена Михайловна	
«Суицид и его причины».....	104
Исмагулова Райгүль Сарсенгалиевна	
«Профилактика суицидального поведения среди подростков».....	106

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ЭКОЛОГИЯ
ИНЖЕНЕРИЯ
ЖӘНЕ
ПЕДАГОГИКА
ҒЫЛЫМДАР
АКАДЕМИЯСЫ**

Бас редактор

Мусалимова Ж.Д.

ХЭИжПГА

**Редакция алқасының
мүшелері**

Г.К. Алғалиева
ғылыми-әдістемелік
белгімінің әдіскері

Жауапты редактор

Т.М.Турекуроватов

**Техникалық
редактор**

А.С.Исабеков

ХЭИжПГА әдіскері

**Дизайн және
компьютерде
беттеген**

Байдаулетова А.К.

әдіскер

Искендерова А.И.	111
«Профилактика суицидального поведения среди подростков».....	
Имандолсова Самал Амангоссона	114
«Жасөспірімдердің суицидке бару әрекетінің алдын алу».....	
Жумагалиева Айжан Куанышевна	117
«Өзін-өзі олтру — езін өмірден касақана айыру (суицид).».....	
Жаканова Ж.Е	120
«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы».....	
Уразалина Н.Е	123
«Суицид — убивать себя».....	
Тургаева Гаухар Арыстангалиева	126
«Самоубийства или суицид: почему люди себя убивают?».....	
Оразалиева Мирамкул Алпамысовна	129
«Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесі және оны шешу жолдары».....	
Муканова А.Ж	132
«Профилактика подросткового суицида».....	
Иванцова Ольга Ивановна	138
«Жить или не жить?! Вот в чем вопрос!».....	
Таймова Рунат Жакуповна	142
«Суицидальное поведение».....	
Жуменова Зарина Ералиевна	147
«Профилактика суицидального поведения у подростков».....	
Рахимберлина Гульнуру Болатовна	153
«Қазіргі қоғамдағы суицид: курсудің әдіс және тәсілдер».....	
Ашихмина Людмила Николаевна	155
«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы. Международный опыт».....	
Даuletова Ж.К	157
«Бір күнгі жарық».....	
Рысалъдинова Сапия Сайтбековна	159
«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы. Международный опыт».....	
Ибраева Саулеш	161
«Жасөспірімдердің өз-өздеріне кол жұмсаудың алдын-алу шаралары».....	
Муналбаева Алия Турсынқабыловна	163
«Основные проблемы и тенденции развития системы образования: проблема социализации».....	
Какимжанова Асель Алпамысовна	168
«Основные проблемы и тенденции развития системы образования: проблема социализации».....	
Моисеева Любовь Сергеевна	170
«Суицид-Бич нашего времени».....	
Бликсельдинова Асель Адилжановна	174
«Жасөспірімдер арасында суицидтің алдын алу жолдары».....	
Рзабекова Эйгерім Абатқызы	177
«Суицидтің алдын алу жолдары».....	
Іскендер Арайым Мирамбекқызы	179
«Өз-өзіне қол жұмсау - психологиялық дерт».....	
Куанышбекова Алмакуль Каныбековна	181
«Мектеп оқушыларының суициальды мінез – құлқының жиілігі мен себептері».....	
Брянов Манат Кейтаевич	185
«Жасөспірімдер арасындағы суицидке бару себептері».....	
Соколовская Татьяна Владимировна	186
«Работа школьного психолога по профилактике суицида».....	
Найзагерова Акбота Айткешовна	188
«Суицидтік мінез-құлқының психологиялық ерекшеліктері».....	
Нұргазы Да.	191
«Подростковый суицид: причины, профилактика и диагностика».....	
Манжесова С.Н	196
«Подростковый суицид. Пути выхода из кризиса».....	
Амангельдыева Тогжан Муратовна	199
«Суицид- қоғам дерті».....	
Бугаев Алексей Сергеевич	200
«Причины аутодеструктивного поведение у подростков и виды работы с ними».....	
Вихелина Елена Александровна	203
«Суицид. Актуальная проблема современности».....	
Саденова Роза Есимхановна	207
«Подростковые самоубийства в Казахстане в чем причины национальной трагедии?».....	

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ЭКОЛОГИЯ
ИНЖЕНЕРИЯ
ЖӘНЕ
ПЕДАГОГИКА
ҒЫЛЫМДАР
АКАДЕМИЯСЫ**

Бас редактор

Мусалимова Ж.Д.

ХЭИжПГА

Редакция
алқасының
мүшелері

Г.К. Алгалиева
ғылыми-әдістемелік
бөлімінің әдіскері

Жаупанты редактор

Т.М.Турекуратов

Техникалық
редактор

А.С.Исабеков

ХЭИжПГА әдіскері

Дизайн және
компьютерде
беттеген

Байдаuletova A.K.

әдіскер

Рымбова Валентина Николаевна	210
«Что нужно знать учителю о суициде?».....	
Садвакасова Айгуль Каскеновна	212
«Основные методы психолого-педагогической профилактики суицида, используемые в школе».....	
Топатаева Жанара Айдархановна	214
«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы».....	
Кабенова Гулжазира Сайновна	219
«Суицидтік мінез-құлықтың өзіндік психологиялық ерекшеліктері және оның алдын алу жолдары».....	
Аблезова А. Е.	223
«Жасөспірімдер арасындағы суицидалды мінез-құлықтың себептері және болдырмау жолдары».....	
Жусупова Ж.Г.	225
«Способы борьбы с суицидальными проявлениями».....	
Смаилова Асель Зайнулловна	228
«Причины возникновения и методы профилактики суицидального поведения подростков».....	
Асанбаева Кураш Ахметжановна	233
«Суицид – рухани дерт».....	
Сексенбаева Ақтолқын Тілегенқызы	235
«Суицид».....	
Аканова Раушан Бериккановна	238
«Суицид в современном обществе: причины и методы борьбы».....	
Баймуханова А.Ж.	240
«Буллинг – жасөспірімдердің суицидтік тәуекел факторларының бірі ретінде».....	
Нұрмаханова Жанат Тағымхановна	243
«Жас жеткіншектер арасындағы суицидтік мінез-құлықтың алдын алу».....	
Кабильдина Кенжегуль Жанбыршыновна	247
«Өмір-бага жетпес сый».....	
Абдуллаева Динара Құрманәліқызы	249
«Суицидтік мінез-құлық».....	
Дагарова Дана Әлібекқызы	252
«Жас жеткіншектердің өз - өзіне қол жұмсауының алдын алу».....	
Тұякова Зиятүл Оразалықызы	255
«Окушылар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез құлық ерекшеліктерін тану».....	
Самал Арайым Беріккызы	258
«Суицидтік ерекшеттер».....	
Баймухамедова Айгуль Икрамовна	260
«Суицидтік оқиға».....	
Шералиева Рабия Нұртазаевна	262
«Жасөспірімдер арасында суицидті әрекетті алдын алу».....	
Тұрабаева Жазира Қалдарбекқызы	264
«Суицид - қауіпті қадам».....	
Дүйсенова Индира Майдабекқызы	268
«Суицидке бейім окушыларға көмектесу жолдарымен таныстыру».....	
Ақшалова Манат Межитбайқызы	270
«Балалар мен жасөспірімдердегі суицид».....	
Асылханова Гульнара Амантаевна	272
«Суицид в современном обществе: причины и методы борьбы».....	
Ахметова Гульмира Исаевна	275
«Что такое суицид и как с ним бороться?».....	
Аяшева Айзада Турекуратовна	278
«Өмір бір-ақ рет беріледі» (Жасөспірімдердің өзіне- өзі қол жұмсауы).....	
Әубакир Жанинет Оразбекқызы	281
«Қазіргі когамдағы суицид: себептері мен курсу әдістері».....	
Базарбаева Крымызы Женисбаевна	284
«Суицид – қауіпті».....	
Бакытова Ж.Ж	286
«Суицид-көгам дерті».....	
Балқыбекова Рабига	289
«Суицид – көгамдағы ірі проблемалардың бірі».....	
Беккараева Ляззат Байжанбековна	292
«Автоагрессияның алдын алу жолдары».....	
Берік Талшын Комеккызы	294
«Қазақ тілі сабагында баланың ынта-жігерін арттырып, эмоционалдық жағдайын жақсарту».....	

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ЭКОЛОГИЯ
ИНЖЕНЕРИЯ
ЖӘНЕ
ПЕДАГОГИКА
ҒЫЛЫМДАР
АКАДЕМИЯСЫ**

Бас редактор

Мусалимова Ж.Д.

ХЭИжПГА

Редакция
алқасының
мүшелері

Г.К. Алгалиева
ғылыми-әдістемелік
белімнің әдіскері

Жауапты редактор

Т.М. Турекуратов

Техникалық
редактор

А.С.Исабеков

ХЭИжПГА әдіскері

Дизайн және
компьютерде
беттеген

Байдаuletova A.K.

әдіскер

Биркелемова Айнагул Толепбергеновна	298
«Адам өмірі – басты құндылық».....	
Бокен Қазбек Маратұлы	301
«Жеткіншіктер арасындағы суициалды факторлар мен суицидтің алдын алу жолдары».....	
Бусурманова Жанар	303
«Аутодеструктивті мінез – құлыштықтастырудың ықпал етегін факторларды алдын – алу».....	
Доланбаева Ляззат Бекбосыновна	305
«Жеткіншектерді тәрбиелеуде отбасының рөлі».....	
Есжанова Айжан Есиркеповна	308
«Мектеп оқушылары арасында суицидтің орын алуы мен алдын алу жолдары».....	
Жандарбекова Раушан Мукатаевна	310
«Суицид – киындықтан күтүлудың жолы емес!».....	
Жумадилова Жанар Кажмуратовна	312
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері».....	
Жундыбаева Махнұзаханым Макеновна	314
«Суицид – киындықтан шыгар жол емес».....	
Ибраева Гульфайрус Казыбаевна	315
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен көмектесу жолдары».....	
Искакова Улмекен Искаковна	317
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері».....	
Исмайлова Албина Шыңғысбекқызы	319
«Суицид және оның алдын алу».....	
Карменбаева Шолпан Нұрхасимовна	320
«Жасөспірімдер арасындағы суицидтің мінез - құлыш проблемасы».....	
Кереева Эльмира Елубаевна	323
«Өмір - дәлтер, адам-карындаш».....	
Кулдібаева Айнур Алимахуновна	325
«Суицид мәселеісі».....	
Калыбык Ғалымбек Бисенгалиұлы	328
«Жасөспірімдер суициді – жүқпалы ауру».....	
Мағзұмова Гүлбарышын Айтқожақызы	331
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу жолдары».....	
Нагиева Ақжарқын Ақбаләевна	333
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу жолдары».....	
Нагашыбаева С.К.	336
«Жеткіншіктер арасында суицидтің алдын алу».....	
Оспанова Калима Абдикаримовна	343
«Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің себептері».....	
Сүйегенова Майра Шанбаевна	350
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері».....	
Сындаркулова Манат Оралбековқызы	351
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері».....	
Амиржанова Улбосын Курамысовна	354
«Суицид және оның себептері».....	
Бакыт Аққүрән Сексенқызы	356
«Мен өмірге гашықпыта».....	
Джусупкалиева Асия Уалиевна	358
«Бала өмірі бәрінен қымбат».....	
Kaliakparova G.M., Baimakhan S.N.	361
«Main provisions and factors of suicidal behavior of teenagers».....	
Шукибаева Назым Қыдыржақуповна	364
«Суицид – қоғам дерті».....	
Юсупова М.Т.	365
«Подростковый суицид. Причины. Профилактика».....	
Жамалбаева Айымгуль Мейрбековна	369
«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері».....	
Айдашева Самига Ибрашевна	371
«Суицид неден болуы мүмкін?».....	
Алимбекова Минавар Тоқаевна	375
«Суицидальное поведение у детей и подростков».....	
Алипбаева Жанна Сатыбалдықызы	379
«Қазіргі қоғамдағы суицид : себептері мен күресу әдістері».....	
Арғынбаев Арман Тоқтасынович	382
«Суицид және оның алдын алу жолдары».....	

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ЭКОЛОГИЯ
ИНЖЕНЕРИЯ
ЖӘНЕ
ПЕДАГОГИКА
ҒЫЛЫМДАР
АКАДЕМИЯСЫ**

Бас редактор

Мусалимова Ж.Д.

ХЭИжПГА

Редакция алқасының
мүшелері

Г.К. Алғалиева
ғылыми-әдістемелік
белімінің әдіскері

Жауапты редактор

Т.М.Турекуратов

Техникалық
редактор

А.С.Исабеков

ХЭИжПГА әдіскері

Дизайн және
компьютерде
беттеген

Байдаuletova A.K.

әдіскер

Асбаева Айнур Темиркановна	385
«Әр суицид – естілмей қалған жан айқай».....	
Атеева Балауса Бақытқызы	387
«Суициалдық мінез-құлық».....	
Багашева Маржан Бахытовна	390
«Суицидтің алдын алу жолдары».....	
Бакашова Г.М.	392
«Суицид».....	
Бакшанова Индира Жаксылыковна	394
«Причины и методы борьбы с суицидом в современном обществе».....	
Бекен Ақмолдір Айдарқызы	397
«Суицид».....	
Шуренова Гулбахар Конысбаевна	400
«Қоғамды алаңдатқан «СУИЦИД»».....	
Дарибаева Шара Қайыржанқызы	402
«Суицидтің өршүі-қағамға келген көтер».....	
Джумашева Тамара Бозбаевна	405
«Наркоманы идут на суицид, когда им не хватает силы бороться».....	
Жумина Нургұль Абдулмұталиповна	406
«Суицидтің алдын алу».....	
Қойшекен Светлана Жаксығұлқызы	409
«Суицид көгамға қауіпті дерт».....	
Кумарова Жанин Тлеуовна	412
«Кибербуллинг».....	
Кунишибаева Гульнар Нуржумаевна	414
«Суицидпен құресу жолдары».....	
Курманбаева Айнур Сагындыковна	416
«Жасоспірімдер арасындағы суицид мәселесі».....	
Макешева Еркекан Оралгазиновна	420
«Қазақстандағы суицид және алдын алу»	
Жатакбаева Гульмира Тлеубергеновна	423
«Суицидтің алдын алу».....	
Аманова Бану Маратовна	428
«Суицид -әлеуметтік мәселе».....	
Мұхатова Гүлжан Асхарбекқызы	431
«Қазіргі қоғамдағы суицид себептері мен құресу әдістері».....	
Рахымбаев Ерлан Сейтбекович	436
«Суицидтің алдын алу шаралары».....	
Боранбай Рита Султанмуратқызы	441
«Суицидтің алдын алу жолдары».....	
Садыкова Гульнар Ихимжановна	443
«Суицид в наше время».....	
Сейдақова Нұржамал Амангельдинсина	444
«Суицид – дүниежүзілік мәсселе».....	
Сламова Жұпарқул Сапарғалиевна	446
«Суицидтің негізгі себептері».....	
Таймбетова Райкул Ахметкуловна	448
«Суицид туралы түсінік».....	
Талипбаева Гульжамал Мырзахметовна	451
«Тіршіліктің әр күнін бакыт деп сана».....	
Токан Перизат Сагнайқызы	453
«Суицидтің алдын алу».....	
Буханова Динара Усурбаевна , Чакибаева Гаухар Ермеккызы	456
«Суицид - тығырықтан шығатын жол емес».....	
Амалбекова Р.О.	460
«Причины суицидов среди подростков».....	
Даuletaliева Айнур Балабековна	463
«Өмірді сую – озінді сүюден басталады».....	
Егембердиева Загигда Манатовна	466
«Суицидтің алдын алу».....	
Жуманова З. Ж.	468
«Буллинг пен кибербуллингтың зияны және одан шығу жолдары».....	

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ЭКОЛОГИЯ
ИНЖЕНЕРИЯ ЖӘНЕ
ПЕДАГОГИКА
ҒЫЛЫМДАР
АКАДЕМИЯСЫ**

Бас редактор

Мусалимова Ж.Д.

ХЭИжПГА

**Редакция алқасының
мүшелері**

Г.К. Алғалиева ғылыми-
әдістемелік бөлімінің
әдіскері

Жауапты редактор

Т.М. Туреумуратов

Техникалық редактор

А.С.Исабеков

ХЭИжПГА әдіскері

**Дизайн және
компьютерде беттеген**

Байдаулетова А.К.

әдіскер

Жұпушова Назым Зиядаевна	470
«Фаламтордың бала психологиясына әсері».....	470
Жусипбекова Ақжан Шарифбековна	472
«Суицидке апаратын жол - күйзеліс және оның биологиялық салдары».....	472
Елжанова Халуа Келдебековна	475
«Суицидтің зарданшарын балаға ерте жастан түсіндірген дұрыс».....	475
Кульманбетова Эльмира Бектановна	477
«Классный час как форма оказания психологической помощи подросткам».....	477
Кожахмет Перизат Төребеккызы	480
«Проблема суицида в современном обществе».....	480
Момышқұлова Динара Махамбетқызы	483
«Жасөспірімдер арасындағы аутодеструктивті мінез-құлқытың алдын-алу».....	483
Мукатаева Жұлдыз Билимовна	486
Тренинг «Стресс қалай түсінеміз?».....	486
Мухамедина Роза Шамшиденқызы	490
«Жасөспірімдер арасында суицид».....	490
Кадеева Аниза Садиловна	492
«Разработка классного часа «Трудности подросткового периода».....	492
Манаисипова Сагила Бакиевна	495
«Как правильно разговаривать с подростком».....	495
Түтеева Алия Куралбаева	498
«К вопросу об агрессии и конфликтности в превенции суицидального поведения подростков».....	498
Түрекелдиева Рано Ерсайтова	501
«Кибербулинг».....	501
Шұғаева Г.К.	504
«Суицид және оның психологиялық факторлары».....	504
Аюопова Гузаль Нұрмұхамедовна	508
«Жасөспірімдер арасында суицидтің алдын алу жолдары».....	508
Бакыбаева А.А.	511
«Автоагрессивное поведение у лиц подросткового возраста».....	511
Матаева Бакыт Зулхарнаевна	514
«Бала мінез-құлқының бұзылу себептерінің әлеуметтік-психологиялық және педагогикалық аспектілері».....	514
Тукенова Шынар Кадимовна	521
«Жасөспірімнің өмірден мен таппау салдары».....	521
Ибраева Тишкаль Галиевна	524
«Суицидтің алдын алу».....	524

«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы»

Самоубийства среди молодежи по-прежнему являются серьезной проблемой. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти детей, подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет. Большинство детей и подростков, пытающихся покончить с собой, страдают серьезным расстройством психического здоровья, обычно депрессией. Среди детей младшего возраста попытки самоубийства часто носят импульсивный характер. Они могут быть связаны с чувствами печали, замешательства, гнева или проблемами с вниманием и гиперактивностью. Среди подростков попытки самоубийства могут быть связаны с чувством стресса, неуверенности в себе, стремлением к успеху, финансовой неуверенностью, разочарованием и потерей. Для некоторых подростков самоубийство может показаться решением их проблем. Депрессия и суицидальные чувства являются излечимыми психическими расстройствами. Ребенку или подростку необходимо, чтобы его болезнь была распознана и диагностирована, а также чтобы его лечили надлежащим образом с помощью комплексного плана лечения.

Мысли о самоубийстве и попытках самоубийства часто ассоциируются с депрессией. В дополнение к депрессии, другие факторы риска включают:

- семейная история попыток самоубийства
- подверженность насилию
- импульсивность
- агрессивное или деструктивное поведение
- доступ к огнестрельному оружию
- запугивающий
- чувство безнадежности или беспомощности
- остшая потеря или отторжение

Дети и подростки, думающие о самоубийстве, могут делать откровенно суицидальные заявления или комментарии, такие как "Я хотел бы умереть" или "Я больше не буду для вас проблемой". Другие предупреждающие признаки, связанные с самоубийством, могут включать:

- изменения в привычках питания или сна
- частая или всепроникающая печаль
- уход от друзей, семьи и регулярных занятий
- частые жалобы на физические симптомы, часто связанные с эмоциями, такие как боли в животе, головные боли, усталость и т.д.
- снижение качества школьных занятий
- озабоченность смертью и умиранием

Молодые люди, которые думают о самоубийстве, также могут перестать планировать или говорить о будущем. Они могут начать раздавать важные вещи.

Люди часто чувствуют себя неловко, говоря о самоубийстве. Однако может быть полезно спросить вашего ребенка или подростка, находится ли он в депрессии или думает о самоубийстве. Конкретные примеры таких вопросов включают:

- Вам грустно или вы подавлены?
- Ты думаешь о том, чтобы причинить себе боль или убить себя?
- Вы когда-нибудь думали о том, чтобы причинить себе боль или убить себя?

Вместо того, чтобы вкладывать мысли в голову вашего ребенка, эти вопросы могут дать уверенность в том, что кто-то заботится о вас и даст вашему ребенку возможность поговорить о проблемах.

Родители, учителя и друзья всегда должны ошибаться в сторону осторожности и безопасности. Любой ребенок или подросток с суицидальными мыслями или планами должен быть немедленно обследован обученным и квалифицированным специалистом в области психического здоровья.

Самоубийство у детей и подростков может сопровождаться стрессовыми жизненными событиями. То, что молодой человек считает серьезным и непреодолимым, взрослому может показаться незначительным — например, проблемы в школе или потеря дружбы. В некоторых случаях ребенок или подросток может чувствовать себя склонным к самоубийству из-за определенных жизненных обстоятельств, о которых он или она, возможно, не захочет говорить, таких как:

- Наличие психического расстройства, включая депрессию
- Потеря или конфликт с близкими друзьями или членами семьи
- История физического или сексуального насилия
- Проблемы с алкоголем или наркотиками
- Физические или медицинские проблемы, например, беременность или инфекция, передающаяся половым путем
- Быть жертвой издевательств
- Быть неуверенным в сексуальной ориентации
- Читая или слыша рассказ о самоубийстве или зная сверстника, который умер в результате самоубийства

Суицидальные мысли имеют много причин. Чаще всего мысли о самоубийстве являются результатом ощущения, что вы не можете справиться, когда сталкиваетесь с тем, что кажется непреодолимой жизненной ситуацией. Если у вас нет надежды на будущее, вы можете ошибочно подумать, что самоубийство — это решение. Вы можете испытать своего рода туннельное видение, когда в разгар кризиса вы верите, что самоубийство — единственный выход.

Также может быть генетическая связь с самоубийством. Люди, совершившие самоубийство или имеющие суицидальные мысли или поведение, с большей вероятностью имеют семейную историю самоубийств.

Семья и друзья могут заметить по речи или поведению человека, что он может подвергнуться риску возникновения мыслей о самоубийстве.

Они могут помочь, поговорив с этим человеком и обратившись за соответствующей поддержкой.

То [Национальный институт психического здоровья надежный источник](#), предложите следующие советы, как помочь человеку, который, возможно, переживает кризис:

- Спросите их, думают ли они о самоубийстве. Исследования показывают, что просьба не увеличивает риск.
- Держите их в безопасности, оставаясь поблизости и по возможности удаляя любые средства совершения самоубийства, такие как ножи.
- Слушайте их и будьте рядом с ними.
- Предложите им позвонить по телефону доверия или связаться с кем-нибудь, к кому они могли бы обратиться за поддержкой, например, с другом, членом семьи или духовным наставником.
- Продолжайте заниматься ими после того, как кризис пройдет, поскольку это, по-видимому, снижает риск повторения.

Другие советы включают в себя хранение некоторых номеров телефонов экстренных служб под рукой. Это может быть для надежного друга, телефона доверия или врача этого человека.

«Бала неге өтірік айтады?»

Қоқымбаева Индира Болатқызы
“№54 негізгі мектебі” КММ
Педагог-психолог

Соңғы кезде мектеп жасындағы және мектепке дейінгі жастағы балалардың да ассоциалды тәртіппері жайлы жиі айтылып және жазылып жүр. Ассоциалды тәртіпке өтірік айту, балағат сөздер айту, айналасындағы адамдармен қарым-қатынаста агрессиялық әрекет көрсету жатады

Бала неге өтірік айтады? Көбіне өзін бізден қорғап қалу үшін. Өйткені “өтірік айту” деген тек алдау ғана емес, сонымен бірге ойлап шығару, қиялдау деген сөз.

Балалық шақ-алтын кезең, уайым-қайғысыз бақытты балалық шақ. Алайда сәбидің ішкі әлемі біз ойлағаннан да анағұрлым күрделі. Алғашында олар әлемді “түсініксіз қауіпті әлем” деп қабылдайды. Отбасы мушелерінің арасында да өзін жалғыз қалғандай сезінеді.

Өтірік тудыратын себептер көп. Ата-анасы дұрыс көңіл бөлмегендеге назарды қалай болса да өзіне аудару үшін бала түрлі әрекетке барады. Бала біреуден күлкі болудан қашып, өтірік айтады, өте жақсы болып көрінуге тырысады.

Көптеген балалар өзінің болашағы жақсы бағаға байланысты деп есептейді. Егер сабақ үлгерімі нашарласа, онда бала өтірік айтудан басқа амалы жоқтығын сезінеді. Мысалы, сіз қызыңыздың математика сабағынан бақылау жұмысын нашар жазғанын білсеңіз, оған бетінен алғып, “Бақылау жұмысы қалай өтті? Бұл жолы сен мені алдай алмайсың! Мен мұғалімімен сөйлестім және жұмысты нашар орындағанынды білемін”, -деп айтудың қажеті жоқ. Оның орнына баланызға “Мұғалімің математикадан бақылау жұмысын нашар жазғанынды айтты маған”. “Мен саған қалай көмектесsem еken, ойланып, уайымдап отырмын” деп жанашырлық көнілмен тұра айтыңыз. Егер балаңыз сонда да өтірік айтуын қоймаса, айқай-шу шығарудың ақыл-өсіет айтудың қажеті жоқ. Тек сөзben және іспен жауап беру керек. Бала ата-анаға өтірік айтудың жоқ екендігін түсінуі тиіс. Расында, өтірік көптеген мағынаға ие. Өтірік -кулықтың бір түрі. Есейген сайын бала өтірікті нәзік түрде айтуды үйреніп, әдетке айналдырып алады. Алдымен байқаусызыда ал кейін саналы түрде. Сондықтан мұндай жолға түспесін десеніз баланызды өз сөзі үшін жауап беретіндей етіп тәрбиленіз. Баланың өтірігінің алдын алуға бола ма? Отбасында өтірік айтудың қажеті жоқ жағдайдарды қалыптастырыңыз. Егер бала ата-анасына өзінің құпияларын сеніп айта алатынын білсе, оның әрекеттері талқыланып, дұрыс деп қарастырылса, ал жазалану тәрбиелеу әдісі ретінде қолданылмаса онда өтірік айтудың себебі ешқашан туындауы мүмкін. Ешқашан балаға “жақсы көремін” деген сөздерді әдейі қолдануға болмайды. Көптеген балалар сәтсіздік алдындағы үрейден өтірікті көп айтады. Баланызға өзініздің қыындықтар мен сәтсіздіктерді қалай женетіндігініз туралы айтып берсеңіз ол да сізден үлгі алып үйренсін. Өзінің қателіктерін мойындау және оны түзетудің жақсы әрекет екендігін балаңызға ұғындырыңыз.

Балаңыздың өтірік айтқанын қаламайсыз ба? Онда өзінізде өтірік айтпаңыз! Әр сөзінізге, әрекетінізге абай болыңыз.

Егер ата-аналар балаларының адалдыққа үйретеміз десе, айтқан сөзінде тұруы керек. Қандай да бір жағдайда уәденізді орындаі алмасаңыз, балаңызға не себепті орындағаныңызды түсіндіріп, кешірім сұраныз. Егер балаңызға өзініз өтірік айтып қойған болсаңыз, мойындан не себепті өтірік айтқаныңызды түсіндіріңіз. Бала шындығын айтқанда қопаштап отырыңыз, әсіресе айтуына қыын болған сәттерде.

Балаңызға көп талап қоймаңыз және одан қабілеттен тыс көп нәрсе күтпеніз. Есінізде сақтаңыз: талап көп және қатаң болған сайын, бала жазаланудан қашу өтірікті қорғану әдісі ретінде көп қолданады. Өтірік айтса да балаңызды жақсы көретініңізді, оның жаман бала еместігін үнемі жиі айтып отырыңыз. Егер балаңыз сізге өтірік айтып тұрғанын біліп қойсаңыз бірден айқай-шу

шығарып, ұрыспаңыз. Бірден айқайға бассаңыз, онда ол сіздің қахарыңыздан өзін қорғау үшін одан әрі өтірік айтуын жалғастыра береді. Өтірік айтқанын біліп қойсаңыз, сенген кейіп танытыңыз. Керінше балаңыздың ойдан шығарып жатқанын сол мезетте айтыңыз. Егер сіз балаңыздың өзінің игілігі үшін өтірікті қолдана бастағанын байқасаңыз, ойлануыңыз қажет, яғни бұл балаңызben арадағы қатынаста бір олқылықтар бар екендігін көрсетеді. Жағдайды талданыз, өтіріктің туу себебін анықтауға тырысыныз, бекерден бекер бала өтірік айтпайды. Мұндай әрекетке баруга оны жан-жағында болып жатқан жағдай итермелейді. Ата-анасты балаға түсіністікпен қараса, бұл он нәтиже берері сөзсіз.

Әр суицид - естілмей қалған жан айқайы.

Соңғы уақытта ақпарат құралдары, әсіресе, әлеуметтік желілерде балалар арасындағы суицид мәселесі қызу талқыланып жатыр. Сол талқы барысында көпшілік естіп-біліп жатқан ақпарат – суицид деп аталатын алып айсбергтің көзге көрініп тұрған басы ғана. Суицид дегеніміз - бұл саналы түрде өмір сұруді тоқтату, яғни осы тұрғыдан қарағанда өзіне -өзі қол жұмсау, адамның санасындағы міне-құлық актісі болып табылады. Бұндай әрекеттер көбінесе «аутожарақат», «аутоаггрессия» деген терминдермен қатар қарастырылады. Егер аутоаггрессия актінің соңғы мақсаты- өзіне-өзі қол жұмсау болса, онда оны суицидтік әрекетке жатқызу керек. Сонымен қатар, қасақана дене мүшесін зақымдауды, психоз күйіндегі адамдардың аутоаггрессивті актілерін және сондай басқа да іс-әрекеттерді суицидтік әрекетке жатқызуға болмайды. Суицидтік мінез-құлық - бұл өз-өзіне қол жұмсау туралы ойларға бағытталған психикалық актілердің сыртқы және ішкі нысандары.

Адам белгілі бір нәрсеге қатты күйзелгенде және ол ұзақ уақыт бойы болғанда стресстік сезімдерге душар болады. Стресс өте ауыр психологиялық жағдайда қауіп-қатер төнгенде, іс-әрекеттің өте ауыр да жауапты кезенде, ал қуатқа және ақыл ойға салмақ түскенде пайда болады. Осындай кезенде адамдар бұл тығырықтан шығудың жолы- суицид деп ойлайды. Өз-өзіме қол жұмсасам, жер бетінен жоқ болып кетсем барлық проблемам шешіледі, менсіз әлем жақсы болады, жаным тыныш болады деген ой қалыптасады. Алайда бұл ең қате жол. Өз өмірін қию дінімізде ең ауыр күнә екені белгілі. Өз-өзіне қол жұмсағалы жүрген адам жанқындарына, отбасына, жан-жағына қаншалықты қын болатынын біліп, түсінсе бәлкім ол әрекетке бармас па еді?!

Күн сайын тіпті әр минут сайын әлемде өз-өзіне қол жұмсайтындар көбеюде. Оның ішінде жасөспірімдер, орта жастағы адамдар бар. Суицидтік әрекеттердің кейбіреуі алдын ала ойластырылыған болса енді бірі психикалық ауру әсерінен немесе галлюцинация әсерінен болуы мүмкін. Алдын ала ойластырылған әрекет бұл адамның не нәрсемен өмірін қиятынын, орнын алдын ала дайындал қоюы, мысалы асылып қалу, дәрі-дәрмекпен улану, көпірден, ғимараттан секіру т.с.с. Галлюцинацияға бір студенттік кезде естігенім. Бір орта жастағы әйел ауруханадан ем алып, бір күні үйіне шығады. Үйінде жүргенде де уақытылы дәрілерін қабылдап жүреді, алайда күнде қораға кетіп қалып біраздан соң үйге оралады екен. Бұны байқаған отбасы мүшелері оны андып байқап көреді. Бір күні әйелдің сонынан аңдып қараған уақытта оның қораға барып арқан жіпті ұстап жылап тұрғанын көреді, бірақ қол жұмсау әрекетіне бармайды. Кейін әйелден мән-жайды сұрағанда оны бір адам қолынан ертіп қораға апарып жіпті беріп, асыл

деп айтады екен. Неге олай болғанын анықтағанда оның ішіп жүрген дәрілерінен пайда болған галлюцинацияның әсерінен екені белгілі болыпты.

Ал шын мәнінде, өзіне-өзі қол жұмсауды ойлаған адамдар өмір сүр-гісі келіп, көмек іздейтін көрінеді. Бірақ, өлімге бас тіге отырып, олардың арасында айналасындағыларға әлденені дәлелдеуді мақсат етіп қоятындары, осылайша өздеріне көніл аударғысы келетіндері де жетерлік. Кей жағдайда өзіне-өзі қол жұмсауды адам ерлік пен күштілік дегенге сыйғызады. Алайда ол олай емес. Сондықтан тығырықтан шығудың жолы суицид деген ойды мидан алыш тастау керек. Оданда одан шығудың жолын қарастырып, басқада пайдалы амалдарды жасау қажет.

«Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол салуы – девиантты мінез-құлықтың бір түрі»

№47 жалпы білім беретін орта мектебінің педагог-психолоі

Козбагарова Маншук Жанбрбаевна

Суицид дегеніміз – бұл саналы түрде өмір сүруді тоқтату, яғни осы түрғыдан қарағанда өзіне-өзі қол жұмсау адамның саналы мінез-құлық актісі болып табылады. Әдебиеттерде суицидтік әрекеттерді көбінесе «аутожарақат», «аутоаггрессия» деген терминдермен байланыстыра қарайды. Егер аутоаггрессия актінің соңғы мақсаты – өзіне-өзі қол жұмсау болса, онда оны суицидтік әрекетке жатқызу керек. Сонымен қатар, қасақана дene мүшесін зақымдауды, психоз қүйіндегі адамдардың аутоаггрессивті актілерін және осындай басқа да іс-әрекеттерді суицидтік әрекетке жатқызуға болмайды. Жәбірленушінің немесе есі дұрыс емес адамның абайсызда өз өмірімен қоштасуы өзіне өзі қол жұмсауға жатпайды. Мұндай жағдайларда өмір үшін қауіпті іс-әрекеттер өзін-өзі өлтіруге бағытталмайды және олардың басқа да себептері мен мақсаттары болады, сондықтан оларды жазатайым оқиғалар санатына жатқызу керек. Осы анықтамаға сүйене отырып, «аутодеструктивті» немесе «мінез-құлықтың өздігінен бұзылуы»- деп аталатын жөнсіз тәуекелдің нәтижесіндегі өлімді де өзіне-өзі қол жұмсау деп есептеуге болмайды.

Суицидтік мінез-құлық – бұл өзіне қол жұмсау туралы ойларға бағытталған психикалық актілердің сыртқы және ішкі нысандары. Ишкі нысандарға суицидтік ойлар (елестету, уайымдау); суицидтік үрдістер (ниет, мақсат) сыртқы нысандарға – суицидтік көріністер, суицидке оқталу (әрекеттену) жатады.

Суицидтік ойлар (елестету, уайымдау) – өмірдің мағынасыздығы, құнсыздығы туралы пассивті ойлар («Өмір сүрге түрғысыз», «Өмірде бакыт жок», «Өмір сүрмейсің тек қана қунелтесің»), сондай-ақ өз өлімі туралы фантазиялар («Олсем жақсы болар еді», «Ұйықтап содан қайта оянбасам»), бірақ өзіне-өзі қол жұмсамау. Қандай да бір қақтығысты немесе жүйкені зақымдайтын жағдайларды бастан кешкенде әдетте суицидтік ойлар барлық адамдарда кездеседі, бірақ олар суицидтік үрдіске ұласпайды.

Суицидтік үрдіс (ниет, мақсат) – өзіне-өзі қол жұмсауды жан-жақты қарастыру, суицидтің жоспарын әзірлеу, өзіне-өзі қол жұмсау әдістерін, оның уақыты мен жүзеге асыратын орнын белгілеу болып табылады. Бұл ретте суицидтік әрекетті тікелей орындауға ниеттенуге байланысты сыртқы мінез-құлықта қобалжу байқалуы мүмкін. Осы кезеңде суициденттер көп жағдайларда өзінің суицидтік ниеттерін туыстарына, достарына, тұспалдан немесе әзілден (суицидтік көрініс) жеткізеді.

Суициденттердің ішінде шамамен 15% мұны ашық және көпшілік алдында білдіреді. Қоршаған орта осындай ашық жариялауларды әдетте шындық ретінде қабылдамай, көбінесе көңіл аудармайды.

Алайда оларды бағалауға болмайды. Осындай барлық жағдайларда, яғни ашық пікірлер айтылған кезде міндетті түрде психологтың кеңесі қажет.

Суицидке оқталу (әрекеттену) – өзін-өзі өлтіру мақсатында өз өмірін қиоя балсенді әрекеттену. Кейде суицидентке байланысты емес себептерден (жарақаттың ауыр болмауы, жіптің үзілуі, уақытылы көрсетілген медициналық көмек, реанимациялық көмек және т.б.) өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті өлімге әкеп соқпауы мүмкін. Сонына дейін жеткізілген өзін-өзі өлтіру мен демонстративтік сипаттағы өзіне-өзі қол жұмсау әрекетін сонына жеткізілмеген суицид ажырата білу керек. Соңғысы өмірмен қоштасуды мақсат етпейді. Оның мақсаты көпшіліктің көңілін өзіне аудартуға немесе жоғалтқан назарын, зейінін қайтаруға қоршаған ортандың сезімі мен аяушылығына, жазалаудан құтылуға бағытталады. Өзіне-өзі қол жұмсау әдісі. Өзіне-өзі қол жұмсау әдісін, орнын және уақытын тандау жанама түрде суицидтің аяқталуы сатысында суицидтік ниеттің қандай деңгейде күрделі екенін білдіреді. Пайдалану бойынша өзіне-өзі қол жұмсаудың мынадай әдістері:

Асылу;

Қарумен жарақат келтіру;

Химиялық заттармен немесе медикаменттермен улану;

Жоғарыдан құлау, келе жатқан пойыздың астына немесе көліктің астына түсү.

Суицидке оқталу бойынша әдістер мынадай түрде өзгеше бөлінеді:

Улану;

Өзіне-өзі жарақат келтіру;

Асылу.

Суицидтік тәуекел – жеке тұлғаның суицидтік және суицидке қарсы факторларының өзара қатынасы ретінде бағаланатын өзін-өзі өлтіруге ықтимал дайындалу.

II. Суицидентке алғашқы психологиялық көмек көрсету.

Лауазымды тұлғалардың тарапынан суицидентке көмек көрсету өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алудың ең басты кезеңі болып табылады. Суицид туралы ойлайтын адамға психологиялық көмек көрсетудің мынадай негізгі үш әдісі бар.

1. Уақтылы диагностика және суицидентті тиісінше емдеу.
2. Депрессияға шалдыққан адамға белсенді эмоциялық көмек көрсету.
3. Оның жағдайын женелдету үшін оның жақсы қасиеттеріне жиі тоқталу.

Адамға алғашқы психологиялық көмек көрсетуге талпына отырып, мынадай ережелерді сақтау керек:

1. Өзініздің көмектесе алатыныңызға сенімді болыңыз.
2. Осындай жағдайда тап болғандардан тәжірибе жинаңыз.
3. Шыдамды болыңыз.
4. «Бар ойдағыны жүзеге асыр» деп, адамды қорқытуға тырыспаңыз.
5. «Сіздің осындай қүйге тап болуыңыздың себебі...» деп, оның мінез-құлқын талдамаңыз.
6. «Сіз өзінізге қол жұмсай алмайсыз, өйткені...» деп, адаммен дауласпаңыз.
7. Қолыңыздан келетіннің бәрін жасаңыз, бірақ басқа біреудің өмірі үшін жеке жауапкершілікті мойныңызға алмаңыз.

Профилактикалық әңгімелесуді өткізу әдісі:

Адамның дағдарыс қүйінен шығуына көмектесетін негізгі әдіс – ол суицидентпен жеке профилактикалық әңгімелесу тәсілі болып табылады.

Бұл ретте мыналарды назарға алу қажет:

- кез-келген адаммен, есіреле өзіне өзі қол жұмсауға баруға дайын адаммен әңгімелесу барысында көбінесе белсенді тыңдауға назар аудару қажет;
- белсенді тыңдаушы – ол әңгімелесуші адамды кінәламай, барлық зейінін салып тыңдайтын адам, бұл суициденттің ашық сөйлесуіне мүмкіндік береді;
- белсенді тыңдаушы әңгімелесушінің сезімін толығымен түсініп, оған өзіне деген сенімділігін сақтауға көмектеседі.

Әңгімелесуді өткізу бойынша ұсынымдар:

- Әңгімені бөлмес үшін әңгімелесуді тыныш жерде өткізіңіз;
- бар назарды әңгімелесушіге бөлініз және қарама-қарсы орналасып, оған тіке қарап отырыңыз;
- Әңгімелесушінің айтқан сөздерін қайталап айту арқылы оны шын мәнінде тыңдап отырғаныңызды білдіріңіз;
- Әңгімелесушінің сөзін бөлмей, оның ашық сөйлеуіне мүмкіндік беріңіз, ол сөйлеуді тоқтаған кезде ғана өзінің сөйленіңіз;
- Сөкпей, кінәләмай сөйлеңіз, бұл әңгімелесушінің өзіне деген сенімділігін арттырады;
- Тек қана конструктивтік-позитивті сөздерді (рефрейминг, «қайта тұжырымдау») қолдану.

Сонымен қатар әңгімелесу кезінде мынадай қағидаларды басшылықта алу қажет:

1. Әңгімелесушіге ешқашанда үшінші адамдар арқылы шақыруға болмайды (ең дұрысы, кездейсок кездескен сияқты болып, қандай да бір қын емес өтінішпен немесе тапсырмалармен сөз бастау керек).
2. Әңгімелесу орнын таңдаған кезде бөтен адамдардың болмағаны дұрыс (әңгімелесу қанша уақытқа созылса да, оған ешкім кедергі келтірмегені жөн).
3. Кездесуді жұмыстан тыс уақытта жоспарлау қажет.
4. Әңгімелесу процесінде қандай да бір жазбалар жазбай, сағатқа қарайлай бермей, сондай-ақ қандай да бір жол-жөнекей жұмыстарды орындамаған жөн. Бұл ретте суициентке осы әңгімелесуден маңызды ешқандай шаруа жоқ екенін сендіру керек.

Профилактикалық әңгімелесу мынадай кезеңдерді қамтуы тиіс:

Бастапқы кезең – әңгімелесушімен эмоциялық қарым-қатынас орнату. Суициентпен кейбір жағдайларда келіспесеніз де, оны сынға алмай шыдамдылықпен және жанашырлықпен тындауыныз керек (яғни, адамға ішкі жан дүниесін ашық түрде айтуға мүмкіндік беру) нәтижесінде суициент сізді сенуге тұрарлық адам ретінде қабылдайды.

Екінші кезең – дағдарыс күйіне әкеп соққан оқиғаларды рет-ретімен белгілеу, осы проблемадан шығар жолдың бар екеніне сендіру.

Мынадай тәсілдерді қолданудың маңызы зор:

- жағдайдың өзгешелігін жеңіп шығу;
- табыстары туралы ойлармен қолдау көрсету және т.б.

Үшінші кезең – дағдарыс жағдайын бірлесіп жену. Бұл ретте мынадай әдістер пайдаланады.

- жоспарлау, яғни суициенттің алдағы уақыттағы жоспарларын сөзбен жеткізу;
- үзіліс – суициентке бастама көтеру мүмкіндігін беру үшін мақсаттағы бағытталған үнсіздік.

Корытынды кезең – іс-әрекет жоспарын соңғы рет тұжырымдау, суициентке белсенді психологиялық қолдау көрсету.

Сонымен бірге мынадай тәсілдерді пайдаланған мақсатқа сай болып табылады;

- логикалық дәлелдеу – ұтымды түрде сенімділікке баулу. «Мен сенің өте жігерлі тұлға екенінді білдім», «Сен керемет, талапты адамсың» т.б. Егер әңгімелесу барысында адам суицидтік ойларын белсенді түрде айтса, онда психологты шақырту қажет. Егер үрдісі тұрақты болса, оны дереу және еріп жүретін адаммен бірге психиатрга жіберу керек.

Егер де мұндай мүмкіндік болмаса, онда суициентке:

- қын эмоциялық күй – бұл уақытша көрініс екенін;
- оның өмірі туыстарына, жақындарына, жанұясына, достарына қымбат екенін және ол өмірден кетсе, оларға үлкен қайғы әкелетінін;
- суицидтік акт жасауға діни тұрғыдағы көзқарасты түсіндіре отырып, оның өз өміріне өзі жауапты екеніне тоқталып, бірақ өзіне-өзі қол жұмсау проблеманы шешу жолы емес және осының бәрін жақсылап ойланып, шешім қабылдаған дұрыс екеніне сендіру қажет.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Сагингалиева Гульнасия Амангелдиевна
Казахстан, город Актобе, ОСШ №56
Психолог, sagingaliev74@mail.ru

Специалисты насчитывают большое количество факторов, имеющих отношение к суицидальным попыткам. Среди них и изменение солнечной активности, и влияние магнитных полей Земли, и загрязнение окружающей среды, накопление определенных морских воздушных масс, циклонов и антициклонов, но наиболее ценными для понимания самоубийства являются социальные, социально-психологические и психологические причины, разрушающие личность человека, его «я».

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к снижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Наша общая задача заключается в том, чтобы, по возможности, ограничить распространение самоубийств, научиться эффективно предупреждать их. Однако задача эта чрезвычайно сложная, так как для решения ее необходимо добиться кардинальных позитивных сдвигов в общественных отношениях как на макро- так и на микросоциальном уровнях.

Видимо придется признать, что самоубийства будут всегда, как всегда будут болезни, старость, страдания и смерть.

Суицид — осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл. Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидного поведения относятся:

- суицидальные попытки — целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Предпосылки и условия проявления суицида

Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы.

У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях: истероидный, сенситивный, эмоционально-мобильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

Психологический смысл суицида

Психологический смысл суицида — крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне нечетко, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Характерные черты подросткового суицида

Суицид подростков имеет следующие черты:

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т. п.;
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2–3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т. п.).

Признаки суицидального риска

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелю людей или собственной гибелю, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т. д.
4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Синдромы поведения, указывающие на готовность к суициду

1. тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суевья, спешки;
2. затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
3. напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
4. депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
5. выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчечливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
6. тяжело протекающий пубертат с выраженным соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
7. употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка

1. неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
2. беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
3. неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
4. отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
5. серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Источник негативных переживаний подростка

Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную сферу для срыва у подростков. Исследования, проведенные в 1995 году, показали, что негативные

переживания у подростков возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

Согласно данным этого исследования главный источник негативных переживаний — семейные конфликты. На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы «трудных» подростков. Среди «благополучных» подростков эти показатели 47% и 18% соответственно.

Важная причина подростковых переживаний — частые наказания детей. В группе «трудных» — эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди «благополучных» 21% мальчиков и 2% девочек.

Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы «трудных» подростков.

Досаждает подросткам и неумелое морализаторство родителей. На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек.

Способы борьбы с отрицательными эмоциями

Если систематизировать некоторые способы борьбы с отрицательными эмоциями неконструктивно-застойного характера, которые (способы) могут помочь в избавлении от таких малоприятных, а для некоторых и смертельно опасных, состояний уныния, растерянности, депрессии, то это следующие:

ВЫГОВОРИТЕСЬ! Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют «жилеткой». Обычно это люди немолодые, душевые, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайнм попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

НАПИШИТЕ ПИСЬМО! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК! Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле — «подарив» себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода «подарки» нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ! Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помочь «ближнему», вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ! Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица соответствующая известной русской «Утро вечера мудренее!». Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не изменяется в лучшую сторону.

«НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!» Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано — пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!

Роль педагога в работе с суициdalными детьми

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами — значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний.

Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помочь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что — часто общаясь с ребенком — он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т. п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбрумова, А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения // Комплексные исследования в суицидологии: сб. научн. тр. - М.: Изд-во Московского НИИ психиатрии МЗ СССР, 1986. - С. 7-25
2. Амбрумова, А. Г. Мультидисциплинарное исследование агрессивного и аутоагgressивного типа личности/ А. Г. Амбрумова, А. Р. Ратинов // Комплексные исследования в суицидологии : книга. - М., 1996. - С. 26-44
3. Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации[Электронный ресурс]/ А. Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко.- Режим доступа: http://www.studmed.ru/view/abrumova-agtihonenko-va-diagnostika-suicidalnogo-povedeniya_2c4fd3f064f.html
4. Анисимов, С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление/ С. Ф. Анисимов. – М., 1988.- 256 с.

БҚО Бөрлі аудыны
Ақсу ауылы
Ақсу мектеп бөбекжай балабақша кешені
Педагог психолог
Абишева Зуреш Сайляловна

Тренинг

Тақырыбы: «Өзің таңдаған өмір» (8-9 сынып)

Мақсаты:

- оқушыларға махаббат, сүйіспеншілік ұғымдарының құндылық ретіндегі мәнін ашу;
- жасөспірімдердің өзін - өзі бағалай білуге және өз іс - әрекетін түсіне білуге жағдай тудыру;
- оқушылардың өзін - өзі анықтап, ашыла түсүін дағдыландыру.

Әдістері:

- Тақырып бойынша дәріс беру (таныстырылым)
- Психодиагностикалық тексеру.
- Әлеуметтік - психологиялық тренинг: тақырып бойынша талқылау, әңгімелесу, ойын элементтері.

Берілген уақыт - 45 минут

Жұмыс барысы:

Психологиялық ахуал қалыптастыру. Сәлемдесу.

Жаттығу. «Менің екі жаным» Жүргізуши оң қолын беліне қойып, мен сынды жетекшімді жақсы көремін, сол қойын беліне қойып, мен өтірік айтқанды жек көремін. Осылайша шеңбер құрастырылады.

Жұптарға бөлу. Екі оқушы таңдауы арқылы мына жазылған тақырыптар бойынша белініп отырады. (ақылдылар, сұлулар, сымбаттылар, мықтылар, арулар, намысшылдар, сенімділер, қымбаттылар, жеңімпаздар, ойынпаздар, оқымыстылар)

Негізгі бөлім.

Таныстырылымды көрсету. (тақырып бойынша қысқаша мәлімет беру)

Практикалық бөлім

Р. Рождественскийдің «Махаббат шуағы» атты өлеңін оқу.

Бәрінің бастауы - махаббат!

Жанында нұр сепкен шапағат.

Еңбектің рақатын сездірген,

Гүлдерге құлпыртып түр берген.

Сәбидің шырағын жандырған,

Бұлағы – мейірін қандырған.

Шуағы жылдытқан жүректі,

Жаңғыртып айтамын қайталап,

Бәрінің бастауы – Махаббат!

Ой ашар. «Кластер» әдісін қолдану арқылы «Махаббат» сөзінің мағынасын ашу. Пікірлесу. Оқушылардың ойымен санасу. Әр оқушының сөйлеуіне мүмкіндік туғызу.

Өзімізді бағалау үшін және өз өмірізді бағалау үшін махаббат қалаудың сезінүү керек. Егерде, адамдар өзін жақсы көрсе, біреуді жақсы көре алса және өзінің бір бөлшек екенін сезінсе кез - келген мәселелер оңай шешімін тауып отырады.

Сауалнама:

1. Сен кімге қарап ұлгі аласың?
2. Кіммен ашық сөйлесе аласың?
3. Қыын сэттерде кіммен бөлісесің?

Сауалнамаға жазбаша жауап бергеннен кейін ауызша әңгімелесу өткізу.

Жаттығу: «Қақпан және жабық шенбер»

Мақсаты: адамның кез - келген уақытта мәселенің шешімін таба білуге үйрету.

Барысы: Екі шенбер құрылады. Ортада тұрған шенбер - адамдар, ал сыртқы шенбер - қақпан болып есептеледі. Ортадағы адамдардың мақсаты түрлі әдістерді қолданып, сыртқа шығу. Сыртқы шенбердің мақсаты, қаншалықты адамдардың тырысқанына байланысты босату.

Ойыннан кейін қатысушылардың сезімдерін тындау, талқылауға салу.

Қорытынды: Адамдар бір мәселені түрлі әдістермен шешеді, біреулеріне оңай келсе, кейбіріне қындыққа әкеледі. Сондықтан жабық шенберде қалып кете барады. Сол себептен қандай да қындықты жеңе білуге тырысу керек.

Жаттығу: «Өмір туралы метафора»

Мақсаты: адамдардың көпшіліктің ойымен емес, өзінің жүрек қағысымен, өзінің қалауымен жүргүге дағдыландыру.

Барысы: Мен, қолыма әдемі мұсінді ұстап тұрамын. Оны мақтап көрсетемін, оған мінездемені барлығы береді. Оның қасиеттерін, жасалу жолдарын айтамыз.

Барлық жақсы жағын атап болған кезде, мен қайтадан мұның жаман қырынан аша бастаймын. Сол уақытта мұсінді байқатпай жерге құлатып жіберемін. Ол сынады, басқалар бәрі мұңаяды, ойларымен бөліседі.

Қорытынды: Адамның өмірі мына бір әдемі мұсін сияқты емес, оны қайтадан жинауға келмейді, сол себептен өмір деген тамаша, тек қана оны көріп, сезу керек екенін ұмытпау қажет.

Жаттығу: «Махаббат ағашы»

Әр оқушы өзіне ұнайтын адамның ұнамды жақтарын жазып, оны не үшін жақсы көретінін білдіріп, ағаштың бұталарына іледі.

Рефлексия: Мырзагелді Кемелдің мына бір нақыл сөзімен бүгінгі кездесуді аяқтаймын.

«Өмір сұру формуласы: жеңіс пен жеңіліс - кезек. Сәтсіздік, жайсыздық, тіпті бақытсыздық та кездесіп қалуы мүмкін. Олардың бәрін де көңілге ауыр алмаған мақұл. Оны тек тәжірибе деп қабылдап, адам өзіне байланысты жағын қайталамауға тырысса – жетілуге ұмтылғаны.

Мәселені «Өмір сұруге зияныңды тигізбе» деп қойған дұрыс. Ол: рұқсат, өмір сұр, ізден, қимылда, ойлан дегені.

Кері байланыс орнату. Оқушылардың бүгінгі тақырып бойынша ой - пікірлерін білу.

Бағалау: «Термометр» әдісін қолдану.

Тажибаева Гулбану Бауржановна
Учитель физики, СШ имени И.Есенберлина,
город Актобе, Актюбинской области

Суицидтің алдын алу жолдары

Өзіне-өзі қол жұмсау – философиялық (өмірдің мәнін жоғалту), психологиялық (психологиялық теріс бейімделу, фрустрация), әлеуметтік (әлеуметтік жағынан өз орнын таппау, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебесін жоғалту және т.б.), медициналық (күрделі ауру, психикасының бұзылуы), адамгершіліктік және құқықтық проблемалардың жинақталуынан тұратын өте күрделі, көп қырлы феномен. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қызып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәңгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақысы сол, бұлардың 8 мың қазақстандықтар екен. Ал бұл дегенініз, Республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Назар аударалық бір нәрсе, Қазақстанда адам өлтіргендеге қарағанда, өз-өзін өлтіруге бейім тұратындардың саны әлдеқайда көп көрінеді. Ал енді халықаралық анықтама қызметінің дерегіне жүгінсек, 1950 жылдан бергі кезеңде суицид оқиғасы 60 пайызға өсіпті. Міне, осы дерек-дәйектердің өзі соңғы уақытта суицид оқиғасының дүниежүзінің тұкпір-тұкпірінде жаңбырдан кейінгі саңырауқұлақтай қаптап кеткенін байқатса керек.

Аталмыш мәселенің жасөспірімдер арасында кең етек жайғаны мәлім. Жасөспірімдік шақта кездесетін қыындықтарды көтере алмау, айналадағылармен тіл табыспау, психологияның толық қалыптаспағандығы, міне, осы және т.б. себептерден өскелен үрпақ арасында суицид мәселесі артып отыр.

Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруышы мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқаруы керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әнгімелесулер, сұхбаттасулар, кеңес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс.

Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары туралы:

Бұл тек адамдарға ғана тән әрекет. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық аурулармен, көніл күй бұзылыстарымен, өсіресе депрессиямен зардал шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Статистика:

Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегендеге анықталғаны: тұластай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келеңсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаны жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш

және өмірден түнілген жасөспірімдер барады. Қын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алып қалған болар еді...

Сицид (өзін өзі өлтіру) – бұл қашып кетумен теңелетін жай, проблеманы шешуден қашу, біздің өміріміздің әралуандығын құрайтын жаза және абыройсыздық, қорлану және үмітсіздіқ, түнілуден, қазадан, көңілі қалғандықтан, өзіне өзі құрметі жоғалғандықтан қашуды білдіреді. Өзіне қол жұмсауды таңдаған жасөспірімдердің көпшілігі шын мәнісінде өлгісі келмейді екен (бұны ажалдан құтқарылып қалған жасөспірімдер растады). Осылайша олар бір немесе бірнеше проблеманы шешуге тырысады. Бірақ уақытша проблеманы олар бірден және бір жола шешеді. Жастар осылайша, оларға тым ауыр көрінетін өмір ауыртпалықтарынан қашып кеткісі келеді. Сондай ауыртпалықтар оларды эмоциялық және дene қүйзелісіне ұшыратады, сондықтан да олар өлім осы қүйзелістен құтқарады деп ойлайды.

Жақындап келіп қалған сицидті қалай аңгаруға болады?

Сицидтік қауіпті топ:

- Жастар: өз ара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «жалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;
- Өзін тым қатты сынауға алатындар;
- Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;
- Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер. «Үздік» синдромы
- Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан қүйзелген жандар;
- Өзін өлтіру жайлыштық (мысалы, «мен оданда өзімді өлтіремін»);
- Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану;
- «Менің ешкімге керегім жоқ», «бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы;
- Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы;
- Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі.

Ата – аналарға кеңес!

Өмірде бәрін мінсіз істеу мүмкін емес.

Өзіңіз қабілеттілігіңіз мол жұмыстарды ғана мінсіз орындаңыз, ал қалғанын - адаптациянан, сапалы түрде істеңіз.

Басқаларға да өз қалпын сақтауды рұқсат етіңіз.

Өз сүйікті адамыңызды апа, іні, құрбыңызды түзетемін деп қиналмай-ақ қойыңыз – әр кімнің өз даралығына құқығы бар.

Барлығынан артық, жақсы болу әрдайым мүмкін емес.

Бір нәрсе қолыңыздан келмей қалса, онда түрған не бар.

Өзқамалыңызданшығыңыз!

Көп адамдар оларды басқалар бағаламайды деп ойлайды, бірақ өздері сол уақытта ішінен жабылып, ешкімге ашылмай жүретініне назар аудармайды.

Кейде қателіктерге де жол берілуі керек. Сіз де тірі жансыз, жаңыла аласыз және бір реет жол бергеннен жаман болмайсыз.

□ Басқалар үшін жақсылықты аямаңыз. Біреу қыындыққа ұшырап қалса оған көмектесіп көріңіз Барлығы бірден бола қоймайды! Жүйкесі шаршаған адамдар қандай да болмасын істі құрделі деп санап, оны бітіру үшін көп күш жұмсайды. Кішігірім мәселелерге назар аудармай, ең маңыздысынан бастаңыз. Ал ұсақ-түйекке жеткен кезде олар сізге соншалықты жеңіл көрінеді.

Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайфы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз.

Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайфы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаның да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыныңдың, оның тағдырына немкұрайлы қарамайтыныңдың дәлелі бола алады.

Суицидтің алдын алу жолдары

Өзіне-өзі қол жұмсау – философиялық (өмірдің мәнін жоғалту), психологиялық (психологиялық теріс бейімделу, фрустрация), әлеуметтік (әлеуметтік жағынан өз орнын таппау, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебесін жоғалту және т.б.), медициналық (күрделі ауру, психикасының бұзылуы), адамгершіліктік және құқықтық проблемалардың жинақталуынан тұратын өте күрделі, көп қырлы феномен. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәнгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақысы сол, бұлардың 8 мыңы қазақстандықтар екен. Ал бұл дегенініз, Республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Назар аударалық бір нәрсе, Қазақстанда адам өлтіргендеге қарағанда, өз-өзін өлтіруге бейім тұратындардың саны әлдеқайда көп көрінеді. Ал енді халықаралық анықтама қызметінің дерегіне жүгінсек, 1950 жылдан бергі кезеңде суицид оқиғасы 60 пайызға өсіпті. Міне, осы дерек-дәйектердің өзі соңғы уақытта суицид оқиғасының дүниежүзінің тұкпір-тұкпірінде жаңбырдан кейінгі санырауқұлақтай қаптап кеткенін байқатса керек.

Атапмыш мәселенің жасөспірімдер арасында кең етек жайғаны мәлім. Жасөспірімдік шақта кездесетін қыындықтарды көтере алмау, айналадағылармен тіл табыспау, психологияның толық қалыптаспағандығы, міне, осы және т.б. себептерден өскелен үрпақ арасында суицид мәселесі артып отыр.

Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруышы мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқаруы керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әнгімелесулер, сұхбаттасулер, кенес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс.

Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары туралы:

Бұл тек адамдарға ғана тән әрекет. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық аурулармен, көніл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардал шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Статистика:

Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегендеге анықталғаны: тұтастай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келенсіз түрде үлкендердің селкостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаны жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түнілген жасөспірімдер барады. Қын өмірлік жағдайда

уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алып қалған болар еді...

Сицид (өзін өзі өлтіру) – бұл қашып кетумен теңелетін жай, проблеманы шешуден қашу, біздің өміріміздің әралуандығын құрайтын жаза және абыройсыздық, қорлану және үмітсіздіқ, түнілуден, қазадан, көңілі қалғандықтан, өзіне өзі құрметі жоғалғандықтан қашуды білдіреді. Өзіне қол жүмсауды таңдаған жасөспірімдердің көшілігі шын мәнісінде өлгісі келмейді екен (бұны ажалдан құтқарылып қалған жасөспірімдер растады). Осылайша олар бір немесе бірнеше проблеманы шешуге тырысады. Бірақ уақытша проблеманы олар бірден және бір жола шешеді. Жастар осылайша, оларға тым ауыр көрінетін өмір ауыртпалықтарынан қашып кеткісі келеді. Сондай ауыртпалықтар оларды эмоциялық және дene құйзелісіне ұшыратады, сондықтан да олар өлім осы құйзелістен құтқарады деп ойлайды.

Жақындап келіп қалған сицидті қалай аңғаруға болады?

Сицидтік қауіпті топ:

- Жастар: өз ара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «ожалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;
- Өзін тым қатты сынауға алатындар;
- Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;
- Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер. «Үздік» синдромы
- Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан құйзелген жандар;
- Өзін өлтіру жайлы әңгімелер (мысалы, «мен оданда өзімді өлтіремін»);
- Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану;
- «Менің ешікімге керегім жоқ», «бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы;
- Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы;
- Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі.

Ата – аналарға кеңес!

Өмірде бәрін мінсіз істеу мүмкін емес.

Өзіңіз қабілеттілігіңіз мол жұмыстарды ғана мінсіз орындаңыз, ал қалғанын - адал ниетпен, сапалы түрде істеңіз.

Басқаларға да өз қалпын сақтауды рұқсат етіңіз.

Өз сүйікті адамыңызды апа, іні, құрбыңызды түзетемін деп қиналмай-ақ қойыңыз – әр кімнің өз даралығына құқығы бар.

Барлығынан артық, жақсы болу әрдайым мүмкін емес.

Бір нәрсе қолыңыздан келмей қалса, онда түрған не бар.

Өзқамалыңызданшығыңыз!

Көп адамдар оларды басқалар бағаламайды деп ойлайды, бірақ өздері сол уақытта ішінен жабылып, ешкімге ашылмай жүретініне назар аудармайды.

Кейде қателіктерге де жол берілуі керек. Сіз де тірі жансыз, жаңыла аласыз және бір реет жол бергеннен жаман болмайсыз.

□ Басқалар үшін жақсылықты аямаңыз. Біреу қыындыққа ұшырап қалса оған көмектесіп көріңіз Барлығы бірден бола қоймайды! Жүйкесі шаршаған адамдар қандай да болмасын істі құрделі деп санап, оны бітіру үшін көп күш жұмсайды. Кішігірім мәселелерге назар аудармай, ең маңыздысынан бастаңыз. Ал ұсақ-түйекке жеткен кезде олар сізге соншалықты жеңіл көрінеді.

Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайфы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз.

Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайфы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаның да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыныңдың, оның тағдырына немкұрайлы қарамайтыныңдың дәлелі бола алады.

«Современные подходы к профилактике суицидального поведения в школе»

педагог-психолог высшей категории СОШЛ №20 г.Актобе, Карабалина Валида Исмаиловна.

Человечество развивается в невероятном темпе. Каждую минуту в мире появляются новые изобретения, ход жизни ускоряется. Мы, в буквальном смысле, «не успеваем жить». В каком смысле «живь»? Наслаждаться моментом, ценить себя и то, что нам дано на этом отрезке жизни. Мы в вечной погоне за призраками, постоянно сравниваем себя с кем-то более успешным, более талантливым, более красивым, удачливым, богатым и т.д. Список можно продолжать, у каждого свое сравнение, и зачастую не в свою пользу. Редко кому в голову приходит мысль сравнить себя с собою же, но на более ранних этапах. Каким я был вчера, неделю назад, год, 10 лет назад... Каким я был в тот период, какими были мои мысли, ценности, чего я достиг сейчас, в чем стал лучше? Совершенно иное ощущение, не правда ли?

Помню, с самого детства я постоянно сравнивала себя с другими, и часто эти сравнения приводило меня в состояние уныния. Результат – стагнация, отсутствие развития, вечное недовольство собой и всем, что меня окружало, отказ от ответственности за свою жизнь, поиск «виноватого». Я уверена, что и сейчас вокруг каждого из вас достаточно таких людей с мышлением «жертвы». Жертва пассивна, зависима и, как ни странно, агрессивна – либо во вне, либо внутрь себя. Самое страшное – когда внутрь, именно здесь мы можем наблюдать постепенное формирование саморазрушающего поведения. Проявляется оно по-разному: игромания, алкоголизм, наркомания, созависимость и, наконец, самоубийство. Хотя все вышеперечисленные формы, на мой взгляд, есть самоубийство: где-то ты убиваешь себя морально, социально, а где-то непосредственно физически.

Не каждому взрослому человеку удается преодолеть мощный жизненный прессинг, что уж тут говорить о подростках, чувства и реакции которого гипертрофированы, вследствие гормональных изменений, происходящих в организме. Когда все вокруг либо белое, либо чёрное. Извне на него обрушивается поток информации о «требованиях» современного общества, сверстники не всегда лояльны к его особенностям, родители чаще заняты собой, решением своих проблем. Что остается делать, фактически ещё ребёнку, оставшемуся наедине со своими проблемами, представляющимися ему глобально неразрешимыми? Они для молодого человека реально неразрешимы, так как навык преодоления пока ещё не сформирован. Именно в таком состоянии безысходности, неспособности самостоятельно определить пути преодоления возникших препятствий и отсутствия поддерживающего окружения, возникают предпосылки для формирования суицидального мышления и, как следствие, суицидального поведения.

Давайте рассмотрим, в чем состоит различие между этими понятиями.

Суицидальное мышление или суицидальная идеация — это мысли, идеи и размышления о возможном совершении самоубийства. В зависимости от тяжести

ситуации суициdalная идеация может проявляться как мимолетными идеями, которые могут возникнуть у любого человека на короткое время во время столкновения с серьёзной проблемой. Так и глубоким, детальным планированием самоубийства, когда процесс «переживания проблемы» затягивается, углубляясь, а разрешения не наступает. Различают пассивную (мысли о нежелании жить, представления себя мертвым и т.д.) и активную (размышления о способах самоубийства, формирование планов и т.д.) суициdalную идеацию

Так вот, активная суициdalная идеация является прямым путем к суициdalному поведению. Суициdalное поведение проявляется в виде фантазий, мыслей или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

Будучи школьным психологом, мне нередко приходится сталкиваться с подростками, находящимися на той или иной «фазе развития» аутодеструктивного поведения. И те методы профилактики, которые нам предложены не всегда оказываются эффективными. Вся работа школьного психолога в области профилактики суициdalного поведения, по сути, заключается в выявлении уровней тревожности, стресса и депрессии и «передаче» выявленных в руки медиков. Анкеты, тесты, шкалы можно обмануть, что и делают успешно большинство учащихся вследствие недоверия к взрослым, школьной психологической службе, страха огласки. К тому же, в последнее время участились случаи отказа родителей от психологического сопровождения в школе вообще. И как же быть с теми, кто, все-таки, дошёл до психолога, но отказывается от обращения к психиатрам (и их можно понять)?

На мой взгляд, процесс профилактики и коррекции аутодеструктивного поведения среди подростков должен начинаться из семьи. Поэтому, первое, что необходимо сделать – популяризовать психологическую службу школы не только среди подростков, но и их родителей. Реализовать это можно через систематическое проведение различных мероприятий, направленных на ознакомление с деятельностью школьных психологов и налаживание контакта с самими специалистами. Таким образом повысится чек доверия с педагогами-психологами, к их деятельности. Здесь психологам необходимо соблюсти важнейшее правило – проявлять в своей работе ответственность и высокий профессионализм!

Следующий шаг – формирование культуры обращения подростков к специалисту-психологу. Главный лозунг – не навреди! Не стоит навязывать свою помощь ребенку, который в ней не нуждается, но каждый обратившийся должен получить своевременную, квалифицированную помощь.

И, конечно же, немаловажной деталью этого процесса является совершенствование методов выявления, профилактики и коррекции суициdalного поведения: разработка специализированных, адаптированных под потребности учебного заведения программ; обучение специалистов школьной психологической службы современным формам и методам работы в данном направлении; обмен опытом с зарубежными специалистами, занимающимися проблемами подросткового суицида.

На всех этапах и направлениях профилактической деятельности важно: формировать и углублять убеждения молодых людей о жизни, как наивысшей

ценности глобального масштаба, а жизни отдельного человека еще и как ценности, характеризующейся уникальностью и неповторимостью в прошлом, настоящем и будущем человечества; упреждать возникновение и углубление переживаний неблагополучия, брошенности, потерянности и одиночества; убеждать, что окружающие люди способны помочь и поддержать в трудные минуты жизни; разрушать представления потенциального суицидента о безысходности сложившейся жизненной ситуации и бесконечности душевных страданий.

Пусть это и прозвучит пафосно, но судьба будущего поколения, психологическое здоровье молодых людей вызывают тревогу. Необходимо уже сейчас предпринимать все зависящее от каждого участника процесса профилактики подросткового суицида: специалиста школьной психологической службы, педагогов, родителей подростков. Важно быть внимательным к любым проявлениям неблагополучия в сфере психологического здоровья молодых людей, ожидающих помочь с нашей стороны, но не всегда умеющих сказать об этом. Внимание, понимание, любовь, поддержка при формировании четких представлений о целеполагании, самоопределении, ответственности, самооценке способствуют развитию полноценной, здоровой психически и психологически личности подростка.

Предупреждение суицида среди детей и подростков

**Доронина Алла Николаевна,
заместитель директора
по воспитательной работе
КГУ «Общеобразовательная средняя
школа- гимназия №11 города Актобе»**

*«...Самоубийство – мольба
о помощи, которую никто
не услышал...»*

P. Алеев

Согласно последним оценкам ВОЗ, опубликованным в документе «Проблема самоубийств в мире, 2019 г», суицид остается одной из основных причин смертей во всем мире. Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Каждое самоубийство- это трагедия и очень важно уделять внимание этой проблеме именно сейчас, после долгих месяцев жизни в условиях пандемии.

Изучая проблемы суицида в подростковой среде, мы убеждаемся, что в ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых. Психология самоубийства – это, прежде всего, психология безнадёжности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир, утраты смысла жизни. Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентричность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

Очень важно для сотрудников учебных заведений, работающих с детьми и подростками быть наблюдательными и внимательными к судьбам воспитанников. Существует ряд верbalных и неверbalных признаков, сигнализирующих о суицидальных намерениях. Эти признаки можно разделить на 3 группы: *словесные, поведенческие и ситуационные*.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок 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, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками;
проявлять раздражительность, угрюмость;
находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей;
быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кое-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

Предотвращение суициdalного поведения для учителей и других работников школы является важной задачей, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- профилактика здорового образа жизни;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суициdalных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;

- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства - токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.,

Работа по профилактике суициdalного поведения включает в себя разнообразные формы работы и охватывает все возрастные категории учащихся (1-11 классы).

В младшем и среднем звене (1-7 классы) профилактика суициdalного поведения заключается в формировании навыков самоконтроля, обучении бесконфликтному общению, конструктивным способам разрешения конфликтов, повышении показателей групповой сплоченности.

В старших классах (8-11 классы) профилактическая работа включает в себя вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности, организацию школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.), повышение показателей стрессоустойчивости, обучение навыкам релаксации, снятия напряжения.

Во всех возрастных группах необходимо проводить работу по формированию благоприятных взаимоотношений в классных коллективах, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, обучение навыкам по выходу из экстремальных ситуаций.

Материалы уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, свидетельствуют о том, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бесактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Часто причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе. Поэтому особенно важно принять меры по формированию благоприятных взаимоотношений в классных коллективах, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

В качестве методов активного социально-психологического обучения могут проводиться социально-психологические тренинги проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы».

Термин «суицид» используется для характеристики акта саморазрушения, при помощи различных способов, направленных на намеренное убийство себя. Незавершенное действие вышеописанного характера именуется термином «парасуицид». По мнению психологов, существуют определенные маркеры в поведенческой модели индивидуума, которые помогают распознать появление склонности к суициду. В этой статье мы рассмотрим, что такое суицид и его основные причины.

Суицид — термин, введенный врачом и философом Томасом Брауном.

Причины попытки самоубийства

Довольно распространено мнение о том, что люди, идущие на самоубийство, обладают слабой волей и видят выход из сложившихся жизненных трудностей лишь в смерти. Однако данное мнение ошибочно, так как порой даже у людей с сильной волей появляются мысли о смерти. Большинство людей, которым не удалось совершить акт суицида, говорят о том, что причиной данного поступка являлись различные жизненные обстоятельства, что имели травмирующий характер. Таким образом, попытка самоубийства является способом избавления от чувств и мыслей, которые разрушают человеческую личность.

Большинство людей прибегает к суициду не только из-за жажды смерти, но чтобы разрешить определенные конфликты. Для некоторых людей, жизненные трудности могут представлять непреодолимую преграду. Именно эти мысли приводят к появлению идеи о том, что смерть является единственным выходом. **По мнению известного австрийского ученого Виктора Франкла, самоубийцы бояться собственной жизни больше, чем смерти.** Именно эта черта отличает суицидников от большинства людей.

Конечно, попытка лишить себя жизни не является выходом из сложившихся жизненных трудностей. **Но многие психологи говорят о том, что внутреннее перерождение возможно лишь в шаге от грани отчаяния.** Давайте рассмотрим примеры из жизни знаменитых людей, которые известны широкой общественности.

Суицид — это тема, которая часто поднимается в средствах массовой информации. Однако склонности к подобным идеям наблюдаются не только у известных личностей. Данная тема затрагивает каждого человека. Согласно данным исследователей, каждый пятый человек в течение своей жизни сталкивается с

мыслью о самоубийстве. Для того чтобы помочь человеку в подобном состоянии, важно иметь представление о причинах появления мыслей о саморазрушении.

«Если человек вынужден длительно существовать и испытывать страдания в образе «плохого эго», то единственной альтернативой для него может представляться переход от «плохого эго» в «не-эго» путем совершения аутоагрессии»

Более поздние работы в сфере психологии выделяли иные психологические факторы суициального поведения. **Гарри Салливан** изучал суицид с точки зрения теории межличностного общения. Он выделил три типа самооценки индивида, складывающейся из отношения к нему других людей – «хорошее эго» (если отношение позволяет человеку чувствовать себя в безопасности), «плохое эго» (если окружение вызывает тревогу и иное эмоциональное напряжение) и «не-эго» (если человек утрачивает свою идентичность в кризисной ситуации). Если человек вынужден длительно существовать и испытывать страдания в образе «плохого эго», то единственной альтернативой для него может представляться переход от «плохого эго» в «не-эго» путем совершения аутоагрессии.

Карл Роджерс и Ролло Мей считали, что самоубийства связаны с тревогой, испытываемой личностью. Если человек не признает свой собственный опыт, противоречащий представлениям человека о себе и своей идентичности, то со временем опыт отчуждается от образа человека, и индивид теряет контакт с реальностью. Другими словами, изначально не доверяя своему опыту, человек утрачивает доверие и к себе. Это приводит к осознанию полного одиночества, утрате веры в себя, появлению ненависти и презрения к окружающей жизни, а в результате и суициdalным попыткам.

Сейчас психологи выделяют следующие суициальные факторы: сниженная толерантность человека к перенапряжениям и иным травмирующим воздействиям; недостаток интеллектуальной сферы, выражющийся в склонности оценки в черно-белых тонах, недостаточно развитые коммуникативные особенности, завышенная или заниженная самооценка, отсутствие сложных стратегий совладания со стрессом, примитивные методы психологической защиты.

Предупреждающие маркеры

По словам ученых, чаще всего самоубийство совершается в течение трех месяцев после того, как человек столкнулся с психологическим кризисом. Во время пребывания в подобном состоянии, наблюдается повышенное возбуждение нервной системы, что является своеобразным предупреждающим сигналом. Признаки наличия мыслей о смерти выражаются следующим образом:

- попытка вернуть имеющиеся долги или собственное имущество;
- пребывание в состоянии подавленности из-за чувства вины;
- попытка примирения с людьми, которых человек когда-то обидел;
- снижение кон от реального мира, изменения во внешнем виде;
- склонность к самоизоляции и отказ от общения с близкими;
- прямые или косвенные разговоры на тему смерти;
- склонность к разрушительному поведению, направленному в отношении собственной личности.

Суицид (самоубийство) – лишение себя жизни по собственной воле, без участия других людей

Важно обратить внимание на то, что существуют различные виды суицида. Выбор между ними зависит от характера человека, его темперамента и типа личности.



**Алейникова Ольга Александровна,
педагог –исследователь,
КГУ «Общеобразовательная средняя школа – гимназия №11 города Актобе »**

Суицид в современном Казахстане

Аннотация

Статья посвящена изучению самоубийства среди подростков в Казахстане. Рассматриваются причины и дается анализ современному положению самоубийству. Делаются выводы позволяющие говорить, что это одна из серьезных проблем.

Ключевые слова

самоубийство / мифы о самоубийстве / культурная последовательность / воспитание / криминология / suicide / myths about suicide / cultural sequence / education / criminology

Самоубийство - одна из вечных проблем человечества, поскольку существует как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек. Самоубийство, как считают исследователи, явление сугубо антропологическое. Считается, что случаи самоубийств животных, являются либо поэтическим вымыслом, либо неправильными выводами из поверхностных наблюдений за жизнью животных. Ни скорпион, вонзающий себе свое ядовитое жало в спину, если его окружить горячими углами, ни те животные, которые отказываются от пищи в неволе и погибают, не действуют сознательно, и это - главное отличие их поведения от поведения человека. Каковы

же причины самоубийства?
от высочайшего блага –

жизни, с потерей которой теряются и все остальные блага, все, что есть в его жизни хорошего, доброго, прекрасного и лучшего?

Одни из ученых думали, что главной причиной самоубийств является сумасшествие, и многие психиатры рассматривали самоубийство, как особый вид сумасшествия (Esquirol, Falret и др.). Но это мнение не оправдывается фактами, потому что многие самоубийцы никогда не были сумасшедшими и наоборот, многие сумасшедшие никогда не кончали самоубийством. Помимо этого следующие факты противоречат такому положению.

а) Среди женщин психически-ненормальных больше, а самоубийств гораздо меньше.

б) Евреи вообще более склонны к душевным болезням, чем другие народы; однако, процент самоубийц у них всего меньше.

в) Если сравнить различные страны, то мы увидим, что страны, где процент самоубийств всего больше – вовсе не являются в то же время странами, в которых процент психически-ненормальных всего выше. Значит суть дела не в сумасшествии. Вполне возможно, что сумасшествие в той или иной форме способствует самоубийству, но как видно из сказанного, не оно является причиной вызывающей самоубийство.

Другие ученые думали, что главной причиной самоубийств служит алкоголизм. Постоянное и неумеренное употребление алкоголя, говорили они, разрушает здоровье, ум, волю и нравственность человека. Благодаря ему, организм мало-по-малу разрушается, наступают страдания, различные болезни и, в частности, белая горячка. Все это, вместе взятое, ведет человека-алкоголика либо к преступлению (в частности, к убийству), либо к самоубийству.

Все это, конечно, в значительной степени верно, а с первого взгляда кажется и вполне верным. Однако более внимательное изучение фактов показало, что нельзя видеть и в алкоголизме главную причину самоубийств. Как эти факты, факт и ряд других показывают, что алкоголизм не является главной причиной самоубийства. Нет сомнений, что он содействует ему, разрушая здоровье, подрывая экономическое благосостояние населения и т.д., но не в нем главная пружина, толкающая человека на самоубийство.

Казахстан входит в список тех стран мира, тем самым высоким уровнем суицида среди населения, и занимает 10-е место. По данным ЮНИСЕФ и ВОЗ в 2012-2013 годах Казахстан занимал второе место по числу смертей из-за суицида среди юношей и первое место по числу смертей от суицида среди девушек. По числу суицидов среди юношей и девушек 10-14 лет Казахстан занимает первое место.

Это довольно актуальная проблема. И одна из проблем это современные достижения в области интернета и телевидения, где насаждают любые идеи. Телевизионные программы насыщены фильмами, в которых присутствует много насилия и смерти. Отсутствие цензуры играет здесь отрицательную роль. Если раньше все произведения, появляющиеся на полках книжных магазинов и попадающие в программу телевизионных передач, проходили строгий ценз, то сейчас этого нет. При этом сами родители не обладают достаточной культурой потребления СМИ и интернета. Они и понятия не имеют, что может увидеть их ребенок в просторах сети. Сами они потребляли лишь ограниченную свободу информации, да и не было столько возможностей для проникновения суицидальных мыслей в широкие массы.

Сейчас же даже в таком популярнейшем фильме как «Гарри Поттер» затронута идея самопожертвования и возрождения через смерть, которая особенно ярко показана в последней части. А мультфильмы и сериалы, созданные в этом жанре, всегда отличались особыми сюжетами смерти и насилия. Смерть рассматривается как протест, а самоубийство как способ противопоставить себя миру, в котором человек не может достигнуть понимания. Насилие отражается как обыденность, и суицидальное поведение носит подражательный характер. Механизм прост и

понятен: подростки пытаются стать такими же, как их кумиры, во всем им подражать, включая и способ ухода из жизни. Давно замечено, что после смерти знаменитых культовых музыкантов повсеместно происходили массовые самоубийства подростков.

Тенденция к суицидальному поведению массово пропагандируется в песнях и клипах многих знаменитых исполнителей, имеющих огромные толпы поклонников. В клипах исполнителей периодически мелькают бинты на руках, бритвы, вскрытые вены, в текстах мелькают фразы, смысл которых сводится «я не могу жить без тебя», что находит благодатную почву у подростков, страдающих от неразделенной любви.

Привлекает внимание к теме суицида подростков, каждый случай которого в последнее время широко освещается в интернете, и провоцирует молодое поколение на попытки самоубийства. Еще в семидесятых годах в психологии появился термин «синдром Вертера».

Дети не сталкивались со смертью и не понимают того, что делают. В отличии, например, от нашего поколения, воспитанного в духе жизнелюбия. Сейчас, перед подростком есть картинка из игры, где у героя несколько жизней. В советское время не зря существовал запрет на публикации и репортажи о самоубийствах. Особенно подростковых. Те, кто сформировал это табу, прекрасно были осведомлены о «синдроме Вертера» и понимали его последствия. Так или иначе, подростки проводят огромное количество времени перед телевизором и монитором, так что приходится констатировать неприятный факт: массовая культура воспитывает больше, чем родители.

В ребенке с малых лет нужно закладывать стержень, воспитывать в нем личность, развивать интерес и поддерживать его желания заниматься тем или иным делом. Когда подросток по-настоящему увлечен своим делом, когда у него появляются друзья, разделяющие его интересы и говорящие с ним на одном языке, он не потеряет вкус к жизни, т.к. он всегда будет ставить перед собой планы и задачи, которые нужно

Нельзя уходить от проблемы и делать вид, что ничего не происходит. Необходимо окружить ребенка заботой и вниманием. Именно участие и забота являются мощнейшими ободряющими средствами. Также необходимо вселить надежду, не дать остаткам оптимизма уйти и ввергнуть подростка в полное отчаяние.

И еще одна проблема это наше образование. Беда в том, что в наших школах отсутствуют кабинеты психологической помощи. Все возможные психологические и реабилитационные центры — это хорошо. Но не каждый подросток самостоятельно станет обращаться туда. Если бы в школах наряду с учителями, творческими работниками и врачами работали профессиональные психологи, многих трагедий удалось бы избежать. Учителя и друзья, заметив нездоровье отклонения от привычного поведения у своего ученика или товарища, имели бы возможность обратиться к специалисту с просьбой помочь. Нужно бороться с причинами, а не с последствиями.

Суицид не передается по наследству. Суицидальные идеи по наследству не передаются. И дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ СУИЦИДТІҚ АЛДЫҢ АЛУ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫНЫң ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУДІҚ ТИІМДІ ӘДІСТЕРІ МЕН ТӘСІЛДЕРІ

**Ақтөбе облысы Хромтау қаласы
№5 Хромтау гимназиясының
география пәнінің мұғалімі,
сынып жетекші
Жолмуратова Асыл Кабеновна**

Аннотация: Мақалада автор жасөспірімдер арасындағы суицидтіқ алдың алудың және білім беру ортасының қауіпсіздігін қамтамасыз етудің тиімді әдістерімен жұмыс жасау тәжірибесімен бөлісүде.

Аннотация: В статье автор делится опытом работы эффективными методами и приемами профилактики самоубийства подростков и обеспечения безопасности образовательной среды.

***Бізге қаншама құнды да әдемі,
сонша жаратылған және мүмкін болған өмір,
құрмет пен қызметке лайық екені сөзсіз.***

XXI ғасырдың ауыр дертінің бірі – жағаспірімдердің өз-өзіне қол салуы жаһандық, қоғамдық ауыр мәселелерге айналып отыр. Орта есеппен әлемде күн сайын 3 мыңға жуық адам өз еркімен өледі екен. Оның үстіне суицид әрекеттері нақты суицидке қарағанда 20 есе жиі кездеседі. Бұл біз құлаған әлеуметтік катаклизмдермен байланысты болуы керек. Нәтижесінде адамдардың іс-әрекетінде, міnez-құлқында бұзылулар бар, көпшілігі әлі де жаңа шындыққа сәйкес келмейді.

Жастардың өз-өзіне қол жұмсау себептері, жасөспірімдер сыраны 13 жастан бастап іше бастайды. Психикалық бұзылулар осыдан. Ал біз өскелең үрпақты тәрбиелеуде жасап жатқан жұмысымыздың білім беру ортасының қауіпсіздігін қамтамасыз етудің тиімді әдістері мен тәсілдерді қайта қарастыруды талап ететіндегі жұмыс істеп жатырмыз. Соңықтан бұл жиі кездеседі: мектептен кейін жасөспірім оку орнына түсіп, қатал ойынның «ережелеріне» тап болады. Оның өмір туралы суреттелген ертегісі күйреп, қын жағдайға тап болған ол өз-өзіне қол жұмсамақ болады.

Өз өмірін қиған ересектерге келетін болсақ, өмірлік проблемалар мен аурулардың жүктеп өмір сұрген жылдар санына пропорционалды түрде жиналады. Сонымен қатар, ресми статистика бойынша ерлер арасындағы суицид жиілігі әйелдерге қарағанда шамамен 6 есе жоғары. «50 жастан асқан ер адамдар бұрын шешілмеген мәселелерге тап болады. Жасы ұлғайған сайын жұмысқа тұру қынға согады, соңықтан отбасын асырау. Ерлердің жыныстық қабілеті де жылдар өткен сайын жақсармайды. Ер адам ішімдікпен жұбаныш іздей бастайды, бұл өз кезегінде суицидке әкеледі.

Дені сау адамдар да өз өміріне қол салады. Бақытсыз махабbat, ажырасу, жақын адамының қайтыс болуы, жанжалдар, жұмыстағы қындықтар... Бір жағдайға адамдар әртүрлі әрекет етеді, өмірлік мәселелерді шешуге әркім күш таба бермейді.

Біздің еліміз жалпы суицидтік жағдайлар ең көп тіркелетін ел ретінде бұрынғы кеңестік елдер арасында Литва, Ресейден кейін 3-ші орында тұр екенбіз. Ең өкінішті жағдай жасөспірімдер арасында өзіне-өзі қол салуы азаймай отыр. Суицидті аса қауіпті дерт деп қарастырсақ, оның алдын алу, балалар өмір сүретін ортаның қауіпсіздігін қамтамасыз ету – ата-анаға, мектеп ұжымы мен психолог т.б мамандар үшін ортақ мақсат. Суициология ғылымы – социология, психология, медицина, демография, психиатрия ғылымдарымен бірлесе отырып, суицидтің себептерін биологиялық, психологиялық, әлеуметтік деп жіктейді. Зерттеуші ғалымдар биологиялық зерттеуді генетикалық түрғыдан қарастырса, психологиялық себептерді адамның психикалық және тұлғалық даму ерекшеліктері түрғысынан қарастырады. Отбасынан жақын адамнан айрылу, ортадан шет қалу, нашар тәрбие т.б әлеуметтік себептермен бірге психикасы әлі толық қалыптастаған балаларға әсер ететін ішкі және сыртқы факторлар өте көп. Тағы бір есте болатын жағдай, ересек адамдар мен балалар суицидінің ерекшеліктері бар. Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жумсау жағдайының 95-98 % аффективті реакциялар нәтижесінде болатындығы белгілі.

Мамандардың пайымдауынша, адамдарды ез еркімен қиоға мәжбүрлелітін негізгі себептер – кедейлік, жұмыссыздық, ауыр сырқат, тұрмыстық мәселелер, жазадан қорқу және өмірге қанық болу. Дегенмен, өз-өзіне қол жумсау фактілерінің 90 пайызы психикалық бұзылулар, маскүнемдік пен нашақорлық салдарынан болады.

Суицидтік әрекеттің алдын алу жолдағы маңызылы шаралардың бірі – ағарту жұмысы. Себебі жасөспірімдердің өмірлік тәжірибесі аз болса, ал ата-аналардың педагогикалық білімі жетіспейді. Сондықтан ата-ана, ұстаздар мен жасөспірімдердің суицид тақырыбында білімдерін көтере отырып, тренинг-жаттығуларды жүргізу аса маңызды әдіс-тәсілдер болып есептеледі.

Сондықтан мынадай бағыттағы іс-шараларды үйімдастыруды ұсынамын.
Психодиагностикалық бағыт: психикалық және физикалық, денсаулығы мен даму жағдайындағы ауытқуышылықтары мен жас ерекшілік дағдарыстарын дер кезінде анықтап есепке алу. Ол үшін: өзіне қол жумсауға бейімділігі байқалған оқушының өмір сүретін ортасына, отбасына зерттеу жасау. Баланың аландаушылық деңгейін анықтау, оқушы агрессиясын көрсеткіштері, мінез-құлықтың акцентуациясы, оқушы мәртебесін анықтау, сыныптағы психологиялық ахуал, өзін-өзі бағалау тесттері, оқушының ортамен қарым-қатынасын зерттеу/ оқушының мектепке көзқарасын/, /мұғалім оқушы көзімен/, /оқушының пәндерге, мектепке көзқарасы/, оқушының қызығушылығы, жетістіктері мен сәтсіздіктерінің себептерін анықтау қажет.

Бала суицидінің ең басты ерекшелігі – оның негізгі мақсаты өлім болмайтындығында. Олар өлімнен кері қайта алмайтындығын да жете түсіне бермейді, суицидті өз өміріндегі маңызды мәселені шешу құралы ретінде ғана пайдаланады. Табиғатынан аса әсерленгіш, иланғыш, көніл қүйі әлі тұрақсыз балаларды өзін жалғыз, қорғансыз сезінуге, өзіне-өзі қол жумсауға дейін аппаратын басты себептерге тоқталайық:

- 1-себеп, отбасындағы берекесіздік, тұрақсыздық, ата-анамен дұрыс қарым-қатынас жасай алмау, мұғаліммен сөзге келу, жлдастарымен тіл табыса алмау, әжа-мазаққа, қысымға шыдай алмау;
- 2-себеп, жасөспірімдік махабbat;
- 3-себеп, түңілу, қыншылықтыр мен күйзелістерді жеке алмау, өз бетінші шешім қабылдай алмау, ашу-ызынды тежей білмеу, өзіне ешкім көңіл бөлмейді деген сезімде болу;
- 4-себеп, ішімді, темекі, есірткі, наша т.б жолға түсуі.

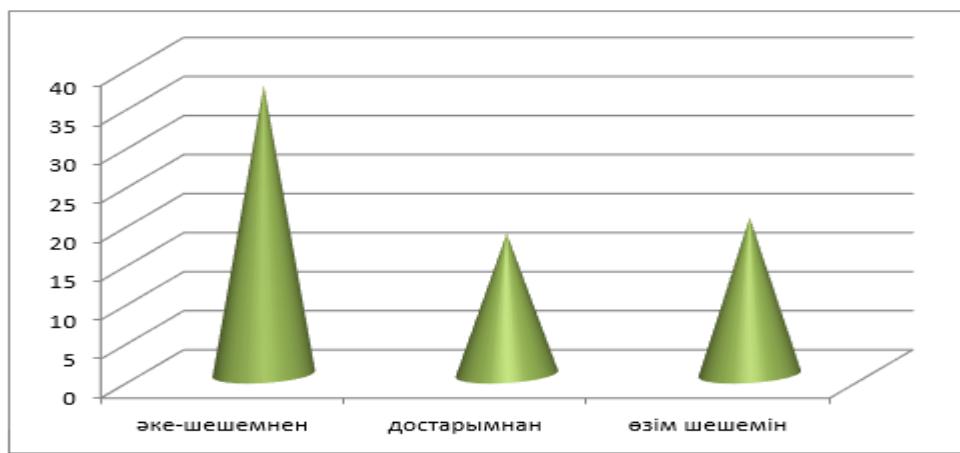
Жоғарыда атап көрсетілген себептер мен белгілерге үйде ата-ана, мектепте ұстаздар, бірге жүрген достары мен туыстары дер кезінде назар аударып, көмек қолын созуға әбден болады.

Мектепте білім берудің қауіпсіз ортасын құру үшін – ата-ана мен мектеп ұжымы ортақ мақсатта, ынтымақты, жауакершілікті жұмыс атқару керек. Оқу- тәрбие үрдісінде окушыларды психологиялық қолдаудың тиімді жүйесін мектеп психологы арнайы бағдарлама құру арқылы асыра алады. Психолог маман жыл басында алдын ала жаппай диагностика жүргізу арқылы суициалдық бағыттағы міне-құлыққа бейім «қатер тобын» анықтайды.

Осы орайда өзімнің суицидтік мінез-құлықтың алдын алу және түзетуге байланысты жұмыс түрлерін, ата-аналарға, ұстаздарға психологиялық ұсыныстар, кеңестерді ұсынамын.

Профилактикалық бағыт: ұстаздар үшін баяндамалар «Суицид деген не?», «Невроз және оның зардаптары», «Жас ерекшілік дағдарысы», дөңгелек үстел: «Өзіне-өз қол жұмсаудың себептері және оның алдын алу мәселесі». «Мектептегі баға, оның оқушы көңіл-күйіне әсері» арналған дәрістер, «Сыныптағы психологиялық ахуал және оның бала өміріндегі маңызы» психологиялық сабактар үйимдастыру қажет.

Оқушылар үшін: суицидтік көңіл-күй жағдайын болдырмау үшін оқушылар өмір сүретін қолайлы, қызықты кеңістік эмоционалды, жағымды қарым-қатынасын, коллобаративті ортаны құру. Отбасындағы тәрбиенің ұлттық және демократиялық сипатта болуына бақылау жасай отырып, сынып сағаттарын, тренингтер, психологиялық жаттығулар, кездесу кештерін, сауалнамалар жүргізген тиімді. Мысалы, «Қын жағдайға тап болсаныз кімнен ақыл-кеңес сұрайсыз?» деген сұрақ бойынша сұрау салынғандардың жауаптары жасөспірімдердің өмірге деген көзқарастары туралы жалпы түсінік қалыптастыруға мүмкіндік береді.



Сауалнама қорытындысынан көрініп түрғандай, жасөспірімге шын қомек керек кезде, ата-анасынан ақыл сұрайтындар – 49%, достарының пікіріне жүгінетіндер – 24%. Қалған 26%-ы өз проблемасын өзі шешетіні көрініп түр.

Ата-аналар үшін: сауалнамалар, пікір алысу кештерін, дөңгелек кештерін, тренингттер, дәріс сабактар, шебер-кластар үйымдастыру.

Сонда бала үшін қауіпсіз орта және жасөспірімдердің бойында суицидке қарсы тұра алатын факторларды қалыптастыра аламыз.

Ол факторлар:

- өмірлік жағымды ұстаным қалыптастыру
- өмірдің қадірін білуге, бағалауға оң қозқарасқа тәрбиелеу
- жағымды мінез-құлық ерекшеліктеріне баулу
- өзіне деген сенім, еркін басқара алатын күш-жігерді шындау.

Бала өмір сүретін жақын ортасы, яғни отбасы, мектеп, құрдастары, осы атаған факторларды қалыптастыруға қабілетті болса, біз түпкі мақсатымызға жете аламыз.

Бұл үрдістен мұлдем бас тарту әлде оқшаулану мүмкін емес, бірақ, оның теріс, жағымсыз үрдістерін неғұрлым азайту, алдын алу бағытындағы іс-шаралар ғана нәтиже бере алады.

Мектеп, ата-ана жасөспірімдер бойында өмірге қажет қасиеттерді көбірек сіңірсек, соншалықты олардың психологиялық қорғанышы күшті, әрі суицидке қарсы тосқауылы берік болады деп сенуге болады.

Рбір суицид – естілмей қалған жанайқайы. Олай болса, қоғам болып, қауым болып құлындаған дауысқа құлақ аса білейік!

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Серікбаева.Қ.Б «Балар мен жасөспірімдер суициді мәселесі». «Педагогика және оқушы психологиясы». №2, 2014 жыл.
2. Мұсаева С.А, Бегалиев.Т.Б. «Жас ерекшелік педагогикасы» Астана:Фолиант, 2006 жыл.
«Жасөспірімдер арасында ұшырасатын суицид көріністерінің алдын алу». Сынып жетекшісі анықтамасы. №4, 2017 жыл.



**Батыс Қазақстан облысы, Бәйтерек ауданы,
«Б.Момышұлы атындағы ЖББОМ» КММ
Мектеп тренері, зерттеуші педагог,
бастауыш сыйнып мұғалімі
Жубанова Жазира Бакытовна**

«Бастауыш сыйныптарда суицидтік мінез-құлышқардың алдын-алу»

Bір күнгі тіршілікке кішкене бір өмір деп қарау керек

M.Горький

Қазіргі кезде оқушы тұлғасының қалыптасу жағдайларына тән езгерістер жүріп жатыр. Әлеуметтік-бағдарлы мінез-құлышқарды сипаттап, негізінен мектепте қалыптасады. Мектепте бала қоршаган орта жайлы білім алumen қатар, өмірдің аса маңызды компоненттері хақында: өзге адамдар туралы, сол адамдар арасында қалай өмір сүріп, ондағы зорлық-зомбылық, жауыздық секілді құштермен қалай құресу керек екендігін біле бастайды. Сонымен қатар ол өз іс-әрекеттерін өзге адамдардың мұдделерімен қайтіп ұштастыруға болатынын, адамгершілік тәртіп құндылықтарына сәйкес өзін қалай ұстая керектігін хал-қадерінше үйренеді.

Тұлғаның қалыптасуына көмектесетін мінез-құлышқарды сипаттап, бала бойында дәл осы тәмengі сыйныптарда орныға бастайды.

Адамзаттың даму барысы адам жалпы өмірге емес, белгілі бір әлеуметтік жағдайда тіршілік етуге даярланатынын анық көрсетеді. Бүгінгі күні Қазақстанда өз Отанын жан-тәнімен сүйетін, өздігінше әрі шығармашылық тұрғыдан ойланатын, ел тағдырына, өз тағдырына жауапкершілікті сезінетін, өмірді шынайы қалпында көріп, түсінуге, мәдениеті мен ұлттық бейнесі сан алуан ортада қолайлы өмір сүруге, қоғамды дағдарыстан дамудың өркениетті жолына шығаруға қабілетті жаңа типтегі азаматтарға деген зәрулік сезіліп отыр.

Тәмengі сыйнып оқушыларын коммуникативтік тұрғыдан дамытудың мән-маңызы арта түсіде. Қазіргі заманғы мұғалім конфликтологияның, әлеуметтік педагогиканың, психологиялық-педагогикалық ілім-білімнің негіздерін игеру тиіс. Бұл оған оқушылар тап болған әр түрлі қыындықтар себебін дер кезінде анықтап, тиісті көмек көрсетіп отыруына жол ашады.

Бүгінгі мұғалімге оқу процесін сапалы түрде жүзеге асырып, әр түрлі жастағы, қабілет-бейімі әр түрлі ұлдармен, қыздармен нәтижелі жұмыс жүргізу үшін енді бағдарламалық материалдардың мазмұнын жақсы игеріп қана қою жеткіліксіз.

Бала дамуында оны өсіріп, жетілдіретін отбасының рөлі айрықша. Ондағы қалыптасқан жағдайлардың, психологиялық атмосфераның бала мінез-құлқына тигізетін ықпалы зор. Отбасындағы қайшылықтар, ата-ананың жеткілікті көңіл бөлмеуі, үлкендердің тым қатал қарауы балалардың әлсіз де нәзік, әлі қалыптаспаған психикасына өте жаман әсер өтеді. Оның салдары кейде тіпті өзін өзі өлтіру жағдайына дейін жеткізеді.

Соңғы жылдары ұлт салауаттылығын сақтауға байланысты проблемалар бойынша бұқаралық ақпарат құралдары мен жалпы қауым ерекше назар аударып отырған жәйт жастар арасындағы суицид мәселесі.

Соңғы он жылда өз ата-аналарынан, оқу-тәрбие мекемелерінен қашып шыққан, хабарсыз кеткен балалардың саны үш есеге өскен; олардың көпшілігі қылмыстық топтарға қосылып, баз біреулері сол қылмысты орталардың құрбандығына айналған.

Суицид - психологиялық құбылыс, оны түсіну үшін өзіне өзі қол жұмсағысы келетін адамның жан-дуниесіндегі жағдайларды түсіну керек. Өзін өзі өлтіру адам жанын түгел қара толқындар басып, үміт сөулелері түгел сөнген айрықша бір күрделі сәттерде жасалатын үрейлі жәйт.

Суицидке баратындар, әдетте, жаны қатты күйзелген, стресс жағдайында жүрген, өз проблемасын шешуге мүрша, мүмкіндігім жоқ деп ойлайтындар. Олардың кепшілігі психикалық аурулармен ауыратын, эмоциональдық тұрғыдан дергіті, әсірессе депрессияға көп берілетін, болашакқа үмітсіздікпен қарайтындар болып келеді.

Өзіне өзі қол жұмсау психологиясы, бәрінен бұрын, үмітсіздікке тән психология. Үміт барда адам ең қиын, ең қатерлі жәйттерді де бастан өткереді. Үмітсіздік құрдымға бастайды. Адам

өмірінде бұлт үйрілген қауіпті кезеңдер болады. Содан аман өтсе, оның құтылғаны. Міне, адамдардың бірін-бірі түсінуі, бір-біріне көмектесуі осындай сәттерде өте-мөтө қажет. Мұндай кезде оның мына жарық дүниеде жалғыз еместігін сезіндіретін орнымен айтылған бір сез немесе тіпті жай ғана көзқарастың өзі адамды ажал аузынан аман алғы қалуы мүмкін. Өзін өзі өлтіру психологиясы адамның өз түнегіне өзі қамалуына тән психология.

Өзіне өзі қол жұмсау жәйттеріне себеп болатын нәрселер көп. Отбасы дұрыс қалыптаспаса да, махаббатта жолы болмаса да; байлығынан ажырап қалып, мұқтаждыққа түссе де; жазылмайтын ауруға ұшырап, оның азабынан ертерек құтылғысы келсе де; сатқындық жасаудан қорықса да өзін өлімге қиятындар болады. Өзіне өзі қол жұмсау жәйті мұлдем әлсіз болып қалу немесе құштің асып-тасу жағдайларына байланысты да орын алуды мүмкін. Ондай жандардың психологиясы түсініксіз келеді. Сицидке бел буған адам өз өміріне тек өзі ғана қожа секілді сезінеді, ол жарық дүниеге алғып келген, асырап, өсірген жандарды да ойламайды, адамның тіршілігі де, ажалы да қандай да бір құдіретке байланысты екендігімен де ісі болмайды.

Бірақ бұл жалған түсініктің, жеңіл ойдың жетегі. Менің өмірім тек менікі ғана емес. Оған абсолюттік құқығым болғанмен, мендік өмір менің туыс, бауыр, жақындарымның да, достарымның да, елімнің де, мен өмір сүретін қоғамның да, қала берді өзім бір кішкене бөлшегі болып табылатын күллі әлемнің де өмірі.

Сондықтан отбасылық тәрбиенің мектеп тәрбиесімен үйлесімді түрде ұштастырылуы өте маңызды нәрсе. Бұл орайда педагогика мен психология маманы ретінде мұғалім ата-аналардың отбасылық тәрбиеге байланысты қайшылықтарын шешуге көмектесіп отыруы қажет.

Профилактикалық шаралар

- Балалардың мектепте қамқорлық, қолайлылықты, жан жылудың сезініү үшін психологиялық салауатты орта жасауға байланысты жалпы мектептік бағдарлама әзірлеу.
- Сыныптан тыс тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру.
- Мектеп пен отбасының, сондай-ақ мектеп пен барша қауымның өзара тиімді әрекет етуін қамтамасыз ететін модель жасау.

Мұғалімдердің өзіне әділдікпен қарайтынын, мектепте өзіне жақын жандар бар екенін сезетін, өзін мектептің бір бөлшегімін деп есептейтін бала өзіне өзі қол жұмсау жайлы ойлай қоймайды. Сицидтік жәйттерді көптің көзінше ашық түрде талқылауға жол беру дұрыс болмайды. Мұндай шаралар (ата-аналар жиналышы, сынып сағаттары) жас өспірімдердің кейбіреуі үшін еліктеу нысанасына айналуы ықтимал. Біреуге ұқсай, жаман әдетті жұқтыру, қарсылық реакциясы секілді түрлі механизмдер әсерінен оның да өзіне өзі қол жұмсау әрекетіне баруы мүмкін.



Сицидтің алдын алу үшін әр түрлі сыныптан тыс шаралар өткізіп, онда өмірдің мәнін, оның құнын терең түсінетіндегі талқылаулар ұйымдастыру қажет.

Бастауыш сынып оқушылары арасында «Біз өмірді жақтаймыз» деген тақырыппен сынып сағатын өткізген кезімізде бірқатар қындықтарға тап болдық. Оның ең бастысы: оқушылардың жас ерекшелігі еді (әлі кішкентай

баланың санасына өмірдің мәні мен құндылығын қалай жеткізуге болады?). Оқушылар «Менің бір күнім» деген тақырыpta фотосурет көрмесін, шиырмалар, презентациялар мен бейнебаяндар дайындағы. Жұмыстары төмендегідей бөлімдерді қамтыды:

- Таңертенгі үйқыдан ояну
- Жаңа жоспарлар
- Әр түрлі оқиғалар
- Қызықты кездесулер
- Үлкен және кішкентай жаңалықтар
- Сүйсіну сәттері
- Көңіл-күй көріністері
- Үлкен армандар
- Мен өмірді тандаймын
- Менің бос уақытым

- Менің сүйікті жануарым



Балалар жасаған жұмыстары бойынша көргендері мен көңілге түйгендері жайлы өз ой-пікірлерін еркін түрде ортаға салып жатты. Өмір қандай тамаша! Өмір қандай қызық! Кішкентайлардың көтерінкі көңіл-куйлері мен қуанышты әңгімелерінен осындай ойларды ұғуға болар еді. Өмір туралы әңгімеден кейін балалар бес құндылықтың өмірдің қызығы, өмірдің ережесі екенін кеңінен түсіне алды.

Қазіргі қоғамдағы сицид: себептері мен күресу әдістері

Алматы облысы
Карасай ауданы
"Жібек жолы" ауылы
"Ы.Алтынсарин атындағы
Ом КММ
казақ тілі мен әдебиеті мұғалімі
СЕЙТИМОВА САНИЯ АДЫЕВНА

Қазіргі әлем баяғыдай емес. Адамдарда эмоциялық қасиеттер басым болды. Орташа алғанда, әлемде күн сайын шамамен 3 мың адам өз еркімен өмірден өтеді. Сонымен қатар, өзіне-өзі қол жұмсау әрекеттері өзіне-өзі қол жұмсауға қарағанда 20 есе жиі кездеседі.

Қазіргі уақытта өз – өзіне қол жұмсау саны бойынша көшбасшылар Австрия, Америка, Ресей, Литва т.б ресми деректер бойынша.

Откен жылы, ресми мәліметтер бойынша, 1280 австриялықтар өз-өзіне қол жұмсады. Елде қарт адамдар арасында да, жастар арасында да өз-өзіне қол жұмсау саны артып келеді. Соңғы жылдары американцытар желіге 47 мыңдан астам рет қонырау шалды. Қызмет директоры Джон Драпер (Джон Драпер) ай сайын қонырау шалушылардың саны 10% - ға артатынын айтты. Откен жылы 500 мыңға жуық адам қонырау шалды.

Сицид-15 пен 44 жас аралығындағы адамдар арасында өлімнің ең көп таралған үш себептерінің бірі. Өлімнің жалпы статистикасында сицид 13-ші орында тұр [1].

"Сицидтің өсуі тоқсанының жылдардан бастап өсіп келеді. Бұрынғы КСРО елдері Еуропа мен әлемдегі басқалардан ерекшеленеді. Мұны біз тапқан әлеуметтік катализмдермен байланыстыру керек. Нәтижесінде адамдардың іс - әрекеттері мен мінез-құлқының бұзылуы әлі де жаңа шындыққа сәйкес келмеді", - деп түсіндіреді он бес жылдық тәжірибесі бар психиатр Игорь Шмонин

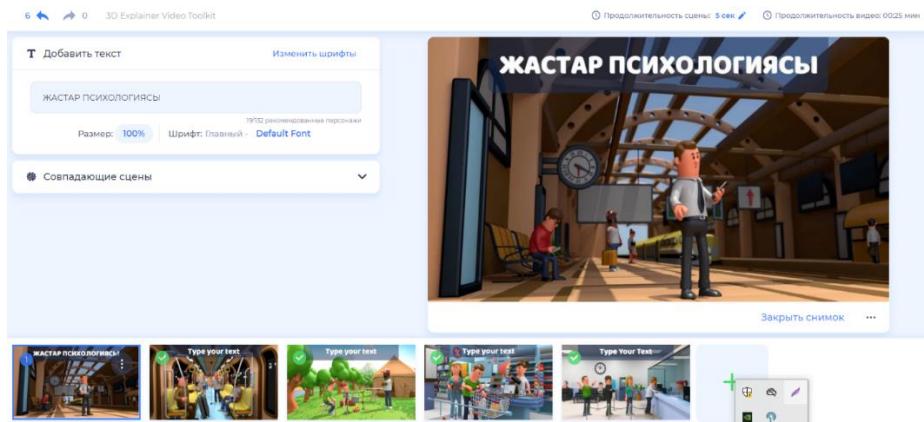
Қазіргі өмірмен есеп айырысатын ересектерге келетін болсақ, өмірлік проблемалар мен аурулардың бағажы өмір сүрген жылдар санына пропорционалды түрде жинақталады. Сонымен қатар, ресми статистикаға сәйкес, ерлер арасында сицид жиілігі әйелдерге қарағанда шамамен 6 есе жоғары. "50-ге жақын ер адамдарға бұрын кездестірмеген проблемалар тұседі. Жасы үлгайған сайын жұмысқа орналасу, демек, отбасын қамтамасыз ету қынырақ. Ер адам алкогольден жұбаныш іздей бастайды, бұл өз кезегінде өзін - өзі өлтіруге итермелейді", - дейді көптеген психологтар.

Сарапшылардың пікірінше, адамдарды өз еркімен өмір сүруге мәжбүрлеудің негізгі себептері - кедейлік, жұмыссыздық, ауыр аурулар, үй проблемалары, жазадан қорқу және өмірге қанықтыру. Алайда, сицидтің 90 пайызы психикалық бұзылуларға, алкоголизмге және нашақорлыққа байланысты.

Дені сау адамдар өмірден айырылады. Бақытсыз махабbat, ажырасу, жақын адамның қайтыс болуы, қақтығыстар, жұмыстағы қындықтар... Адамдар бірдей жағдайларға басқаша қарайды, бәрі бірдей өмірлік мәселелерді шешуге күш таба бермейді.

Сарапшылардың пікірінше, қазіргі өмірде позитивизмнің болмауы, өмірдің кез-келген жағдайында шығудың жолын табуға болатын мысалдарды көрсету маңызды. Және бұндай шешу жолдарын ұсыну үшін қоғамдағы позитивизмнің даму жолдарын қарастыру керек деп ойлаймын.

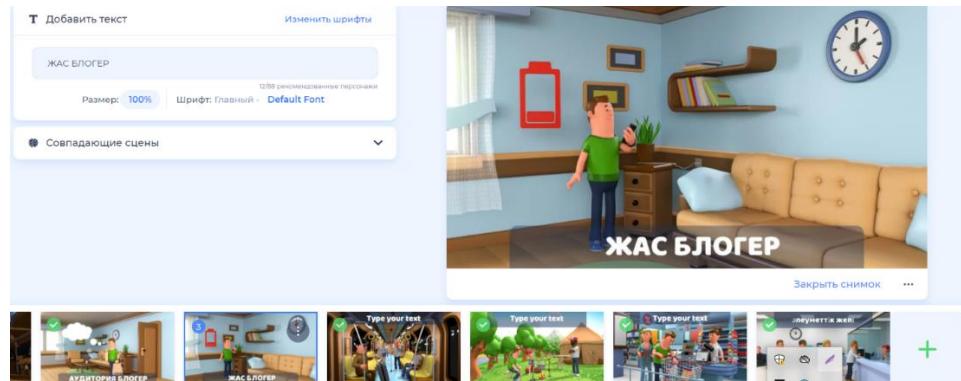
Қазіргі қоғамдағы сицидты болдырмау үшін жастар болсын жасөспірімдер болсын, егде жастағы адамдар болсын өзін ортада керек екенін сезінү керек деп ойлаймын.



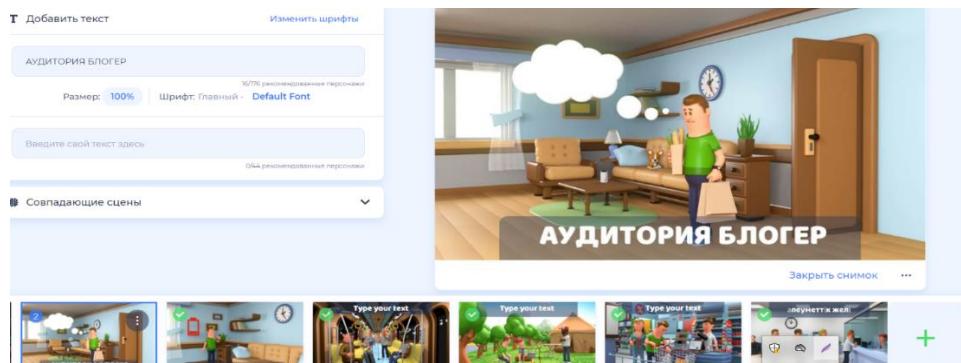
Осындай психологиялық әлеуметтік мәселелермен күресу үшін қазіргі таңда әлеуметтік желі мен интернеттін ықпалын айтпай кетуге болмайды. Мен осындай жағдайдын алу үшін төмендегідей шешу әдістерін ұсынғым келеді.

Жастар арасындағы жасөспірім шақтан бастап, өзін қоғам үшін манызды адам екендігін сезіндіру керек.

Мысалы: Хобби жасап, жас блогер болуға болады. Өзінің ұнататын ісімен әлеуметтік желі жүргізу.



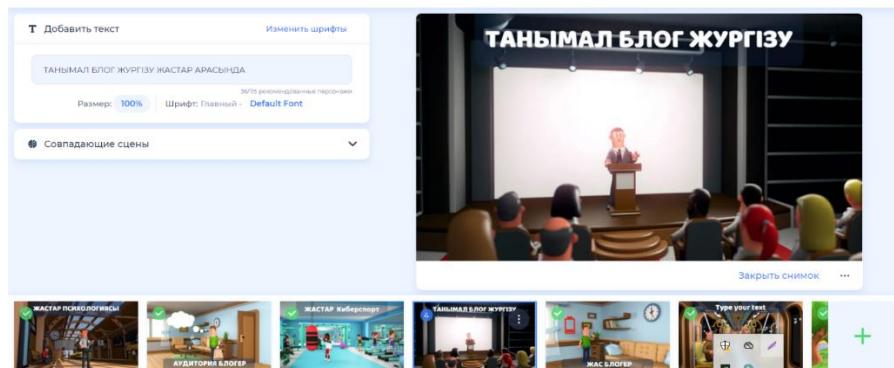
Аудитория құру. Пайдалы контент жасау. Мысалы үнемі адам қоғамнан позитив алу керек деп ойлаймын. Жақсы пайдалы игі істермен шүғылдану керек.



Жие спортпен шүғылдану. Ішімдіктерден аулақ болу керек. Салауатты өмір салтын ұстанып отыру керек. Жие спортпен шүғылданып тұру керек.



Танымал блог жүргізу.



Жалпы мен ұсынатын идеялар осы жоғарыдағы ұстанымдар бойынша.

Өз-өзіне қол жұмсаудан болатын өлім-жітім жол-көлік оқиғалары салдарынан болатын өлім-жітімнен озып, өлімнің барлық себептері арасында 5-ші орында тұр. Жастар арасында суицид тез өсуде, ал 15 пен 34 жас аралығындағы суицидтің өлімі бірінші орында тұр. Біздің еліміздегі суицид деңгейі болып жатқан әлеуметтік-экономикалық және саяси реформалармен тығыз байланысты. Әлеуметтік қолдаудың болмауы, адамдар арасындағы психоәлеуметтік байланыстардың төмендеуімен қофамның терең стратификациясы, өмір сапасының күрт төмендеуі, болашаққа деген сенімсіздік, қауіпсіздік сезімінің болмауы адамнан қофамға бейімделуге айтарлықтай күш салуды талап етеді. Арнайы зерттеулер [2] Қазақстанда жеке стресс деңгейі айтарлықтай жоғарылағанын көрсетті. Стресстің негізгі көздері-кірістің төмендеуі, жеке қауіпсіздіктің жетіспеушілігі, қылмыс, болашақтан қорку, жұмыстағы қақтығыстар және отбасылық қындықтар. Әрбір үшінші ересек адамға психологиялық қолдау қажет екендігі анықталды.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Анцыферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования // Психол.журн. – 1992. – Т.13. – №5. – С.12-25.
2. Ерментаева А.Р. Студенттерді психологиялық дайындау негіздері (Монография). — Өскемен: С.Аманжолов ат. ШҚМУ баспасы, 2007. – 404 б.

ПОЧЕМУ ОНИ НЕ ХОТЯТ ЖИТЬ?

Звонцова Т.В. педагог-психолог КГУ «Глубоковский технический колледж» УО ВКО, п.Верхнеберёзовский.

Глядя на детей в школе, на студентов в колледже, которые повзрослев, почему-то все больше самоустраниются от родителей, начинают появляться мысли...почему? Почему они не хотят жить? Читайте...

Письма подростков

Безукоризненные отношения между подростками и родителями встречаются крайне редко. Почему? Что мы взрослые делаем не так? Эти вопросы я решила задать студентам нашего колледжа обычного поселка и попросила их написать предельно откровенные письма своим родителям.

Саша, 16 лет:

«Мама, у меня не получается сдерживать себя. Я грублю тебе, часто. Слова как будто сами вылетают изо рта. Ты говоришь: «Поешь!» А я хочу есть, но не иду. И так всегда. Мне было бы проще, если бы сейчас со мной как можно меньше разговаривали. Я замечаю, что когда тебе некогда за мной следить и одергивать, у меня появляется настроение самому, первым, поговорить с тобой, что-то рассказать».

Вадим, 18 лет:

«Мама, недавно мне пришлось подраться. У меня были синяки, но я тоже ответил. Папа одобрил мой поступок и сказал, что я молодец. А ты пыталаась заставить меня снять побои. Говорила, что рожала меня не для того, чтобы меня кто-то бил. Я пытался говорить с тобой спокойно. Ты не понимала и начинала орать. Повторяла одно и то же по сто раз. А потом, когда я ушел погулять, зашла в мою переписку. Там много было...всякого. И когда я пришел, ты начала со мной об этом говорить. Я ненавижу тебя. Я никого так не ненавидел, как тебя».

Аружен, 16 лет:

«Папа, вы все время говорите, что мне все еще рано делать то и то, что я маленькая. Каждый понедельник провожаете меня до дверей общежития колледжа, а ведь уже студентка. Мама запрещает делать мне эпиляцию. Вы мне покупаете вещи, которые мне не нравятся, и надо мной смеются. Вы не разрешаете выщипывать брови, а они очень густые и некрасивые. Иногда я думаю, что меня никто не любит, где взять сил, чтобы это терпеть».

Один из журналов, теперь уже не вспомню какой, назвал явление подросткового суицида поколением RESET. Действительно, сегодня молодые люди, попав в тяжелую ситуацию, не затрудняют себя поиском решения проблем, а предпочитают по подобию компьютерной игры начать все сначала, просто нажав кнопку reset. В силу своего юношеского максимализма, который выражается в принципе «хочу все и сразу!», многие подростки не могут справиться с внутренней пустотой. Даже попытки самоубийства из-за любви не являются простым взрывом гормонов. У подростков сильно выражена потребность быть нужными хоть кому-нибудь. Если их не понимают в семье, он не может найти общий язык с близкими, а еще и не может добиться взаимности у объекта своей любви, то ему кажется, что он в этом мире совсем никому не нужен. А какой тогда смысл жить дальше?

Есть такое высказывание каждый истинный суицид — критическая демонстрация человеком собственного отчаяния, а каждый демонстративный (ложный) — потенциальный истинный. Подростковый суицид на самом деле явление гораздо более сложное, чем может показаться на первый взгляд.

Так почему же они не хотят жить?

Это самый распространенный вопрос, который задают родители, друзья погибшего от суицида подростка. Почему он это сделал? Что его толкнуло на этот страшный поступок? И, действительно, зачем молодые люди, у которых, казалось бы, вся жизнь впереди, сами себя лишают жизни? Существует

ряд причин, которые мотивируют подростков перерезать себе вены, пить лекарство смертельными дозами, вешаться, сбрасываться с крыши высотного дома. Каждый случай суицида индивидуален, поэтому выстроить какую-то классификацию не представляется возможным, но выделить общие тенденции, присущие именно подростковым самоубийствам, все-таки можно. И, нужно отметить, риски, по которым дети и подростки уходят из жизни, существенно отличаются от мотивов взрослых людей.

Личностные факторы риска

- Импульсивность - импульсивные подростки чаще склонны совершать резкие и необдуманные поступки
- Дефицитарность стратегий совладающего поведения - ребенок не знает (не научен), какие есть способы совладания со стрессом. Либо известные способы неэффективны.
- Хроническая безнадежность - ряд жизненных факторов привел ребенка к тому, что все бесполезно и бездарно. Отсутствие смысла.
- Перфекционизм - очень часто связан с академической сферой, например, ребенок "должен" учиться на одни пятерки и малейшие ошибки выводят его из строя.
- Социальная тревожность - неуверенность в завтрашнем дне (а бывает и неуверенность в том, что будет дома сегодня вечером), которая подпитывается общей тревожностью в обществе (СМИ, медиапространство).

Наша основная задача - предотвратить катастрофу. Для этого полезно разобрать суицидальные маркеры:

- Изменение в поведении - расторможенность или замкнутость, опасное, рискованное, асоциальное поведение
- Изменение внешнего вида - смена одежды на более темные тона, неряшливость, прикрытие лица челкой и т.д.
- Грустные стихи, смена "статуса" в медиа (я никому не нужен, лучше бы я умерла и тд), депрессивные изображения в социальных сетях, рисование картинок связанных со смертью на партах или в тетрадях (петля, яд, окно, таблетки, нож и тд)
- Раздача вещей одноклассникам или друзьям (вот тебе моя любимая футболка или ручка, как память обо мне)
- Разговоры о смерти, вопросы о смысле жизни, о собственной никчемности или ненужности
- Жалобы на плохое самочувствие, бессонницу
- Внезапное употребление алкоголя, табака, ПАВ.

Теперь поделюсь рекомендациями для специалистов, работающих в образовательных учреждениях

- Составление группы риска, совместно с классным руководителем и ее мониторинг. При наличии ряда суицидальных маркеров провести беседу и диагностику ребенка
- Если диагностика и беседа подтверждает риск, то информируем завуча по ВР, родителей, классного руководителя о возможном суицидальном риске, для организации совместного плана работы
- Сбор информации от третьих лиц (друзья, родственники, одноклассники), просмотр медицинской документации
- Создать благоприятную психологическую атмосферу в колледже и семье. Для этого необходимо поговорить с родителями и кураторами. Ни в коем случае не давить на ребенка, не осуждать его поведение и мысли. Доверьте это дело специалистам.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО** делать все незаметно от подростка, поскольку активная работа в его сторону с подключением родителей и классного руководителя может являться триггером к суицидальным действиям. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** проинформировать родителей об адекватном поведении при общении с суицидальным подростком.

Из всего вышесказанного следует главный вывод, что, для того чтобы ценить жизнь, человеку необходимы две вещи: внимание и любовь окружающих, а также любовь к себе самому

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ СУИЦИД МӘСЕЛЕСІ

Калдина Венера Талгатовна
Актөбе қаласы, №51 гимназия мұгалімі

Бала тәрбиесінің дүрыс жолға түсүі, оны қоршаған ортаға, әсіресе, отбасы мен ұстаздар қауымының парасаттылығына байланысты. Педагогикалық этиканы сақтай отырып, баламен сөйлесу, оған жылы қабақ таныту, қолдау, оның көніл – күйінің бұзылу себептерін анықтауға мүмкіндік береді. Баланың қиналып жүрген сәтінде көніліне демеу болар, ақыл – кеңес берер досы, ұстазы, ата – анасы болса, оның өз өміріне қасақана қол сұгады.

Сондай – ақ, жасөспірімдер арасындағы суицид материалдық жағдайы жоғары отбасында да орын алғып жатқандығы ескеріліп, баланың мұндай әрекетке баруы ата – аналардың балаларына көп көніл бөлмей, сырласпауы жайында да үлкен әңгіме болып отырғаны белгілі. Сондықтан да, жасөспірімдердің өтпелі кезеңіндегі қыындықтардың алдын алу жұмыстарын қолға алғып отырып, ата – аналармен тығыз байланыста жұмыс жасау қажет.

Зерттеулерге сүйенсек, өзіне – өзі қол жұмсау оқиғасының 41 пайызы – жұмбақ жағдайда, 18 пайызы – жан - күйзелісінің салдарынан, сондай – ақ, 19 пайызы – кесімді жазадан қорыққаннан, 18 пайызы – отбасындағы жағдайлардан, 6 пайызы – махаббат «ауруының» салдарынан болған.

Суицид әрекеті - өзіне - өзі қол салуды жасау әрекеті мен аяқталған суицидті біріктіреді. Өзіне өзі қол салу әрекеті дегеніміз - саналы түрде өз өмірін қандай да бір жолдармен қилюға бағытталған, бірақ соңы өліммен аяқталмаған әрекет. Өз өмірін қилюға бағытталған әрекет қайтымды немесе қайтымсыз болуы мүмкін. Аяқталған суицид деп өлімге әкеліп соқкан әрекетті айтамыз. Өзіне қол салу көріністері арқылы өзіне суицидтік ойларды, түсініктерді, көріністерді, күйзелістерді, сондай - ақ суицидтік тенденцияны, олардың арасынан түпкі ой мен ниетті айқындауға болады. Суициалдық ниет түпкі ойға ерік компонентті қосылған кезде шығады, яғни, шешім сыртқы мінез - құлықтың әрекетіне қосымша бірнеше толықтырулар енгізуге болады, олар: біріншіден, демонстративтік мінез - құлқын бөлектеу; екіншіден, өзін - өзі қандай да бір дene мүшесіне жарақат салу, зақымдаумен шектеледі. Үшіншіден, мұндай мінез - құлықтар айналып келгенде бақытсыз жағдайдың құрбаны болуға әкеліп соғады.

Суициалдық мінез - құлық жас айырмасына қатысты болады. Мысалы, өмірдің кризистік кезеңдері, жастық шақ, кәріліктің басталуы, жан күйзелісіне шыдай алмау, жағдайдан шығудың жолын таппау, үмітсіздікке бой алдыру мен жеке басының дағдарысы, проблемада байланып қалу, осының бәрі айналып келгенде таңдауды тарылтып, өзіне - өзі қол салуға итермелейді.

Ал енді жасөспірімдік суицидке тоқталатын болсақ, есено кезінде жасөспірімдер қоршаған оны ортанды ақ және қара, жақсы я жаман деп бөледі, өмірдің мәнін өліммен ойнай отырып іздейді. Мұндай ойлардан жасөспірімді қалай сақтап қалуға болады?...

Жасөспірімдердің есеноі міндетті түрде ата анасының санасына енгізген құндылықтарды жоғары бағалаумен байланысты болады. Кейде бұл құбылыс санадан тыс шығып кетеді. Жасөспірім әрбір затқа келенсіз көніл бөледі, өмірдің

бекер және мәнсіздігі жөнінде пайымдайды, әділетсіз және қатігез азаптардан құтылудың жалғыз ғана жолы – өлім деп шешеді. Кейбіреулер шынайы еркін адам өз – өзіне қол жұмсауға құқылы деген теорияны дәлелдейді.

Психологтардың айтуынша, адамның өз-өзіне қол жұмсауының себептері әр түрлі. Ол көбіне жанұя жағдайы, оның ішінде толық емес жанұя, жанұяның ішіндегі психологиялық факторлардың, ата-ана мен бала, ата-аналардың өзара түсініспеушіліктері материалдық қанағатсыздық, т.б. Күніне әлемде 3000 адам өз-өзіне қол жұмсайды екен.

Қазір әлем бойынша суицид 3 есеге артқан. Мұның себебі неде? Жасөспірімдер арасындағы суицид күннен-күнге артып барады. Және мұндайға баратын жастардың жасы — 14-17 жас аралығы. Бүгінде іні-сінлілеріміз қын жағдайдан шығудың «оңай жолын» таңдағысы келеді. Өз-өзіне қол жұмсаған адам ертеңгі өмірін ойламайды, бір проблеманың шекарасынан шыға алмай қалады да, осымен бәрі бітті деп ойлайды. Және дәл сондай күйде оған көмек көрсетер жанашып адам табылмайды. Психологтар жалақының аздығынан сенделіп жүреді, ал ата-ана тіршілік қамын ойлап, күндіз-түні жұмыста болады. Меніңше, бүгінгі буынның әлсіз болуына тек қана ата-ана, тек қана мектеп емес, оған тұтас қоғам кінәлі.

Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсайтындары өжет, батыр, жаужүрек емес, оларға шын мәнінде көмек қажет. Қоғамның көмегі қажет.

Қын да қызықты өмір жолында қандай жағдайлар болмайды, адам ғұмыры қуанышты сэттер мен қайғылы оқиғаларға толы. Өмірде кездескен қындықтарды жеңе білу табандылықты қажет етеді. Адам алдынан шыққан қындықты өмір тәжірибесі арқылы, осыдан мен сабак алуды керек деп саналы түрде ұғынса, жіберілген қателіктерін екінші рет қайталамайтындей етіп ғұмыр кешуге бейімделсе, міне сонда мәнді де мағыналы өмір кешкені. Мұндай кезде барлық нәрсе адамның ерік-жігеріне және психикалық дағдарыс кезінде өзін қалай ұстай білуіне байланысты болады. Жас ұрпақты тәрбиелеуде, ересектер, міне осыны ұмытпағандары

жөн.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Изард К.Э. «Эмоциялар психологиясы» 1999 жыл
2. Кобалев В.В. «Балалар жасындағы психотрея» 1979 жыл
3. Елшібаева К.Ф. «Суицидтің алдын алу» Алматы 2008 жыл
4. «Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары» Алматы

ПРИЧИНЫ, МОТИВЫ, СИМПТОМЫ, ВИДЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Головнёва И.А., магистр
КГУ «Общеобразовательная средняя школа-гимназия № 11 города Актобе»
E-mail: golovneva.inna@mail.ru

Психологические объяснения причин суицидального поведения достаточно разнообразны. Пожалуй в рамках каждой психологической концепции существуют свои взгляды относительно его причин и конкретных механизмов. Здесь можно выделить психоаналитический подход, сформировавшуюся под его влиянием фruстрационную теорию суицида, мотивационную теорию и целый ряд других.

С точки зрения практической и прежде всего с позиций проведения экспертно-психологических исследований суицидального поведения наибольший интерес представляет выделение непосредственных причин, которые, как мы уже отмечали, обычно тесно связаны с ближайшим окружением: семейные проблемы, разводы, супружеские изменения, повторные браки, алкоголизм одного или нескольких членов семьи, конфликты между супругами, враждебность между членами семьи, болезни, потери родственников.

Все это оказывает влияние не только на взрослых членов семьи, но, что самое страшное, и на детей.

По данным американских ученых более 90% людей, совершивших самоубийства страдают психическими заболеваниями, российские же ученые отмечают, что психическими заболеваниями страдают лишь 27–30 процентов суицидентов.

Несмотря на все эти причины главным, кто решает вопросы выбора между жизнью и смертью является сам человек. Только от силы его личности зависит выбор между приспособлением к жизненным ситуациям и самоубийством из-за травмирующих его психику обстоятельств.

Считается, что болезнью самоубийц является депрессия — до 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства. Поэтому проблема самоубийств — это проблема депрессий.

Профилактика требует выявления людей, подверженных риску самоубийства, и принятия соответствующих мер. Хотя некоторые суицидальные попытки и завершенные самоубийства являются крайне неожиданными даже для близких родственников и коллег, четкие намеки о предстоящих действиях могут быть адресованы членам семьи, друзьям или медицинским работникам. Такие сообщения часто бывают откровенными - например, обсуждение планов, внезапное написание или изменение завещания. Однако предостережения могут быть менее явными, например, комментарии о пустоте жизни или о том, что было бы лучше, если бы он умер.

В среднем врач первичной медицинской помощи каждый год сталкивается на приеме с 6 или более пациентами, склонными к самоубийству. Около 77% людей, совершивших самоубийство, были осмотрены врачом в течение года перед самоубийством, и около 32% находились под наблюдением психиатра в течение

предыдущего года. Начиная с тяжелых, болезненных соматических заболеваний, злоупотребления психоактивными веществами и психических расстройств,

Любое суицидальное действие оказывает ярко выраженное эмоциональное воздействие на всех, кто в нем участвует. Врач, семья и друзья могут испытывать чувство вины, стыда, раскаяния за то, что не смогли предотвратить самоубийство, а также гнев по отношению к самоубийце или другим людям. Врач может оказать значимую помощь семье и друзьям умершего в преодолении их чувства вины и сожаления.

Международная ассоциация по предотвращению самоубийств тесно сотрудничает со Всемирной организацией здравоохранения и призвана предупредить суицидальное поведение. Помимо этого, организация служит своеобразным форумом для стабилизации психического кризиса у людей, находящихся в состоянии стресса. Сотрудники ассоциации оказывают посильную помощь выжившим при попытке суицида, а также людям, так или иначе пострадавшим от суицидального поведения. За полвека своего существования организация накопила бесценный опыт в этой области. В настоящее время Международная ассоциация по предотвращению самоубийств состоит из профессионалов и волонтёров из более чем пятидесяти стран мира.

Интересен опыт Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (англ. World Suicide Prevention Day, IASP), которая является международной организацией, главной целью является предотвращение суицида по всей планете. По рекомендации, которой во многих городах мира создаются службы предупреждения самоубийств, ориентированные на широкие круги населения, в первую очередь на лиц, испытывающих состояние психологического кризиса, то есть на лиц группы суицидального риска [1].

Ассоциация занимается организацией медицинской и социально-психологической помощи лицам, нуждающимся в квалифицированном совете или медикаментозном лечении, а также предупреждением суицидального поведения, оказывает помощь выжившим при попытке суицида.

На сегодняшний день накоплен существенный мировой опыт превенции суицидального поведения и суицида, но к сожалению, в большинстве случаев, опыт направлен на потенциальных или реальных суицидентов, наблюдается дефицит практики общей (фронтальной) профилактики суицида. В данной статье проанализированы некоторые особенности общей профилактики, в которой превентивная деятельность основывается на физиологическом, психологическом и социальном аспектах.

Среди существующих программ превенции суицида интересен опыт работы Программы FAS (англ. аббревиатура «семья и школа») - международная программа, основной целью которой является обучение семей самым передовым технологиям профилактики аномального поведения детей и обучение родителей самостоятельному решению проблем детей, в том числе обучение готовности родителей обсуждать любые волнующие подростка темы[1]. Преимуществом данной программы является применение интегративных технологий превенции на различные категории семей и осуществление совместных превентивных мероприятий родителей с детьми.

Также данная программа обеспечивает знаниями и умениями профилактики суицида, не требующими специальной подготовки для их реализации.

Необходимо отметить и деятельность международной Программы «Boys&Girls Club», осуществляющая работу в рамках международного центра «УМІТ». Основная цель программы- уделять максимум внимание на семью, помочь занятым родителям на основе работы в клубах, где каждый день дети получают дополнительное образование и физическое развитие. [1] Преимуществом данных клубных программ является то, что они развивают и углубляют развитие подростков, вселяя им понимание своих способностей, полезности и своей принадлежности к обществу, а также учитывают индивидуальные и возрастные особенности подростков.

Список литературы

1. <https://articlekz.com/article/11523>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. <https://fcprc.ru/value-of-life/prichiny-motivy-simptomy-vidy-suitsidalnogo-povedeniya/>

Подростковый суицид — как с этим бороться



Карагандинская область, город Балхаш.
Шорина Ботагоз Жаксалайкновна,
педагог-психолог,
«Балхашский гуманитарно –
технический колледж
имени Алихана Мусина»,

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение — это проявление суицидальной активности — мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказывается человек. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть:

1) Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребенок думает, что всё можно будет вернуть назад.

2) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, несовместимая с дальнейшей жизнью (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т. д.), т. е. происходит утрата цели.

3) Дисгармония в семье.

4) Саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, а содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы «выыхают» и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами

о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции понимающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния необходимо немедленно принимать меры для того, чтобы помочь ребенку.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в брюзгливости, а показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами — более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное — собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия - психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту — психологу, психотерапевту.

Оптимизация межличностных отношений в школе

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся

в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля за посещаемостью и успеваемостью ребенка. Все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

Администрации школ необходимо направить пристальное внимание и установить контроль за стилем общения учителей с учащимися в целях предотвращения случаев оскорблений, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов.

Направления работы специалистов (педагога-психолога, психотерапевта) по профилактике депрессии и суицидов:

- провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
- помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими;
- обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т. д.;
- при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
- провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Психолог должен рассказать учителям и родителям, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Для предотвращение суицидальных попыток при наличии суицидального поведения психологу необходимо:

- снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации;
- уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение;
- сформировать компенсаторные механизмы поведения;
- сформировать адекватное отношение к жизни и смерти у ребенка.

Если есть подозрение, что у ребенка депрессия, нужно всячески стараться объяснить родителям, чем они рискуют, если оставят ребенка без помощи. Чтобы

подросток не счел психолога предателем, нужно сказать примерно следующее: «Твое состояние, возможно, связано с тем, что ты в последнее время не можешь самостоятельно справляться со своими проблемами. По поводу этого нам нужно обязательно получить квалифицированную консультацию, а по правилам эту консультацию нельзя получить без ведома родителей. Давайте подумаем вместе, как мы родителей в эту ситуацию будем включать». Если же у подростка проблемы с родителями, это вопрос каждого отдельного случая.

Литература, освещающая вопросы суицидологии и профилактики суициального поведения среди подростков:

1. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суициального поведения. — Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. — М., 1980.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. Диагностика суициального поведения. Методические рекомендации. — М., 1980.
4. Бек А., Раш А. и др. Когнитивная терапия депрессий. — СПб.: Питер, 2003.
5. Гилинский Я. И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. — М., 1989.

СУИЦИД: ИСТОКИ ЯЗЫКА И МЫШЛЕНИЯ В РЕЧИ ПОДРОСТКОВ

Мукашева Г.С.

магистр педагогических наук,

учитель русского языка и литературы

КГУ «школы – лицей №6» города Аксай,

Бурлинского района,

Западно – Казахстанской области

Казахстан

Аннотация: Публикация посвящена вопросам суицида, суицидального поведения, речи подростков, склонных к суициду. Особенностью данной статьи является показ понятий «суицид», характеристика изучения анализа речи детей подросткового возраста, подверженных к суициду. В работе раскрываются проблемы языка и мышления, также говорится о том, что речь имеет связь с мышлением и словом, но главная функция состоит в коммуникации. Даны различные выводы языковедов – лингвистов о языке, его единстве с речью. В статье рассмотрены и раскрыты классификация терминов, факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков, использованы статистические данные в гендерном отношении, показаны характерные словесные признаки суицида.

Ключевые слова: профилактика суицида, суицид, суицидальное поведение, суицидент, психология, психолингвистика, словесные признаки суицида, язык, мышление, речь, личные местоимения, союзы, отрицание, дейктические частицы.

Известно, что главной основной задачей педагогов, родителей в семье является профилактика предотвращения суицида среди подростков. Данная тема актуальна и самым важным является то, что родитель должен следить за психологическим состоянием и поведением ребенка. Им следует показывать личный пример, быть образцом для своих детей. Необходимо научить ребенка выражать свои чувства и не давать замыкаться в себе, строить доверительные отношения в семье. Внутренние и внешние проблемы ребенка являются масштабными, неразрешимыми, а взрослые считают, что их волнующие вопросы – второстепенными.

В русском языке понятие «суицид» означает «намеренное лишение себя жизни». Первоначальное применение термина «суицид» (лат. *sui + caedere* – убивать себя) принадлежит Томасу Брауну, врачу и философу XVII века.

Итак, обратим внимание на основные понятия как суицид, суицидальное поведение и суицидент.

Человека, в состоянии стрессовой и тупиковой ситуаций, в безысходности, в различных внутренних переживаниях, душевной боли, невозможности справиться с личными проблемами, можно довести к **суициду**. Мысли человека, проявление суицидальной активности, высказывания окружающих, угрозы ит.д. могут быть свойственными факторами **суицидального поведения**. Человека, совершившего попытку суицида, либо демонстрирующего суицидальные наклонности, называют **суицидентом**.

Одним из причин, препятствующих возникновению суицидального поведения у подростков считается: во – первых, большая привязанность к своим родным и близким; во – вторых, экономическая нестабильность в мире, в

окружении, дисгармония в семье, нерешенные социальные проблемы внутри семьи (развод, бедность, стрессы, безработица, алкоголизм, наркомания, эпидемии ит.д.); в – третьих, реагирование на взаимоотношение и осуждения окружающих; в – четвертых, изменения в поведении подростка, протесты ит.д.; в – пятых, отношения между своими сверстниками, в частности, отношения между девочками и мальчиками.

Используя данные статистики из интернет - ресурсов, можно подчеркнуть, что суицидальные мысли у людей в возрасте от 14 - 24 лет составляет 30%.

Гендерные различия: женщины чаще всего совершают, мужчины больше завершают суицидальные действия. В гендерном соотношении между представителями пола суицидальные действия совершают 16 %: из них 6% юноши, 10% девушки.

Исследователями доказано, что женщины чаще совершают попытки самоубийства (в 3 раза чаще), чем мужчины. Число завершенных суицидов у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин.

Юноши совершают самоубийства в 2 раза чаще девушек, хотя девушки предпринимают попытки в 2 раза чаще. Неудачные суицидальные попытки по большей части у подростков не повторяются, хотя 10% мальчиков и 3 % девочек от 10-20 лет, совершившие суицидальные попытки, в течение ближайших двух лет все – таки покончили с собой.

В основном, 10% случаев, в которых в поведении суицидентов наблюдается стремление покончить собой, а 90% - желают привлечь к себе внимание.

Известно, что у людей, больных с депрессивными расстройствами (85%) обнаруживается суицидальные наклонности в поведении, а суициды совершают 15%. Поэтому считается, важнейшим аспектом суицидов – это проблема депрессии. [11]

При этом нужно подчеркнуть, что огромные усилия возложены не только на психологов и лингвистов, требуется также существенная роль и от других специалистов, которые на основе анализа речи суицидента смогут диагностировать проблему, возникшую с подростком, склонного к суициду.

Одним из самых существенных задач, указывающих на решение проблемы, связанные с суицидом, учителям – предметникам предоставлена возможность обратить внимание на анализ речи, интернет – тексты, сообщения, сочинения, эссе учащихся и т.д.

Именно, начиная с Э.Гуссерля – Ф.Шлейермакера, Х.Г.Гадамера, П.Сартра, Ч.Морриса и др., вводится направление в философии, что «язык - предмет исследования философской герменевтики (т.е. науки о толковании и понимании текстов, интерпретация)

Существует несколько точек зрения, раскрывающие проблему суицида. В.фон Гумбольт, положивший основу в области общего языкознания, занимался философией, литературоведением, филологией, правом, политической деятельностью. Он сумел рассмотреть и раскрыть вопросы и проблемы, касающиеся понятий «язык и мышление».

Первый подход раскрывается в работах И.А.Бодуэна де Куртенэ, Ф.де Соссюра, В.Гумбольта, Г.Штейнталя, второй - прослеживается в трудах В.И. Кодухова, А. А. Потебня, третий подход лежит в основе работ И.Г.Маланчука,

В.А.Звегинцева, Т.Н.Ушакова, А.А.Леонтьева, Т.А.Литвиновой, О.А.Литвиновой, Н. Б. Пальчика, Д. В. Юркова, Е. Ю. Коноваленко, О. В. Маховой и др.

В настоящее время эти понятия относятся к такой психолингвистической проблематике. Психологическая и лингвистическая науки подходят к анализу речи с различных сторон. Языковеды отмечают свой взгляд на проблему языка – речи с семиологической стороны, а психологи определяют, что подразумевается и понимается под речью в различных ситуациях. [6, С.6]

Выдающийся языковед В.И.Кодухов считает, что «язык – важнейшее средство человеческого общения; нет и не может быть человеческого общения и народа, которые не имели бы языка». [2, С. 8].

Высказывание В.И.Кодухова о языке упоминает Маланчук И.Г. в своей монографии «Речь как психический процесс», «разделяя речь и язык». Он говорит о существовании двух научных дисциплин как психология речи и предмета психолингвистики. [6,с.86]

В работе В.А.Звегинцева «История языкоznания XIX – XX веков в очерках и извлечениях» написано, что речь представляет духовную деятельность. Языкоzнание является одной из психологических наук, а психология изучает «учение о мышлении и воле». Следовательно, считаем, что языкоzнание является одной из частей в области психологии. [1,С.129]

По мнению Ф.Соссюра, психология и лингвистика взаимосвязаны, так как язык является предметом изучения в психологии - началом исследования речевой деятельности человека.

Конец XIX века, по утверждению Т.Н.Ушаковой, явился ростом и развитием становления самостоятельной науки как психология, и оно послужило возникновению другой науки как психология речи. Главная задача предмета состоит в изучении психики человека через «способность владения словом, языком, речью». [9, С. 353].

Свои взгляды о языке высказали И.А.Бодуэн де Куртенэ и Ф.де Соссюр. Их представление о языке рассматривается с различных сторон: «язык – психическая сущность», «язык – форма, а не субстанция», значит «психическая, ментальная». [6, С.8]

По В.А.Звегинцеву «язык есть орган, образующий мысль». [1, С.96]

Некоторые авторы определяют «язык как явление», другие рассматривают «как абстрактную сущность», остальные считают, что язык – то, что в речи может быть одновременно общим, устойчивым и абстрактным».

Также В.Гумбольт рассматривает «язык как процесс», а его ученик Г.Штейнталль «делает выбор в пользу процесса», называя «язык не есть нечто существующее, как порох, но процесс, как взрыв». [8, С.85].

Значит, в агрессивном состоянии подросток в речи может повысить голос, изменить интонацию, чаще может использовать и показать неприемлемые жесты и мимику. В данное время, в связи с пандемией, наблюдаются раздражительные всплески у детей. Совершаемые изменения в поведении у подростков негативно осуществляются в той среде, в которой он находится или в форме цепной реакции влияет на состояния окружающих.

По утверждению Шора отмечается, что Г.Штейнталль заменил идею В.фон Гумбольта о языке как процессе. В то же время В. фон Гумбольт утверждает, что

это «проблема гносеологическая, проблема взаимоотношения языка, сознания и бытия», а Г.Штейнталь называет «проблемой психологической, проблемой развития индивидуальной речи и индивидуального мышления». [10, С. 122].

Автор учебного пособия «Основы психолингвистики» А.А.Леонтьев, рассматривая идеи Г.Штейнталя, обосновывает, что «язык – явление не только целиком психическое, но и целиком индивидуальное». [3, С. 47].

Л.С.Выготский в работе «Мышление и речь», раскрывая проблемы языка и мышления, отметил, что речь имеет связь с мышлением и словом, но основная функция состоит в коммуникации, т.е. «речь - средство социального общения, средство высказывания и понимания». [6, С.210]

По В.фон Гумбольту «мышление не просто зависит от языка». В отличие от немецкого филолога (В.Гумбольт), мы находим и другие взгляды. Например, у русского языковеда, литературоведа, философа, первого крупного теоретика лингвистики в царской России А. А. Потебня. Он по – другому высказываетя о языке, говоря о единстве языка и мышления, рассуждает, что «язык - форма мысли».[1, С.82, 125]

По Г.Штейнталю язык является предметом языкоznания. Он утверждает, что человек с помощью языка, жестов и движений в порыве радости, гнева, расстройств может выразить «осознанные внутренние, психические и духовные состояния и отношения», который может осуществляться с помощью «артикуляционных звуков». [1, с.127]

В своей методической рекомендации «Подростковый суицид: системные изменения» Пальчик Н. Б., Юрков Д. В., Коноваленко Е. Ю., Махова О. В. четко раскрывают проблему актуальности суицида в обществе и доказывают о том, что острота проблемы требует своевременного создания единой системы профилактики в образовательной среде.

Т.А.Литвинова, О.А.Литвинова в статье «Языковые особенности русскоязычных текстов лиц с высоким риском аутоаггрессивного поведения» проанализированы интернет – тексты. По мнению авторов, выявлено, что суициденты чаще всего употребляют большое количество местоимений «Я» и в меньшем количестве слова, указывающие «на взаимодействие с обществом».[5]

По мнению вышеназванных авторов, подчеркнуто, что «подростковый возраст – один из сложных периодов в жизни человека». Это связано с тем, что организм ребенка в данный период активно развивается. Несогласие с окружающим миром, отношения со сверстниками, протест, конфликты, нерешенные проблемы, неблагоприятные условия – все это приводит к наложению отпечатка в развитие и формирование подростков, разрушению внутреннего состояния ребенка. Неустойчивое, психоэмоциональное и агрессивное состояние ребенка является последствием буллинга в социуме, в среде, в которой живет подросток.

Таким образом, доказано то, что в юношеском возрасте происходят изменения и перестройка в психике ребенка. В данный период подростку приходится доказывать свое собственное «я», также молодому человеку необходимо подтверждать аспекты личности. Не всегда легко жить в современном обществе ребенку: оно может сопровождаться с неуверенностью,

волнуют вопросы смысла жизни. Главным понятием для подростка является то, что каждому он должен доказать «собственную ценность», что в данный момент является личностью и с ним нужно считаться. Также особенностью подростка может быть уязвимость, нерешенность личностных проблем, различные трудные процессы, которые могут перерасти в суицидальную ситуацию.

Итак, характерные словесные признаки суицида: говорит о смерти завуалированно, часто говорит о своем душевном состоянии («Я не могу так дальше жить»), намекает о своих намерениях косвенно («Я больше не буду для вас проблемой», «Я больше никому не буду мешать», «Скоро от меня отдохнете», «Можем сделать все так, как мы пожелаем»), может много шутить на тему самоубийства, проявляет интерес к вопросам о смерти.

Заметим, однако, что речь и мысли суицидента полны обобщениями, например: «жизнь ужасна», «мир жесток», ит.д.

Т.А.Литвинова в своей статье «Установление характеристик (профилирование) автора письменного текста» подчеркивает, что в лингвистике и психологии **«в речи и языке отражается личность человека»**. [4]

Следовательно, результаты исследований доказывают то, что можно определить и дать характеристику автору текста и говорящему. Именно на материале речи говорящего путем анализа служебных слов, местоимений **«всем все равно»**, **«тащит всех за собой»**, **«все мы имеем равные права»**, **«все идут за ним»**, предлогов **«благодаря отношениям»**, **«для неравных отношений»**, наречий **«раньше»**, **«по – разному»**, временных форм глагола имеется возможность выявить и дать характеристику личности (но эти **«сильные»**, **«особенные»** люди находят **слабого**, так называемые **«выскочки»**, делают этот мир неравным).

Рассматривая речь суицидента, исследуя тексты, сочинения, эссе учащихся, следует отметить, что **«тинейджеры»** меньше используют слова, в котором описываются движение, пространство. Чаще всего ими употребляются слова, в котором обозначаются отрицание (**«ничего не понимают, сидят в различных ненужных сайтах»**, **«не стоит увлекаться»**, **«никто никого не имеет права унижать»**, **«не нужно забывать»**), их отношение к существующему миру, окружению (высказывания учащихся **«дети не понимают ничего в жизни и могут сделать большие глупости»**); больше используются вводные слова, указывающие на неуверенность (**«кажется, вероятно, очевидно, возможно, может быть, по – видимому»**) и слова, указывающие различные чувства (**«к счастью, на радость, к сожалению»**). Человек сосредоточен только на себе и его восприятие на внешний мир в такие моменты будет недружелюбным. Чаще всего чувствуется изолированность, нет взаимной связи с людьми, непонятность проявляется при общении с окружающими ит.д. В таких случаях человек немногословен. Лица, имеющие агрессивность и склонные к суициду, употребляют в речи большее число личных местоимений, союзов и дейктических частиц. Частицы, указывают не на предмет, а направлены к объекту, так как они схожи с местоименными наречиями (**«как эти девочки, как те мальчики, вон там находится, вон там посмотри, это вон тот самый мальчик»**). Чаще всего предложения не длинные, имеют особенность средней длины.

Главными причинами суицидального поведения у подростков нужно считать то, что в семье могут быть нарушены отношения между родителями и ребенком.

Происходят конфликты с друзьями, сверстниками, учителями, близкими людьми. Безусловно, может влиять и то, когда подросток не смог оправдать доверие родителей, слишком завышенные требования, боязнь сдать экзамены ит.д.

Таким образом, особо хочется подчеркнуть, что главной особенностью деятельности классного руководителя являются общение с детьми подросткового возраста, обмен мнениями с учащимися, умение замечать изменения в настроениях и поведениях подопечных. Внимательное наблюдение за нарушениями и выяснение причин при возникших проблемах с учащимися. В основу работы классного руководителя входит: соблюдение в классе дисциплины, ежедневная проверка посещаемости уроков школьниками, уметь правильно реагировать на отсутствие учащегося; знать, какие допускает нарушения ученик или ученица, научиться реагировать и применять меры воздействия на устранение нарушений и замечаний к учащемуся.

Итак, для предотвращения суицидальных попыток у подростков, взрослым необходимо найти пути выхода из сложнейших ситуаций:

- найти подход в общении с подростком, уметь общаться с детьми разного возраста; уметь поддержать ребенка в период депрессии;
- научить их самостоятельно работать, трудиться и учиться;
- найти увлечение для своих детей, также интересоваться их увлечениями;
- заниматься спортом, записать в различные кружки;
- быть внимательным к изменениям в поведении учащихся;
- оптимизировать межличностные отношения в школьной жизни учащегося;
- предотвратить конфликты среди школьников, между одноклассниками;
- уделить внимание социальному – правовому воспитанию подростков.

Для педагогов и родителей послужат образцом знания основных правил и рекомендаций.

- Проявлять осторожность в своих словах и действиях;
- не допускать унижения детей, не обижать ребенка, не обзывать;
- доверять ему и воспринимать его таким, какой он есть, т.е. воспринимать как самостоятельную личность;
- вести беседы с ребенком, «разговоры по душам»;
- быть позитивным при общении с ребенком;
- мотивировать и создавать для ребенка «ситуацию успеха».

СУИЦИДТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ. СУИЦИДТІК ҚАУІП ФАКТОРЛАРЫ

Медетова Г.Е. ШЖҚ КМК «Семей қаласының Д.Калматаева атындағы мемлекеттік жоғары медицина колледжі», ШҚО, Семей қаласы

Суицидтің тамыры үмітсіздік сезімінде жатыр. Өз — өзіне қол жұмсау-бұл жағдайдан шығудың жолы болмаған кезде адам шешетін соңғы шара. Бірақ өзін-өзі өлтіруге тек сыртқы жағдайлар алып келмейді. Өз-өзіне қол жұмсау ықтималдығын арттыратын бірқатар болжамды факторлар бар.

Суицид (өзі-өзіне қол жұмсау) – өзін-өзі саналы түрде өмірден айыру. Суицидтік міnez-құлыш өзін-өзі қол жұмсауды ғана емес, сонымен қатар суицидтік әрекеттерді, олардың әрекеттері мен көріністерін де қамтиды. Суицидтік әрекеттер-әртүрлі себептермен өліммен аяқталмаған суицид әрекеттері. Суицидтік көріністер-бұл суицидтік актілермен қатар жүрмейтін осы тақырып бойынша ойлар, кеңестер немесе мәлімдемелер [3].

Кондратенко суицидтің келесі түрлерін анықтайды [1]:

- шынайы суицидтер, яғни өзі-өзіне қол жұмсау;
- пара-суицид - өз денсаулығына өлімге әкеп соқпайтын қасақана зиян келтіру;
- пресуицидтер - өзін-өзі қол жұмсау актісінің жоғары ықтималдығын анықтайтын жағдай.

Сонымен қатар, суицидтер шынайы болып табылады, оның мақсаты өмірден айыру және кез-келген пайда алу үшін басқаларға қысым жасайтын демонстрациялық суицидтер [1].

3.Фрейдтің өз-өзіне қол жұмсау идеяларының негізі оның адамның екі жетегі туралы түжірымдамасы: Эрос пен Танатос, сәйкесінше өмір мен өлімнің инстинкті. Адам өмір сүргісі келеді, сүйікті және өз балаларында өзін жалғастырғысы келеді, бірақ өмірде өлім қалаған кезеңдер болады. Жасы ұлғайған сайын Эрос күші әлсірейді және Танатостың күші ұлғайады, ол өзін тек адам өлімінде ғана сезіледі. З. Фрейд өзін – өзі өлтіру -бұл Танатос күшінің көрінісі деп мәлімдеді [4].

Психоанализ мектебінің ізбасары К.Меннингер суицидтік міnez-құлыштың үш бөлігін анықтады. Ол өзін-өзі өлтіру үшін [3]:

- өлтіруге деген ұмтылыс, өйткені суициденттер олардың жолындағы кедергілерге агрессивті түрде жауап береді;
- өлуге деген ұмтылыс, суицид-бұл бағынудың ең жоғары деңгейі, ал егер адам моральдық нормаларды бұзы салдарынан азапқа төтеп бере алмаса, онда ол кінәні өтеуді өмірді тоқтату арқылы ғана көреді;
- негізсіз қауіп – қатерге душар ететін адамдар арасында және өлімді азапқа қарсы дәрі деп санайтын науқастар арасында жиі кездесетін өлуге деген ұмтылыс болу керек деп есептеген.

Э.Шнейдман өзін-өзі қол жұмсаудың жақындағанын көрсететін белгілерді бірінші болып сипаттады. Автор суицидтік міnez-құлыш туралы мифтерді және жеке тұлғаның әртүрлі ерекшеліктерін зерттеді. Зерттеу негізінде Э.Шнейдман өзінің өлімін саналы түрде жақыннататын адамдардың типологиясын сипаттады [5]:

- өлім іздеушілер - өмірмен әдейі қоштасады, құтқару мүмкіндігін азайтуға тырысады;
- өлімнің бастамашылары – өлімді арнайы жақыннатады;
- өліммен ойыншылар өмір сақтап қалу деңгейі төмен жағдайларды іздейді;
- өлімді макұлдайтын адамдар өмірмен бөлісуге тырыспайды, бірақ өз-өзіне қол жұмсау ниеттерін жасырмайды.

Сонымен қатар, Э.Шнейдман өзін-өзі өлтіруге тән белгілерді, олардың жағдайлары мен әдістеріне қарамастан сипаттады:

- суицидтің мақсаты-шешім табу;
- өзін-өзі өлтіруге ынталандыру-төзбейтін психикалық ауырсыну;

- суицидтік эмоция-дәрменсіздік пен үмітсіздік;
- суицидке деген ішкі көзқарас-амбиваленттілік;
- психиканың суицид кезіндегі жағдайы – танымдық саланың тарылуы;
- әрекет-ұшу және агрессия;
- коммуникативті әрекет-сіздің ниетінің туралы хабарлама.

Суицидтік әрекеттердің ықтималдығына көптеген факторлар әсер етеді, олар: жеке ерекшеліктері, ұлттық әдет-ғұрыптар мен дәстүрлер, отбасылық жағдайы мен жасы, құндылықтары мен жыл мезгілі. Шартты түрде бұл барлық факторларды 4 топқа бөлуге болады: әлеуметтік-демографиялық, табиги, медициналық жеке психологиялық [3].

Әлеуметтік-демографиялық факторларға мыналар жатады: жасы, жынысы, білімі мен мамандығы, тұрғылықты жері, отбасылық жағдайы.

Суицидтік актілер барлық жастағы топтарда, тіпті 3 жастан 6 жасқа дейінгі балаларда да кездеседі, бұл өте сирек. Бірінші шыны, суицид белсенділігі 15 – 24 жас аралығына тиесілі, бұл адаптациялық механизмдердің жоғары талаптарымен байланысты. Екінші шың-40-60 жас, бұл денсаулығының нашарлауына және балалардың ата-аналар үйінен кетуіне байланысты. Үшінші шың-қарт адамдар.

Әйелдер еректерге қарағанда ауыртпалықсыз және азаптанусыз суицид әрекеттерін таңдайды. Алайда, ер адамдар өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерін жиі аяқтайды. Өз-өзіне қол жұмсауды жұмыссыздар немесе жоғары білімі, жоғары мәртебесі бар адамдар жиі жасайды. Қала тұрғындарының арасында суицидтер саны ауылдық жерлерге қарағанда жоғары.

Осы факторлардан басқа, отбасылық жағдай үлкен әсер етеді, сондықтан үйленген адамдар ажырасқан, жалғызбасты және жесірлерге қарағанда өз-өзіне сирек қол жұмсайды.

Жеке психологиялық факторлар суицидтік мінез-құлықтың қалыптасуына үлкен әсер етеді. Суицидтік қауіптің жоғарылауына жеке тұлғаның нақты сипаттамалары емес, оның құрылымының тұтастығы, моральдық көзқарастар әсер етеді. Жоғарғы суицидтік тәуекел тұлғалық үйлесімділіг тәмен адамдарға тән.

Ц.Короленко суицидтік мінез-құлықтың бірқатар психологиялық-педагогикалық факторларын анықтады [2]:шиеленіс, эмоционалды жақындыққа ұмтылу, психологиялық қорғаныс механизмдерін қалыптастыру қабілетінің төмендігі; импульсивтілік, эмоционалды тұрақсыздық, сенгіштік, өмірлік тәжірибелі болмауы; өзін-өзі бағалаудың төмендігі және кінә сезімі.

Медициналық факторларға психикалық және соматикалық денсаулық жатады. Психикалық патологиялар[3]: депрессия, психотроптық заттарға тәуелділік, алкогольге тәуелділік, шизофрения, тұлғаның бұзылуы.

Соматикалық денсаулық деп - біз суицидтік мінез-құлыққа әсер ететін ауыр прогрессивті аурудың болуы туралы айтамыз: онкологиялық аурулар, жүрек – қан тамырлары аурулары, тыныс алу органдарының аурулары, физиологиялық функциялардың жоғалуы, АИТВ-инфекция, ауыр операциялар.

Суицидтік мінез-құлыққа табиғи факторлар да әсер етеді. Олардың бірі – жыл мезгілі. Көктемде суицид жиілігі артады.

Кейбір авторлар пара-суицидтен кейін өзіне-өзі қол жұмсау қаупін бағалай отырып, келесі факторларға назар аударуды ұсынады:

1. Сыртқы жағдайлар:
 - суицид әрекеті кезінде суицидентті оқшаулау;
 - сырттан суицидтік мінез-құлыққа араласу дәрежесі;
 - қоштасу хатын немесе жазбаны жазылуы;
 - әрекет кезінде немесе одан кейін көмек іздеуі;
2. Ішкі қондырғылар:
 - шынымен өзін-өзі өлтіретініне сенді ме;
 - өлгісі келетінін айтты ма;
 - бұл әрекет қаншалықты қасақана болды;
 - құтқару кезінде қандай сезім болды.

Әрбір суицид әрқашан жеке. Суицидтің себебіне әсер ететін белгілі бір факторлар жоқ. Дегенмен, суицидтік тәуекелдің болжамын жасауға болатын бірқатар критерийлер бар.

Колданылған әдебиеттер:

1. Кондратенко В.Т. Суицидальное поведение // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченок. – Минск: Харвест, 1999.
2. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука, 1990.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005.
4. Моховиков А.Н. Введение к клинико-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. – М.: Когито-центр, 2001
5. Шнейдман Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии //Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов,социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. – М: Когито-центр, 2001.

КММ «Дарынды балаларға арналған Ш.Уәлиханов атындағы «Жас Ұлан»арнайы ерлер – мектеп -лицей - интернаты» Шығыс Қазақстан облысы, Семей қаласы



**Байтемирова Гульнар
ағылшын тілі пәнінің мұғалімі**

Суицид-тығырықтан шығар жол емес.

Өмір деген – күйбен тіршілік. Қуанышы мен өкініші, қызығы мен күйініші қатар алмасып келетін тіршіліктे адам жүйесіне салмақ түсіретін нәрсе көп. Дегенмен біздер жүйке талшықтарының қандай күй кешіп, қашалықты «қартайып» жатқанын біле бермейміз. Сол себепті болар, психолог-мамандар көмегіне жүгінбейміз. Арамызда, тіпті, психолог алдына мүлде бармаган адамдар да бар. Есесіне елімізде өз-өзіне қол салушылар көп және мұндай қайғылы оқиға жыл санап көбейіп барады. Бүгінгі таңда балалар мен жасөспірімдер арасында суицид, яғни өзіне-өзі қол жұмсау арқылы өз өмірлерін қиу оқиғаларының күннен күнге белең алуы бүкіл жаһандық қоғамдық мәселеге айналып отыр. Әлемде жыл сайын шамамен 10-20 миллион адам суицид жасауға бекінеді. Олардың ішінде Қазақстандықтарда бар.

«Суицид» деген не? «Суицид» - латын тілінен алынған, “өзін-өзі өлтіру”, “өзіне қол салу” деген мағынаны білдіреді.

Суицидтің мынандай түрлері болады:

Нағыз суицид, Жасырын суицид, Демонстративтік суицид.

“Нағыз суицид” - қашанда жабырқау, дағдарыстық жағдай не өмірден баз кешу, күйзелу жатады. Бұған жүйке ауыруымен ауыратындар шалдығады.

“Жасырын суицид” - бұл мінез-құлық тәуекелге негізделген өмірден өтуден гөрі, өліммен ойнауға көбірек үқсайды. Жастар арасында көбірек кездеседі.

Демонстративтік суицид - өлуге деген ниетпен байланысты емес, қайта өз проблемасына назар аударту, жан айқай көмекке шақыру ретінде болады.

Суицидке ұшырау себептері:

1. Бақытсыз махаббат;
2. Қоршаған адамдармен түсініспеушілік;
3. Жұмыстағы, мектептегі проблемалар;
4. Мақсатты түрде балағаттау (өзін - өзі өлтіруге дейін жеткізу);
5. Қорлау (зорлық, ұрып - соғу);
6. Өмір мәнін жоғалту;
7. Қаржы проблемасы;

8. Денсаулық проблемалары
9. Дінге байланысты фанатизм (секталарда көп кездеседі);
10. Психикалық аурулар
11. Жеке өміріндегі сәтсіздіктер

Статистикалық зерттеулер қорытындысымен белгілі болғандай суицид мәселесін зерттегендеге анықталғаны: тұстастай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдерларының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жүмсауға шешім қабылдайтыны және осындағы келенсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаңы жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түңілген жасөспірімдер барады. Қын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алыш қалған болар еді...

Суицид (өзін өзі өлтіру) – бұл қашып кетумен теңелетін жай, проблеманы шешуден қашу, біздің өміріміздің әралуандығын құрайтын жаза және абыройсыздық, қорлану және үмітсіздіқ, түнілуден, қазадан, көңілі қалғандықтан, өзіне өзі құрметі жоғалғандықтан қашуды білдіреді. Өзіне қол жүмсауды таңдаған жасөспірімдердің көпшілігі шын мәнісінде өлгісі келмейді еken (бұны ажалдан құтқарылып қалған жасөспірімдер растады). Осылайша олар бір немесе бірнеше проблеманы шешуге тырысады. Бірақ уақытша проблеманы олар бірден және бір жола шешеді. Жастар осылайша, оларға тым ауыр көрінетін өмір ауыртпалықтарынан қашып кеткісі келеді. Сондай ауыртпалықтар оларды эмоциялық және дене күйзелісіне ұшыратады, сондықтан да олар өлім осы күйзелістен құтқарады деп ойлады.

1. Ең көп тараған түрі - асылып өлу. Кез-келген жерге асыла салу жиі орын алады.
2. Дәрі-дәрмектен улану, үй тұрмысындағы улы химиялық заттарды қолданып, нансірке су ішіп өлу.
3. Жасөспірімдер арасында суицидке ұмтылудың бір жолы - суға кету.
4. Автокөліктің, поездің астына тұсу.
5. Жасөспірімдер арасында өмірден өтудің ашық жолын таңдамай, “өліммен ойнау” сияқты әрекеттер орын алады.

Бұларға автомобиль жүргізуінде қауіпті түрі, спорттың экстремальдық қауіпті түрімен айналысуы, ерікті түрде ыстық нүктелерге барумен, әсері қүшті есірткілерді пайдалану, ішімдікті қолдану, сондай-ақ өзін-өзі оқшаулау жатады.

Мінез-құлқындағы қыындықтардың түрлері:

- Ашушаң, долы, өкпелегіш, көңілі толмаушылық, жылауық қыңыр, сенімсіздік, қызғаншақ, өтірік айту, өзімшілдік

Мінез-құлқындағы қыындықтардың пайда болу себептері:

Отбасының әлеуметтік тұрмысына байланысты жеке тұлғаның дамуындағы психологиялық бірізді жүйенің болмауы.

Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраныз.

Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыншы немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің

оған деген қамқорлық қатынасыныңдың, оның тағдырына немкұрайлы қарамайтыныңдың дәлелі бола алады.

Өмір кейде жұмсақ, кейде қатал-ақ. Бірақ өмірге адам келмейді қайталап- дей келе жасөспірімдерге мынаны айтқым келеді:

Болашаққа жоспар құра отырып, теріс ойлардан арылу керек. Өзіңізге жақын адамдарға көңіл бөлініз, оларды сүйе білініз, сонда ғана Сіз күннің күлімдеп жарқырағанын, құстардың қуана сайрағанын сезінесіз.

Сіз өмірде бақыттысыз, сол бақыттың уысыныңдан шығуына жол бермеңіз!

Сіз үлкен махаббатқа лайықсыз, жүргегіндің қалауы әрқашан жаныныңдан табылады!

Сіз асқақ арманға қол созсаңыз, ол арман да үмітіндіңді ақтайды.

Бақытсызыңтан айналып өтуге болады.

Жас өспірімдердің психикасы өте нәзік келетіндіктен, олар кішкентай нәрсенің өзін үлкен мәселе етіп құрайды, сондықтанда еліміздің болашағы саналатын жастардың оқыс әрекеттерге бармауына жол бермеуіміз керек.

Салауатты өмір сұрудің бір негізгі күрделі мәселесі жаман қылыштардан аулақ болу.

"Суицид" ұғымымен танысу

Молдабекова Гаукар Аубакировна

Жогарғы категория

тариҳ пәннің оқытушысы

№1 Алматы қазақ мемлекеттік

гуманитарлық-педагогтік колледжі

Аңдатпа

Бұл мақалада суицид ұғымы, бейім студенттер туралы жазылған. Адам баласы бұл өмірге келіп жақсы адам болып қалыптасуы ең алдымен өзіне сосын қоршаған ортасына байланысты. Қоршаған айналасындағы қауымының айтқан сыни көзқарастарына төзе алмай әртурлі жағымсыз әрекетке бару қимылдары қазіргі қогамда жсі кездесетін жағдайга айналып бара жатыр деп ойлаймын. Соның бірі суицид.

Аннотация

В этой статье рассказывается о понятии самоубийства, о склонных учениках. Человек становится хорошим человеком, который приходит в эту жизнь, зависит, прежде всего, от себя и окружающей среды. Я думаю, что в современном обществе становится все более распространенной ситуацией, когда мы не можем терпеть критические взгляды окружающих людей. Один из них-суицид.

Annotation

This article is about the concept of suicide, prone students. The fact that a person comes into this life and becomes a good person depends primarily on himself, and then on the environment. I think that it is becoming more and more common in modern society to go to an artistic and unpleasant areket, which does not tolerate the critical views expressed by the community around it. One of them is suidcid.

Адам баласы бұл өмірге келіп жақсы адам болып қалыптасуы ең алдымен өзіне сосын қоршаған ортасына байланысты. Қоршаған айналасындағы қауымының айтқан сыни көзқарастарына төзе алмай әртурлі жағымсыз әрекетке бару қимылдары қазіргі қогамда жсі кездесетін жағдайга айналып бара жатыр деп ойлаймын. Соның бірі суицид.

Суицид қазіргі таңда дүние жүзіндегі үлкен мәселенің бірі болып тұр.

Суицид термині итальян психологы Г. Дэзен 1947 жылы енгізіп, оны “өзін-өзі өлтіруге әрекет ету” - деп түсіндіреді. Қамишының сабындаған мына қысқа ғұмырда өзін-өзіне қиянат жасау нағыз әлсіз адамның іс әрекеті. [2,36]. Дегенмен де бұндай жағдайларға адам неліктен барады? Себебі коп деп есептесек және оны қарастырсақ, сараласақ жане алдын алуға шаралар дайындасақ, нұр устіне нур болар еди.

Өзін-өзі өлтіру қарттарға, нашақорларға, жазылмайтын аурумен ауыратындарға, қылмыскерлерге тән әрекет.

Криминалистикада өзін-өзі өлтіру әр түрлі негіздер бойынша сараналады. Мысалы:

1 Өзін-өзі өлтіру (өзін-өзі өлтірер алдында өз әрекетеріне есеп беретін, бірақ кінасыз қыын жағдайдага тускен, ойлану нәтижесінде болашақтың жоқтығына көзі жеткен адамдардың өзін-өзі өлтіруі, қаржының жоқтығы, жазылмайтын ауру және т.б.);

2 Ашық қарсыласу түріндегі өзін-өзі өлтіру (бақытсыз махаббат, ажырасу т.б. себеп болатын жан күйзеліс әрекет);

3 Аяқ астынан өзін-өзі өлтіру (жаман хабар алғаннан кейін, отбасындағы не жұмыстағы ойда жоқта пайды болған қыннышлықтан кейін өзін-өзі өлтіруге аяқ астынан бел буу). [1,786].

Шынайы суицидалып мінез-құлыш деп тұлғага деген шынайы немесе қыын проблемалары шешілмеген кезде өзін-өзі өлтіруін айтамыз. Ал жалған шантажды мінез-құлыш деп ол адам өзі ойлаган ойын жүзеге асыру үшін, оны қоршаган адамдарға қысым көрсеткен кезде және басқалардың сезімін манипуляциялаган кезде бұл әдісті қолданады. Ол көбінесе оны ренжіткен адамның алдында жасалады. Бұнда олар өздерін өлтірмейді тек, өзінің өлгісі келетіндігін демонстрациялады. [3,346].

Көбінесе суицидке жас өспірімдер мен 19-25 жас аралығындағы жастар барады еken. Өмірдің ашишысы мен туишишысын көрмеген жас жеткіншектер неге бул кадамга барады?

Психологиялық депрессия деген ұғым бар. Бұл дененіміз адам алдағы өмірінен үмітін үзуі, басына тускен ауыртпалықтар арыла алмайтындаі көрінуі. Жас жеткіншектердің депрессиясы материялдық тұргыдан деп есептемеймін. Оларда қоршаган ортасындағы болмаши сөзді көтере алмауы, еліктеу, телефон деген құрал өте көп зиянын беріп жатыр деп есептеймін.

Және ажырасулар кең етек жайған мына өмірде, жас балаларға тигізер зияны көп ақ болып тур. Ата-анасының ажырасуы балага орны толмас психологиялық соққы болып тиуде. Жас өспірімдер арасында суицидті азайту үшін қандай ұсыныс айтуга бола?

1 Ата-ана баланы тек өмір суруі үшін материялдық тұргыдан қамтамасыз етуі ол аздық етеді деп есептеймін. Баламен ата-анасы кунделікті сөйлесу керек. Моральдық тұргыдан қарым қатынас болуы керек. Бала өз ойымен ата-анасымен бөлісу керек. Мысалы үзгінгі күні қалай өтті, немен айналысты, кіммен сөйлесті, мәселесі болса оны қалай шешіті бәрін айтып пікір алмасуы қажет.

2 Баланың қандай ортада жетіліп келе жатқанына аса назар аудару керек.

3 Баланың өзіндік ойыны жетілдіру керек. Себебі сыртқы күштердің әсерінен теріс шешім қабылдан коймауына әсер етуі керек.

Өмірде біраз тәжірибе жинаған орта жаста, орта жастан асқан тұлғаларда сицид жасап жатқанын статистика көрсетіп отыр. Неге адам баласы қыындықты өліммен шешкісі келеді.

Қазақстан 2014 жыл бойынша жасөспімірдер арасында өзінөзі өлтіру деңгейі бойынша әлемде 100 мың адамга шаққанда 25.6 жас өліп 4-ші орын алған.[4].

Адамның өмірі – қогамның құндылығы, мемлекеттің қазынасы, Алланың аманаты. Адам баласы шыр етіп дүниеге келгеннен бастап о дүниеге аттанғанға дейін өз өмірінің қожасына айналып, соған сай ауыр жауапкершилік арқалайды. Демек өлім шешім емес екенін тусіну керек. Әлеуметтік және отбасылық қолдаудың сенімді желісінің болуы тиіс.

Қоғамға белсенді қатысу

Терапиялық және психоәлеуметтік қызметтерге қол жетімділік болу

Жақсы тұлғааралық және проблемаларды шешу дағдылары қалыптасу

Өзін-өзі бақылаудың жөндары деңгейінің шығу керек кез келген тұлға.

Стресстік өмірлік оқиғаларды дұрыс басқара алу қажет.[4].

Корытындылай келе адам өз өміріне балта шабуга өзіндік адам ретінде де, Алла алдынада құқығы жоқ екенін ұқытырғым келеді. Шешілмейтін маселе болмайды, өмірінде дұрыс шешім қабылдай білген адам нағыз тұлға болып саналады. өз-өзіне қол жұмсау қателіктің шыңы, туырлауға келмейтін іс әрекет.

Әдебиеттер тізімі:

1. К. F. Елшібаева. - 2-бас., стереотип. – Алматы : Нұр-Принт, 2014. - 124 б.
 2. Дюргеймнің өзін-өзі өлтіруі: ғасырлық зерттеу және пікірталас. Психология баспасөзі. б. 25.
 - 3 egetep.kz/tote Мұрагатталған.
 - 4.интернет
- <https://kk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82>

Павлодар облысы Баянауыл ауданы
«Шадыра ЖОББМ» КММ
педагог-психологі
Маликова Гульсара Темирболатовна

«Қоғамдағы суицид себептері мен күресу әдістері»

Бұқіл Қазақстан Республикасы азаматтарын осы проблема қатты аландастып отыр. Себебі, қиял – ғажайып ертегілермен бір қазанда біте қайнасатын шынайы өмір осындай сауалды алдымыздан көлденең тартып отыр.

Өмір адамға бір-ақ рет келеді. Ал бітпес тіршіліктің сол тауқыметіне қарсы күрес, өз несібенде айырып жесен, соның өзі бақыт. Бірақ соқтықпалы, соқпалы өмірдің қыындығына кез – келген адам шыдай ала ма? Шыдауы керек деп жұбату сөзді айту жеңіл болғанымен, екінің бірінің жүйкесі мықты емес, ал жүйкесі жүқалар бүгінгі тіршілігінен гөрі бақылық дүниені дұрыс көріп, сол жаққа мезгілсіз аттанып жатады. Оларды кінәлау орынсыз да шығар.

Соңғы кездері жастар мен жасөспірімдер психологиялық күйzelісті, яғни стресті, депрессияға, яғни жан дертіне ұшырауын бастарынан кешіп жүргендерін жиі кездестіреміз.

Депрессияға және стерсске ұшырағандардың психологиялық күйzelісі жастарды психологиялық індетке ұшыратуда. Суицид – адамның өз-өзіне қолданылатын аяусыз жаза, өз Меніне ашылған соғыс. Қазіргі босбелбеу жастар жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабақ оқымайды, пайдалы заттармен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түскен проблемаларды женгісі келмейді.

Депрессияға, стресске шалдыққан адам, өзіне көнілі ешқашан толмайды. Өмірден түңіледі. Сондай – ақ жасөспірімдерді өзіне – өзі қол жұмсауға жеткізудің басқа да фактілері анықталды, жыл сайын әлемде 1 млн адам өз – өзіне қол салатындығы анықталды. Әлемде 20 секундта бір адам өletіні де анықталып отыр.

Жасөспірімдер арасында суицидтің алдың алу, өзіне өзі қол жұмсау себептері мен олардың алдын алу психология ең маңызды мәселелердің бірі болып табылады. [Кандай жанқештілік болып табылады](#) және оны болдырмау үшін қалай, ол ерте жастан балаларды үйрету қажет. Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу уақтылы психологиялық көмек және жақсы қатысуы болып табылады. Сонымен қатар, ол осы жас тобы назарға өз-өзін сендіру жоғары дәрежесін алуы тиіс. Жасөспірімдер табытқа, жақындарының қайғы, сондай-ақ кінәсін олардың мағынасында оның әдемі жас денесін білдіреді. Ол түсіндіре және олар тапқаннан кейін көрінеді қалай анық көрсететін, осы миф анағұрлым маңызды болып табылады. Осы әдіспен әрекет ету арқылы, ол жас адамдар өте сезімтал болып

табылады және келген сөзге олардың реакция күтпеген болуы мүмкін екенін есте сақтау маңызды.

Суицид негізгі себептері. Суицид (өзіне өзі қол жұмсау) - басқалар қатысуының, ерікті негізде өмірдің өзі бір бас тарту болып табылады. Өкінішке орай, қазіргі қоғамдағы, өмірімен есеп айырысуларды жүзеге асыру нысаны өте жиі болып табылады. Суицидтің себептері мүлдем басқа болуы мүмкін, адам психологиялық және әлеуметтік проблемаларды белгілі бір өмірлік қындықтар негізінде шешім қабылдайды.

Суицидтің шығу себептері: Нарық экономикасына байланысты ең өзекті мәселе, материалдық түрмистық қыншылықтар;

1. Тұқым қуалаушылық фактілер;
2. Отбасылық ұрыс – керіс, ата – ананың ажырасуы, жалғыздық, махаббатта жолы болмау;
3. Дімкәс, денсаулық, психикалық сырқаттық, белсіздік пен бедеулік;
4. Қылмыстық жауапкершіліктен қашу, істеген ісінің ұяттығынан қорқыныш;
5. Оқу орнындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;
6. Әр түрлі секталарға кіріп, одан шығу жолын таппау;
7. «Өмір сүруден шаршадың ба» атты арнайы сайттан интернет сайttар т.б..
8. Теледидардан көрсетіліп жатқан қарақшылық, жауыздық туралы фильмдер;
9. Арақ ішу, насыбай ату, наркотиктер пайдалану – осының бәрі жастардың миына кері әсер етуі.

«Өзіне – өзі қол салу» қазір төрткүл дүниені қатты алаңдатып отырған үлкен проблемаға айналып бара жатыр. Кез келген өлімнің себебіне көз салсақ, өз –өзін құрбандыққа шалу әлемде сегізінші орын алғып тұр. Ал жалпы өлім көрсеткіші бойынша бірінші орынды иеленеді екен.

Суицидке қарсы қареспесе, ол бүкіләлемдік қауіпке айналды. Әлемдік дерптөр құрлық халқының 11 пайызы өзін – өзі құрбандыққа шалуға дайындық жасайтынын айтты. Көп жағдайда оның шығу төркіні анықталмай, жұмбақ жағдайда қалады. Бұл сырқат әйелдерге қарағанда еркектердің арасында төрт есе жоғары. Қазір әлем бойынша 18-24 аралығындағы жастардың 80 пайызы өлім туралы көбірек ойлайды.

Сонымен қатар, Бұкіл әлемдік денсаулық сактау ұйымы суицид кедей елдердеғана емес, қазір бай – қуатты елдерде өршіп бара жатқандығын да айтып отыр. Бұл індегі, мұсылман, христиан, католик, будда діндеріне де қарамай өрши түсуде.

Өзін-өзін өлтіру тәсілдері:

ДДҰ өз-өзіне қол жұмсаудың 80 тәсілін анықтаған. Кең тараған ең негізгі тәсілдері мыналар: асылу, суға кету, улану (у, химиялық зат немесе дәрілік препараттармен), ғимараттан, көпірден, жартастан т.б. биік жерлерден өзін тастап жіберу, қару арқылы өзін-өзі өлтіру, өзін-өзі өртеп жіберу, әдейі нәр татпай ашығу, сүйк қару қолдану: Сэппуку Харакири (Жапониядағы өзін-өзі қанжарлау), қылышқа құлау (Көне Римде кездескен), тамырын кесу (көп қан жоғалтып қансырап өлу), техникалық құрал қолдану, пойыздың, машинаның астына тұсу,

Ғалымдардың айтуынша суицидтің үш түрі бар:

Біріншісі – шынайы суицид. Оған барған адам өмірден түніледі, үнемі көңілсіз болып жүреді, өлгісі келеді. Нактырақ айтқанда өмірдің мәнін жоғалтады.

Екінші түрі – жариялышқа суицид. Өзін-өзі өлтіргісі келгендердің көбі өлмestен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді. (Мысалы біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп, «өлем» деуі.)

Үшінші түрі – жасырын суицид. Бұл түрінде адам өз-өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді. Бірақ қындықтан шығар шара, жол жоқ болып көрінгендеңтін, өлімге аппаратын істерге бас тігеді. (Мысалы: нашақорлық, алкоголизм т.б.).

Суицидпен көз жүмғандардың 44% өзіннің өліміне мына адам кіналі деп хат жазып қалдырады. Олардың кіналі деп тапқаны мыналар:

- «барлығы»-20%
- Жақын адамым – 12%
- Бастық – 8%
- Ешкім емес – 4%

Яғни бұл-эгоизм. Артында қалғанды ойламайды, «сол керек!»-деп кек қайтарған болады.

Суицидті әрекетті болдырмауға көмектесетін жағдайлар:

- Тұлғаның когнитивті стилі өзіндік жеке құндылық сезімі, жеке өмір ситуацияларына және жетістіктеріне деген сенімділігі, қындық пайда болған жағдайда көмек іздеуге қабілеттілік, маңызды тандау жасау кезінде кенестерге жүгіну, қарым-қатынасқа түсуге қабілеттілік, өзге адамдардың тәжірибелері мен шешімдеріне сеніп, сүйену, оқуға талпыну;
- Отбасылық стереотиптер—отбасындағы жағымды қарым-қатынас, отбасы мүшелерінің қолдау көрсетуі,балалық-ата аналық міндеттердің жүйелі орындалуы;
- Мәдени және әлеуметтік факторлар мәдениетке тән құндылықтар мен салт-дәстүрлерді ұстану,дос жолдастарымен, жұмыстастарымен, көршілермен жағымды қарым-қатынас орнату, жақын адамдардың қолдау көрсетуі, жағымды қоршаған орта, әлеуметтік интеграция

(қызмет,спортпен шұғылдану, түрлі клубтардың,діни ұйымдардың қызметіне қатынасу және т.б өмір құндылықтарын сезін);

-Коршаған орта факторлары – дұрыс тамақтану, үйқы бұзылыстарының болмауы, құннің астында көбірек болу. Денелік жаттығулар, зиянды әдептерден бас тарту, жағымды қоршаған ортаның болуы.

Суицидтен қалай құтыламыз? Оның жолдары қандай? Әлде арнайы заң қабылдау керек пе? Мәселен, Англияда осы іndetke қарсы арнайы заң қабылданған. Жапонияда психикасы әлсіз балалармен жұмыс істейтін суициодолог деген мамандар бар. Тіпті Еуропада өз-өзін өлімге қимақ болғандарды қылмыскер ретінде тіркеп, қамауға алып, жазаға тартады екен. Суицидтің адам үшін ғана

емес, жалпы мемлекет үшін де зияны мол. Ол елдегі өлім жітімнің артуына, халық санының азаюына ғана әкеп қоймай, мемлекетті әлеуметтік – экономикалық шығынға да батырады. Сондықтан да жақын жандарымызға, осындай күйзеліске ұшыраған кездерін сезсек, мейірім – шапағатымызды аямай, сөйлесіп, көңілін жұбатып, оқыс оқиғадан сақтайық!!!

Шыда, Шыда!

Шыдай тұс, шыда тағы!

Шыдамдыны мына өмір ұнатады.

Үміттің құлан иек құла таңы,

Әйтеуір бір атады, бір атады...

Оқінбе, өкпелеме, бұл күніңе,

Өмір, өмір!

Болмайды түңілуге.

Мәңгі сені жазбаған сүрінуге,

Қайта тұрып қақың бар жүгіруге, — дегендей өмірде барлық нәрсеге шыдамдылықпен, сабырмен қарau керек.

«Лекарство от жизни»

**Кадралина Гаухар Саматовна
учитель биологии
средняя школа № 4 г.Хромтау**

Жизнь — это миг.

Ее нельзя прожить сначала на черновике,
а потом переписать на беловик.

Антон Павлович Чехов

Жизнь-это дар, который дается человеку лишь один раз. Это дарование дает возможность человеку вершить свою судьбу, достигать каких- то целей. XXI век в век когда обыденная повседневная рутина отодвинула в сторону жизненные ценности, духовное благосостояние. Меняются взгляды людей. Время, когда человек делил в кругу своей семьи, друзьями, радовался жизни прошло, на смену ему пришли компьютерные игры, виртуальное общение, человек окружил себя киберпространством.

Самоубийство - одна из вечных проблем человечества. Самоубийство — очень сложный многогранный феномен, связанный с такими проблемами как: утрата смысла жизни, социальная неустроенность, неудовлетворенность, потеря статуса, тяжелая болезнь, психическое расстройство.

Сознательное самоубийство, составляющее достояние одного лишь человека, очевидно,

не может считаться продуктом новейшей цивилизации. На протяжении последующей истории человечества менялись и усложнялись мотивы и способы самоубийства,

периоды относительного спокойствия в том или ином регионе сменялись с годами подлинных эпидемий самовольного ухода из жизни.

Самоубийства свидетельствуют о наличии в обществе, в межличностных отношениях проблем, которые человек не может или не считает необходимым разрешить обычным, общепринятым путем, о переживаниях, связанных с личным горем, разочарованиями и пессимизмом. Для профилактики

самоубийств важное значение имеет выяснение состояния эмоционально-волевой сферы человека, покончившего с собой, его психическое отношение к предстоящему суициду. Поскольку самоубийство — деяние умышленное, то, прежде чем говорить об их предупреждении, необходимо рассмотреть мотивы и причины самоубийств.

Каковы же причины самоубийства?
Что заставляет человека отказаться от высочайшего блага — жизни? В большинстве случаев, частыми причинами суицида является душевная болезнь человека, психические расстройства, склонность к алкоголизму, наркомании, которые разрушает здоровье, ум, волю и нравственность человека.
По моему мнению, в свете современной кибержизни, следует не забывать о такой причине самоубийства, как подражание, в силу которого человек бессознательно и механически повторяет тот или иной поступок другого человека, героя, персонажа из мультфильма, компьютерной игры или фильма.

Наиболее типичные мотивы суицидального поведения у подростков:

- переживание обиды, одиночества;
- утрата родительской любви, ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом, уходом родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, угрызения совести, оскорбленное самолюбие, боязнь позора, насмешек, унижения;
- страх наказания, нежелание принести извинения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение, вымогательство;
- желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильма.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков группы риска относится к одной из важных задач родителей, в оспитателей и школьных психологов. В таких случаях огромную роль играет психологическая помощь в школе, в семье, продвижение ЗОЖ, активной

досуговой жизни. Таким образом, для создания системы профилактики суицидов у детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который бы на деле обеспечил реализацию провозглашаемых принципов гуманизации в воспитании и образовании.

Наша жизнь, это наш выбор, как жить и для чего и если потерян смысл жизни, его необходимо обрести заново. Изначально смысл жизни, это нести добро и любовь. Подарите вашу любовь, внимание вашим близким. Жизнь человека имеет смысл лишь в той степени, насколько она помогает сделать жизни других людей красивее и благороднее. Жизнь священна. Это наивысшая ценность, которой подчинены все прочие ценности.

Список литературы

1. Джагония В. Суицид. Можно ли остановить беду? // Эхо планеты. – 2007. - № 34
2. Волков Ю. Г, Добрецков В. И, Кадария Ф. Д, Савченко И. П, Шаповалов В. А. Социология молодежи. Под ред. проф. Ю. Г. Волкова. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2006.
3. Д.Юм «О самоубийстве»-Москва, 1996.
4. Рожкова М.И. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением. М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – С. 239

Суицидті мінез-құлышқа әсіресе екі жас топтары бейім болады: көрі адамдар мен жасөспірімдік және бозбалалық шақтағы жас адамдар. Жастар арасында жеке адам аралық қатынастары бұзылған: «жалғыздар», алкоголь немесе есірткіні шектен тыс пайдаланатындар, гомосексуалистер сияқты суициdalдық рискісі жоғары жас адамдар ерекшеленеді.

«Суицидтің көп тіркелу себебі, біріншіден, қоғамның бір формациядан екінші бір формацияға өтуіне байланысты болса, екіншіден, қатаң нарық пен БАҚ-тардағы адамды рухани аздыруға әкеп соқтыратын дүниелер де айтарлықтай әсер етіп отыр. Психиатр мамандардың болжамы бойынша, жүйке ауруына шалдыққандар саны қай елде де көп тіркелген жүрек-қан тамырлар ауруын қызып жетіп қалды. Суицидке әкеп соқтыратын жүйке ауруының алдын алуды мемлекеттік деңгейде шешу керек. Әсіресе жастар арасындағы суицидке баса назар аударылу керек. Себебі суицид барған сайын «жасарып» барады. Бір қуантарлығы, Үкімет психиатрия саласына да лайықты көңіл бөле бастады. Қаржы да, бұрынғыға қарағанда, көп болінеді. Қазір білім ошақтарындағы бағдарламаларға психология тақырыбы бойынша дәрістер енгізіле бастады. Өйткені суицид барған сайын асқынып барады».

Адам белгілі бір нәрсеге қатты құйзелгенде және ол ұзақ уақыт бойы болғанда стресстік сезімдерге душар болады. Стресс өте ауыр психологиялық жағдайда қауіп-қатер төңгенде, іс әрекеттің өте ауыр да жауапты кезеңде, әл қуатқа және ақыл ойға салмақ түскенде пайда болады.

Жасөспірімдер мен бозбалардың теріс мінез-құлқының басқа да түрлері бар:

- реактивті негізделген (қашып кету, суицид), әдетте психиканың зақымдану негізінде болады;
- дұрыс белілмеген тәрбиенің негізінде болатын жеке адамның төменгі моральдік деңгейінен болатын түрі (есірткі қолдану, маскүнемдік);
- биологиялық фактор негізінде болатын потологиялық дерпт (садизм).

Суицид түрлері:

Шетелдік ғалымдардың пікірінше, суицидтің 3 түрі бар көрінеді. Оның *біріншісі* — шынайы суицид. Мұндай жағдайда адам өмірден түніледі, үнемі көнілсіз жүреді. Өмір сүрудің мән-маңызын жоғалтады. Ақыры өзіне-өзі қол жұмсауға бел байлайды. *Екіншісі* — жариялы суицид. Әдетте, мұндай жолды таңдағандар өлмestен бұрын өлгісі келетіндігіне өзгелердің назарын барынша аударуға бейім тұрады. Мәселен, біреумен ренжіссе болғаны қолына сұық қару немесе арқан-жіп ала жүгіріп, «өлем» деп өзгелерді үрейлендіргісі келетіндер осы топқа жатады. Ал *үшінши* бір түрі — жасырын, яғни құпия суицид. Бұған барғандар өзіне-өзі қол жұмсаудың жақсы еместігін, абырай әпермейтінін жақсы түсінеді. Алайда оларға тірлікте кездескен қындықтан шығатын жол жоқ болып көрінеді. Бұған көпшілігінде нашақорлар мен ішімдікке салынып кеткендер дайын тұрады.

Жасырын суицид. Өмірде әр қайсымыз оған тап болады екенбіз. Біреу одан өзі зардал шексе, екіншісі туысы немесе танысының әрекеттері өмірмен қоштасуға итермелейтінің көріп жатады. Бірақ жасырын суицид түріне алкоголь мен нашақорлық ғана жатпайды. Оған кез-келген күйреуге апарып соғатын әрекеттер де жатады. Жасырылған немесе тікелей емес суицид – бұл өз-өзіне қол жұмсаудың бүркемеленген түрі. Оның әсерінен адам өзінің санасында немесе санасынан тыс өлімге байланысты үрейі арқылы өз-өзін күйреуге әкеп соғатын әрекеттер нәтижесінде көз жұмады.

Өз-өзіне қол жұмсау жағдайлары жүргінші жолда (Германияда әсіресе метрода) көп кездеседі. Тағы да жасырылған суицид. Бұл орайда батыстағы полиция қызметкерлері автоцид деген терминді қолданады. Автомобиль бұл кезде суицид жасауға арналған инструмент рөлін ойнайды. Байқаусыздан немесе жоғары жылдамдықта келе жатып, алкогольді мастануда көлікті

жүргізу, әлде жолда ұйықтап қалу сияқты себептерді жамылып, өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері де көп кездеседі.

Жастар арасындағы теріс қылық реакциясына талдау жасағанда ғылыми әдебиеттерде көптеген түсініктер қолданылады: асиоциалдық, антисоциалдық, девиантты, деликвентті, аддиктивті міnez құлықтар. Оның әрқайсысы да адамның белгілі бір міnez құлық кесіндісін, қоғамға тән міnez құлық нормаларының белгілі бір ауытқу дәрежесін сипаттайды. Олардың ішіндегі ең кең тараған жалпылама түсінік «девиантты міnez-құлық», себебі барлық әлеуметтік міnez құлықты қалыпты және девиантты деп екіге бөлуге болады.

Суициdalьды міnez-құлық мыналардан тұрады:

- 1) аяқталған өзін-өзі өлтіру,
- 2) суициdalьдық әрекеттер (өз өміріне қауіп төндіру),
- 3) ниет (өзін-өзі өлтіру идеясы)

Суициdalьды міnez-құлықтың себебін дұрыс түсіну үшін әрбір нақты жағдайда екі сұраққа жауап беру керек: «не себепті» адам суицидті әрекетке барды немесе бармақшы болды және «неге» оны жасағысы келді? Бірінші сұраққа жауап беру суициденттің болуы мен оны қоршағандарының объективтік жағдайына талдау жасауды қажет етеді. Екінші сұраққа жауап суициденттің бұл жағдайға қандай баға беретінін, қоршағандарының оны қалай қабылдайтынын және ол осы суициdalьды қорқыту нәтижесінде немесе оны жүзеге асырғанда неге қолы жетті деген мәселелерді түсіндіруі керек. Қалай болса да, суицид - ең алдымен адамның өз бетімен өмірлік күрделі де қызын жағдайларды игере алмайтынын білдіретін жеке психологиялық реакциясы.

Адам белгілі бір нәрсеге қатты күйзелгенде және ол ұзақ уақыт бойы болғанда стресстік сезімдерге душар болады. Стресс өте ауыр психологиялық жағдайда қауіп қатер төнгенде, іс әрекеттің өте ауыр да жауапты кезенде, әл қуатқа және ақыл ойға салмақ түскенде пайда болады.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Толстикова А.Ю. Суицидальное аутоаггрессивное поведение при зависимости от психоактивных веществ. - Павлодар, 2010. – С. 75-8
2. Аймауытов Ж. Психология. «Рауан» Алматы, 1995.
3. Елшібаева К.Г. Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012.

Суицидтің алдын алу жолдары

**Шангерева Дана Шархановна
№ 4 Хромтау орта мектебі
математика пәнінің мұғалімі**

Біздің заманда мұндай жағдайлардың орын алуды күннен-күнге көбейіп барады, әсіресе балалар арасында. Суицид Бұл сөз тек ата-аналар мен ұстаздарды ғана үрейлендіріп қоймай, сондай-ақ колледж психологтарын да алаңдатуда. Бұл түсінікті, себебі, олардың біреуі де осы проблемамен жұмыс жасау үшін толық дайындық алған жоқ. Бірақ, өмірдің өзі балалар суициді мен оның алдын-алу туралы білімнің маңыздылығын көтеруге тура келтіріп тұр.

Латын тіл інен аударғанда «суицид» сөзі — өзін-өзі өлтіру дегенді білдіреді. 10 қыркүйек — дүние жүзілік суицидке қарсы қарес күні. Бұл күн өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алу жөніндегі халықаралық қауымдастық бастамасымен және Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйымының қолдауымен атап өтіледі. Елде алаңдатарлық жағдай қалыптасып отырғанына қарамастан, көпшілігіміз мұндай күннің бар, жоғынан хабарсызбыз. Өйткені соңғы 45 жылда өзіне өзі қол жұмсайтындардың саны 60 пайыз өссе, оның жылдан-жылға өсе түсүі әбден мүмкін. Мысалы, Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйымының деректері бойынша 2000 жылы суицидтен бір миллиондай адам көз жұмса, 2020 жылы оның бір жарым есе өсуі ықтимал. Осы үйымның деректері бойынша, егерде, жылына миллионға жуық адам өзіне өзі қол жұмсаса, оның 8 мыңы қазақстандықтар екен. Бұл — әлемде әрбір 40 секунд сайын бір адам өзіне өзі қол салса, Қазақстанда әрбір сағат сайын бір адам өмірмен қоштасады деген сөз. Тағы да осы үйымның деректеріне жүгініп көрелік. 2005 жылы Қазақстанда суицидтен 3 919 адам көз жұмса, оның 3 283-і — ерлер. Өткен XX ғасырдың басында осы жайға назар аударған австриялық психолог Зигмунд Фрейд адамның өзіне-өзі қол жұмсауы ызақорлық, агрессиядан болатынын мәлімдеген. Ал, американлық психолог Карл Менниндер суицидтің барлығын санадан тыс жасалатын өзара байланысты үш негізгі себеппен: өш алу, жеккөрушілікпен, тығырықтан шығатын жол таппағандықпен және кінәлі сезімнің күштілігімен түсіндірген.

Өзін-өзі өлтіру – философиялық (өмірдің мәнін жоғалту), психологиялық (психологиялық теріс бейімделу, фрустрация), әлеуметтік (әлеуметтік жағынан өз орнын таппау, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебесін жоғалту және т.б.), медициналық (құрделі ауру, психикасының бұзылуы), адамгершіліктік және құқықтық проблемалардың жинақталуынан тұратын өте курделі, көп қырлы феномен. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәңгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақсыы сол, бұлардың 8 мыңы қазақстандықтар екен. Ал бұл дегеніңіз, Республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Назар аудараптың бір нәрсе, Қазақстанда адам өлтіргендеге қарағанда, өз-өзін өлтіруге бейім тұратындардың саны әлдеқайда көп көрінеді. Ал енді халықаралық анықтама қызметінің дерегіне жүгінсек, 1950 жылдан бергі кезеңде суицидоқиғасы 60 пайызға өсіпті. Міне, осы дерек-

дәйектердің өзі соңғы уақытта суицид оқиғасының дүниежүзінің түкпір-түкпірінде жаңбырдан кейінгі саңырауқұлақтай қаптап кеткенін байқатса керек.

Суицид себептері: Жеке өмірдегі келенсіздіктер: бақытсыз маҳаббат, қоршағандардың түсінбеушілігі, жалғыздық, жұмыстағы мәселелер, мақсатқа бағытталған қысым (өзін өлтіруге дейін жеткізетін), физикалық қорлаушылық, өмірдің мәнін жоғалту

Финанстық мәселелер

Денсаулық мәселелері (эвтаназия да формальді түрде өзін өлтіру болып есептеледі, өйткені ауру өзіне препаратты өзі жіберуі керек)

Психикалық аурулар (депрессия, шизофрения)

Діни фанатизм, ритуалды өзін өлтіру

Өзін өлтіру тәсілдері:

1. Суық қару көмегімен өзін өлтіру (сәппуку немесе харакири, қылышқа құлау, венаны немесе артерияны кесу)

2. Техникалық құралдарды пайдалану арқылы өзін өлтіру (поезд/машина астына тұсу, электрді қолдану, аурудың өмірін ұстап түрған аппаратты өшіру)

3. «Полицейлік өзін өлтіру» — тәртіп қорғау бөлімінің қызметкеріне, күзетшіге шабуыл жасау арқылы оны қару қолдануға итермелуе (формальді көзқарас бойынша өлім болып саналады, өйткені өзін өлтірушінің өмірін басқа адам тоқтатады)

Суицидалың тенденцияла: Өмір құндылығының төмендігі, оның мәнінің жоғалғандығы немесе өмір сүргісі келмеуді куәләндіретін тұра және жанама белгілер көрінеді

Ойлар, ниеттер, сезімдер немесе қорқытулар көрінеді

— Суицид превенциясы – психологиялық және әлеуметтік белгілерін тану негізінде оның алдын алу. Превентивті шаралардың басты мәні қоғамды суицидтік мінез-құлық ауру емес екендігіне және қоршағандардың адамды тыңдал және оған көмектесу тілегі арқылы оның алдын алуға болатынына сендіру.

Превенцияның медициналық моделі суицидке талпынуды ең алдымен, эмоционалды бұзылуышылыққа және психологиялық дағдарысқа әкелетін көмек сұрау айқайы ретінде қарастырады Консультациялау, медикаментозды және психотерапевтік емдеулер аутоаггрессия деңгейін төмендетеді және бұл модельдің негізгі міндеті болып табылады.

Әлеуметтік моделі суицидтік тенденцияларды адекватты бақылау мақсатында факторларды және тәуекел топтарды идентификациялауға бағдарланған.

Қайталанатын суицидтік талпыныстарды ескертуді қарастырады

Өзін өлтірудің жалпы сипаттары .

- 1 . Суицидтің жалпы мақсаты шешім табу болып табылады
2. Суицидтің жалпы міндеті сананы тоқтату болып табылады
3. Суицидті жүзеге асырудың жалпы стимулы шектен тыс психикалық ауырсыну болып табылады
4. Суицидтегі жалпы стрессор фрустрацияланған психологиялық қажеттіліктер болып табылады
5. Жалпы суицидалың әмоция көмектің жоқтығы-ұмітсіздік болып табылады
6. Суицидке жалпы іштей қатынас амбиваленттілік болып табылады

7. Суицидтегі психиканың жалпы жағдайы когнитивті аймақтың тарылуды болып табылады
8. Суицидтегі жалпы әрекет қашу (агрессия) болып табылады
9. Суицидтегі жалпы коммуникативті әрекет өзінің ниеті туралы хабарлау болып табылады
10. Жалпы заңдылығы суицидалыді мінез-құлықтың жалпы өмірлік мінез-құлық стиліне сәйкес келуі болып табылады

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте күнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жандуниесін түсінуіміз қажет. Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеріміз хақ. Сонымен қатар, қолдау көрсететін түрлі мекемелер де жеткілікті. Солардың көмегіне жүргініп, өмірімізге қажетті нәр ала білсек, бұл проблеманы еңсерे алатынымыз күмәнсіз

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Әдеп және жантану (Ұлттық тәлім-тәрбие) «Атамұра баспасы» 1993
2. Б. М. Теплов. Психология. Орта мектепке арналған оқулық. Алматы, Қазмемоқупедбас, 1953, 72-84 беттер
3. К.С.Нурахметова. Жетістік психологиясы тренингтер әдістемелік нұсқау«Дарын» Астана-2009
4. Мектептегі психология журналы №5

№4 Хромтау орта мектебі қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі Утешова Асем Куанбаевна

Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез – құлқы-бұл өз-өзіне қол жұмсауға бағытталған психикалық іс-әрекеттің әртүрлі көріністерін қамтитын кезеңдік процесс. Ішкі суицидтік белсенделік (ойлар, қиялдар, өз – өзіне қол жұмсау тәсілдерін ойластыру) сыртқы көріністерден бұрын пайда болады-мақсаты өмірден айыру болып табылатын әрекеттер.

БҰҰ мәліметтері бойынша, соңғы жылдары балалар мен жасөспірімдер арасында суицид әрекеттері мен аяқталған суицидтер саны айтарлықтай өсті.

Жасөспірімдердің өзін-өзі өлтіруі өлім-жітімнің жетекші себептері арасында үшінші, ал ықтимал өмір сұрудің негізгі себептері арасында төртінші орында.

Суицидтің негізгі үш түрі бар:

- шынайы суицид-өзін-өзі өлтіру актісін жасауға, өзін-өзі өлтіруге бағытталған саналы әрекеттер. Бұл өмірдің мәні туралы ойлармен, депрессиялық күйден немесе депрессиялық көңіл-күйден бұрын болған тәжірибелермен бірге жүреді;
- Демонстрациялық суицид өлуге деген ниетпен байланысты емес. Бұл басқалардың назарын олардың проблемаларына аударудың тәсілі, көмек сұраудың бір түрі, Басқа әсер ету жолдары жоқ әлсіз адамдар қолданатын бопсалау;
- Жасырын немесе жанама суицид (жанама суицид) – бұл өз-өзіне қол жұмсау, өзін-өзі бұзатын мінез-құлқы, өмір сұру ұзақтығын күрт немесе біртіндеп төмендетуге бағытталған. Бұл өзіндік игра со смертью (саналы тұтыну үлкен мөлшерде алкоголь, никотин, күшті есірткі, сабақ төтенше спорт түрлерімен самоизоляция). Адам мұндай мінез-құлқытың өмірі үшін қауіпті екенін түсінеді, бірақ өзін солай ұстайды.

Суицидтік мінез-құлқытың мақсаты - басқалардың назарын өзіне және олардың проблемаларына аудару. Бұл көмекке деген айқайдың бір түрі. Осылайша, адам басқа адамдарға өмірлік жағдайларды жену қаншалықты қын екенін көрсеткісі келеді. Осылайша, демонстрациялық суицидтік әрекеттер, әдетте, өмірден айыру немесе өзіне нақты зиян келтіру үшін жасалмайды. Олардың мақсаты-басқаларды қорқыту, олардың проблемалары туралы ойлануға мәжбүр ету, көбінесе адамға деген әділетсіз қарым – қатынасын "түсінү". Суицидтік мінез-құлқы тәсілдері көбінесе улы емес дәрі-дәрмектермен улану, тамырларды кесу, іліп қою түрінде көрінеді.

Суицидтік мінез-құлқытың ерекшеліктері суицидтің жасына айтарлықтай әсер етеді. Балалық шақта суицидтік мінез-құлқы стресстік жағдайлардан немесе жазадан аулақ болу ниетімен байланысты, яғни ол ситуациялық және жеке

реакциялар сипатына ие. Яғни, Балалар әрдайым өлімнің қайтымсыздығын толық біле бермейді. Жасөспірімге жақын, өлім нақты құбылыс ретінде қабылданады, бірақ өзі үшін екіталай. Яғни, балалар мен жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерінің қайтымсыздығын әрдайым біле бермейді. Көбінесе олар стрессті, депрессияны жеңе алмайды. Өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерін жасайтын балалар импрессионность, болжамдылық, импульсивтілік, көңіл-күйдің ауытқуы, қорқыныш, ашу-ыза, өздерін немесе басқаларды жазалауды қалайды. Сондықтан жасөспірімдердің суицидтері көбінесе демонстрациялық сипатқа ие. Көбінесе олар жанжалдан кейін немесе жанжал жағдайларында (ересектермен немесе құрдастарымен) жасалады. Көбінесе балалар мен жасөспірімдердің суицидтік әрекеттерінің мақсаты бопсалау болып табылады.

Суицид жасаған адамдар келесі ерекшеліктермен ерекшеленеді:

- дәрменсіздік пен үмітсіздік сезімі;
- оң сәттерді көре алмау, жағдайдан басқа жол;
- үйқының, тәбеттің жоғалуымен бірге жүретін депрессиялық көңіл-күй;
- отбасылық, қоғамдық беделді жоғалту, әсіресе құрдастар тобында;
- отбасынан шыққан немесе қолдаудан айырылған жағдайда оқшаулану және бастарту сезімі пайда болады;
- қабілетсіздігі қарым-қатынас басқа адамдар үшін ойлар қазасы туралы;
- суицид туралы тұрақты ойлар;
- ойлар мен сөйлеулерде жалпылау мен өлімнің болуы;
- амбиваленттілік-өлгісі келеді және сонымен бірге өмір сүргісі келеді;
- есірткіге немесе алкогольге тәуелділіктің болуы мүмкін.

Суицид жасаған адамдар келесі ерекшеліктерімен ерекшеленеді:

- дәрменсіздік пен үмітсіздік сезімі;
- оң сәттерді көре алмау, жағдайдан шығу жолы;
- үйқының, тәбеттің жоғалуымен бірге жүретін депрессиялық көңіл-күй;
- отбасының, қоғамдық биліктің жоғалуы, әсіресе құрдастар тобында;
- отбасы немесе қолдауды жоғалту жағдайында оқшаулану және қабылдамау сезімі пайда болады;
- басқа адамдар үшін өлім туралы ойлаудың біліксіздігі;
- суицид туралы тұрақты ойлар;
- ойлар мен сөйлеулерде жалпылау мен өлімнің болуы;
- амбиваленттілік-өлгісі келеді және өмір сүргісі келеді;
- есірткіге немесе алкогольге тәуелділік мүмкіндігі.

Суицид белгілерінің алдын алу

Кез келген суицидалды мінез-құлық баланың жауапта ересектер.

Ең алдымен, ересектер баланың істеріне қызығушылық танытуы керек, онымен сөйлесіп, оның жағдайы туралы сұрақтар қойып, болашаққа жоспар құруы керек. Бұл байланыс оң болуы керек. Жаңа істермен айналысу психикалық жағдайға да пайдалы. Үлкендер баланы бұған итермелеге қабілетті. Балалар мен

жасөспірімдердің күн тәртібін сақтауы өте қажет. Ересектер бұған ықпал ете алады.

Психикалық дағдарыс жағдайындағы кез-келген адамға қатаң және растайтын нұсқаулар қажет. Сондықтан мұндай балалар мен жасөспірімдерді қолдау керек, олармен табанды болу керек.

Әңгімеден кейін жасөспірімді ересек адамның көмегін қабылдап, дұрыс қадам жасағанына сендіру керек. Сондай-ақ, оған өзінің құзыреттілігін, тағдырына қызығушылығын, көмектесуге дайындығын көрсету қажет.

Көмектің басқа көздерін ескеру қажет: отбасы, достар, діни қызметкерлер, мамандар (психолог, психиатр).

Озіне-өзі қол жұмсау әрекеттерін болдырмау үшін суицидтік мінез-құлық болған кезде психолог: психологиялық шиеленісті жеңілдетуге көмектеседі; компенсаторлық мінез-құлық механизмдерін қалыптастыруды қамтамасыз ету;

Өмір мен өлімге барабар көзқарас қалыптастыру;

Суицидтік мінез-құлықтың себептеріне психологиялық тәуелділікті азайтыңыз.

Осылайша, егер балада немесе жасөспірімде суицидтік мінез-құлыққа бейімділік анықталса, суицидтік әрекеттерді болдырмау үшін шұғыл шаралар қабылдау қажет. Бұл жағдайда психологтар сияқты мамандар, ал психикалық патологияға күдік туындаған жағдайда психиатрлар көмектесе алады. Ересектер мұндай баланы қараусыз және тиісті көмексіз қалдырып, қандай қауіп төндіретінін түсінуі керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Г. В. Старшенбаум «Суицидология и кризисная психотерапия»
2. Ф Бизақова «Отбасылық дағдарыс психологиясы»
3. Е Қойбагарұлы «Суицид» және «Психотерапевтің жазбалары»,
4. А.Т Ақажанова «Девиантология»

Суицидальное поведение

Жалтаева Жания Рахимовна
учитель начальных классов
средней школы №4 г.Хромтау
Актюбинской области

В современной статистике смертей самоубийство почти во всех странах занимает тревожное третье место – вслед за смертью в результате болезни и несчастного случая. Причин тому множество. Они кроются как в общественной жизни, социальных условиях, так и во внутреннем мире человека.

В результате развития общества, технической революции, повышения уровня урбанизации человек просто может не найти своего места в жизни. Экономические кризисы выбивают почву из-под ног, человек теряет точку опоры, возникает неуверенность в завтрашнем дне. Недаром отмечается, что любое социальное потрясение, любое массовое изменение общественного статуса влечет за собой всплеск самоубийств.

Таким образом, проблема суицида приобрела значительный масштаб в наше время, что определяет необходимость подробного рассмотрения этого явления. В данной работе мы попробуем разобрать психологические стороны самоубийства.

Прежде всего, суицид не является случайным действием. Он никогда не будет бессмысленным или бесцельным. Самоубийство является решением проблемы, дилеммы, брошенного кому – либо вызова, выходом из затруднений, психологического кризиса или невыносимой ситуации. Ему свойственна своя непогрешимая логика и целесообразность. Суицид является ответом – единственным доступным для человека ответом на труднейшую задачу: как из этого выбраться? Цель каждого суицида состоит в поиске разрешения проблемы, стоящей перед человеком и причиняющей ему страдания. Чтобы понять причину самоубийства, нужно прежде всего знать проблемы, решить которые он предназначен.

Снижение внимания или способности к ясному мышлению; - потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции; - вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь; - снижение эффективности или продуктивности в учебе или быту; - чувство неполноты, бесполезности, потеря самоуважения; - изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость; - пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого; - неспособность к адекватной реакции на похвалы или награды; - чувство горькой печали, переходящей в плач; - изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса; - повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

Вывод: Потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть понятым, выслушанным, готовность принять предлагаемую помочь – все это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

Суицидальное поведение включает 3 типа суицидальных действий: завершенный суицид, суицидальные попытки, суицидальные жесты (поступки). Мысли и планы по поводу суицида описываются как суицидальная идеация.

Симптомы суицидального поведения:

Депрессивные расстройства, особенно в начале или ближе к окончанию заболевания; выраженная двигательная ажитация, беспокойство и тревога с выраженной инсомнией; выраженные чувства вины, безнадежности; идеи самообвинения или нигилистический бред; бредовые или околовредовые идеи соматического заболевания (например, онкология, болезни сердца, болезни, передающиеся половым путем); императивные галлюцинации; импульсивная, недружелюбная личность; злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами, особенно возникшее недавно; хронические, болезненные или инвалидизирующие соматические заболевания, особенно у ранее здоровых пациентов.

Риск суицида увеличивается в начале лечения депрессии, когда психомоторная заторможенность и нерешительность уменьшаются, а сниженное настроение улучшается лишь частично. Поэтому психоактивные препараты должны подбираться тщательно и выписываться в нелетальных количествах, чтобы употребление всего содержимого выписанной упаковки не привело к смертельному исходу. Имеются определенные данные о том, что некоторые антидепрессанты повышают риск суицидального поведения, особенно у подростков. Пациентов необходимо предупредить, когда они начинают прием антидепрессантов, о том, что первоначально их состояние может ухудшиться, и проинструктировать о необходимости звонка врачу при ухудшении состояния.

Суицид, как форма диструктивного поведения, является результатом сложного взаимодействия между индивидуально-личностными качествами, факторами окружающей среды (становление характера, воспитание, микро- и макросоциальное окружение, влияние стресса, химическая зависимость, физические заболевания) и генетически обусловленными особенностями. В последние годы заметен

значительный прогресс в понимании механизмов суицида. Литературный обзор показал, как генетические особенности, психотравматизирующие ситуации детского и подросткового возраста, возраст, пол, а также другие показатели влияют на риск суицида .

Самоубийство — это чисто социальное явление, присущее только одному человеку. Самоубийства, особенно те, которые были и были вызваны нарушениями в межличностных отношениях. Самоубийства становятся особенно важной проблемой в условиях социальных кризисов, которые приводят к значительному росту числа автоагрессий. Социальные кризисы связаны с изменением культурных парадигм; человеческие кризисы вызваны как личным опытом, так и изменением культурных аксиом. Сокращение числа самоубийств или, по крайней мере, их стабилизация на одном уровне — не столько научная, сколько общенациональная задача. Способность их решения зависит от уровня цивилизации общества, от степени его социально-экономической динамики и гуманной направленности социальных институтов, призванных защищать и оптимизировать человека.

Любые из этих особенностей несут изменения и могут быть причиной формирования неблагоприятных сочетаний таких черт, как агрессивность, импульсивность, неустойчивость при стрессах, депрессия или акцентуированная циклоидность. Эти черты поведения с возрастом деформируются вследствие развития тех или иных гормональных нарушений, под воздействием внешней среды, химических факторов зависимости, при стрессовых ситуациях и кризисных состояниях.

Список литературы:

1. Амбрумова А.Г. Личность. Психология одиночества и суицид // Актуальные вопросы суицидологии.- М.,1988
2. Амбрумова А.Г., Старшенбаум Г.В. О состоянии суицидологической службы в России // XII съезд психиатров России.- М.,1995.- С.28-29.
3. Бойко О.В. Превенция суициdalного поведения в подростковом и юношеском возрасте <http://marks.on.ufanet.ru/PSY/SOP5.HTM>
4. Гилинский Я.М., Смолинский Л.Г. Социодинамика самоубийств // Социс. 1988. №
5. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. (Пер. с франц.) Союз: Санкт-Петербург, 1998., 494 с.
6. Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия.- М.: Медицина, 1994.- Т.1 – 2.
7. Комер Рональд Основы патопсихологии <http://bookap.by.ru/genpsy/genpsy.shtml>
8. Курек Н.С. Эмоциональное общение матери и дочери как фактор формирования аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Вопросы психологии //1997 http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1997
9. МеннингерКарл . Война с самим собой / Перевод Ю.Бондарева.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.-480с. С.90

Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын-алу шаралары

Ақтөбе облысы

Хромтау ауданы

№ 4 орта мектебі

Ремагамбетова А.Т.

бастауыш класының мұғалімі

«Суицид» латын тілінен алынған «Өзін-өзі өлтіру, өзіне қол салу» деген мағынаны білдіреді. Тағы бір синонимдік мағынасы адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы. Қазіргі таңда өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы біржакты патологиялық түрғыдан қарастырылмайды. Бұл әрекет көп жағдайда есі дұрыс адамның мінез-құлқы. Сонымен бірге, өзіне-өзі қол салуға қатысты әрекет мінез-құлқытың бұзылу формасының ең шегі болып табылады. Кез-келген сәтсіздік өлім туралы оймен және өмірден кетумен байланысты болуы мүмкін - бұл қыындықтарды шешудің өзіндік әрекеті сияқты. Егер жағдайдың өсуіне үлкен мән берілсе, адам жүзеге асыратын мүмкіндіктер жеткіліксіз және адам өзін жалғыз өмірден шығарудан бас тартуды қалайды, содан кейін оның әрекеті өзіне-өзі қол жұмсау ретінде бағаланады.

Өз өмірін қиуға бағытталған саналы ерікті түрдегі әрекет қазіргі таңда бүкіл жаһандық қоғамдық мәселеге айналып отырғаны рас. Бүкіл әлемдік деңсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша әлемде жылына шамамен 10-20 милион адам суицид жасауға бекінеді. Суицид жасаушылар сонау Кеңес заманынан бері бар. Ол кездің өзінде жыл сайын 4-5 адам өз-өздеріне қиянат жасап, масқара өліммен өмірлеріне нүкте қойып отырған. Бір өкініштісі, суицид жасаушылардың басым бөлігі — еліміздің болашағы деп санаған жас буын өкілдері. Мұндай қара өлімге тап болған адамдардың небары 2-5% ғана Жүйке-неврологиялық диспансерде тіркеуде болған. Сонымен, өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы және сыртқы жоспарда көрініс табады. аяқталған суицидті біріктіреді.

Өзіне -өзі қол салу негізгі 3 топқа бөлінеді: шынайы, демонстративтік және жасырын.

-Шынайы суицид (шындығында да өзін-өзі өлтіргісі келетін адам) — Қашанда жабырқау дағдарыстық жағдай немесе өмірден бас кешу жайлы ой, өмір сұрудің мәні жайлы ойланып күйзелу жатады.

-Демонстративтік суицид — өлуге деген ниетпен байланысты емес, қайта өз проблемасына назар аудатудың әдіс-құралы болады, көмекке шақырады.

-Жасырын суицид - өзін-өзі қол салу мінез-қылышының бір түрі. Бірақ қатаң мағынада оның белгілеріне жауап бермейтін, сонда да сол бағыт пен қорытындыға ие болады. Бұл іс-әрекет көп жағдайда қауіп-қатер деңгейінің жоғарғы ықтималдылығымен үштасып жатады. Көп жағдайда бұл мінез-құлқы тәуекелге негізделіп өмірден өтуден гөрі өліммен ойнауға көбірек ұқсайды. Бұндай адамдар өмірден өтудің ашық түрін таңдамай суиidalдық шартты мінез-құлқыты қалайды. Бұларға автомобиль жүргізуін қауіпті түрі, спорттың

эстремальдық қауіпті түрлерімен айналысы, ерікті есірткілерді пайдаланумен, ішімдікті қолданумен, сондай-ақ өзін-өзі оқшаулау жатады.

А.Г.Амбрумова өз ойын былай білдіреді «Өзін-өзі өлтіру шынайы суицид, сондай-ақ өзін-өзі өлтіруге әрекет аяқталмаған суицид» Ал А.Е.Личконың пікірі бойынша суицидалдық мінез-құлық жасөспірімде демонстративті, аффекті және шынайы болып келеді. Мына мінез-құлық әрекеттеріне байланысты: Біріншіден, ол демонстративтік- байбаламдық мінез-құлқын бөлектеді, екіншіден, оның пікірі бойынша өзін-өзі закымдау мен қандай да бір дене мүшесіне жарақат салу, закымдаумен шектеледі. Үшіншіден, мұндай мінез-құлықтар айналып келегендे бақытсыз жағдайдың құрбаны болуға әкеліп соғады. Суицидалдық мінез-құлық жас айырмасына қатысты да болады. Мысалы, өмірдің кризистік кезеңдері, жастық шақ, кәріліктің басталуы және т.б. Жан күйзелісіне шыдамының жетпеуі, жағдайдан шығудың жолын таппау, үмітсіздікке бой алдыру мен жеке басының дағдарысы, проблемада байланып қалу-осының бәрі айналып келгенде тандауды тарылтып, өзін-өзі қол салуға итермелейді. Жасөспірім кезеңде суицидалдық мінез-құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жи кездеседі. Бірақ олардың аз ғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Жас кезде көбінесе, мұндай мінез-құлықтар көп жағдайда жеке бас қарым-қатынастармен, мысалы, бақытсыз махаббатпен тығыз байланысты болып, депрессияға ұшырауға бейім келеді. Депрессияның деңгейі көп жағдайда суицидалдық қорқыныштың шынайы көрсеткіші болып келеді. Жалпы айтқанда, жасөспірімдер арасындағы суицидалды мінез-құлыққа өз құрбылары мен ата-аналары арасындағы жеке қарым-қатынастардың да ықпалы әсерін тигізеді. Мысалы, сүйген қызымен ұрысып, немесе аралары ажыраған жігіттің өзін-өзі өлтіруіне санасты ояу адам баласы үшін ешқандай ақылға қонымды себеп жоқ. Ақымақтықпен өз өмірін қияды. Қаржылық жағдайлардың әсері де кей адамдар үшін суицидтің тудырушы күші болып табылады. Алайда, қаржылық қыындықтар басты себеп емес. Егер ондай қыындықтарға шыдамай өз-өзін өлтіру белен алса, онда әлемнің тең жартысы қырылып қалады емес пе?! Қыындық кімде жоқ дейсіз?! Демек, иманы мен өмірге деген көзқарасы дұрыс емес болған адам ғана мұндай уақытша қыындықтарға төзе алмай, ендурыс жол ретінде суицидті таңдайды. Ренжу. Кейде жасөспірімдердің арасындағы суицид ата-анасына ренжудің салдарынан болады. Бірақ сондай ардақты жандарға ренжіп өзін-өзі өлтіру де жан дүниесінде кемістігі бар адамның істейтіні болса керек. Қателік. Өмір болғаннан соң қыындығы мен қызығы қатар жүреді. Қателіктерге ұрыну барлығымыздың табиғатымызда бар нәрсе. Қандай қателік жасасақ та суицидпен шешімін табуымыз дұрыс емес. Сүрінбейтін түяқ жоқ. Ата-анасынан қорқып қателігін жылы жауып қою мақсатында өлімге бару көзі ашық, көкірегі ояужандардың істейтін әрекеті емес. Әр адам табиғатынан талантты болып туады. Дегенмен, оның әрі қарай дамуы әр түрлі. Сөйтіп адамдар қабілеті әрі қарай әр түрлі дамиды. Оған отбасы, жолдас, мұғалім, кейде кездейсоқ жағдай және т.б. әсер етеді. Әр нәрсенің өз сағаты бар.

Дегенмен, уақытты күттіріп жата беру қажет пе? Жоқ, қазіргі өскелен өмірде жатып алуға, уақытты жоғалтуға болмайды. Олай болса, сіз өзіңзге-өзіңіз сеніңіз. Жұмысты бастар алдында, сіз мен жеңемін, жұмысымның дұрыстығын дәлелдеймін деп бастаңыз. Сонда жұмысыңыз жеңіспен аяқталады. Әр адам өз-өзіне дұрыс бағдарлама беруі қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер

- 1.Елшібаева К.Г «Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу»Алматы 2012ж Арман ПВ баспасы
- 2.Мектеп психологиясы №3,2014ж,№5,2015ж
3. Жас және педагогикалық психология Мұқанов Ы.Б. Алматы, 1991. – 237 бет.
4. Педагогика.Жұмабаев М.Алматы, 1999. – 160 бет.
5. « Жас ерекшелік психологиясы» Бейсенбекова Г.Б., Молдабаева Р.А., Нұрғалиева С.М., Қарағанды. ЖК «Ақ Нұр баспасы», 2012. – 186 бет.
6. Психология. Қ. Жарықбаев. Оқулық. Алматы, «Білім», 1994ж.
- 7.Психология: Адамзат ақыл-ойының қазынасы. Жақыпов С.М., Бердібаева С.Қ. Таймас Баспа Үйі: Алматы 2015ж.

Суицидальное поведение

Мамбетжанова Акнур Зайнуллаевна
учитель математики
средняя школа № 4
г.Хромтау

Проблема суицидального поведения традиционно привлекает внимание общества и исследований. В общественном сознании самоубийство является одним из тех сложных явлений в жизни, которые вызывают двойное отношение к себе. С одной стороны, человек, совершивший самоубийство, вызывает жалость и сострадание к той боли, которую он испытал. С другой стороны, самоубийство само по себе вызывает отвержение, осуждение как грех и даже преступление. Близкие нам люди часто хотят скрыть этот ужасный факт. Церковь отвергает самоубийство на христианских похоронах. Как отмечает Н. Бердяев: «Можно симпатизировать самоубийству, но нельзя симпатизировать самоубийству». Самоубийство часто рассматривается как насилие не только над жизнью, но и над смертью. Возможно, из-за этого соображения в Англии, например, до 1961 года строго наказывали тех, кто пытался покончить с собой.

Самоубийство — это чисто социальное явление, присущее только одному человеку. Самоубийства, особенно те, которые были и были вызваны нарушениями в межличностных отношениях. Самоубийства становятся особенно важной проблемой в условиях социальных кризисов, которые приводят к значительному росту числа автоагрессий. Социальные кризисы связаны с изменением культурных парадигм; человеческие кризисы вызваны как личным опытом, так и изменением культурных аксиом. Сокращение числа самоубийств или, по крайней мере, их стабилизация на одном уровне — не столько научная, сколько общенациональная задача. Способность их решения зависит от уровня цивилизации общества, от степени его социально-экономической динамики и гуманной направленности социальных институтов, призванных защищать и оптимизировать человека.

Хотя наука о самоубийствах является междисциплинарной, это скорее медицинская наука с ограниченным числом целей. Поэтому усилия самоубийц в плане профилактики и попытки самоубийств оказываются малополезными перед лицом кризиса, который нарушил возможность гармоничного развития личности. Резкое снижение материального уровня, отсутствие экономической, физической и правовой безопасности оставляют людей наедине с враждебным миром. Но даже в этих условиях суицидология должна выполнять свои гуманные функции. Суицидальный характер ситуации не является самоцелью, а определяется личностными характеристиками человека. Исследования этого феномена, начавшиеся в 19 веке, показывают, что развитие суицидального поведения зависит от опыта, имеющего решающее значение для конкретного человека. Суицидальное поведение основано на внутриличностных конфликтах. Для этого требуется особый личностный настрой, который приводит к тому, что человек не в состоянии справиться с реальной проблемой. Эта тема имеет особое значение в современных условиях социального развития.

Теоретическое рассмотрение взаимосвязи между внутриличностными конфликтами и суицидальным поведением. Появление внутриличностных конфликтов и суицидального поведения. Предмет исследования курса:

Зависимость от внутриличностных конфликтов и суицидального поведения.

Суицидальное поведение сегодня является глобальной социально-психологической проблемой. В большинстве стран самоубийства являются одной из первых 10 причин преждевременной смерти. В мире 400 тысяч человек совершают самоубийства каждый год. Увеличивается не только частота завершенных самоубийств — резко возрастает число попыток самоубийства. Это связано с практически повсеместным распространением психологических кризисных состояний. Исторический обзор суицидального поведения необходим для понимания значения и последствий суицидального поведения для индивидуума и общества. На протяжении всей истории они претерпевали значительные изменения, как и моральная оценка самоубийств (грех,

преступность, норма, героизм), в зависимости от исторического уровня общества и преобладающих социальных, идеологических и этнокультурных характеристик.

Общие характеристики внутриличностных конфликтов

В рамках психоаналитической ориентации акцент делается на биopsихологическую интерпретацию внутриличностных конфликтов. Человек, находящийся в состоянии конфликта, имеет столкновение желаний (З.Фрейд). Некоторые люди защищают определенные желания, в то время как другие их отвергают. Такие структуры психики, как Оно, Эго и Супер-И находятся в постоянном конфликте друг с другом.

Это первичный, врожденный случай, поначалу иррациональный и подчиненный принципу удовольствия. Она проявляется в бессознательных желаниях и позывах, которые реализуются в бессознательных импульсах и реакциях.

Я — разумный авторитет, основанный на принципе реальности. Иррациональные, бессознательные импульсы Оно-Самого примиряются с требованиями реальной реальности.

Верхний И — это «цензура», основанная на принципе реальности и представленная социальными нормами, ценностями и требованиями, которые общество навязывает индивидууму.

Наиболее важные внутриличностные конфликты возникают из-за расхождения интересов Оно и Супер-Е. Механизмы сублимации, проекции, рационализации, смещения, регрессии и т.д. помогают преодолеть их. Однако такие процессы не всегда бывают успешными.

В теории К.Г. Юнга **внутриличностный конфликт** — это регрессия в сферу бессознательного, воспроизведение так называемого «родительского сценария». В теории К.Хорни, внутриличностный конфликт рассматривается с двух точек зрения — как столкновение желания удовлетворить желания и безопасность, и как противоречие «невротических потребностей», удовлетворение которых влечет за собой разочарование других.

В рамках гуманистической психологии предлагается другая теория внутриличностного конфликта. По мнению К. Роджерса, в основе конфликта лежит противоречие, которое возникает в человеке между сознательной, но ложной самооценкой, которую человек приобретает в процессе жизни, и самооценкой на бессознательном уровне. А. Маслоу видит природу внутриличностного конфликта как нереализованную потребность в самореализации. Основатель логотерапии В.Франкл описывает природу межличностных конфликтов как потерю смысла жизни.

Когнитивная психология рассматривает конфликты как несоответствие знаний и поведения или как несоответствие двух навыков.

Внутренние конфликты и суицидальное поведение

Внутренние конфликты возникают только при определенных условиях. Эти условия являются как внешними, так и внутренними. Внешние условия конфликта в основном ограничиваются тем, что удовлетворение любых глубоких и активных мотивов и личных отношений становится невозможным или находится под угрозой. Внутренние условия психологического конфликта сводятся к противоречию, например, между долгом и личными интересами или между возможностями и устремлениями человека. Внутренние условия психологического конфликта в человеке возникают не спонтанно, а вызваны внешней ситуацией и историей человека.

Еще одним необходимым условием психологического конфликта является субъективная неразрешимость ситуации. Конфликт возникает, когда человек чувствует себя неспособным изменить объективные условия, которые привели к конфликту.

Существует очень четкая классификация внутриличностных конфликтов. Она основана на дифференциации структур внутреннего покоя человека, вступающего в конфликт.

В общей группе внутриличностных конфликтов можно выделить две подгруппы:

- Конфликты, возникающие при переходе от объективных противоречий к внутреннему миру (конфликты морали, конфликты адаптации);
- Конфликты, возникающие в результате противоречий во внутреннем мире индивида (мотивация, отсутствие самоуважения). Они отражают отношение личности к окружающей среде.

Различают следующие типы внутриличностных конфликтов.

Истерический — характеризуется завышенными личными требованиями в сочетании с заниженной оценкой объективных условий или требований других лиц.

Безболезненный и психологический — характеризуется противоречивыми личными потребностями, борьбой между желанием и долгом, между моральными принципами и личным поведением.

Нейрастеник — характеризуется противоречием между возможностями человека и его преувеличенными требованиями к себе.

В центре межличностных конфликтов — страх. Что это? **Опыт** — это форма деятельности личности, в которой признается противоречие и идет процесс его разрешения на субъективном уровне.

Как и любой конфликт, внутриличностные конфликты могут быть конструктивными и разрушительными.

Конструктивным является конфликт, который характеризуется максимальным развитием конфликтных структур и минимальными затратами на его урегулирование. Преодолевая такие конфликты, мы добиваемся прогресса.

Конфликт считается разрушительным, если он усугубляет раскол личности, перерастает в жизненный кризис или приводит к невротическим реакциям.

Одним из серьезных последствий внутреннего конфликта является самоубийство.

Общие черты и характеристики суициального поведения

Самоубийство является одним из вариантов поведения человека в ситуации, субъективно воспринимаемой как отчаянная.

Суициальное поведение имеет внешний и внутренний план, которые вместе образуют относительно стабильную, целостную структуру. Эта структура отражает суициальную индивидуальность и природу личного кризиса.

Список литературы

1. Беличева С. А. Основы профилактической психологии. — М.: «Социальное здоровье России», 1993-199c.
2. Войцех В., Кучер А., Костюкевич В. Противостоять и предотвратить — Новосибирск, 2002 г. — 34 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта — Санкт-Петербург: Питер, 2003. — 464с
4. Гролман Эрл. Самоубийство: профилактика, вмешательство, месть. Источник: <http://lucky-angels.narod.ru>.
5. Короленко К.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск: Наука, 1994.

Суицид и его причины

**Мамаева Елена Михайловна,
учитель начальных классов
средней школы №4 г.Хромтау
Актюбинской области**

«Самоубийца: человек, погибший при попытке бегства от себя самого»

Веслав Брудзиньский

Самоубийство - одна из вечных проблем человечества, поскольку существует как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек. «Написать о самоубийстве — значит его избежать», писал в своей статье Эмиль Мишель Чоран. Суицид – добровольное самоуничтожение. Осуществляется в связи с определенными моральными, социальными, религиозными и философскими установками. Суицид (самоубийство) – сознательное, преднамеренное лишение себя жизни. Обычно осуществляется самостоятельно и добровольно, хотя возможны и другие варианты, например, суицид с помощью другого человека при тяжелой болезни или массовое самоубийство членов деструктивной религиозной секты.

Самоубийство или суицид — прекращение жизни по собственной воле. Сознательный уход из жизни занимает второе место среди причин смерти молодых людей в возрасте до тридцати лет. Каждые сорок секунд на планете совершается самоубийство, в результате ежедневно погибает три тысячи человек. Самоубийства условно делятся на истинные и демонстративные, совершаемые в состоянии аффекта. Истинный суицид обычно спланирован, человек принимает решение, независимо от мнения родных и близких. Иногда выделяют скрытый суицид, когда человек не убивает себя мгновенно, но своим поведением сознательно сокращает шансы на выживание. Так поступают алкоголики и наркоманы, люди, отказывающиеся от медицинской помощи, пренебрегающие техникой безопасности, выбирающие экстремальные виды спорта, пренебрегающие опасностью. В большинстве случаев причинами самоубийства становятся проблемы в личной жизни, потеря близкого человека, одиночество, неудачи в работе или учёбе, безденежье или банкротство, тяжёлые болезни, депрессия и психические расстройства. Молодые люди совершают самоубийство чаще взрослых, также высок уровень суицида среди пожилых людей.

На протяжении почти уже двух веков интерес у философов и социологов вызывает ряд загадочных суицидальных констант, в числе которых преимущественно сознательный характер самонасилия, а также стабильность сопровождающих самоубийство асоциальных факторов, к которым относят время дня, пол, возраст и сезон совершения насильтственного действия. С того момента как измерение интенсивности суицида стало частью демографического знания, суицидологи различного толка вынуждены констатировать, что разные эпохи существования человечества имеют почти постоянный процент лишающих себя жизни. Э. Дюркгейм объясняет это тем, что каждое общество в известный исторический момент имеет определенную склонность к суициду.

Интенсивность этой склонности измеряют обыкновенно отношением общей цифры добровольных смертей к населению без различия пола и возраста. Этот процент не только постоянен для долгого периода времени, но неизменность его оказывается еще большей чем та, которой обладают главные демографические явления. Таким образом, можно констатировать предрасположенность каждого общества к известному количеству добровольных смертей.

Ведь в конечном счете большинство людей уходят из жизни потому, что чувствуют себя в этом густонаселенном мире одинокими. Переживая острый нравственный кризис, который обычно предшествует самоубийству, они в особой степени нуждаются во внимании окружающих.

Одной из самых распространенных причин суицида среди людей, не страдающих тяжелыми психическими заболеваниями, являются проблемы в личной жизни. В числе событий, которые могут подтолкнуть человека к суициду — смерть близкого, тяжелая болезнь члена семьи, развод, расставание, проблемы в отношениях с партнером, безответная или несчастная любовь, одиночество, сложности в отношениях с родителями. Наряду с проблемами в личной жизни, к суициду пациентов нередко подталкивают неудачи при попытке профессиональной реализации и трудности, связанные с социальными отношениями.

Наибольшее количество случаев суицида приходится на возраст 15-24 года, 40-60 лет, 70 и более лет. Мужчины заканчивают жизнь самоубийством в четыре раза чаще женщин. Исследователи отмечают увеличение риска суицида «на противоположных концах социальной лестницы». Богатые, хорошо

образованные граждане, неквалифицированные работники и безработные совершают попытки самоубийства чаще, чем люди со средним уровнем дохода и образования.

Рассмотрев мотивы, толкающие человека на самоубийство, выявив категории лиц, способных совершить этот шаг, можно прийти к выводу, что самоубийства происходили, происходят и будут происходить, в связи с тем, что существование идеального общества с высоким уровнем человеческого счастья – этого всего лишь мечта, как для нас, так и для всех предшествовавших и будущих поколений. Проблемы же остаются и на глобальном уровне, и на бытовом, проблемы, которые могут «убить» даже сильного человека, который не в состоянии найти какой-либо выход.

Исходя из всего сказанного, самоубийство можно понимать как действия человека с целью самоуничтожения в ответ на возникшие проблемы, трудности, протекающие на фоне определенных эмоциональных и психологических состояний.

Поэтому, необходимо быть более внимательными друг к другу, ведь это немаловажно в разрешении этой проблемы.

Используемая литература:

1. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблемы самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: Когито – Центр, 2001.
2. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд.- М.: Мысль, 1994.
3. Арон Р. Этапы развития социологической мысли.- М.: Прогресс-Универс, 1993.
4. Джагония В. Суицид. Можно ли остановить беду? // Эхо планеты. – 2007.
5. Орлова И.Б. Самоубийство — явление социальное // Социологические исследования. – 2002.

Проблема суицида в подростковой среде.

**Исмагулова Райгуль Сарсенгалиевна,
средняя школа № 4 г.Хромтау
учитель английского языка**

Аннотация

Статья посвящена вопросу подросткового суицида в современном обществе, причинам его совершения и способам предотвращения.

Введение

Подростковый суицид является глобальной проблемой человечества. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила суицид в тройке самых распространенных причин смерти детей подросткового возраста.

Термин «суицид» ввёл в научный оборот в 1642 году английский врач и философ Томас Браун (1605—1682) в своём сочинении *Religio Medici* («Верования врачей»). Он образовал его от латинского *sui* (себя) и *caedere* (убивать).

Зигмунд Фрейд в свое время ввел понятие "инстинкт смерти" - иначе он не мог объяснить многое из того, что способен сотворить с собой человек. Стремление к саморазрушению, очевидно, заложено в нем от природы - если все живое вокруг изо всех сил борется за существование, то отдельные человеческие индивиды, наоборот, вкладывают недюжинную энергию в то, чтобы полностью испортить себе жизнь, а иногда и расстаться с нею. Поистине человек - странное создание: только он способен на самоуничтожение, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти - никакому другому живому существу это не свойственно.

Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других, нередко суицидальное поведение сочетается с другими поведенческими проблемами, например прогулами школы или конфликтами. Психологическими особенностями детей и подростков группы риска являются впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать.

Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния. Признаками депрессии у детей могут быть печаль, ощущение бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фruстрации.

Змановская Е.В. (2004) пишет о том, что у подростков мы наблюдаем несколько иную картину суицидального поведения. Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушанию, злоупотребление алкоголем и наркотиками. В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. По мнению Л.Я. Жезловой (Амбрумова А.Г. Жезлова Л.Я., 1978), в пред пубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном

— «сексуальные» и «любовные». Еще одним важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры.

В семьях кажется неэтичным, неловким и даже не нужным говорить с ребенком о смерти, но именно в подростковом возрасте дети начинают интересоваться этой темой — это их естественное любопытство взрослеющего человека: Что это? Что будет потом?

И дети обращаются к друзьям и в интернет: создают сайты и группы в социальных сетях, где они обсуждают смерть, суицид, и, возможно, кто-то принимает свое последнее в жизни решение. Пропагандирующие суицид сайты открываются чаще, чем закрываются, и ребенка не уберечь от этой информации — от того или иного друга, на том или ином сайте он получит информацию, которую ищет. Здесь важно не оградить ребенка от этой темы, а научить правильно к ней относиться — этому могут и должны подготовить ребенка родители, учителя. Ребенок должен иметь возможность поговорить о смерти со своими родными людьми.

Более того, родителям с ранних лет нужно говорить с ребенком о том, какие чувства испытывает человек: как положительные, так и негативные (страх, обида и т.д.). Ребенок должен понимать, что жизнь состоит не только из светлых и ярких тонов, и родители должны научить ребенка переживать негативные чувства и идти дальше: рассказывать о себе, своих проблемах в детстве, об отношениях со сверстниками и своими родителями. А у нас многие дети воспитываются в семье как главные члены семьи: зачастую в семье растет один ребенок, которому «все можно», для которого родителями, бабушками и дедушками созданы неестественные, идеальные условия жизни, и, когда он приходит на улицу и сталкивается с массовой школой, первыми трудностями и проблемами, он не знает, как себя вести. Мир кажется жестким и несправедливым.

Подростковый суицид — проблемы побуждающие к нему

Семейные проблемы очень часто являются причиной самоубийств среди подростков. Ребенок еще достаточно сильно зависит от взрослых и поэтому с одной стороны страдает от негативного отношения, а с другой стороны чувствует свою вину за какие-то семейные неурядицы в материальном плане или в плоскости взаимоотношений. Это в итоге приводит к чувству изоляции и полной беспомощности, а, следовательно, и крайнего отчаяния.

Как правило, суициду предшествует серьезная депрессия, которая развивается на основании следующих проблем:

Одиночество, отсутствие общения со сверстниками или травля и насмешки с их стороны.

Трудности в обучении, низкая самооценка, плохая успеваемость и регулярные на этом фоне проблемы.

Негативная оценка своего тела и факторов собственной привлекательности.

Формирование негативного мироощущения, критическое суждение о жизни и её негативная оценка.

Девиантное поведение подростка. Более высоким рискам совершения самоубийств подвержены дети, имеющие проблемы с наркотиками, алкоголем. Поскольку подобная зависимость притупляет мышление, искажает жизненные ориентиры и увеличивает риск импульсивных поступков.

Незрелость характера и личностных качеств. Подростки склонные агрессии и принятию необдуманных решений, а также дети со стойким комплексом неполноценности и потерей смысла жизни значительно более подвержены суициду. Сюда же можно отнести и склонности к внушаемости, подражание стереотипной модели поведения. Например, о том, что «жизнь пуста и лишь великие люди это понимают, уходя молодыми из жизни» или «живи быстро, умри молодым» и тому подобные пустые сентенции.

Школьные проблемы подростков. Низкая успеваемость, насмешки со стороны сверстников, побои, презрение или игнорирование окружающими приводят к социальной изоляции и при отсутствии поддержки со стороны взрослых приводит к суициду.

Сложности в интимных отношениях. Большой частью являются надуманными и гипертрофированными, но в глазах ребенка имеющими исключительную важность. Чаще всего связанные с проблемами сексуального характера (неудачный коитус, ощущение нетрадиционных сексуальных склонностей и вина из-за этого, беременность) и изменениями любимого человека. Чаще всего подобным проблемам подверженные чувствительные и эмоционально зависимые дети, которые при этом не чувствуют поддержки со стороны родных людей.

Подростковый суицид – основные признаки надвигающейся проблемы

Намеки на совершение самоубийства. Наподобие: «ничего, недолго вам меня терпеть» или «я больше никому мешать не буду».

Прямые высказывания о намерении совершить суицид.

Потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру.

Безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка.

Постоянное уединение и угрюмость.

Потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой.

Рекомендации по предотвращению и профилактика суицида и суицидального поведения

В образовательном учреждении необходимо создать общую программу психического здоровья, здоровой среды, так, чтобы подростки чувствовали заботу, уют, любовь; Тщательно организовать внеклассную воспитательную работу. Разработать эффективную модель взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что педагоги к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе как и в период

трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суициdalного поведения учащихся).

- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов подростка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Факторы в значительной мере предупреждающие подростковый суицид

Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.

Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка.

Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.

Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, борясь с ними и не впадать в уныние.

Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учсть, что в первую очередь самая лучшая помощь это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их всё равно любит и готов к диалогу. Другой вопрос состоит в том, что если вы успели выстроить между собой и ребенком стену, то для открытого общения её придется вначале разрушить, а это не всегда легко сделать.

Как вести себя родителям:

Со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка, даже на ваш взгляд самым пустяковым. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире.

Внимательно выслушайте подростка. Очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому высказаться о своей беде. Приложите усилия чтобы понять проблему и не осуждайте поступки приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из сложностей. Предложите свою помощь. Придайте подростку уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

Сделайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.

Попытайтесь учсть глубину кризиса и истинные мотивы ребенка и серьезность намерений. У подростка могут быть серьезные проблемы, но он может совсем и не думать о суициде.

Вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажет и даже опишет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче.

Человеку всегда кажется, несчастье обойдет стороной именно его, но оно не спрашивает когда и к кому приходит. Мы рекомендуем вам затронуть озвученную в этой статье тему на тематическом родительском собрании или на педагогическом совете. Помните, что четыре тысячи детей в год предпринимают попытки суицида, это почти 11 детей в возрасте от 10 лет ежедневно! Возможно, мы сможем помочь кому-то из них.

Источники:

1. Причины подросткового суицида. Как спасти детей? <http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4947>
2. Проблема подросткового суицида – борьба с самим собой.
<http://bezopasnost-detej.ru/problemy-podrostkov/229-problema-podrostkovogo-suitsida>
3. ПРОБЛЕМА СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 19 ЛЕТ. Дехтерева Л.В., Емельянова Д.С., <http://www.scienceforum.ru/2013/12/1539>
4. Проблема суицида. Суицид в подростковой среде. Смирнова А.В.
<http://www.angelhelp.ru/press4.shtml>

Профилактика суицидального поведения среди подростков.

Искендерова А.И.

учитель русского языка и литературы

средней школы №4 г.Хромтау

Сегодня существует рекомендации по использованию самоубийств. Это новая форма организации медицинской и социально-психологической помощи людям, нуждающимся в квалифицированном совете или медикаментозном лечении. Службы ориентированы на широкие круги населения в очередь на лиц, испытывающих состояние психологического кризиса, людей, подверженных влиянию стрессог факторов и являющихся суицидоопасными. Одним из главных принципов деятельности служб является их анонимность. Сознание, что личные, мучительные для человека вопросы не получат огласку, делает пациента более раскованным, облегчает установление с ним контакта. Неукоснительно соблюдается еще один принцип, рекомендуемый суицидологическими организациями, - подразделение службы не располагаться на территории психиатрических учреждений. Это устраняет барьер, мешающий обратиться к психотерапевту. Ведь нередко такому шагу препятствует страх прослыть психически больным, быть поставленным на психиатрический учет.

Проблемой суицидального поведения несовершеннолетних занимаются также социальной защиты населения, управления здравоохранения, общественные организации.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма - организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить вредное поведение. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющему поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную систему формирования установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы - информирование. Это наиболее распространенное направление психопрофилактической работы в лекциях, бесед, специальной форме литературы или видео- и телефильмов. Суть попытки попытки воздействия на когнитивные процессы с использованием способности повышения способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может быть отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма - активное социальное обучение социально-важким. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному сопротивлению (развивает способность сказать нет в случае негативного давления сверстников).
2. Тренинг аффективно-ценостного обучения (формируются навыки принятия решений, повышается самооценка, стимулируются самоопределения и развитие позитивных ценностей).
3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма - организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Пятая форма - организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма - активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь, активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма - минимизация негативных последствий суициального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В различных занятиях психопрофилактической работы с преподаванием формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суициального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Загадка смерти всегда будет волновать человечество: вряд ли возможно однозначное мнение относительно самоубийства. Наведение, и в самом гуманном обществе будут приводить людей к опасной чертеже. Общество может помочь в использовании различных видов жизни жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека.

Список литературы

1. Акопов Г.В. Методы профилактики суицидального поведения / Г.В. Акопов. - Самара: АРТ СТИЛЬ, 2001.
2. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации / А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко. - М.: Изд-во Московского НИИ психиатрии, 1981.
3. Бородин С.В. Мотивы и причины самоубийств: Актуальность проблемы суицидологии / С.В. Бородин, А.С. Михлин. - М.: Изд-во Московского НИИ психиатрии, 2004.

**№4 Хромтау орта мектебінің
информатика пәнінің мұғалімі
Иманdosова Самал Амангоссона**

Бүгінгі таңда бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отырған жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы – дүние жүзіндегі ең өзекті мәселелердің бірі. Суицидті зерттең жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қызып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәнгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақысы сол, бұлардың 8 мыңы қазақстандықтар екен. Ал бұл дегенініз, республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Әсіресе, бұл дерптің жасөспірімдер арасында кең етек жайғаны алаңдатады. Оған жасөспірімдік «өтпелі» шақта кездесетін қыындықтарды көтере алмау, айналадағылармен тіл табыса алмау, бала психологиясының толық қалыптаспауы, т.б. жағдайлар себеп болуда. Суицид (лат; suïcaedere – өзін өлтіру) – адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы. Бүкіл әлемдік денсаулық сактау ұйымының жұртшылыққа жариялада отырған жан түршігерлік мәліметтерінен Қазақстанда жасөспірімдер арасындағы суицид оқиғаларының көбее түскендігін, өзіне — өзі қол салуға көбінесе олардың заң бұзуы, қылмыстық жауапкершілігі алдында үрейленуі, шыдамсыздығы, төзімсіздігі, қорқақтығы, сабак ұлгерімінің төмендігі, қызығушылық деңгейінің нашарлығы, көңіл күйінің болмауы, тез ашулануы және тәбетінің төмендігі себеп болып отырғаны баршамызға аян. Ендеше адам тағдырына келгенде жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге, мектеп психологтары, әлеуметтік педагогтарына жүктелеп қоймай, жұмыла мойнымызға алуымыз керек. Америкалық психолог Едвін Шнейдмен суицидтің назар аударатын басты себептерінің бірі деп адам төзгісіз жан ауруын көрсетеді. Шынында да суицид тәннің емес жанның ауруы. Психологтар суицид жасайтындардың көшілігі «Барлық құрделі мәселелерді шешетін тек қана ажал» деген пікірді ұсынатынын дәлелдеген. Ал өзіне-өзі қол жұмсауға ешбір құрделі проблемасы жоқ жандар да баратын көрінеді. Мұндай жағдай көбіне психологиялық тұрғыдан әлсіз адамдарда болады. Олар өмірде кездескен болмашы қыындыққа бола өлімге жүгінедіекен.

А.Е. Личко жасөспірімдер арасында кездесетін суицидтердің ең жиі кездесетін себебіне мыналарды жатқызады:

1. Сүйікті адамын жоғалту.
2. Шектен тыс қалжырау жағдайы.
3. Өзіндік қадір-қасиетін осал сезіну.
4. Алкогольді, гипногенді, психотропты дәрілерді және есірткіні пайдалану нәтижесінде пайда болатын жеке бастың қорғаныш тетігінің бұзылуы.
5. Өзін-өзі өлтірген адаммен өзін теңестіру.
6. Әртүрлі сылтаулар бойынша туатын қорғаныш, ызалану мен жабырқаудың әр алуан формалары.

Дәрігерлер өзін-өзі қол жұмсауды үш түрге бөледі: Бірінші, анық күйзелістік жағдайдан соң, өмірдің мәнін жоғалтып, адам өзін ұзак уақыт өлімге дайындаиды. Екінші, жасырын суицид, адам өзін өлімге арнайы дайындаамайды. Тек саналы түрде тәуекелге бел буу күтпеген өлімге алып келеді. Үшінші, басқалардың көзінше ашық түрде өлімге бет бұру. Бір нәрсені дәлелдеу үшін, біреуге ерегісу. Еліміздің Бас прокуратурасы балалар суицидтіне байланысты зерттеу жүргізіп, оларды өлімге итермелейтін факторларды анықтауға тырысқан. Бірінші кезекте баланың әлеуметтік-психологиялық жағдайы құрделі болуы мен түрмис деңгейінің төмендігімен байланыстырыган. Алайда, осы күні жан қызып жатқан жеткіншектер арасында ауқатты отбасыдан шыққан балалар да бар. Жасөспірімдер арасындағы суицидті мамандар өтпелі кезең мен баланың жас ерекшелігімен байланыстырады. Өзіне-өзі қол салу негізгі үш топқа бөлінеді: ашық, демонстративтік және жасырын.

Ашық сицид – қашанда жабырқау дағдарыстық жағдай немесе өмірден бас кешу жайлы ой, өмір сүруді мәні жайлы ойланып, күзелу жатады. Өйткені, өзін ешкімге керексіз сезінеді. Яғни, ашық сицид көбіне жасы егде тартқан адамдар мен жасөспірімдер арасында жи кездеседі. Мысалы, жасөспірімдерге «Қалай өмір сүремін? Мен қандай адам боламын?», яғни болашаққа деген сенімсіздік себеп болса, қарт кісілерді «Мен қалай өмір сүрдім, бұл өмірде кім болдым?» деген ой мазалайды еken. Демонстративтік сицид — өлуге деген ниеті жоқ, жай ғана басқалардың назарын өзіне аудару үшін өз-өзіне қол жұмсау әрекеті жатады. Жасырын сицид — өлуді мәселенің шешімі деп санамайды, одан басқа жол таба алмай қиналатындардың мінез-құлығының бір түрі. Жастар арасында еліктеуіш күш те қарқынды әсер етеді. Олар теледидар, радиохабарлар, интернет арқылы «көшірме» ретінде өз үлгілерін табады да, оларға еліктейді. Жасөспірім кезенде сицидалдық мінез-құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жи кездеседі. Бірақ олардың аз ғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Сициалдық мінез-құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады. Баланың өзіне-өзі қол жұмсау жайлы ойлап жүргенін қалай білуге болады? Ол депрессиялық жағдай, күні бойы төсектен тұрмайды, жылайды, ешнэрсе жемейді және ешкіммен сөйлескісі келмейді. Бұл жағдайда «не болды?» деген сұраққа жауап алуға тырысулың қажеті жоқ. Балаға егер ол сізben сөйлескісі келсе, қай кезде де тындауға және түсінуге дайын екенізді айтыңыз, тіпті ол қорқынышты, ұнамсыз, ұятты туралы болса да. Оны қараусыз қалдырмауға тырысыңыз. Дене түйсігі арқылы жалғасу өте маңызды: оны арқадан қағыңыз, құшақтаңыз, сүйіңіз; Бала айнаға қарауды қойса, әрі өзін «ұсқынсыз», «семіз», «көріксіз» және т.б. деп атап, айтуда ұялмайтын болса. Оны «Сен сұлусын» деп иландырудың қажеті жоқ, оданда осындай ұзын мұрынмен немесе толық денелермен жетістіктер мен атақтарға қол жеткізген танымал адамдарды мысалға келтіріңіз; Ол бұрын өзін қызықтырған нәрселердің бәріне қызығушылығын жоғалтса; Бала сізден немесе сіздің жақын туыстарыныздан өз өмірлерін өзіне-өзі қол жұмсаумен аяқтай алар ма едіңіз деп сұрайды. Бұл жағдайда онымен сицидке деген өзініздің пікіріңізben ашық бөлісіп, баланың мақсаты бойынша алаңдаушылығынызды айттыңыз. Ол егер жоғалып кетіп жүрсе, барлығына да онсыз жеңіл болатындығы туралы жи айтса, оған қарама-қарсыны дәлелдеу қажет, оған деген өзініздің сүйіспеншілігінде және оларға оның қымбат екені туралы айтуда керек; Ол кейбір дәрілерді мөлшерден тыс пайдаланудың салдарымен немесе адам жетінші қабаттан секіріп кетсе не болатындығына қызығушылық танытады. Бұл жағдайда адамды күтіп тұрған азап туралы айттыңыз және міндettі тұрде бұл сұраққа жауаптың ол үшін не себепті маңызды екендігін анықтаңыз. Бала, егер ол қайтыс болса, сіздің қанша уақыт қайғыратынызды сұрайды. Бұл жағдайда оған, бұның сіздің өмірінде ең үлкен қорқыныш қауіп екендігін айттыңыз. туыстарынан алыстау, жеке қалуға ұмтылыстар; көңіл -күйінің бірден төмендеуі, сөздерге адекваттық емес реакция жасау, баяу және мәні жоқ сөздер; үлгерімі төмендейді және мензенділік; мектепте мінез-құлқы нашарлайды, серуендең жүреді, тәртіпті бұзады; тәуекелдігі мен негіzsіз қауқарлығы және абайсыз іс-әрекеттері; денсаулығының нашарлауы: тәбетінің төмендеуі, өз-өзін жайсыз сезінуі, үйқысыздық, жаман түстер көру, шошу; заттар мен ақшаға бей — жай қарау, оларды тарату; барлық жағдайды ретке келтіреді, сонына дейін аяқтайды, болған іс-әрекеттеріне кешірім сұрайды; өз-өзін кінәлау немесе керісінше — басқа тұлғаға жасаған кінәсін мойындау; өлім туралы философиялық ойда мәні бар тақырыптарды әзілдеп немесе құлкі ретінде айтуда. Ондай жағдайда не істеу керек, қалай көмектесу керек деген сұрақ туады? Егерде сіз баланың бойынан сицидалды мінезді байқасаныз, сіз баламен ашық, шын көңілмен сөйлесуге тырысыңыз. Сіз, бірақ ешқашанда, сицид туралы балаға сұрақ қоймаңыз, егерде баланың өзі осы тақырыпты айттып, қозгамағанынша. Сіз барлық мән-жайды түсіндіріп, оны қандай ой мазалап жүргенін анықтап, оның жалғыз емес екенине, бақытсыз емес екенине, ешкімнің қармағына түспейтіндігіне, ешкімге керек емес немесе қарыздар емес екенине көз жеткізіп, баланың достарын және неге қызығатынын анықтап, оған қолдау көрсету керек. Тығырық жағдайдан шығу жолдарын іздестіру қажет, бірақ көп жағдайда баламен сөйлесу, басындағы жиналған ауыр жүктен айықтыру, сонда баланың өзіне

қол жұмсаушылығы төмендейді. Психолог – маманға барудан қорықпаңыз. Психолог маманына барғанда – ол баланы тіркеуге алмайды және психикалық толық емес, ауытқуы бар дегенді білдірмейді. Өзінің өміріне қол жұмсайтын адамдардың көбісі – психикалық тұрғыда дені сау адамдар, шығармашылық талантты барлар, олар қын жағдайда, тығырықтан шыға алмай қалатын адамдар. Баланы жалғыздықтан сақтап қалатын тек қана мейірім, махабbat! Өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері өзгелерге нені түсіндіреді: Шарасыздықты; Жағымсыз қарым-қатынас жасағанына өкіндіру үшін; Өзгені қаншалықты сүйетіндігін немесе өзгелер бұған қаншалықты сүйіспеншілікпен қарайтынын анықтау үшін; Қатаң шешімді өзгертуізу үшін; Жан айқайын; Қорытындылай келе, Құран сурелері мен Пайғамбар хадистерінде де балаларға қамқорлық жасау барша мұсылман қоғамының парзызы екені ескертілген. Ата-ана ұлы борышын орындағаны үшін ар алдында бір азапталса, заң алдында міндетін атқармағаны үшін ата-аналық құқығынан екі айрылады. Баланы өсіру, саналы тәрбие берудің, оқытып, азамат етіп қалыптастырудың түп төркіні отбасылық тәрбиеде жатыр.

Әдебиеттер

Аймауытов Ж. Психология. «Рауан» Алматы, 1995.

Елшібаева К.Ф. Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012.

Мектептегі психология. №12, 2015.

Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н/д: Феникс, 2005.

«Өзін-өзі өлтіру — өзін өмірден қасақана айыру (суицид).»

Жумагалиева Айжан Қуанышевна
№4 Хромтау орта мектебі
Бастауыш пәннің мұғалімі

Өзін-өзі өлтіру — өзін өмірден қасақана айыру (суицид). Өзін-өзі өлтірудің себептері әр түрлі. Көп жағдайда өзін-өзі өлтіруге себеп болатын нәрсе өмір жағдайының шынайы қыындылығы және өмір оңалмайды деп есептеу. Депрессивті жағдайлар «жиналып» соның салдарынан өзін-өзі өлтіру болуы мүмкін. Өзін-өзі өлтіру қарттарға, нашақорларға, жазылмайтын аурумен ауыратындарға, қылмыскерлерге тән әрекет. Балалардың өзін-өзі өлтіруі ашық қарсылық білдіру түрінде, көбінесе ата-аналарына қатысты жасалады. Криминалистикада өзін-өзі өлтіру әр түрлі негіздер бойынша сараналады. Мысалы: Қорытынды өзін-өзі өлтіру (өзін-өзі өлтірер алдында өз әрекетеріне есеп беретін, бірақ кінәсыз қын жағдайдаға түсken, ойлану нәтижесінде болашақтың жоқтығына көзі жеткен адамдардың өзін-өзі өлтіруі, қаржының жоқтығы, жазылмайтын ауру және т.б.);

Ашық қарсыласу түріндегі өзін-өзі өлтіру (бақытсыз махабbat, ажырасу т.б. себеп болатын жан күйзеліс әрекет);

Аяқ астынан өзін-өзі өлтіру (жаман хабар алғаннан кейін, отбасындағы не жұмыстағы ойда жоқта пайда болған қыыншылықтан кейін өзін-өзі өлтіруге аяқ астынан бел буу);

Психикалық ауырган кезде өзін-өзі өлтіру.^[1]

БӘДСҰ (Бүкіл әлемдік денсаулықты сақтау үйімі) берген мәлімет бойынша дүние жүзінде жыл бойы 500 мың адамдар өз өмірлерін қияды. Ең жоғарғы суицид көрсеткіші ол ФРГ, ГДР, Австралия, Швеция, Венгрия, Чехославакияда болса, ең төменгі көрсеткіш ол Болгарияда, Ирландияда және Үндістанда. АҚШ-та өзін-өзі өлтіру деңгейі 100 мың адамға орташа алғанда 25-29 адамнан келсе, КСРО-да шамамен 23-24 адамнан келеді.

Қазақстан 2014 жыл бойынша жасөспімірдер арасында өзінөзі өлтіру деңгейі бойынша әлемде 100 мың адамға шаққанда 25.6 жас өліп 4-ші орын алған.^[2]

XXI ғасырда дүние жүзінің ғалымдарын толғандыратын мәселе ол қазіргі кезде жасөспірімдер арасында жиі кездесетін-суицид. БӘДСҰ-ның соңғы мәліметтері бойынша 15-24 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында өзін-өзі өлтіру екі есе артып кетті. Ол мемлекеттегі экономикалық жағдайларға байланысты. Мәселе Францияда соңғы 10 жылда суицидттен өлген балалар саны үш есе артқан. Енді бұл өлімдер жол аптынан қайтыс болған адамдар санымен теңеліп отыр. АҚШ-та 15-19 жас аралығындағы өзін-өзі өлтіру саны 1 жылда 5000-ға дейін көтерілді. Қазіргі кезде АҚШ-та ең маңызды өлімдердің арасында суицид 10-шы орында тұр. Онда 1978 жылда 15-19 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында 29000 суицид тіркелген. Бұнда соңғы 30 жылда суицид 15-19 жас аралығындағы қыздар арасында 200%, ал бозбалалар арасында 300%-ға дейін көтерілген.

Суицид термині итальян психологы Г. Дэзен 1947 жылы енгізіп, оны “өзін-өзі өлтіруге әрекет ету” - деп түсіндіреді.

Қазіргі кезде Суицидалогия деп аталатын үлкен бір ғылыми бағытты бар, ол социология, психология, медицина, демография, психиатрия тоғысында пайда болып осындағы әрекетке баратын тұлғалардың ерекшелігін, әрекетін, себептерін зерттеуге тырысты.

Суицидалды мінез-құлық – адамның саналы түрде өзін-өзі өлтіргісі келетін тұлғаның мінез-құлқының бір түрі деп есептеді.

Адамзат тарихында өзін-өзі өлтіру әрекеті әртүрлі бағаланады. Еуропа халқында өзін-өзі өлтіретін адамдар - вампирға айналады деген. Ал көне Грекия, Спарта, Афинада өзін-өзі өлтірген адамдардың мәйітін өртеп жіберген.

Орта ғасырда Австрия, Пруссия, Францияда өзін-өзі өлтіруші адамдарды діни көзқарас бойынша – қылмыскерлер деп санаған.

Суицидалды мінез құлықтың белгілі бір формасы, тәсілі, даму стадиясы, тәуекел факторлары болады. Суицидалды мінез-құлыққа адамның жас ерекшелігі, жынысы, кәсіби ерекшелігі, өмірлік жолының ерекшелігі де әсер етеді.

Әр бір жас кезеңдеріне сай суицидалық белсенділік тән болады.

- Балалық шақ – 12 жасқа дейін;
- Жеткіншектік кезең – 12-17 жас;
- Жастар арасы - 17-29 жас;
- Ересектер арасы – 30-35 жас;
- Қарттық кезең – 55-70 жас.

5 жасқа дейінгі балаларда өзін-өзі өлтіру әрекетіне бару өте сирек кездеседі. Жанұялық қақтығыстарға байланысты 9 жасқа дейін 2,5%, ал 9 жастан кейін 80% өзін-өзі өлтіру әрекетіне барады екен. Жеткіншек кезеңінде суицидалды әрекеттің себебі болып ата-анасымен мұғалімдерімен қақтығысқа бару салдары болып табылады. Жастар арасында әсіреле қыздар арасында әсіреле қыздарда өздерінің жігітеріне байланысты суицидалық әрекеттерге баратыны анықталды.

Суицидтың ең жиі кездесетін кезі 15-24 жас аралығы. Өзін-өзі өлтіруге бармас бұрын, суицидентердің көбі дайындық кезеңі – суицидалды кезеңінен өтеді, ол адамның бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталады. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі, мазасызданғыш, эмоционалды тұрақсыз болуы т.б.

Японияда тек 1986 жылыға 25524 жағдай тіркелген. Швейцарияда әскер қатарына шақырылған боз балаларды психологиялық тексеруден өткізген кезде олардың 2% өзін-өзі өлтіруге барған, ал 24%- де суицидалық ойлар айқын көрінген мәлім болған.

Польшада соңғы 10 жыл ішінде 12-20 жас арасындағы суицидтен өлген балалар саны 4 есеге көтерілген, ал оның 21% қыздар алса, қалған 79% ұлдар құрайды.

Дюргейімнің суицид теориясына байланысты адам бір проблемага тірелген кезде немесе ол бейімделген орта немесе әлеуметтік топ одан бас тартқан кезде ол өзін-өзі өлтіруге барады деген. Әлеуметтік байланыстардың ерекшеліктерін ескере отырып ол келесі суицид түрлерін бөліп көрсетті: әгойсттік және альтруисттік. Тағы да психопатологиялық жағдай негізінен балалармен жас өспірімдердің социализация деңгейімен қоғамда алатын орнына байланысты да болады. Психоанализдік зерттеулер барысында суицид ол жеке тұлғаның сексуалды бұзылышына байланысты деген тұжырымдарға келді.

Өзін-өзі өлтіру оның ішкі қақтығыстарын өткізу жағдайларындағы әлеуметтік психология дезадаптация салдары деп Бачериков қарастырады. Суицидогенді жағдайлар тұлғаның ерекшелігіне, оның өмірлік тәжірибесіне, интелектісі және мінез-құлығымен анықталады. Суицидогенді қақтығыс шынайы себептер арқылы жүзеге асады. Ол тіпті сау адамда кездесуі мүмкін. Қақтығыс себептері субъект үшін ылғы да шынайы болады, сондықтан ол субъектіні ауыр уайым – қағымен депрессияға ұшыратады. Сол проблемалардың шешілмеуіне байланысты адамдар өз-өздеріне кол жұмсауы мүмкін.

Суицидалық мінез-құлықтың 5 типі бар:

- 1) Протест.
- 2) Жанашырлыққа шақыру.
- 3) Қайғыдан қашу.
- 4) Өзін-өзі жазалау.
- 5) Өмірден бас тарту.

Суицидалды мінез-құлық соматикалық, психикалық ауытқуы бар, тіпті сау адамдарда да кездеседі. Сондықтан өзін-өзі өлтіретін адамдардың барлығының психикасында ауытқуы бар деуге болмайды. Медициналық статистикаға байланысты адамдардың бір жартысын ақыл-ойы кеміс адамдар, бірін жүйке-жүйесі тозған адамдар, бірін мазасыз адамдар десе, енді бірін өз эмоцияларын басқара алмайтын адамдар құраса, қалған бөлігін ешқандай психикалық ауытқуы жоқ адамдар құрайды екен.

Суицидалық мінез-құлық тағыда балалар үйінде және толыққанды емес отбасында өсken балалар арасында жиі кездеседі. Сонымен қатар отбасы аралық қақтығыс, әке-шешесінің айырылысусына да байланысты болады.

Көктем, жаз жыл мезгілдерінде сейсенбі күні суицид жасалу күні жоғары болады. Күз, қыс мезгілдерінде сәрсенбі, бейсенбі күндері суицидтің жасалуы төмен болады деп қарастырады.

Суицидалық мінез-құлық көбінесе депрессия кезінде, алкогольдік токсикомания, психопатия және аффект кезінде жиі кездеседі. Өзін-өзі өлтіруге көбінесе индивидуалды проблемалар

итермелейді. Қазіргі кезде жастар өздерінің өмірлерін бағалай алмайды. Егер бір проблеманы шеше алмай жатса, олар өз өмірлерін қиоға даяр болады, ейткені олардың ойларынша олар тек осылай ғана тыныштық, уайым-қайғысыз өмір және махаббат табатын сияқты. Көбінесе жасөспірімдер мен балалар жерлеу ресімін көз алдарына елестетіп, ата- аналарының жылағандарын елестетіп, олардан өш алмақ болады.

Адам өліміне әлеуметтік жағдайлар, жалғыздық та үлкен әсерін тигізеді. Бірақ кей біреулер ұрсысып өзін- өзі өлтіретін болса, енді біреулері түрмеде отырып бостандықты аңсайды. Сондықтан қоғамда өмір нашарлаған сайын суицидте көбейе түседі.

Пайдаланылған әдебиеттір тізімі:

1. Осипова А.А. «Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях» Ростов-н/д: Феникс, 2005.
2. Кондрашева В.Т. Суицидальное поведение . Минск 1999г.
3. Қ.Ғ.Елшібаева «Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу» Алматы 2012 ж Арман ПВ баспасы
4. Мектеп психологиясы №3, 2014ж; № 5, 2015ж.
5. «Қызықты психология» Алматы №5, 2014ж.

«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы»

**Учитель английского языка
Средней школы № 4 г.Хромтау
Жаканова Ж.Е**

Самоубийство — это крик человека, нуждающегося в любви и понимании, не получающего одобрения от социума. Чаще всего суицидальные мысли появляются у подростков, столкнувшихся с первыми проблемами во взрослом мире. Тем не менее, среди самоубийц немало и взрослых, уставших от однообразного течения жизни и постоянных неудач.

Несколько фактов о суициде:

1. Самоубийство редко происходит без предупреждения. Чаще всего человек посылает невербальные знаки о помощи, которые игнорируются его близкими.
2. Суицид можно предотвратить. Большинство самоубийц пытаются покончить с собой только один раз. Наиболее опасное время — 24-72 часа с момента возникновения суицидальных мыслей. Если оказать человеку своевременную помощь, его можно спасти.
3. Большинство суицидников здоровы психически. Они не представляют опасности для других и находятся в состоянии глубокого эмоционального кризиса.
4. Разговоры — первый сигнал. Потенциальные самоубийцы часто говорят о своих замыслах, иногда маскируя это за шутками.
5. Суицид — не способ привлечь к себе внимание. Самоубийца не хочет жалости. Его проблемы действительно кажутся неразрешимыми.
6. Вторая попытка обычно происходит спустя 80-100 дней. В первое время суицидник окружён поддержкой и заботой. Однако со временем близкие вновь охладеваются. Они заняты своими делами, кажется, что человек уже в порядке, улыбается и шутит. Однако период возвращения жизни в привычное русло — самая «благоприятная» почва для суицидальных мыслей.
7. Совершить самоубийство может любой. Трагедия приходит в обеспеченные и бедные семьи.

Специалисты насчитывают большое количество факторов, имеющих отношение к суицидальным попыткам. Среди них и изменение солнечной активности, и влияние магнитных полей Земли, и загрязнение окружающей среды, накопление определенных морских воздушных масс, циклонов и антициклонов, но наиболее ценными для понимания самоубийства являются социальные, социально-психологические и психологические причины, разрушающие личность человека, его “я”.

Непосредственные причины, толкнувшие человека на отказ от жизни, как правило, тесно связаны с его ближайшим окружением - семьей, родителями, друзьями. И, наконец, главным звеном в решении вопроса “быть или не быть” является сам человек, от силы его личности зависит, как поведет он себя в кризисном психическом состоянии, какой выбор сделает, столкнувшись с трудностями приспособления к сложным жизненным ситуациями, и не сдастся ли он под влиянием длительных травмирующих психику обстоятельств. Другой важный момент, связанный с проблемой самоубийства, - это времененная перспектива. Поиск причин суицида нередко приводит в прошлое человека или общества, в котором он живет, а неопределенность или безысходность будущего часто явный признак или причина стремления к самоуничтожению.

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни, а также отказ от реальных возможностей избежать смерти в критической ситуации.

Приходится различать проведение двух типов расследования причин суицида. Выяснение причин и обстоятельств данного конкретного случая и исследование некоторых общих оснований, которые приводят человека к мысли о необходимости безвременно уйти из жизни. Я полагаю, если нет за фактом самоубийства явных криминальных обстоятельств, то нет необходимости ворошить недавнее прошлое. Ненавязчивое любопытство здесь просто неуместно и бес tactно. Владимир Маяковский в своей предсмертной записке, как известно, просил: "Пожалуйста, не сплетничайте, покойник этого ужасно не любил". Еще менее уместны упреки, обращенные к человеку, который уже исполнил роковое решение. Другое дело - анализ социальных ситуаций, которые провоцируют людей, толкая их на фатальный шаг. Понять причины, осмыслить их - во многом означает сделать первый шаг к их устраниению.

При достаточно поверхностном анализе суицида, не вдаваясь пока ни в какие подробности оценки этого явления с точки зрения ключевых для него причин и сопутствующих ему условий можно сделать следующий вывод: самоубийство в качестве проявления дееспособной воли, когда страдающим лицом является сам активно действующий субъект, знающий об ожидающих его результатах и сознательно выполняющий задуманный план насилия, - это феномен болезни сознания, для характеристики которого нельзя использовать медицинский термин, но можно эту болезнь сознания подвергнуть рациональному философскому анализу, избежав преобладания дескриптивности, которое характерно для любого анализа с точки зрения эмпирии.

"В моей смерти прошу винить..." По уровню самоубийств Россия вышла на одно из первых мест в мире. Масштаб этой цифры ужасает: в 1998 году в России добровольно расстались с жизнью около 66 тысяч человек. Разумеется, каждая человеческая трагедия неповторима. Но в этих тысячах трагедий есть некие закономерности, которые помогают лучше понять состояние общества в целом. Закономерности эти предмет серьезных научных исследований.

Мировая наука уже давно установила, что акт самоубийства аккумулирует в себе множество факторов: социальных, экономических, политических, философских, психологических, религиозных. Но в целом уровень самоубийств (их количество на 100 тысяч населения) и его динамика важнейшие индикаторы социального благополучия или неблагополучия той или иной среды.

Хотелось бы показать схему, где рассматриваются некоторые мифы и реальности. В отношении суицидов существуют следующие мифы:

- 1.Самоубийства совершают психически ненормальные люди. Но исследования показали: 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми.
- 2.Самоубийство невозможно предотвратить. Но период кризиса - явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это человек часто отказывается от своих намерений.
- 3.Миф существует тип людей, склонных к самоубийству. Все зависит только от ситуации, но и от ее личностной оценки.
- 4.Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решился на самоубийство. Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.
- 5.Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку. В большинстве случаев, если не принимать во внимание аффективные суициды, прослеживаются косвенные замыслы. То есть человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях.
- 6.Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки. Анализ показал, что суициdalный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы.
- 7.Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова. На самом же деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1 -2 месяца.60 -80 %.
- 8.Влече ние к самоубийству передается по наследству. Это утверждение никем еще не доказано.
- 9.Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство. В СМИ, должен сообщаться не сам факт самоубийства, а то как эту ситуацию можно предотвратить

10.Самоубийство можно предотвратить если люди будут загружены работой. Это то же неправда.

- .
- СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**
- 1.Горин.К Самоубийство...Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17
 - 2.Красненкова И.П. Качество веры как решающий аргумент в решении проблемы преодоления сознательного суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". - СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
 - 3.Красненкова И.П. Философский анализ суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". - СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
 - 4.Трегубов Л, Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993 - 319с.
 - 5.Источник: <https://lifelogy.ru/childlogy/suicide>

«Суицид – убивать себя»

Уразалина Н.Е
Учитель начальных классов
средней школы № 4
г.Хромтау

Заблудший город – это тот,
который полагает, что счастье
будет после этой жизни.

Аль-Фараби

Суицид (от лат. *sui caedere* «убивать себя») под термином «суицид» понимают самостоятельное, в большинстве случаев добровольное и преднамеренное выполнение человеком действий, направленных на прекращение собственной жизни. Сегодня феномен суицида является одной из злободневных тем. Однако не все виды добровольного прекращения жизни можно отнести к суициdalным действиям.

У казахов издревле сложилось отношение к суициду, как событию исключительному и трагическому, которому следует препятствовать всеми силами. В исторических документах по казахскому обычному праву были собраны обрядовые обычаи, отражающие этнические особенности различных сторон жизни быта казахов в степи, среди которых указывалось, что самоубийц следует погребать в отдельных местах. Христианство — основная религия представителей славянского этноса, так же расценивает самоубийство как акт отклоняющегося, не одобряемого и даже наказуемого поведения, но степень религиозности славян существенно ниже, чем казахов, исповедующих ислам. Поэтому суициdalная активность населения определяется не столько приверженностью населения к той или иной религии, сколько степенью религиозности, глубиной религиозных убеждений и неукоснительному следованию религиозным канонам. В южных регионах республики, где превалирует коренное население, исповедующее ислам, показатели числа самоубийств ниже, чем в северных регионах с относительно большей долей славянского населения. Возрождение и сохранение в поколениях народных традиций, исторически сложившихся верований и религиозных убеждений каждого этнического сообщества является фактором, который может сыграть существенную роль в ограничении масштабов такого социально опасного явления как суицид.

К региону со стабильно высоким риском суицидов относится Восточно-Казахстанская область, и это не случайно, так как рядом исследований отечественных ученых доказано, что на суициdalную активность населения в этом регионе существенное влияние оказывают экологические факторы, а именно последствия ядерных испытаний, проводившихся на Семипалатинском полигоне. Превалирующей формой психической патологии в данном регионе являются

расстройства, связанные со стрессом и соматоформные расстройства, заболеваемость которыми в данном регионе является самой высокой по республике.

В формировании суициdalного поведения особое внимание исследователей в последнее время привлекают этнокультуральные факторы, которые в значительной степени определяют морально-этическое отношение к возможности совершения самоубийства, потенциальную готовность к суициdalным действиям и специфику мотивов совершения суицидов. Это подтверждается данными о достоверных различиях в частоте самоубийств среди представителей различных этносов, проживающих в сопоставимых социальных условиях. В частности, было установлено, что в регионах России, где основной религией является ислам, частота суицидов значительно меньше по сравнению с другими территориями. Клинические аспекты суициdalного поведения у лиц с психическими расстройствами в отечественной и зарубежной литературе рассматриваются преимущественно в рамках отдельных нозологических форм психических расстройств. Не вызывает сомнений высокий уровень суициdalного риска у больных с депрессивными расстройствами, шизофренией, некоторыми психогенными психическими расстройствами.

Согласно концепции А.Г. Амбрумовой и В.А. Тихоненко, суицид представляет собой интегративный результат воздействия различных социальных, психологических и патопсихологических факторов, а его генез определяется их соотношением. Несомненным достоинством данной концепции является её комплексный характер, однако для разработки дифференцированных подходов к диагностике, терапии и профилактике суициdalного поведения у лиц с психическими расстройствами необходимо более углубленное знание отдельных механизмов формирования мотивации суициdalного поведения, представляющих сложное взаимодействие психопатологических, личностных и ситуационных факторов.

Согласно определению ВОЗ, общее здоровье понимается как состояние, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических недостатков, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Состояние человека, решившего покончить жизнь самоубийством, явно не соответствует вышеуказанным критериям, что предопределяет необходимость оказания этим лицам медико - социальной помощи.

В последние годы значительно возрос интерес к изучению вопросов качества жизни лиц с психическими расстройствами и влиянию социальных факторов на риск суициdalного поведения. В зарубежной литературе выделяются такие факторы суициdalного риска, как неблагоприятная семейная ситуация, финансовые трудности, демографические проблемы, но вопрос о роли социальных факторов в формировании суициdalных тенденций у психически больных продолжает оставаться недостаточно изученным.

Таким образом, существующие сведения о генезе суициdalного поведения свидетельствуют о многоплановости данной проблемы и необходимости объединения усилий различных дисциплин в ее углубленном изучении. Вместе с тем, до настоящего времени нет единого подхода к определению места и роли психических расстройств в сложном взаимодействии факторов, участвующих в

генезе суицидального поведения, недостаточно изучено влияние социальных факторов на патологически измененные и сохранные структуры личности. Проводимые в настоящее время профилактические мероприятия по предупреждению суицидального поведения у лиц с психическими расстройствами остаются недостаточно эффективными, что требует разработки новых научно обоснованных методов повышения их результативности.

Литература

1. Илешева Р.Г. К истории судебной психиатрии. Казахское обычное право — адат и истоки судебной психиатрии. // Практические и теоретические аспекты судебно-психиатрической экспертизы. – Алматы, 2004. – С. 20-33.
2. Макаров М.А., Киселева Л.М., Макаров В.М., Шаршов А.П. Экстремальные раздражители внешней среды и стрессовые реакции организма. // Актуальные вопросы психиатрии: сборник научных трудов к 100-летию Семипалатинского областного центра психического здоровья. – Семипалатинск, 1996. – С. 125-128.
3. Головизина О.Л. Клинико-психологическая дифференциация больных с психогенными (непсихотическими) депрессиями в аспекте психотерапии и реабилитации: автореф. Дисс. канд. мед. наук. – М., 2005. – 22 с.
4. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Психическое здоровье населения в условиях реформирующегося общества // Экология человека. – 2001. – № 4. – С. 5-7.
5. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Этнокультуральная психиатрия. – М.: Медицина, 2003. – С. 324-332.
6. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Профилактика суицидального поведения: методические рекомендации. – М., 1980. – 24 с.
7. Кудьярова Г.М. Основные закономерности распространенности психических расстройств в Республике Казахстан (клинико-эпидемиологическое исследование): автореф. дисс. ... доктора мед. наук. – М., 2000. – 48 с.
8. Войцех В.Ф. К проблеме суицидального поведения // Проблемы организационной и социальной психиатрии. – М., 2000. – С. 312-313.

САМОУБИЙСТВА, ИЛИ СУИЦИД: ПОЧЕМУ ЛЮДИ СЕБЯ УБИВАЮТ?

**Тургаева Гаухар Арыстангалиевна
учитель начальных классов
средней школы №4 г. Хромтау
Актюбинской области**

*Если тебе когда-нибудь захочется найти человека,
который сможет преодолеть любую,
самую невероятную беду и сделать тебя счастливым,
когда этого не может больше никто -
просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!"*

Ричард Бах

Самоубийство – это попытка причинения себе вреда для ухода из жизни. Причины, по которым люди пытаются покинуть этот мир, разнообразны и сложны, и часто связаны с сильной эмоциональной или физической болью, которую человек считает невыносимой.

Суицид – это совсем не только про странных людей с психиатрическими диагнозами разной сложности. Отнюдь. Каждый пятый, совершенно нормальный или себя таковым считающий, хотя бы раз в жизни задумывался о том, чтобы совершить непоправимое.

Впрочем, и отрицать очевидное не будем: около 90% тех, кто не остановился на мыслях и пошел дальше, реализовав свое желание распрощаться с этим светом, имели как минимум одно психическое заболевание, и не всегда оно было диагностировано при жизни. Так что если вас не покидают те самые, неправильные размышления, возможно, пора показаться специалисту?..

Причин, по которым человек может думать об уходе из жизни, не так уж мало. Часто это результат длительных переживаний, с которыми просто не получается справиться. Есть целый список сценариев, которые приводят к желанию покончить жизнь самоубийством:

- потеря любимого человека;
- издевательства, так называемый буллинг, дискриминация или насилие – это касается людей любого не только пола, но и возраста;
- конец важных для человека отношений;
- потеря работы, что сильнее всего бьет по мужчинам-трудоголикам, которые и не совершая самоубийства могут буквально сгореть за год-два после того, как лишились, фактически, смысла жизни;
- серьезное изменение жизненных обстоятельств, например, развод, выход на пенсию или бездомность;
- выявление тяжелой болезни, которая серьезно изменит всю жизнь человека – например, онкология;
- беременность или ее потеря – очень сильное психотравмирующее событие, особенно для женщин, у которых долго не получается стать мамой;

- проблемы с финансами, в том числе долги – это больше касается мужчин;
- обвиняющий судебный приговор и даже просто осознание того, что ближайшее будущее придется провести в тюрьме – и это снова в основном про представителей сильного пола;
- сомнения в собственной сексуальной ориентации или гендерной идентичности в среде, которая не понимает и не принимает такие особенности;
- культурные обычаи, заставляющие человека фактически совершать над собой насилие: например, принудительный брак;
- любое другое сильное травмирующее событие.

Конечно, не всегда подобные события толкают людей на мысли о самоубийстве, и не все, кто их пережил, сводят счеты с жизнью. Каждый человек по-своему реагирует на удары судьбы – это нормально. Просто у кого-то более устойчивая психика, способная подстраиваться под новые реалии жизни, а у кого-то – менее.

Что ощущают люди, которые решили расстаться с жизнью? Часто тем, у кого в жизни все в порядке, а организм работает правильно – то есть собирается жить долго и счастливо, даже мысли не приходит в голову о том, что переживания могут сподвигнуть кого-то на добровольное перемещение в мир иной.

Популярные эмоции, которые ощущают люди, рассматривающие суицид как вариант решения своих проблем:

- сильное чувство вины;
- ярость или желание отомстить – нередко бывает у подростков, решивших «назло бабушке отморозить уши»;
- ощущение никчемности;
- печаль или горе, настолько сильные, что человек просто не видит другого выхода из сложившейся ситуации;
- ощущение полной бессмысленности жизни;
- чувство загнанности в угол – физически или эмоционально;
- мысли о том, что все плохо, а лучше уже никогда не будет;
- осознание того, что ты обузда для близких, а изменение ситуации, по мнению человека, не предвидится;
- сильная физическая или эмоциональная боль.

Переживание суицидальных мыслей не всегда означает, что человек действительно готов на страшный поступок. В большинстве случаев люди, к которым приходят мысли о добровольном уходе из жизни, непоправимого все же не совершают. На самом деле люди, которые думают о самоубийстве, умирать хотят отнюдь не всегда. Часто они доходят до края, поскольку просто не могут придумать выход из сложившейся ситуации. Вмешательство может не просто поддержать, но и вернуть надежду, и показать другую точку зрения, до которой загнанный в угол человек просто не додумается.

Довольно распространено мнение о том, что те, кто говорит о самоубийстве или предпринимают тщетную попытку, пытаются сделать это для получения внимания, а следовательно банально показушничают и в помощи не нуждаются. Конечно, это не редкость. И, безусловно, помочь таким людям нужна. Даже если человек не собирается на самом деле отправляться в мир иной, подобные

разговоры или действия всегда говорят о том, что он в стрессе, и его психике срочно требуется поддержка.

Список литературы:

1. Вроно Е.. Предотвращение самоубийства. М., 2001
2. Хиллман, Дж. Самоубийство и душа / Джеймс Хиллман. – М. : Когито-Центр, 2004
3. Как предотвратить самоубийство // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2014.
4. Касаткина, Т. О самоубийстве / Т. Касаткина // Новый мир. – 2009.
5. Сорокин, П. А. Самоубийство как общественное явление / П. А. Сорокин // Социологические исследования. – 2003.
6. Вагин, И. Психология жизни и смерти / И. Вагин. – СПб.: Питер, 2001.

«Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесі және оны шешу жолдары»

**Оразгалиева Мирамқул Алпамысовна
Информатика пәнінің мұғалімі
№ 4 Хромтау орта мектебі**

Бұл тек адамдарға ғана тән әрекет. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық аурулармен, көңіл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардал шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Статистика:

Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегендеге анықталғаны: тұластай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жүмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келеңсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе түйік, жаны жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түнілген жасөспірімдер барады. Қын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алып қалған болар еді...

Суицидке кімдер бейім

Суицидке көбінесе келесі топтағылар бейім:

Алдында суицидке оқталғандар (аяқталмаған). Кейбір мәліметтерге қарағанда пайыздық көрсеткіші 30% құрайды.

- Суицидтік қорқытулар, тұра немесе жасырын
- Өзіне-өзі зиян келтіруге бейімділік (автоаггрессия)
- Отбасында болған суицид
- Ішімдікке салыну.Ішімдікпен ауыратын адамдардың суицидке бару тәуекелділігі өте жоғары. Бұл аурудың 25–30% өзіне-өзі қол салушылыққа қатысы бар; жастар арасында одан да жоғары – 50%.

Есірткіні және токсикалық (иісті) заттарды үнемі қолдану. Есірткі мен ішімдік сәйкес түрде қайғылы жадайға душар етеді. Олар адамның өзін-өзі бақылай алу қабілетін төмендетеді, депрессияны қүшайтеді немесе тіпті психозды қоздырады.

Аффектілік бұзылыстар, әсіресе ауыр депрессия (психопатологиялық синдром)

Созылмалы немесе өлімге әкелетін аурулар;

Ауыр қайғы, мысалы жұбайының (әке-шешесінің) қайтыс болуы, әсіресе бірінші жыл ішінде Отбасы мәселелері: отбасын тастап кету немесе ажырасу, қосағынан айырылу, масқара болу, арының тапталуы, аяғы ауыр болып қалу, жыныстық мәселелер.Адамдардың тәуекел топ қатарына түсіү бірден суицидке бейімділігін анғартпайды. Өзіне-өзі қол салушылықтың қандай да бір-ақ себебі болады деп айта алмаймыз. Сонда да кез-келген суицидті мензейтін ишараларға аса

маңыздылықпен

қарау

керек.

Жақындан келіп қалған суицидті қалай анғаруға болады. Суицидтік қауіпті топ

Жастар: өзара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «жалғыздыққа» ұшырағандар, қүш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;

-Өзін тым қатты сынауға алатындар;

-Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;

-Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер.«Үздік» синдромы.

Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан күйзелген жандар

Эмоционалдық бұзылыстың көріністері:

- Тәбеттің жоғалуы немесе импульсивті ашқарақтық, ұйқы қашу немесе ұйқышылдықтың жоғарлауы;
- Соматикалық сырқаттарға (іштің ауруы, бастың ауруы, үнемі шаршау, ұйқы басуы) жиі шағымдану;
- Өзінің сыртқы бейнесіне оғаш қарап;
- Ылғи жалғыздықты, қажетсіздікті, кінәлілікті немесе мұңдауды сезіну;
- Бұрын қуаныш сыйлайтын үйреншікті дүниелерден іш пысыу, жақтырмая;
- Араласудан қашу, достарынан, отбасынан өзін оқшаулау, жалғыздыққа берілу;
- Зейінің бұзылуынан орындаған жұмыс сапасының төмендеуі;
- Өлім туралы ойларға берілу;
- Болашаққа жоспар жасамау;
- Көбінесе ұсақ-түйектен аяқасты туындаитын ашу-ызага булығу;

Суицидтік әрекетті болдырмая

Көмектесу үшін не істеуге болады?

1. Суицидке бару себебін ашатын кілтті табу керек. Суицидтен құтқару тек достарының қамқоры мен қатысуынан ғана тұрмайды, сонымен бірге төнген қауіптің белгілерін тез арада аңғара білуге де байланысты. Сіздің сол қауіп туралы біліміңіз, ақпаратты менгеруге деген үмтүлісіңіз біреудің өмірін құтқарып қалуы мүмкін.

Болатын қауіптің белгілерін іздеңіз: өзіне-өзі қол салуға әрекеттеген суицидтік қорқытулар, депрессиялар, жүріс-тұрысындағы немесе мінез-құлқындағы айырықша өзгерістер, сонымен қатар ақырғы тілек-талаптарын білдіруге әзірлену. Шарасыздық пен үміті үзілгендейтің көрініс беруін бірден байқап, жалғыздыққа ұшырап, оқшауланып қалған адам емес пе екенін анықтау керек.

2. Қамқорлық қарым-қатынас орнатының. Өзіне-өзі қол жұмсау сияқты маңызды мәселені жан-жақты қарастырып, шеше алатын жауап табу қыын. Бірақ егер сіз өмірден түнілген адамды түсіне біліп, оның жанын ұғына білуге тырыссаңыз, үлкен қадам жасағаныңыз. Әрі қарайғы жағдай сіздің өзара қарым-қатынасындағы сапасына байланысты болады. Оны тек сөзбен ғана емес, сонымен бірге вербальді емес эмпатиямен де білдіруге болады; мұндай жағдайда ақыл үйрету емес, қолдау көрсете білу тиімдірек болады.

3. Мұқияттың тұндағы білетін тұндаушы болыңыз. Суицидке баратын адамдар әсіресе қатты оқшаулану сезіміне берілгіш болады. Соған байланысты олар сіздің ақыл-кенестеріңізді қабылдауға құлықтары болмайды. Олар көбінесе өздерінің жан жарасын, уайымдарын талқылауды қажет етеді, яғни «Менде өмір сүрге тұрарлықтай ештеңе жоқ» деген сияқты сөздерімен жеткізеді. Егер адам депрессияға ұшыраган болса, онда онымен әңгімелескеннен гөрі оған өзі туралы көбірек айтқызған дұрыс болады. Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тұндағы білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз.

4. Алмастыра алатын әрекеттер ұсынының. Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы экеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз.

Суицидтің алдын алудың маңызды міндеттерінің бірі көмек беру үшін психикалық дискомфорттың бастауын анықтау болып табылады. Бұл қыын болуы мүмкін, өйткені суицидтің «азық алатын ортасы» күпиялдылық екені белгілі.

5. Үміт ұялатының. Өзін-өзі құртуға бейім депрессивті адамдармен жұмыс ауқымды және жауапты болып табылады. Психотерапевтер олар не айтатынына және не сезетініне назарды жұмылдыру өте құнды болып келетіні туралы тұжырымға баяғыда келген. Мазалайтын жасырын ойлар сыртқа шыққанда басқа түскен бәле сондай қорқынышты емес, тіпті шешуге тұрарлықтай болып көрінуі әбден мүмкін. Қандай да бір үміттену де пайда болады.

6. Жоғары суицидтік тәуекел жағдайында адамды жалғыз қалдырманың. Кризистік жағдай шешілгенге шейін немесе көмек келгенге дейін оның жанында барынша ұзак қалуға тырысының немесе біреуге тапсырының. Мүмкін жедел жәрдем стансасына қонырау шалу керек болар немесе емханага хабарласу керек.

7. Мамандардан көмек сұраңыз. Суицидке баратын адамдардың көру аймағы тарылған, түнек

басқан санада болады. Олардың санасы көтеруі қын проблемаларды шешу жолдарын толық игеруге мүмкіндік бермейді. Олар алдымен қолдау табуды өтінеді. Достары, әрине, жақсы ниетпен көмекке ұмтылуы мүмкін, бірақ олардың білік пен тәжірибесі жетіңкіремейді, одан басқа олар тым әсерлі эмоционалдылыққа бейім болып келеді.

8. Қамқорлық және қолдау көрсетуді сақтаудың маңыздылығы. Егер қауіп-қатер айналып өтіп кеткен жағдайдаң өзінде мамандар болсын немесе отбасы болсын босаңсуға болмайды. Одан да қауіптісі алда болуы мүмкін. Аурұ адамның психикалық белсенділігінің жоғарлауын жағдайының жақсарғаны деп ойлап қалуға да болады. Бірақ кейде депрессивті адамдар өзіне-өзі қол салу қарсанында іс-әрекетке басымен кіріп кетеді. Олар ренжіткен адамдарының барлығынан кешірім сұрайды. Осыны көріп, сіз арқаңызды кенге саласыз және қырағылықты бәсендеп алуының мүмкін. Бірақ бұл қылыштар барлығының алдындағы қарыздары мен міндеттерінен құтылып, содан кейін өзіне қол жұмсау керек деген шешімге келуінің хабаршысы болуы мүмкін.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Аймауытов Ж. Психология. «Рауан» Алматы, 1995..
2. Елшібаева К.Ф. Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012.
3. Мектептегі психология. №12, 2015.
4. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н/д: Феникс, 2005.

Профилактика подросткового суицида

Муканова А.Ж., зам. директора по ВР
КГУ «Хромтауская средняя школа №4»

В конце концов главное в жизни -
это сама жизнь.
Теодор Драйзер

Есть лишь одна честь —
честь оказать помощь,
есть лишь одна сила —
сила прийти на помощь.

P. У. Эмерсон

Проблема суицида (от латинского *sui caedere* - убивать себя-акт самоубийства с фатальным исходом) не может не беспокоить современное общество. Отражением этого беспокойства стало провозглашение Всемирной организацией здравоохранения 10 сентября Всемирным днем предотвращения самоубийств.

Чем дальше идет прогресс цивилизации, тем более хрупким и уязвимым становится наш мир. Сотни тысяч людей на планете ежегодно добровольно расстаются с жизнью, нанося тем самым невосполнимый урон психическому и нравственному здоровью человечества.

В докладе ВОЗ о состоянии здравоохранения в мире в 2020 году говорится, что «самоубийство является сегодня одной из основных проблем общественного здравоохранения». Особенно остро проблема самоубийства стоит в среде молодежи, как наиболее психологически и эмоционально уязвимой социально-демографической группе.

Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости, а если учсть самоубийства, замаскированные под другие виды насильственной смерти, то, возможно, и первой. Как показывает мировая статистика, за последние 30 лет суициды детей от 10 до 14 лет возросли в 8 раз. У мальчиков пик суицидальности приходится на 11-14 лет, у девочек-на 15-18 лет.

Рост общественного беспокойства в связи с высоким уровнем суицида среди молодых людей в Казахстане побудил власти к принятию мер. В стране функционируют телефоны доверия, 168 детских общественных приемных и 14 кризисных центров. Тем не менее, эксперты считают, что необходимо проводить больше работы, чтобы подростки узнали о существовании возможностей получить помощь и совет.

Огромную роль в предотвращении подростковых суицидов призвана сыграть семья как главный ресурс эмоциональной поддержки подростка и школа, специалистам которой необходимо работать с родителями, чтобы дать им лучшее понимание того, как помочь детям справиться с переживаниями, приводящими подростка к суициду.

Подростковый возраст в жизни детей - это такой период, когда родителям не стоит терять бдительность, веря в свою прирожденную педагогическую

гениальность и надеясь, что все обойдется. Нужно вооружить себя достаточным количеством знаний, чтобы как можно более грамотно оказать помощь своему ребенку, понять его и поддержать. Чем выше педагогическая культура родителей, чем больше общечеловеческих и нравственных ценностей они смогут привить своим детям, тем меньше их дети будут искать смысл в различных формах девиантного поведения.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков.

Главная особенность подростка - личностная нестабильность. «Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка».

С одной стороны, подростки с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой - они охвачены страстью к одиночеству. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда случайная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в самосознании. Даже оценка своих собственных качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников

Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем прежде всего отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Иначе говоря, двойственность (амбивалентность) всех процессов и состояний приводит подростка в ситуацию замешательства, в ситуацию дезадаптации. Это и является тем спусковым крючком, который запускает, либо способствует запуску оружия саморазрушения. Именно социально-психологическую дезадаптацию личности в условиях межличностного конфликта считают основной причиной самоубийства ведущие суицидологи мира⁸. Характеристиками подростков группы риска по суицидальному поведению являются агрессивность, отсутствие волевого начала, чувство отверженности с заниженной самооценкой, неуверенность в себе и отсутствие понимания и поддержки со стороны взрослых.

В целом особенности подросткового возраста, провоцирующие суицидальное поведение, можно описать так:

- реальная значимость проблемы и реакция на нее подростка могут быть несоизмеримы (с точки зрения взрослых) и преувеличены до катастрофической величины;

- подростки часто стремятся эпатировать общество крайними действиями, которые могут привести к смертельному исходу; граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением у подростка весьма условна;

- привыкнув к опеке взрослых, подростки нередко рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не дадут им довести ее до конца; это своеобразный шантаж, способ управлять окружающим миром и родителями прежде всего;

- отсутствие жизненного опыта, ответственности, иллюзорность восприятия приводят к тому, что подростки не отдают себе отчета в реальной трагичности последствий суицида;

- подростки легко внушаемы; если им кажется, что среда подталкивает их к самоубийству, предлагает им этот способ решения жизненных проблем, они с облегчением на него решаются, считая, что ответственность с них как бы снята;

- у подростков не сформировано адекватное представление о смерти (многие дети, которых удалось спасти, до конца не осознавали последствия своих действий и на самом деле не хотели умирать; более младшие из них думали, что умрут не навсегда, попугают маму с папой или того, кому хотели досадить, и проснутся).

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- непреодолимость трудностей,
- некончаемость несчастья,
- непереносимость тоски и одиночества.

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- беспомощностью,
- бессилием,
- безнадежностью.

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Каковы же задачи, встающие перед педагогами и психологами по профилактике и предотвращению суицидов?

Деятельность, направленная на работу с подростками, должна включать следующие направления:

1. Выделение подростков, входящих в группу риска по суициальному поведению. Для осуществления этой задачи следует воспользоваться перечнем тех признаков, наличие которых свидетельствует о возможных суициальных намерениях школьника, а также методиками, нацеленными на выявление особенностей подростков и их моделей поведения в трудных ситуациях, их предрасположенности к суициальному поведению.

Психологу необходимо обращать внимание на следующие факторы риска:

- генетическую предрасположенность, наличие родственников, совершивших суицид;

- отсутствие теплых доверительных отношений в семье;
- потерю родителей, распад семьи;
- избиение или насилие;
- чувство обиды, страха, отчаяния;
- конфликт с учителями, одноклассниками;
- употребление алкоголя или наркотиков.

2. Разъяснительная работа. Существует заблуждение, будто разговоры с подростками на «суициальные» темы представляют немалую опасность, так как подростки могут захотеть испытать эту опасность на себе. Однако психологи, занимающиеся проблемой детского суицида, утверждают, что на самом деле, разговаривая с подростком о суициде, взрослые вовсе не подталкивают его со

вершить суицид. Наоборот, подростки получают возможность открыто говорить о том, что давно их мучает и не дает покоя.

3. Тренинговая работа по обучению подростков активному применению методов психологической разгрузки, снижения психоэмоциональной напряженности, купирования нежелательных симптомов стресса.

Деятельность, направленная на работу с родителями, должна включать следующие направления:

1. Информационное. После того как выявлена группа риска по суициdal- ному поведению, следует в корректной форме донести родителям подростков, попавших в эту группу, рекомендации по их взаимодействию с детьми. Эта информация должна преподноситься индивидуально или на классном собрании. Если рекомендации даются индивидуально, существует вероятность паники родителей, тогда как классное родительское собрание по своей сути предполагает обсуждение тех вопросов, которые требуют особого внимания. В ходе доверительной беседы с родителями нужно обсудить:

- насколько хорошо родители знают индивидуальные психофизиологические и социально-психологические особенности ребенка; любое изменение в его поведении должно настораживать;
- осознают ли они пагубность отлучения подростка от дома в трудных для него ситуациях, недопустимость меры наказания, выражющейся словами «Уходи и обратно не возвращайся!»; эти страшные слова с родительских уст срываются нередко, порой оказываясь последним напутствием;
- насколько внимательны родители к своим детям, умеют ли они не относить к шуткам и пустякам словесные заявления детей (сообщения о чувстве беспомощности, безнадежности), эмоциональные признаки их душевного смятения (плач, всхлипывание, долгие паузы, с усилием проговариваемые слова, выраженная растерянность, мнимые и реальные опасения и страхи) и признаки внезапных немотивированных изменений в поведении (употребление алкоголя и пр.);

Замечают ли родители признаки состояния депрессии у своего ребенка, умеют ли понять, что нужно ребенку на данный момент;

Умеют ли найти форму доверительной беседы с подростком, быть для него «доверенным лицом».

2. Обучающе -просветительское. В ходе общешкольных конференций, в лектории родительского Университета педагогических знаний обсуждать с родителями особенности подросткового возраста и их последствия; методы преодоления негативных тенденций, возникающих в жизни познать установления доверительных, открытых отношений с ним и чуткого внимания к его психоэмоциональным состояниям. Использовать методы повышения педагогической культуры родителей, чтобы способствовать сближению поколений отцов и детей, усвоению родителями знаний и навыков гармоничного воспитательного стиля, выработке позитивных родительских установок.

Суицидологи говорят о том, что, осознавая трудность оказания помощи ребенку, чувствующему себя в жизненном тупике, педагоги и родители, тем не менее, должны помнить, что «лучше быть сильным, оказывая помощь тем, кто в

ней нуждается, чем слабым перед сознанием, что вы никогда не увидите больше любимого человека и не дотронетесь до него»

Среди профилактических мер следует выделить следующие.

Родителям необходимо учить подростков:

- сосредотачивать свое внимание на хорошем; уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
- заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
- уметь сотрудничать с людьми: и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
- реализовывать свои возможности в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, танцах, путешествиях, занятиях искусством - живописью, фотографией, дизайном; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

Важным элементом профилактики суицидов является профилактика депрессий у подростков, в чем родители также призваны играть важную роль. Когда у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же принимать меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его самочувствии, настроении, переживаниях, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными: нет никакого смысла обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости». Он и сам был бы рад не испытывать тоски! Поэтому, вместо обвинений и раздраженности, надо показать ему свое понимание его чувств и эмоций, указать на позитивные стороны и ресурсы его личности, вселить уверенность в самом себе, в своей способности решать проблемы и добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать подростка с другими ребятами - более успешными, бодрыми, энергичными. Такие сравнения могут только усугубить ситуацию и понизить и без того низкую самооценку. Сравнивать можно только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним, настраивая его на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, надо внести разнообразие в обыденную жизнь подростка; заняться с ним новыми делами или подыскать ему какое-то новое занятие. Записать его в тренажерный зал, например. Очень важно проводить с ребенком больше времени: совершать пешие прогулки, прокладывая новые прогулочные маршруты; в выходные съездить на увлекательную экскурсию, сходить на концерт, на выставку; придумать новые способы выполнения домашних обязанностей; сделать в доме генеральную уборку. Можно по согласованию с ребенком завести домашнее животное, за которым ему хотелось бы ухаживать, - собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о питомце может мобилизовать ребенка, дать ему положительные эмоции, разбудить активность.

В-третьих, надо проследить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня: хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем

воздухе, занимался подвижными видами спорта. Физическое здоровье подростка нуждается в пристальном внимании, так как депрессия - психофизиологическое состояние.

В-четвертых, не полагаясь на собственное всемогущество, родителям полезно принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей подростка, психологов, психотерапевтов, священников. Если убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу) не удается, родители могут обратиться к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

Использованная литература:

1. Возрастная психология: детство, отрочество, юность / Хрестоматия/ Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов-М.:2000 - 624 с.
2. Амбрумова А. Г., Тройнина Е. Г. К вопросу о саморазрушающем поведении у подростков // Саморазрушающее поведение у подростков. Л., 1991. 221.
3. Цветкова Н. А. Реконструкция семейной истории как эффективный инструмент в психокоррекционной работе. IDEAL-метод Тойча. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010. - 232 с.
4. Менninger K. Война с самим собой / пер. Ю. Бондарева - М.: 2000, с. 480
5. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийств в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. - М.: Ко-гито-Центр, 2001. 352 с.

Жить или не жить?! Вот в чем вопрос!

Иванцова Ольга Ивановна
учитель русского языка и литературы
средняя школа № 4
г.Хромтау Актюбинская область

До самого последнего времени человек нашего века считал суицид частным делом. Даже многие врачи полагали, что людям следует позволить умереть, если они этого хотят. Для большинства наложение на себя рук было какой-то странной формой неконвенционального поведения, обычно свидетельствовавшей о безумии. Сегодня, более глубоко осознавая растущую сложность человеческой жизни, мы должны признать, что суицид является чем-то большим, чем частное, личное решение: это болезнь цивилизации. Железный занавес молчания, скрывающий суицид, должен быть поднят. Американский философ Джордж Сантаяна однажды сказал: «Жизнь стоит прожить, и это утверждение является одним из самых необходимых, поскольку если бы мы так не считали, то этот вывод был бы невозможен, исходя из жизни как таковой».

«...До свидания, друг мой, без руки, без слова, Не грусти и не печаль бровей, - В этой жизни умирать не ново, Но и жить, конечно, не новей». - С.А. Есенин. Предсмертное стихотворение.

Серебряный век русской поэзии - смутное время в искусстве. Гении, покончившие жизнь самоубийством - Марина Цветаева, Владимир Маяковский, Сергей Есенин. Что подвигло этих людей на такой отчаянный шаг? Этот вопрос до сих пор остается спорным, обсуждаемым, актуальным. Свести счеты с жизнью. Как? Почему? Вы скажите начало 20 века, нестабильное положение в стране, репрессии против интеллигенции. Да, но ведь проблема самоубийства существовала на протяжении всей истории.

·Пифагор. Знаменитый греческий ученый, философ и религиозный деятель. По одной из версий умер после сорокадневной голодовки.

·Ван Гог. Сделал последний мазок картины «Вороны на пшеничном поле» и выстрелил себе в голову.

·Александр Радищев. Писатель. Не выдержал и выпил стакан кислоты, после чего еще пытался резать вены.

· Эрнест Хемингуэй. Приставил к груди ружье и пальцем ноги спустил курок.

· Джек Лондон. Вколол себе смертельную дозу морфия.

· Адольф Гитлер. Пустил пулю в рот.

· Зигмунд Фрейд. Уговорил своего лечащего врача вколоть ему смертельную дозу морфия. Умер во сне.

Знаменитые люди расставались с жизнью. Разные причины побуждали их к этому отчаянному шагу. Психологи, историки до сих пор не могут найти объяснение некоторым из этих поступков. Вдобавок к тому в современном мире проблема суицида также стоит «на повестке дня».

Суицид (от лат. *sui* - себя + *caedere* - убивать) - поведение, имеющее целью самоубийство. В большинстве случаев осуществляется как форма агрессии против собственного Я, характерен, прежде всего, для психических больных, в значительно меньшей степени встречается у индивидов с пограничными расстройствами и психически здоровых. Наиболее типичным состоянием перед суицидом является депрессия, кроме того, непосредственным стимулом обычно выступает конкретная стрессовая ситуация.

Общей целью для суицида является поиск решения. Суицид никогда не бывает бессмысленным или бесцельным. Он является решением проблемы, брошенного кому-то вызова, выходом из психологического кризиса или невыносимой ситуации.

. Общей задачей суицида является прекращение сознания. Суицид одновременно является одновременно движением к чему-то и бегством от чего-то; то, к чему движется человек, общая практическая задача суицида состоит в полном прекращении сознания невыносимой душевной боли как решении актуальных болезненных жизненных проблем.

. Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль. Душевная боль - это то, от чего человек стремится убежать. Никто не совершает суицид от радости: его не может вызвать состояние блаженства. В данном случае речь идет именно о психической боли, метаболии, от ощущения боли.

.. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность. Эта безнадежность-беспомощность проявляется в смятении и тревоге. Человек приходит к выводу, что он не состоятелен, что он не может решить свою другим способом, кроме самоубийства.

Есть очень разнообразные типы самоубийств и самоубийцы вызывают разные самооценки. Люди убивают себя от несчастной любви, от сильной страсти и от несчастной семейной жизни; убивают себя от потери вкуса к жизни, от бессилия; убивают от позора и потери состояния нужды ; убивают себя, чтобы избежать измены и предательства; убивают от безнадежной болезни и страха страданий. Бывают случаи, когда человек решается уйти от жизни, чтобы не быть в тягость своим близким. Это - особый случай самоубийства, не типический, не основанный на эгоизме и на ложном суждении о жизни, он вызывается безнадежной болезнью, совершенной немощью или потерей способности к труду. Некоторые уходили из жизни, чтобы дать место другим, даже своим соперникам. Во всяком случае вера, надежда и любовь побеждают настроения, склоняющие к самоубийству. Самоубийца в преобладающих формах этого явления есть человек уже ни во что не верящий, ни на что не надеющийся и ничто не любящий. Даже самоубийство на эротической почве более свидетельствует о любви к себе, чем к другому. Человек не любит не верит не надеется в то мгновение своей жизни, когда он решается покончить с собой. В следующее мгновение надежда мола бы пробудиться, но он не дожил до этого следующего мгновения. Человек в сущности никогда не хочет убить себя.. Неудавшиеся самоубийство иногда даже приводит к возрождению жизни, как выздоровление после тяжкой болезни. По видимости, самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решимость.

Для того что бы избежать летального исхода подобных размышлений человеку необходимо научиться жить в гармонии с самим собой и тем, что его окружает, тогда он может не только познать истину, но и продолжать своё существование.

Никто не знает почему на самом деле мы живем и стоит ли жить - в этом тоже состоит определенный абсурд нашего мира, но как бы он не был иррационален лично я думаю, что жизнь стоит того, чтобы жить.

Список использованной литературы

Шереги, Ф.Э. Социология девиации / Ф.Э. Шереги. – М. : Юристь, 2004. – 342

с

Дюркгейм, Э. Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм. ; пер. с фр. А. Н. Ильинского; Под ред. В. А. Базарова.- М. : Мысль, 1994. – 399 с.

Бердяев, Н.А. О самоубийстве / Н.А. Бердяев. - М. : МГУ, 1992. – 469 с

Макаров, В.В. Игры, в которые играют в России / В.В. Макаров. – М. : Трикста, 2004. – 112 с.

Волков, Ю.Г. Социология молодежи / Ю.Г. Волков. – М. : Ростов – на – Дону : Феникс, 2001 – 576 с.

Сорокин, П.А. Самоубийство как общественное явление / П.А. Сорокин // Социологические исследования. – 2003. – № 2. – С. 104-115.

Смирнов Н. Познай себя.- М.: Прогресс, 1991.- 360 с.

Сладков Л.С. Плюс Минус жизнь. – М.: Мол. Гвардия, 1990.- 460 с.

Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблемы самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: Когито – Центр, 2001. – 469 с.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**Таймова Рунат Жакуповна
Учитель начальных классов
Средней школы № 4
Г.Хромтау**

На современном этапе развития нашей страны, наряду с позитивными изменениями в обществе, происходит обострение социальных проблем, одной из которых является рост самоубийства среди молодежи. Причинами отклонений в их поведении являются отсутствие идеологии в обществе, изменения в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятные семейно-бытовые и внутригрупповые взаимоотношения, увеличение числа разводов родителей, неумение правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день и считается “Убийцей № 2” молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Из этого следует, что главным “убийцей” подростков является суицид. К сожалению, не все знают о кризисных центрах, куда можно обратиться в критические моменты. Многие подростки и взрослые зачастую имеют противоречивые представления об истоках и причинах суицидального поведения, испытывают трудности в обсуждении проблем, боятся открыто говорить о своих переживаниях. Перед образованием становятся новые цели. Приоритетной среди них является цель формирования, сохранения и развития психологически здорового ребёнка. Это включает в себя и профилактику суицидального риска. Предотвращение суицидального поведения учащихся для учителей, социального педагога, психолога и других работников школы является важной задачей, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- профилактика здорового образа жизни;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулок и т. п.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от педагогов, психологов, социальных работников и всех должностных лиц школы понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы. Сегодня школа должна стать для ребенка местом социальной и психологической стабильности. Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые. Истинный суицид направляется желанием умереть,

не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Он характеризуется продуманным планом действий. Решение на его совершение вызревает не мгновенно. Такому суициду всегда предшествуют более или менее продолжительный период переживаний, угнетенное настроение, депрессивное состояние. Происходит борьба мотивов и поиск выхода из создавшейся ситуации. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни. Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является у подростка способом обратить внимание на себя и на проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями, позвать на помощь. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, "осознать" свое несправедливое отношение к нему. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности. Скрытый суицид (косвенное убийство) – вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни "по собственному желанию", а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция. Суммируя данные, полученные различными авторами, можно представить некий обобщенный психологический портрет суицидента. Для него характерна как заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации. Это чувствительный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль. Его отличает высокая тревожность и пессимизм, тенденция к самообвинению и склонность к суженному мышлению. Также отмечаются трудность волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем. 2. Причины подросткового суицида Причинами суицида в детском и подростковом возрасте может быть следующее: 1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Он думает, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет. 2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе без этого чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии. 3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. Молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения. 4. Дисгармония в семье, нарушенные внутрисемейные, внутришкольные и внутригрупповые взаимоотношения. 5. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества). 6. Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующие о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Психика при депрессии лишается сильных чувств. Поступки и настроение как бы

выдыхаются. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла. Подростки, относящиеся к группе риска, могут иметь склонность к суициду. К "группе риска" по суициду относятся подростки: - с нарушением межличностных отношений, "одиночки"; - злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением; - с затяжным депрессивным состоянием; - сверхкритичные к себе подростки; - страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней; - фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; - страдающие от болезней или покинутые окружением подростки; - из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей; - из семей, в которых были случаи суицидов. Характерные черты суицидальных личностей: - настойчивые или повторные мысли о суициде; - депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна; - присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя; - чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки; - потеря семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников; - ощущение безнадежности и беспомощности; - неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности; - в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности; - "туннельное" зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации; - амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить. Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства: - изоляция (чувство, что тебя не понимает, тобой не интересуется); - беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя); - безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего); - чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя). 3. Профилактика суицида в образовательной среде Основой предотвращения суицидов является профилактика. За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего возможностью вмешаться в кризис одиночества. Депрессия является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Поэтому профилактика депрессий у подростков является важной в профилактике суицидов. Родители играют важную роль в профилактике депрессий у подростков. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие

признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния. Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести позитивные беседы о будущем, строить планы. Нужно ребенку вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка - сегодняшнего с подростком - вчерашним и настроить на позитивный образ подростка - завтрашнего. Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал, делать утреннюю гимнастику, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад. В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе. Занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать в этот период физическое состояние подростка.

4. Оптимизация межличностных отношений в школе

Причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, поэтому необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности, вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления. Необходимо формирование установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.) Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения. Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением учащихся, анализировать их отношения со сверстниками;
- информировать учащихся о получении анонимной экстренной помощи по городскому “телефону доверия”;
- проводить классные часы на формирование положительных ценностных жизненных установок на темы: “Жизнь прекрасна”, “Мы голосуем за жизнь”, “Улыбка”, “Жизнь замечательных людей”, “Давайте говорить друг другу комплименты” и т.п.

Незнание ситуации, в которой находится ребенок, отсутствие контроля за посещаемостью и успеваемостью ученика – все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу, направленную на повышение групповой сплоченности и улучшение психологического климата в классном коллективе.

Литература

1. Амбрумова А.Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения. // В сб.: Актуальные проблемы суицидологии.-М., 1978, с.44-59.
2. Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Семейная диагностика и профилактика

- суициального поведения. // В сб.: Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии. - М., 1984, с. 62-77.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид, как феномен социально-психологической дезадаптации личности. //Актуальные проблемы суицидологии. В сб.: Труды Московского НИИ психиатрии МЗ РФ. - М., 1978, с. 6 - 28.
4. Доклад о развитии человеческого потенциала в Российской Федерации. П.Р.ООН. - М., 1996, с. 49.
5. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. // С-Пб.: Союз, 1978.493 с.
6. Менингер К. Война с самим собой. - М.: «ЭКСПО-Пресс», 2000. 480 с.
7. Фрейд З. Печаль и меланхолия // В кн.: Суицидология: прошлое и настоящее. - М.: Когнито-центр, 2001, с 255-270.
8. Mann J. Psychobiologic predictors of suicide. // J. Clin. Psych.,-1987. -№ 42,: Suppl.-p.39-43.
9. Tabachnik N. Interpersonal relation in suicide attempts. Arch. General Psychiatry, 1961, № 4, p.42-47

Профилактика суицидального поведения у подростков

Жуменова Зарина Ералиевна
Учитель английского языка
Средняя школа № 4
Г.Хромтау

Суицид (от англ.suicide) – осознанный уход из жизни, совершенный в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл. Причины самоубийств многообразны и коренятся не только в личностных особенностях ребенка и окружающей его психотравмирующей обстановке, но и в социально-экономической и нравственной организации общества.

Самоубийство – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – более широкое понятие, включающее в себя суицидальные покушения, попытки проявления.

В группу лиц, подверженных суициду, входят подростки с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся вызывающим или криминальным поведением, включающим физическое насилие; относящиеся к себе сверхкритично;

страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фruстрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

страдающие от болезней или покинутые окружением,

Профессиональная наблюдательность должна помогать педагогу в такой сложной проблеме, как выявление типов личности повышенного суицидального риска.

Знание типов личности с повышенным суицидальным риском является мерой профилактики у определенной категории подростков.

Эмоциональный тип дети с быстрой сменой настроения, откровенные, простодушные, склонны к сопереживанию, слабо защищены от негативных воздействий. Неудачи, конфликты, утрата близких могут послужить причиной самоубийства.

Педагогу требуется выдержанное, спокойное, доброжелательное отношение.

Депрессивный тип - робкие, застенчивые, с выраженной ущербностью и подавленным настроением, недоверчивы и подозрительны, страдают от любой грубости, утомляемы, боятся презрения окружающих. Грубость, укор, упрек, в присутствии окружающих могут спровоцировать такого подростка к суициду.

Наблюдательность, положительный эмоциональный настрой, оправданный оптимизм, похвала педагога благоприятны для них.

Агрессивный тип - не хотят и не умеют подчиняться, неуживчивы, обладают взрывным характером, гневливы, бывают вспышки ярости, направленной на самого себя.

От окружающих требуется самоорганизация, сдержанность, подчеркнутая вежливость, доброта, понимание.

Истерический тип - стремятся быть в центре внимания любыми способами, включая неординарные поступки, могут быть обмороки, припадки, рассчитанные на эффект: Не терпят неприязни окружающих, способны на шантаж при суициде. Педагогу необходимы предупредительность, спокойное, доброжелательное отношение, основанное на уважении личности, Важно понимание основных суицидальных мотивов (причин).

Алкоголь предрасполагает к совершению самоубийства, усиливает депрессию и снижает самоконтроль. Примерно 3 случая суицида из 10 совершаются под воздействием алкоголя и наркотиков. Среди подростков особенно распространены так называемые допинги для большей смелости. Дети, употребляющие наркотики, в 3(!) раза чаще решаются на отчаянный поступок. Под воздействием дурмана человек *перестает* контролировать свои эмоции, что нередко приводит к летальному исходу. Существуют четыре главные категории суицидов.

Эгоистический - в основе которого лежит отчужденность. Подростки, склонные к такому виду ухода из жизни, предоставлены, главным образом сами себе, их мало, что связывает с окружающим миром, у них малая зависимость от близких, они предпочитают одиночество.

Совершенный ради определенной цели подросток тесно связан с другими людьми, коллективом и готов пойти ради него на все. Например, летчики-камикадзе времен второй мировой войны или люди-смертники, совершающие теракты по всем миру, чтобы привлечь внимание к какой-либо проблеме.

Фаталистический - вызывается чрезмерно строгим контролем над личностью, ее свободой. Жертва не видит перед собой будущего, не может терпеть действительность, считает, что жить больше невозможно. Эти подростки чаще всего психически неуравновешенны.

Аномическое самоубийство совершают люди не умеющие рационально справиться с трудностями, они видят выход в лишении себя жизни. Такое происходит, когда внезапно меняются отношения человека с обществом.

Например, у прилежного ученика случается ряд срывов на одном из предметов, а учитель не смог или не захотел поддержать его.

Классификация суицидальных мотивов (С. В. Бородин, А. С. Михлин, 1978)

Лично-семейные (болезнь или смерть близких, одиночество, оскорбление, половые расстройства).

Состояние здоровья (уродство, психосоматические заболевания).

Поведенческие конфликты (боязнь наказание позора, тюрьмы),

Конфликты в учебе.

Морально-бытовые трудности.

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на внешние и внутренние.

Внешние:

психические заболевания и пограничные состояния;

экстремальные условия жизни или работы;

утрата престижа;

пьянство, наркомания

Внутренние

неадекватная самооценка;
отсутствие; цепей и интереса к жизни;
особенности характера;
сниженная способность к эмоциональным нагрузкам

Педагоги обязаны знать признаки суицидального поведения (особенно при работе с психиатрическими, онкологическими, наркологическими больными):
уход в себя, глубокое и длительное уединение и отчуждение;
капризность, привередливость — если не вызваны погодой, усталостью, учебными или семейными неурядицами, самочувствием, колебание настроений между возбуждением и упадком;
чувство безнадежности, тревога, плач без причины, депрессия, замкнутость, уход в себя маскируется так, что долго незаметны перемены в поведении. В этих случаях важен разговор с педагогом или психологом
вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости с целью обратить на себя внимание. Осуждение и неприязнь окружающих усугубляют положение;
нарушение аппетита;
раздача подарков, своих вещей – предвестник грядущего несчастья;
проблемы со сном, апатия;
психологическая травма;
перемены в поведении - когда сдержанный, замкнутый, молчаливый человек начинает много шутить, болтать, смеяться, стоит присмотреться к нему. Усиление пассивности, безразличия к людям и жизни - тоже тревожные симптомы;
 побеги из дома; .
предупреждение о готовящемся самоубийстве — злоупотребление алкоголем. Надо проявить спокойствие, выдержку, предложить помочь. Нельзя допустить черствость и агрессию;
активная подготовка (собирание лекарств, посещение кладбищ, разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки с гробом, крестом в черном цвете, отображающие жестокость, особенно направленную на себя);
утрата интереса к любимым занятиям;
членство в какой-либо группировке или секте.

Мысли о самоубийстве проявляются в следующих высказываниях подростков:
я никому не нужен; меня никто не любит, не хочу никого видеть; жизнь не имеет смысла; я вас вижу в последний раз; я навестил вас в последний раз, вы со мной б ольше не увидитесь; я не могу выносить этого; я умираю; я не хочу жить
Окружающие должны оставлять такого подростка одного. Можно ему сказать, что уход из жизни лучше отложить на время и спокойно это обдумать,, что жизнь человека очень ценна, а он нужен близким, родным. Такая фраза повышает самооценку подростка и его ответственность.

Часто самоубийство совершают психические больные. При хронической шизофрении к суициду могут привести вспышки приступов, связанных с этой болезнью. На начальной стадии шизофрении, когда пациент еще осознает возникшую у него проблему, необходимо серьезно относиться к этому психическому расстройству.

Поскольку депрессии часто связаны с суицидами, то педагог обязан на первой стадии заболевания распознать риск недуга, чтобы вовремя принять меры:

направить к врачу, проконсультировать у психолога. Подростка следует осторожно расспрашивать, чтобы выяснить, не появилась ли у него мысль покончить с собой.

Как помочь человеку, решившему покончить с собой?

Выслушивайте, не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте человеку возможность высказаться, задавайте вопросы.

Обсуждайте, не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве. Не стоит отрицать или делать вид, что такой проблемы не существует.

Будьте внимательны к косвенным проявлениям. Даже каждое шутливое упоминание о суициде следует воспринимать всерьез. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны, узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам уже доверяют.

В общественном сознании существует ряд устойчивых заблуждений, препятствующих спасению жизни людей из группы риска по суициду.

Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляют его на деле.

На самом деле 4 из 5 жертв не раз подают сигнал о своих намерениях, но их часто просто не слышат.

Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения.

Это не так. Существуют сигналы, выражющие внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

Люди с риском суицида постоянно думают о смерти

Чаще люди в смущении, они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти у них кратковременны.

Улучшение после суицида означает, что угроза самоубийства миновала.

На самом деле это самый зловещий симптом, если предыдущая попытка была неудачной, то вторая может стать «благоприятной».

Суицид - наследственная болезнь или проявление умственно неполноценных людей.

Подтверждений этому нет.

Эти люди не хотят принимать помощь окружающих.

На самом деле разговоры, угрозы и попытки осуществить суицид есть «крик души», способ заострить внимание на своих проблемах.

Большинство подростков, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как стремление обратить на себя внимание, завоевать любовь или освободиться от проблем, от чувства страха, отчаяния.

Диагностика предрецидивального поведения имеет важное профилактическое значение. Подростки нуждаются в индивидуальной, групповой, семейной психотерапии.

Помощь в предотвращении суицидального поведения

Подбирайте ключи к разгадке суицида. Задача состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности: суицидальные угрозы, депрессии, значительные изменения поведения, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите те проявления

беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

Примите подростка как личность. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Действуйте в соответствии с собственными убеждениями.

Установите заботливые взаимоотношения. Тому, кто чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого человека являются мощным ободряющим средством.

Будьте внимательным слушателем. Подростки из группы риска особенно страдают от чувства отчуждения, с силу чего бывают не настроены принять советы. Больше всего они нуждаются в обсуждении своей боли.

Можно оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражющие чувства подростка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Просто молча посидите с ним, это явится доказательством заинтересованного и заботливого отношения.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, не проявляйте агрессию. Если присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6. Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис — это задавать вопросы, например: «Ты думаешь о самоубийстве?» или «С каких пор ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, испытывающего боязнь осуждения.

Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными,

Предложите конструктивные подходы. Вместо того чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову,

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Потенциальному самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если подросток все же не решается открыть свои сокровенные чувства, то, возможно, удастся подтолкнуть его к этому, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены».

Если кризисная ситуация определена, выясняют, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы.

Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека. Следите за глазами, отметьте, когда появляются признаки эмоционального оживления, когда было самое лучшее время в его жизни.

9. Вселяйте надежду. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми, Надежда помогает человеку отойти от мысли о самоубийстве. Надежда не может строиться на пустых утешениях, а должна исходить из реальности. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко, **Оцените степень риска самоубийства.** Если депрессивный подросток дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался, то сомнений в серьезности ситуации не остается. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помочь. Можете заключить так называемый суицидальный контракт - попросить его связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия, чтобы еще раз обсудить возможные альтернативы поведения. Такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

Обратитесь за помощью к специалистам. Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить подростка к знающему специалисту. Не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся подростки глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Иногда единственной помощью суициденту становится госпитализация его в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным.

Важность сохранения заботы и поддержки, Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семья не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может и не быть позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

Таким образом, педагоги, медицинские работники, социологи и просто неравнодушные люди могут предупредить суицид. Знание категорий самоубийств, типов личности поможет оказать квалифицированную помощь страдающим подросткам.

Литература

1. Доклад о развитии человеческого потенциала в Российской Федерации. П.Р.ООН. - М., 1996, с. 49.
2. Дюргейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. // С-Пб.: Союз, 1978.493 с.
3. Менингер К. Война с самим собой. - М.: «ЭКСПО-Пресс», 2000. 480 с.
4. Фрейд З. Печаль и меланхолия // В кн.: Суицидология: прошлое и настоящее. - М.: Когнито-центр, 2001, с 255-270.
5. Mann J. Psychobiologic predictors of suicide. // J. Clin. Psych., -1987. -№ 42,:
6. Tabachnik N. Interpersonal relation in suicide attempts. Arch. General Psychiatry, 1961, № 4, p.42-47.

«Қазіргі қоғамдағы суицид: күресудің әдіс және тәсілдері»

№4 Хромтау орта мектебі

Қазак тілі мен әдебиеті пәннің мұғалімі

Рахимберлина Гульнур Болатовна

Суицид-бұл нақты психикалық проблемалардың салдары ғана емес, сонымен қатар бұл көптеген адамдарға әсер ететін әр түрлі әлемдік қауіп факторларымен байланысты. Дүниежүзілік денсақтау үйымының мәліметтері бойынша, жыл сайын әлемде 800 мындан астам адам өз-өзіне қол жұмсайды. Бұл дүние жүзінде өлімнің оныншы басты себебі. Егер сәтсіз әрекеттерді қосатын болсақ, олардың саны шамамен онға көбейеді және көптеген адамдар суицидтік ойларды қайталамайды, олар оны орындағайды.

Суицид деген термин XVII ғасырда пайда болған. Бірақ XVII ғасырдың ортасына дейін бұл ұғым кеңінен қоғамда пайдаланылған емес. Тек XX ғасырдың басында адамдардың өз-өзіне қол жұмсауының етек алуан байланысты ғылымда «суицидология» атты дербес зерттеу саласы қалыптасты. Психологиялық күйзеліс жеке бас, отбасылық, әлеуметтік және шығармашылық қақтығыстар нәтижесінде пайда болады. Итермелейтін бір себеп болғанымен, оған көптеген мәселелер өз әсерін тигізіп, бұл уақытта суицид ойы қалыптасып, дами бастайды. Дегенмен, суицидке адамды шешімнің болмауы итермелейді. Ол өз болашағын құрастыра алмайды. Және бұл кезде адамның күшті, ерікті немесе эмоционалды тұрақты адам екені ешбір маңызы болмайды. Өз өзін өлтірушілік әртүрлі типті адамдарда кездеседі. Мысалы, салмақты емес адам, суицидті көңіл-күйінің өзгеруі барысында жасаса, ерікті адам бұрын алдын ала ойланып, жоспарлаған суицид жасайды. Бірақ олардың әрқайсысын біріктіретін ортақ занылыштары бар: бұл тұлға үшін сол жағдайларда маңыздылығы. Осыдан әрбір адам пайда болған жағдайда әртүрлі әрекет етеді. Олардың әрекеттерінің басты үш типі кездеседі: демобилизациялық, дезорганизациялық, пессимисттік бағыт ұстанушылар.

Балалар мен жасөспірімдердің суициті олардың отбасыларының мүшелеріне айтартылғатай әсер етеді. Эркім «мен кінәлі емеспін бе?» деген сұрақты қойып, өзінің марқұммен қарым-қатынасын еске алып, әрбір болған жанжалда өзін кінәлап, «субъективті» шешім жасайды. Нәтижесінде, психологиялық ауруға душар болып, күйзеліс, депрессияға ұшырап, тіпті кейбір жағдайларда өз-өзіне қол жұмсауға дейін барады. Сөйтіп, жасөспірімдік суицид үлкендердің өз-өзіне қол жұмсауының себебіне де айнала алады. Тағы да бір үлкен зардалтардың бірі-жасөспірімдер арасындағы суицид ел экономикасы үшін де үлкен қасірет. Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсауы қоғамымыздың болашақтағы белсенді халқынан айырып, ел демографиясына әсер етеді. Ресми деректер бойынша Қазақстанда жыл сайын 200-ге жуық жасөспірім өз-өзіне қол жұмсайды, бұның тек тіркелген жағдайлар екендігін айта кеткен жөн. Біз, әрқашан да «балалар-біздің болашағымыз» немесе «болашақ-жастардың қолында» дегенді

жіңі айтамыз. Ал осы жастардың сол болашақта өмір сүрге ниеті болмаса не істейміз?

Оталық және Шығыс Еуропа мен ТМД елдеріндегі әйелдер мен балалардың жағдайының мониторингісіне сай 15 пен 19 жастағы жасөспірімдер және 20-24 жастағы жастар арасындағы суицид мәліметтері бойынша Қазақстан бұл теріс әрекет аса жиңі кездесетін мемлекеттер қатарына жатады. Ал Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жіктеуі бойынша Қазақстан суицид статистикасы жоғары елдердің үшінші санатына жатады, өзіне-өзі қол жұмсау бұл елдерде табиғи емес өлімдердің себептерінен кейін екінші орында тұр.

Жасөспірімдердің өмірлік дағдылары дегеніміз-олардың түрлі қындықтарды еңсеріп, қабылдай білу қабілеті. Өмірлік дағдылары дамыған балалар өздерін жеке тәуелсіз сезініп, өзінің мәселелерін айналасындағылардан айыра алады. Олар белсенді, бастамашыл, болып жатқан оқиғаға жауапты, өзіне сенімді, өзіне деген ішкі бақылауын жоғалтпайтын болып келеді және әрине, суицидке бейім болмайды. Сондықтан да, жасөспірімдер бойында өмір сүрге деген төзімділікті қалыптастыру үлкен күш пен жұмыстарды талап етеді. Суицидті болдырмауда маңызды алдын алу шарасында ерекше көңіл бөлінуі керек. Ол жасөспірімдер бойында өзін-өзі құрметтеу сезімін оятып, қызығушылықтарын арттыры, дағдыларын қалыптастырып, дарындарын қолдайтын шаралардың маңызы зор. Тек сондағанда өскелен ұрпақты прагматик, өмір сүрге барынша бейім құштар етіп тәрбиелей аламыз. Жастардың бойындағы бұл қасиеттер қоғамымыздың, жалпы алғанда еліміздің одан әрі қарай дамуына септігін тигізеді деп санаймыз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Елшібаева К.Г «Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу» Алматы 2012ж Арман ПВ баспасы
2. Мектеп психологиясы №3, 2014ж, №5, 2015ж
3. Жас және педагогикалық психология Мұқанов Ы.Б. Алматы, 1991. – 237 бет.
4. Педагогика. Жұмабаев М. Алматы, 1999. – 160 бет.

«СУИЦИД В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПРИЧИНЫ И СОПОСОБЫ БОРЬБЫ. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ»

Хромтауская средняя школа №4
Ашихмина Людмила Николаевна
Учитель начальных классов

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни, а также отказ от реальных возможностей избежать смерти в критической ситуации.

Сознательное самоубийство, составляющее достояние одного лишь человека, очевидно, не может считаться продуктом новейшей цивилизации. Известно, что в доисторические времена, когда только-только начинали образовываться крупные общинно-родовые союзы, самоубийство носило чисто прагматическую социальную функцию и помогало выживанию рода и племени рода и племени в целом. Одно из самых первых известных в истории человечества самоубийств - самоубийства детей и стариков у первобытных племен в голодные годы.

На протяжении последующей истории человечества менялись и усложнялись мотивы и способы самоубийства, периоды относительного спокойствия в том или ином регионе сменялись годами подлинных эпидемий самовольного ухода из жизни. Рост числа самоубийств мы видим и в настоящее время.

Самоубийства (суициды) в последнее время превратились в одну из острейших проблем современного общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, они занимают 4 место, как причина смертности, после сердечнососудистых, онкологических заболеваний и травматизма. Ежегодно в мире лишают себя жизни около полумиллиона человек, т.е. более 1000 человек в день, а число пытавшихся покончить с собой превышает 5 миллионов. Суициды распространены среди наиболее трудоспособной части населения. Число суицидов из года в год возрастает. Принято считать уровень самоубийств до 10 случаев на 1000 человек низким, от 10 до 20 - средним, 20 и более - высоким.

К «группе риска» совершения самоубийств относят лиц, подверженных депрессии, с наличием психических заболеваний, с суицидальными попытками, с алкоголизмом, страдающих лекарственной зависимостью, включая наркоманию, лиц, находящихся в социальной изоляции, престарелых и одиноких людей.

Одни из ученых думали, что главной причиной самоубийств является сумасшествие, и многие психиатры рассматривали самоубийство, как особый вид сумасшествия (Esquirol, Falret и др.).

Вполне возможно, что сумасшествие в той или иной форме способствует самоубийству, но как видно из сказанного, не оно является причиной, вызывающей самоубийство.

Другие ученые думали, что главной причиной самоубийств служит алкоголизм. Постоянное и неумеренное употребление алкоголя, говорили они, разрушает здоровье, ум, волю и нравственность человека. Благодаря ему, организм мало-по-малу разрушается, наступают страдания, различные болезни и, в частности, белая горячка. Все это, вместе взятое, ведет человека-алкоголика либо к преступлению (в частности, к убийству), либо к самоубийству.

Все это, конечно, в значительной степени верно, а с первого взгляда кажется и вполне верным. Однако более внимательное изучение фактов показало, что нельзя видеть и в алкоголизме главную причину самоубийств. Как эти факты, акт и ряд других показывают, что алкоголизм не является главной причиной самоубийства. Нет сомнений, что он содействует ему, разрушая здоровье, подрывая экономическое благосостояние населения и т.д., но не в нем главная пружина, толкающая человека на самоубийство.

Из всего сказанного вытекает, что причины или факторы самоубийства следует искать в социальной или общественной жизни людей. Перечисленные факторы – физические и биологические – имеют не главное, а второстепенное значение.

Одной из простейших социальных причин самоубийства служит так называемое подражание или заражение. Под подражанием или заражением мы разумеем такой процесс, в силу которого человек бессознательно и механически повторяет тот или иной поступок другого человека. Каждому, вероятно, приходилось видеть такие факты: в каком-нибудь обществе иногда достаточно зевнуть одному, как за ним зевают и другие; зевают не потому, что хотят сознательно зевать, а зевают без всякого сознания; то

же относится и к явлениям смеха, печали, негодования и т.д. Наша недавняя эпидемия самоубийств, особенно в средних учебных заведениях, в значительной степени обязана своим широким распространением – подражанию.

Главная общая причина роста самоубийств – это рост одиночества личности, ее оторванность от общества, в свою очередь представляющая результат нашего беспорядочно организованного общества. На этой то общей почве и развивается самоубийство. Ей мы обязаны тем, что достаточно малейшей неудачи, чтобы человека свел счеты с жизнью.

Сегодня существует Международная ассоциация по предотвращению самоубийств, по рекомендации которой во многих городах мира и нашей страны были созданы службы предупреждения самоубийств. Это новая форма организации медицинской и социально-психологической помощи людям, нуждающимся в квалифицированном совете или медикаментозном лечении. Службы ориентированы на широкие круги населения и, в первую очередь, на лиц, испытывающих состояние психологического кризиса, людей, подверженных влиянию стрессогенных факторов и являющихся потенциально суицидо-опасными.

Одним из главных принципов деятельности служб является их анонимность. Сознание, что личные, мучительные для человека вопросы не получат огласку, делает пациента более раскованным, облегчает установление с ним контакта. Неукоснительно соблюдается еще один принцип, рекомендуемый международными суицидологическими организациями - подразделение службы не должно располагаться на территории психиатрических учреждений. Это устраивает барьер, мешающий человеку обратиться к психотерапевту.

Основным звеном в деле предотвращения самоубийств является анонимная телефонная служба (“телефон доверия”), которая была основана в 1953 г. в Лондоне священником Чад Вара и стала быстро распространяться во всех государствах Европы и Америки. Цель телефонной службы - стремление предложить любому человеку, находящемуся в кризисной ситуации и помышляющему о самоубийстве, телефонный контакт с сотрудником, готовым выслушать его как друг, способным помочь абоненту преодолеть кризисную ситуацию, с которой он столкнулся.

В работе службы придается особое значение профилактике суицидального поведения у практически здоровых людей с пограничными расстройствами, поскольку эта группа, во-первых, наиболее многочисленная, а во-вторых, состоит преимущественно из лиц молодого возраста.

Литература

1. Илешева Р.Г. К истории судебной психиатрии. Казахское обычное право — адат и истоки судебной психиатрии. // Практические и теоретические аспекты судебно-психиатрической экспертизы. – Алматы, 2004. – С. 20-33.
2. Макаров М.А., Киселева Л.М., Макаров В.М., Шаршов А.П. Экстремальные раздражители внешней среды и стрессовые реакции организма. // Актуальные вопросы психиатрии: сборник научных трудов к 100-летию Семипалатинского областного центра психического здоровья. – Семипалатинск, 1996. – С. 125-128.
3. Головизина О.Л. Клинико-психологическая дифференциация больных с психогенными (непсихотическими) депрессиями в аспекте психотерапии и реабилитации: автореф. Дисс. канд. мед. наук. – М., 2005. – 22 с.
4. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Психическое здоровье населения в условиях реформирующегося общества // Экология человека. – 2001. – № 4. – С. 5-7.
5. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Этнокультуральная психиатрия. – М.: Медицина, 2003. – С. 324-332.

БІР КҮНГІ ЖАРЫҚ

Даuletова Ж.К
Қазақ тілі мен әдебиеті пәннің мұғалімі
№ 4 мектеп
Хромтау қаласы

Бұл тақырып аясында әлі күнге дейін сыры сир сандықта бүкілан жүмбақ жайттар көп. “Өлемін” деп өздерін өлімші етіп санайтындар. “Өлемін” деп ақыры өз жанын жаһаннамға жіберетіндер. “Өлемін” деп жүріп жарық өмірмен қоштасқысы келмейтіндер аз емес. Бірақ, өкінішке орай, біздің елде өз-өзіне қол жұмсайтын оқигалар көбейіп кетті. Әсіресе, жастар, жасөспірімдер арасында.

Сицидтің ауласында жүргендер олар айтқандай ақыл-есін сайтан арбағандар, психологиялық ақауы барлар, саналы ойлау қабілетін жоғалтқандар, соқыр сезім жетегінде кеткендер ғана емес. Олар айтатында, сүйіктісінен айырылғанда, жүйкесі тозғанда, немесе кедейшіліктен, жұмыссыздықтан осындағы әрекеттерге бара бермейді. Мұның философиялық, әлеуметтік, медициналық факторлары бар.

Сицидті мінез-құлықтың антивальді қапаланулар (өмірдің құндылығын жоғалту), Селқос сицидті ойлар, сицидті ниеттер (өзін-өзі өлтіруге деген тілектер),

Сицидті аужаулар (өзін-өзі өлтіру үшін ыңғайлы тәсілдер іздеу арқылы жүзеге асыру) секілді түрлері бар.

Осы мәселеге жүрдім-бардым қарай берсек, алдын ала алмаймыз. Мен неге бұл тақырыпқа шүйлігіп отырмын? Себебі бұл тақырып қазіргі таңда шешілмей келе жатқан күрделі мәселелердің бірі болып отыр. Өзін-өзі өлтірмек болып жүрген жандардың кейінгі тағдыры үшін, біздің тигізетін әсеріміз зор. Олар әруақытта моральдық тұрғыда көмек бергендерді қалайды. Тұнғиыққа батқан санасын сурып шығаруға құдіреті жетерлік жылы сөздер айтып, дертіненен айықтырғанын теріс көрмейді. Жылы сөз көнілге жүкқан кірден, жаралы жүрекке біткен дақтан тазартады. Өмірді өлердей жек көріп, өлімнің есігін сығалап жүргендердің өмірге құштарлығын оятуға барлығымыз бір кісідей атсалысайық. Американдық зерттеуші Уоррен Иембель сицид проблемасына байланысты студенттер арасында сауалнама жүргізген. Сауалнама нәтижесінде “Сізде өлуге деген ниет болды ма?” деген сұраққа 28% оң жауап берген. Айтатын себептері :

- “Өмір бос уақыт өткізу сияқты болып көрінеді”,
- “Өмір сүруден шаршады”,
- “Өмірдің түк қызығы жоқ” т.б жауап берген.
- Сіз өз-өзіңізді өлтіруге оқталдыңыз ба?” деген сұраққа 32% “Иә” деп жауап берген.
- Негізінен , зерттеулерге сенсек бозбалалар бойжеткендерге қарағанда 5-6 есе бейім болады екен.
- “Менің өлгім келеді” деп ішіндегісін ақтарып сізбен сырымен бөліскісі келсе?
- Онда мұндан жағдайда “Сенің денің сау ма?”, “Бала кезінде теректен құлап қалып , миыңа зақым келтіріп алған жоқсың ба? Мүмкін басың ауыратын шығар. “Сен осы тіркеуде жоқсың ба? деп дертінің сай сүйегін сырқыратудан аулақ болыңыздар. Өмір мен өлімнің арасында қалт-құлт етіп, не ары кете алмай, не бері кете алмай, жартастың басында тұрған жанды осындағы сұық сөздермен ары итеріп алып жүрмейік.
- Сицид- ішкі эмоционалды қуатын шығару негізінде, адамның әдейі өз-өзіне қол жұмсау себебінен соңы өлімге әкеліп соғатын жағдай.
- Сицидтік әрекеттерге ұшырау себептері
- Болашаққа шарасыздықпен қаралу, мақсат-армандардың болмауы
- Ішкі эмоционалды жағдайдың бұзылуы
- Әлеуметтік шеттетілу
- Жанұядарғы жайсыз психологиялық ахуал
- Өзіндік “менінің” жоғалуы, сыртқы ортаның қысымы

Адам әруақытта өмір қағидаларына мөлиіп, мойынсұна бермейді. Өзін-өзі өлтірушілер арасында өмірдің мәнін іздеп, оны таппағандар жиі кездеседі. Мысал ретінде, Алтынай есімді қызының басынан кешкен жағдайды баяндайын. Ол алғашқыда депрессияға шалдыққанын өзі де

білмеді. Бір басына жететін шыдамдылығы бар. Үнемі ұстамды, байсалды жүретін. Қаржылық тапшылық көрмей, алтынға малынып өскен. Білімді еді. Өмірдің кез-келген көмескі, құнгірт құбылыстарына бажайлап, ағы мен қарасын анықтауды дағдыға айналдырып, іздену үстінде жүретін. Мольер мен Рабле секілді әр нәрсенің себебін анықтамай отыра алмайтын әдет табады. Ойлары тереңдеген сайын әртүрлі системалардың бір жүйеге бірікпейтіндей, өзінен-өзі шатасып кететін. Рухани атмосферасы үрейлі ойлардан былғанды. Негізі, мағынасыздықты сезіну өтіп жатқан өмірден зерігуден туындаиды. Ерте ме, кеш пе әрбір адам өмір туралы шындалап ойлануға мәжбүр болады. Сол шындалап ойлану екі жолдың біріне түсіреді. Не депрессияға шалдығады, не осыған қарсы шара қолданады. О.Бальзактың “Ұзілген үміттер” романындағы Люсьен естерінізде ме? Кейіпкер біраз адасқаны бар. Дарындылары жоқ қоғам, қанатынан айырылған құстай. Жастық кезеңде адамдардың ойларын дауылдай әр жаққа ұшырып әкететіні рас қой. Өмір онсызда құрмеуге келмейтін жіптей қысқа. Өлімді аңсамау керектігін түсіндірейік. Ерте ме кеш пе, біз күтпесек те бір ажалдың келері сөзсіз. Мың қүнгі тамұқтан, бір құнгі жарықты қымбат көргенге не жетсін!

Пайдаланылған әдебиеттер

- 1.Елшібаева К.Г «Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу» Алматы 2012ж Арман ПВ баспасы
- 2.Мектеп психологиясы №3,2014ж,№5,2015ж
3. Жас және педагогикалық психология Мұқанов Ы.Б. Алматы, 1991. – 237 бет.
4. Педагогика.Жұмабаев М.Алматы, 1999. – 160 бет.
5. « Жас ерекшелік психологиясы» Бейсенбекова Г.Б., Молдабаева Р.А., Нұргалиева С.М., Қарағанды. ЖК «Ақ Нұр баспасы», 2012. – 186 бет.
6. Психология. Қ. Жарықбаев. Оқулық. Алматы, «Білім», 1994ж.
- 7.Психология: Адамзат ақыл-ойының қазынасы. Жақыпов С.М., Бердібаева С.Қ. Таймас Баспа Үйі: Алматы 2015ж.

«Суицид в современном обществе: причины и способы борьбы. Международный опыт»

По данным ООН в последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвёртое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Однако в официальную статистику попадают лишь явные случаи суицида. Все летальные исходы, причиной которых стали падение с высоты, дорожно-транспортные происшествия, передозировка лекарственных препаратов, судебные эксперты приравнивают к «несчастным случаям». Следовательно, истинное число суицидов значительно превышает официальные данные.

Типология суицидов Различают три основных вида суицида:

- истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение;
- демонстративный суицид с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;
- скрытый, или непрямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом.

Типы суицидального поведения

Выделяют так же и различные типы суицидального поведения.

Целью демонстративного суицидального поведения является обращение внимания других на себя и свои проблемы. Это своего рода крик о помощи. Таким образом человек хочет показать окружающим, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Таким образом, демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью лишить себя жизни или причинить себе реальный вред. Их цель – напугать окружающих, заставить их задуматься над стоящими проблемами, часто – «осознать» своё несправедливое отношение к человеку. Способы демонстративного суицидального поведения чаще всего проявляются в виде отравления неядовитыми лекарственными препаратами, порезов вен, изображения повешения. К аффективному типу суицидального поведения относятся суицидальные действия, совершённые под влиянием ярких эмоций. В таких случаях человек не имеет чёткого плана действий, а поступает импульсивно под воздействием сильных негативных эмоций. Обида, гнев затмевают собой реальное восприятие действительности и приводят к суицидальным действиям. При аффективном суицидальном поведении чаще всего прибегают к отравлению токсичными и сильно действующими препаратами, попыткам повешения.

Истинное суицидальное поведение отличается продуманным планом действий. В таком случае человек готовится к совершению суицидального поступка. При таком типе суицидального поведения часто оставляют предсмертные записки (прощальные, обвиняющие, с объяснением своего поступка). Такие суицидальные попытки часто заканчиваются летальным исходом, так как эти действия являются хорошо продуманными. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к спрыгиванию с высоты или повешению.

Людей, совершающих суициды, отличают следующие особенности:

- ощущение беспомощности и безнадёжности;

- неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- депрессивное настроение, часто сопровождающееся потерей сна, аппетита;
- потеря семейного, общественного престижа, особенно в группе сверстников;

Необходимо срочно предпринимать необходимые меры при обнаружении у детей, подростков подобных признаков в поведении. То есть внимательное отношение взрослых способно предотвратить суицидальные действия детей.

К основным причинам суицидов можно отнести следующие:

- низкую самооценку, переживание некомпетентности, стыда за себя;
- уязвленное чувство собственного достоинства (чувство собственной незначимости);
- беспомощность, т.е. ощущение невозможности контролировать свою жизнь;
- изоляцию, т.е. чувство, что тобой никто не интересуется, ты никому не нужен;
- безнадёжность.

Признаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

При наличии вышеперечисленных причин суицидальных действий у детей и подростков взрослым необходимо обратить внимание на признаки эмоциональных нарушений, которые могут лежать в основе суицида. К ним, в частности, относятся следующие:

- частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);
- потеря аппетита или импульсивное обжорство;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;
- появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставляющей удовольствие;
- уход от контактов, превращение в «человека- одиночку», изоляция от друзей, семьи;

Виды психологической коррекции. Международный опыт.

В качестве профилактической работы по предотвращению суицидального поведения можно выделить следующие виды работы:

- организация совместных действий семьи, школы, друзей по оказанию социальной поддержки;
- обучение социальным навыкам преодоления стресса;
- индивидуальные и групповые занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к себе;
- обучение навыкам практического применения активной стратегии решения проблем.

Дети и подростки, находящиеся в пресуицидальном периоде, нуждаются в индивидуальном сопровождении.

Литература.

1. Амбрумова А.Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения. // В сб.: Актуальные проблемы суицидологии.-М., 1978, с.44-59.
2. Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Семейная диагностика и профилактика суицидального поведения. // В сб.: Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии. - М., 1984, с. 62-77.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид, как феномен социально-психологической дезадаптации личности. //Актуальные проблемы суицидологии. В сб.: Труды Московского НИИ психиатрии МЗ РФ. - М., 1978, с. 6 - 28.

Жасөспірімдердің өз-өздеріне қол жұмсаудың алдын-алу шаралары

Ибраева Саулеш

№ 4 Хромтау орта мектебі

Ағылшын пәнінің мұғалімі

Қоғамның дертіне айналған бүгіннің өзекті мәселесі өз-өзіне қол жұмсау болып отыр. Құқық қорғау қызметкерлері, психология мамандар, дін қызметкерлері суицидтің алдын-алу мақсатында түрлі бағытта жұмыстар да жасап жатыр. Көбіне жастар арасында өршіп тұрған осы мәселеге қатысты өткен кездесуге «Бала қажы» мешітінің бас имамы Нуров Махмұт қажы қатысты. Бас имам Қазыбек би аудандық әскери комиссариятында «Қоғамның дерти болған – суицид» деген тақырыпта өткен жиында әскери сала қызметкерлеріне жастаңдардың санасына діни білімді құйып, әсіресе өтпелі кезеңдегі балалармен тікелей жұмыс жасау абзалырақ болады деген ұсынысын жеткізді. Өлімге жетелейтін қыындықтар діни сауаттың аздығынан, иманның кемшиндігінен екендігін түсіндірді. Сонымен қатар, бас имам мүмкіндікті пайдаланып, жеткіншектермен қатар ата-анамен де жұмыс жасайтын қызметкерлерге суицидтің шаригатта рұқсат етілмейтінін, оның жазасы өте ауыр болатындығын баса айтты. Қоғамға жат, екі дүниемізге қунә істің алдын-алуға бағытталған осындай тәлім-тәрбиелік мәндегі шаралардың көптеп өтуі бүгінгі қоғам үшін аса маңызды, әрі үрпақ саулығына қосар үлесі зор бола бермек. Бүгінде суицид жағдайы күрделі мәселе болып тұрғаны өкінішті. Көбінесе бұл қауіпті дертке он солын танып үлгермеген жастар жағы барып, қайғылы жағдаймен аяқталып жатыр. Осы себептің алдын алу үшін жер-жерлерде алқалы жиындар өтуде. Бүгін орталық мешіттің азаншысы Арыстан Теңелов, ПМ Мамандандырылған күзет басқармасының қызметкерлері және психолог мамандар бас қосқан жиын өтті.

Жиында сөз алған А.Теңелов: «Өз-өзіне қол жұмсау ислам дінінде ауыр қунәға жатады. Өйткені өзін-өзі өлтіру шаригатта Жаратқанның жазмышына қарсы шыққанмен тен.» -деп, айта келе Исламда өз-өзіне қол жұмсаудың үкімі қандай екені жайын тереңінен түсіндірді. Ниса сүресінің 29-30 аяттарындағы «Өз-өздерінді өлтірмендер. Расында, Алла сендерге Мейірбан ғой Ал кімде-кім дұшпандықпен, зұлымдықпен солай істейтін болса, Біз оны тозакта өртейміз. Олай ету Алла үшін оңай.» деген сөзін тарқатып айтты. Мамандандырылған күзет басқармасынан келген мамандар суицидке қатысты нақты әрі түщымды деректерін келтіріп сөйлемеді.

Сонымен қатар «Виктория» орталығының психологы Владимир Ромашков балалар мен жасөспірімдердің жағдайлары жайлы сөз қозғады. Бұл ауыр індептің алдын алу үшін арнайы мамандарға емес бүкіл қоғам болып күресу керек деген түйінмен тарқасты. Мектеп психологы – бұл кешегі мұғалім, бүгінгі – жас маман. Психологиялық қызметтің мазмұнын түсініп, игерген адам оны жақсы меңгеріп кетуі ықтимал.

... Егер Сіз өзінізге жақын адамда депрессия басталғанын байқасаңыз, оның себептерін анықтауға тырысыңыз. Бұл — болатын қауіпті жағдайдың алдын алуға септігін тигізеді. Осыған орай ұсынылатын психологиялық кеңестер:

Адамның өзі қызығатын жұмыспен айналысуына ықпал жасаңыз.

Оның бір өзін қалдырмауға тырысыңыз. Егер ол қарсылық білдірсе, онда жайына қалдырыңыз, мүмкін осылай болғаны жақсы шығар.

Ның Сіз үшін қадірлі екендігін, жақсы көретініңізді, оның қаншалықты керектігі туралы көп айтыңыз. Оның Сізбен бірге болуы өте қажет екендігін көрсете біліңіз.

Кеңістікті өзгертіңіз, егер мүмкіндік болса, оның барғысы келіп жүрген жаққа немесе оның жағымды естеліктер қалдырған жерлеріне барып қайтуға тырысыңыз. Бірге жүретін саяхатқа немесе қонаққа баруды алдын ала жоспарланыңыз. Бұл оған көп көмегін тигізеді, себебі ол жақын болашаққа өз жоспарларын құра бастайды, сөйтіп теріс ойлардан арылуы мүмкін. Депрессия

адамда ауыр өтуі мүмкін. Дегенмен одан сауығып кетуге әбден болады. Адам бойындағы стрестік жағдайлар мен жүйкенің шаршауы депрессияға жетелейді, сондықтан бұл жағдайдың қайсысы қайdan шығып жатқандығын ол біле бермейді. Өзінізге жақын адамдарға көніл бөліңіз, оларды сүйе біліңіз, сонда ғана Сіз құннің құлімдеп жарқырағанын, құстардың қуана сайрағанын сезінесіз...Суицидке итермелейтін нәрселердің тағы бірі – үмітсіздік. Бұл тұрмысы төмен отбасыларда кездеседі. Кейбір ата-аналар баласының көзінше тұрмыстық мәселелердің шешімін таба алмай, аяғы әке мен шеше арасындағы кикілжіңге ұласып жатады. Тұрмыстық қыыншылыққа байланысты ата-ананың дау дамайын көрген баланың бойында үмітсіздік пайда болады. Тіпті бұл жағдай баланың болашаққа деген сенімін жойып жіберуі мүмкін. Егер бала отбасында жақсы тәрбие алса, барлық қыындыққа төтеп береді. Экесі ұлымен сөйлесіп, анасы қызымен сырласар болса, мектептегі әлімжеттік, сыныптастар арасындағы бәсекелестік бәрі-бәрі оңай шешімін табар еді. Сондықтан қыындыққа тап болған жеткіншекке көмек беретін 46-50-24 номерлі сенім телефоны осы мектепте іске қосылғандығы туралы айтқым келеді. Бұл желіге кез-келген оқушы хабарласа алады. Ең бастысы баларлар өмірін болмашы нәрсеге айыrbастамаса екен.

Суицид – қоғамға тәнген қауып. Онымен ел болып, халық болып күрес жүргізе білейік.

Отанын, ұлтын сүйетін, иманды, ибалы перзент тәрбиелеуге бәріміз бірге ат салысайық.

Пайдаланылған әдебиеттір тізімі:

1. Осипова А.А. «Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях» Ростов-н/д: Феникс, 2005.
2. Кондрашева В.Т. Суицидальное поведение . Минск 1999г.
3. Қ.Ф.Елшібаева «Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу» Алматы 2012 ж Арман ПВ баспасы
4. Мектеп психологиясы №3, 2014ж; № 5, 2015ж.
5. «Қызықты психология» Алматы №5, 2014ж.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМА СОЦИАЛИЗАЦИИ.

Мунальбаева Алия Турсынкабыловна

педагог-психолог высшей категории

КГУ «Школа-гимназия №1» государственного учреждения

«Отдел образования по Сарканскому району

Управления образования Алматинской области»

E-mail: aliya.munalbaeva@mail.ru

Аннотация

Данная статья рассматривает современное состояние процесса социализации учащихся. В рамках исследования автор анализирует основные проблемы и тенденции развития системы образования и их воздействие на социализацию личности школьника. Автор подчеркивает, что школа является самостоятельным микрофактором социализации, который влияет на молодое поколение, определенным образом унифицируя их развитие, во многом определяя не только будущие профессиональные возможности молодых людей, но и их личностные характеристики. Учитывая, что одной из задач казахстанского образования должны стать планомерная системная работа по организации всех условий для успешной социализации школьников, автор предлагает использовать и внедрять наиболее эффективные механизмы и этапы социализации с целью подготовки выпускников к жизни в постоянно меняющихся условиях жизни.

Ключевые слова: социализация, инструмент социализации, социализация личности, факторы и процесс социализации, социально-зрелая личность.

Многие из учителей, работающих в современной школе, начинали свою педагогическую деятельность во времена, когда наше государство имело название Советский Союз. Возможно, что большинство из учителей с большой долей ностальгии вспоминают организацию учебного процесса в советской школе (одна рабочая программа, четкие государственные образовательные стандарты, грамотно составленные учебники, от количества которых не кружилась голова). Но самое главное, что, проектируя учебный процесс и внеурочную деятельность, советская школа ориентировалась на конкретный, понятный всем социальный заказ, формулируя конкретные цели своей деятельности. Деятельность всех подструктур образовательной системы (школ, досуговых учреждений, секций, клубов, художественных и музыкальных школ) была достаточно успешной, в первую очередь, потому, что базировалась на одних и тех же принципах и направлена была на формирование одних и тех же смысложизненных ориентаций, т.е. институт образования в этом смысле представлял собой целостную систему. Бесспорным центром образовательной системы была школа. Именно там закладывались основы мировоззрения, усвоения социально-ролевых установок. И помогали этому пионерская и комсомольская организации.

В 90-е годы в постсоветском пространстве наступило «время безвременья», когда старые устои были порушены, а на смену им долгое время не поступал никакой государственный социальный заказ. Объяснить это можно отчасти тем, что государство, поглощенное проблемами, забыло о том, что оно, прежде всего, должно выработать национальную политику.

Сейчас наступило время, когда у государства появилась национальная политика, заработали национальные проекты, но достаточно стабильным наше время все-таки не назовешь. Сегодня для эффективной социализации в обществе крайне недостаточно какой-либо суммы знаний, и личностные качества, важные на предыдущем этапе истории нашего общества, не только не обеспечат возможности молодому человеку адекватно «вписаться» в общество и «бесконфликтно реализовать себя в нем», но и в определенном смысле затруднят эти процессы. Сегодня особую значимость приобретают совершенно иные личностные качества.

Учитель и воспитатель не всегда в своей работе ориентируется на все необходимые аспекты создания востребованной в социуме личности. Так опыт создания совместных предприятий в крупных городах РК показал, что одним из главнейших недостатков

выпускников одних из престижнейших вузов страны является неумение работать в группах, т.е. в коллективе.

Так некоторая часть учителей не способна работать креативно, т.е. творчески, предлагая своему коллективу различные способы развития школы. Известны примеры, когда на педсоветах руководитель просит коллектив внести инновационные предложения, то некоторые педагоги привычно отмалчиваются. «Я буду делать все, что вы скажете, что вы от меня еще хотите?» - такова установка большинства работников. Только после очередной волны разговоров на эту тему коллектив начинает «шевелиться» и ценой невероятных усилий заставляет себя мыслить, фантазировать, творчески подходить к работе. Такой человек, привыкший выполнять автоматически свою работу, напоминает всем известного Акакия Акакиевича Башмачкина, который в принципе-то очень хороший человек – добрый, простодушный, незаметный, послушный, но не способный к карьерному росту, к саморазвитию. Как только ему предлагаю повышение (переписывание бумаг с изменением падежа в некоторых местах), он не справляется с этой задачей.

По каким бы программам ни работала школа, какой бы проект ни ставился во главу угла образовательной системы государства, целью работы каждого образовательного учреждения и каждого учителя является формирование некой модели выпускника. Этот выпускник должен быть востребован государством, должен занять достойную нишу в социуме и успешно себя реализовать.

Каждый из нас, из учителей, представляет себе некий образ идеального выпускника. Некоторые качества нам кажутся наиболее важными, цennыми. Каким же должен быть современный выпускник, чтобы соответствовать требованиям современного мира? Сегодня особо значимыми качествами становятся:

- самостоятельность
- умение делать выбор и брать за него ответственность
- инициативность
- стрессоустойчивость
- умение преодолевать ситуацию неуспеха
- профессиональная мобильность (все это возможно при развитых механизмах рефлексии)

Но мы не должны забывать, что образование в обществе несет на себе двоякую функцию. С одной стороны, оно должно подготовить человека к самостоятельной жизни именно в этом обществе, с другой – должно обеспечить такое развитие человека, которое будет способствовать развитию самого общества. А значит, немалую роль в решении этого вопроса, играет процесс социализации .

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что такое школа и какую роль она играет в жизни ребенка? Почему каждый ребенок не просто может, а обязан пройти обучение в школе? Только лишь ради получения базовых знаний и навыков? Или быть может, потому что так решило наше правительство? Нет, нет, и еще раз нет. Школа важна, прежде всего, тем, что она является мощнейшим инструментом **социализации ребенка**, благодаря которому общество получает не столько образованного, сколько умеющего жить в социуме члена общества.

Социализация -«процесс и результат освоения отдельно взятым человеком доступного и лично ему необходимого социального опыта» [1.с.408]. Несмотря на распространенное мнение, что роль школы, равно как и семьи, в социализации личности заметно уменьшилась, а возросла роль телевидения, средств массовой информации, массовой культуры, некоторые факторы позволяют утверждать, что среди институтов социализации школа и внешкольные учебные заведения по-прежнему занимают одну из ведущих позиций.

Что это за факторы? Давайте вместе их рассмотрим, но для начала разберемся с тем, что такое социализация.

В человеке его человеческие черты формируются только потому, что с первого в своей жизни вдоха он – существо общественное. Общественная сущность человека проявляется в его отношениях, связях с другими людьми. Познавая мир и себя как частицу мира, вступая в

разнообразные отношения с людьми, которые удовлетворяют его материальные и духовные потребности, ребенок включается в общество, становится его членом. Этот процесс приобщения личности к обществу и, следовательно, процесс формирования личности ученые называют социализацией.

Процесс социализации начинается с рождения ребенка и длится всю жизнь человека. Это происходит в процессе воспитания, образования и самовоспитания, когда человек самостоятельно определяет для себя цели и достигает их, когда, осознав чувство собственного достоинства, он уверен в своем положении в обществе. Социализация личности – это ее язык и поведение в быту, способность к творчеству, восприятие культуры своего народа и т.д. Становление личности происходит в познании окружающей среды, добра и зла, того, с чем придется столкнуться в дальнейшей жизни.

Процесс всестороннего развития неотделим от сложного механизма школьного обучения, руководящей роли школы, педагога. Как определять содержание школьного обучения в зависимости от запросов общества и растущих духовных потребностей человека, как учить, чтобы процесс обучения максимально способствовал раскрытию задатков и развитию способностей, – это те направления творческих поисков науки, благодаря которым совершенствуется педагогический процесс. В сфере теоретических и практических поисков открывается многое неясного; жизнь требует исследований, которые помогли бы определить, что такое гармония человеческой образованности, к какой гармонии необходимо стремиться в процессе школьного обучения.

Проблема получения образования была всегда актуальной. От того, какое образование получит человек, зависит дальнейшая его жизнь. В современном обществе ярко демонстрируется противоречивость основных тенденций развития. С одной стороны, во все большей степени проявляется дегуманизация человеческих отношений. Ситуация усугубляется резкой сменой ориентиров и направленности общественности развития, вызванной стремлением в одночасье модернизировать общество. Непонимание сути перемен, кардинальный слом привычной системы ценностей рождает у людей чувство страха и неуверенности, потери ощущения полноты и осмыслинности жизни, стабильности и привычных социальных ориентиров, что приводит к серьезным личностным и социальным деформациям. С другой стороны, в современном мире, сверхсложном по своему устройству и сверхмощном по своим возможностям, возрастает значимость личности как субъекта социальных отношений.

В связи с этим особо актуализируется проблема образования и культуры, ибо социализированный человек – это продукт определенной культуры и в то же время ее творец. Снять острый конфликт между двумя обозначенными тенденциями, смягчить социальные последствия проводимых реформ, гармонизировать жизнь современного человека, гуманизировать все стороны его жизни и тем самым, обеспечить стабильное развитие общества призвана система образования.

Существуют следующие критерии оценки результативности школы как социально-образовательного института:

- ✓ соответствие целей и результатов, степень освоения выпускниками школы образовательного государственного стандарта как базовой нормы;
- ✓ уровень и качество школьного образования и воспитания; количество медалистов и отличников;
- ✓ социальный статус школы среди населения и педагогической общественности;
- ✓ процент выпускников, поступивших в вузы;
- ✓ количество выпускников, ставших известными людьми в рамках региона или страны.

Выступая результатом творчества людей, развиваясь и совершенствуясь путем их осознанных целесообразных действий, школа сама активно воздействует на общественную жизнь, ее сферы и структуры и выступает источником и фактором социальных изменений. Она является самостоятельным микрофактором социализации, которое влияет на молодое поколение, определенным образом унифицируя их развитие, во многом определяя не только будущие профессиональные возможности молодых людей, но и их личностные характеристики. Совершенно очевидно, что сегодня перед образованием как социальным институтом, основная задача которого в обеспечении «подготовки новых членов общества», а, точнее, в обеспечении

бесконфликтного и эффективного вхождения молодого человека во взрослое сообщество, стоят кардинально иные задачи.

Понятие «образование» приобрело в настоящий момент качественно иной смысл, смысл, который отражает специфику казахстанского общества на современном этапе его развития. И компетентный выбор учащихся является непременным условием, основанием, фундаментом для саморазвития личности.

Сегодня и государство через закон «Об образовании» зафиксировало новые требования общества к институту образования. Эти требования, в первую очередь, связываются с личностным компонентом образования. Это ведет к необходимости перехода «от адаптивно-дисциплинарной модели» образования, рассчитанного на среднего ребенка, к личностно ориентированной модели образования, в центре внимания которой – личность каждого – многоплановая и неповторимая.

Однако институт образования – система инерционная, которая весьма тяжело перестраивается даже при глубоком осознании крайней необходимости изменений. Кроме того, самый сложный вопрос – это вопрос технологий, вопрос КАК это сделать.

Прежде всего, необходимо определить факторы развития личности. Очень часто мы говорим, что обуславливают развитие личности 2 фактора – наследственность и среда. Спору нет, наследственность и среда играют существенную роль в развитии личности, но природа и общество являются лишь предпосылками, хотя и фундаментальными, развития личности. Большинство отечественных психологов считают, что движущей силой развития личности выступает деятельность, что касается растущего человека, то – совместная деятельность со взрослым. [2.188с.] В процессе совместной деятельности ребенок присваивает нормы, ценности, средства, роли, символы, являющиеся достоянием культуры. Чтобы правильно строить такую деятельность учитель должен знать, что с детьми разных возрастов требуется организация специфических видов деятельности. Развитие человека, переход его с одного возрастного этапа на другой подчинено определенным закономерностям, которые были положены Д.Б.Элькониным в основу разработанной им периодизации возрастного развития. В частности, было выделено, что для каждого возрастного периода характерна своя социальная ситуация развития, свой ведущий тип деятельности. Особенно сложной ситуацией является период возрастного кризиса. Источником кризиса являются острые противоречия между выросшими физическими, психическими возможностями ребенка и старыми, ранее сложившимися формами его взаимоотношений с окружающими людьми и видами деятельности, которые в данный момент не могут удовлетворить ребенка. Но самим подросткам также важно уметь разбираться в себе самих, в требованиях, предъявляемых к ним современным социумом.[3.8с.] И достаточно эффективным в плане социализации подростков могут являться элективные курсы для 8-9-классников на данную тематику.

Одновременно с признанием школы, как одного из значимых инструментов **социализации детей**, специалисты констатируют тот факт, что школьная социализация сегодня имеет явную проблему.[4.23с.] А именно, современные подходы к социализации личности в школе опираются преимущественно на теоретически-просветительском аспекте, исключая из жизни школьника активное социальное воздействие извне.

Для решения этой проблемы необходимо:

- постепенное внедрение в систему работы учебных заведений психолого-педагогического проектирования социального развития личности (внеклассная работа);
- стимулирование социально-коммуникативной активности школьников,
- создание единой системы воспитательных воздействий семьи и школы.

Помимо этого, чтобы вклад учебного заведения в социализации молодого поколения был действенным и влиятельным, необходимо внедрять новейшие социальные программы в теорию и практику социального воспитания молодежи. Поэтому формирование социальной зрелости личности в условиях современного образовательного пространства является одной из наиболее актуальных проблем психологического-педагогической науки.

Список литературы:

1.Немов Р.С.Психологический словарь. М.,2007.- 506с.

- 2.[Социально-психологические проблемы исследования личности // Андреева Г. М.](#) Социальная психология. Учебник. М., 2003.-229с.
- 3.Эльконин Д.Б.К проблеме периодизации психического развития в детском возрастте //Вопросы психологии,1971,№4.- С. 6-20.
- 4.Акусов А. Социализация особенностей как психолого-педагогическая проблема. Социальная педагогика: теория и практика. – 2005. – № 1. – С. 23–25.
-

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМА СОЦИАЛИЗАЦИИ.

КАКИМЖАНОВА АСЕЛЬ АЛПАМЫСОВНА

Учитель начальных классов и коррекции

КГУ «Школа-гимназия №1» государственного учреждения

«Отдел образования по Сарканскому району

Управления образования Алматинской области»

Серьезной проблемой продолжают оставаться самоубийства среди молодежи. Самоубийство является второй ведущей причиной смерти детей, подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет.

Большинство детей и подростков, пытающихся покончить жизнь самоубийством, страдают тяжелым психическим расстройством, обычно депрессией.

У детей младшего возраста суицидальные попытки часто носят импульсивный характер. Они могут быть связаны с чувством грусти, растерянности, гнева или проблемами с вниманием и гиперактивностью. Среди подростков суицидальные попытки могут быть связаны с чувством стресса, неуверенностью в себе, стремлением к успеху, финансовой неуверенностью, разочарованием и потерей. Некоторым подросткам самоубийство может показаться решением их проблем.

Депрессия и суицидальные настроения являются излечимыми психическими расстройствами. Ребенку или подростку необходимо, чтобы его или ее заболевание было распознано и диагностировано, а также надлежащим образом вылечено в соответствии с комплексным планом лечения.

Мысли о суициде и суицидальные попытки часто связаны с депрессией. Помимо депрессии, к другим факторам риска относятся:

- семейный анамнез суицидальных попыток
- подверженность насилию
- импульсивность
- агрессивное или деструктивное поведение
- доступ к огнестрельному оружию
- запугивание
- чувство безнадежности или беспомощности
- острые утраты или отторжение

Дети и подростки, думающие о самоубийстве, могут делать откровенные суицидальные заявления или комментарии, например: «Хотел бы я умереть» или «Я больше не буду для вас проблемой». Другие предупредительные признаки, связанные с самоубийством, могут включать:

- изменения в привычках питания или сна
- частая или постоянная печаль
- уход от друзей, семьи и обычной деятельности
- частые жалобы на физические симптомы, часто связанные с эмоциями, такие как боли в животе, головные боли, усталость и т. д.

- снижение качества школьных занятий
- озабоченность смертью и умиранием

Молодые люди, которые думают о самоубийстве, также могут перестать планировать или говорить о будущем. Они могут начать раздавать важные вещи. Люди часто чувствуют себя неловко, говоря о самоубийстве. Тем не менее, может быть полезно спросить вашего ребенка или подростка, находится ли он в депрессии или думает о самоубийстве. Конкретные примеры таких вопросов включают:

- Вы чувствуете грусть или депрессию?
- Вы думаете о том, чтобы причинить себе боль или убить себя?
- Вы когда-нибудь думали о том, чтобы причинить себе боль или убить себя?

Вместо того, чтобы внушать ребенку мысли, эти вопросы могут дать уверенность в том, что кому-то не все равно, и дадут вашему ребенку возможность поговорить о проблемах.

Родители, учителя и друзья всегда должны ошибаться в сторону осторожности и безопасности. Любой ребенок или подросток с суицидальными мыслями или планами должен быть немедленно осмотрен обученным и квалифицированным специалистом в области психического здоровья.

Литература

1. [http://mouo.omr.obr55.ru/%](http://mouo.omr.obr55.ru/)
2. http://eppc.ru/files/Kak_ne_dopustit_suicid_u_podrostka.pdf

СУИЦИД-БИЧ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

МОИСЕЕВА Любовь Сергеевна

Учитель географии, педагог-эксперт

КГУ «Школа-гимназия №1» государственного учреждения

«Отдел образования по Сарканскому району

Управления образования Алматинской области»

Суицид (самоубийство) – сознательное, преднамеренное лишение себя жизни. Обычно осуществляется самостоятельно и добровольно, хотя возможны и другие варианты, например, суицид с помощью другого человека при тяжелой болезни или массовое самоубийство членов деструктивной религиозной секты. Причиной суицида могут стать соматические и психические заболевания, острые и хронические психотравмирующие ситуации, самообвинение, потребность сохранить честь, страх осуждения, подражание кумиру и т. д. Суицид является серьезной медицинской и социальной проблемой современного общества.

По статистике, суицид занимает второе место среди причин смерти людей в возрасте 15-29 лет. 30% пациентов, совершивших попытку самоубийства, рано или поздно ее повторяют, а 10% не отступаются, пока не реализуют свое намерение. При наличии тяжелых психических расстройств и угрозы повторной попытки самоубийства лечение осуществляют специалисты в области психиатрии. Лица без психических заболеваний, имеющие в анамнезе попытку суицида и нуждающиеся в специализированной помощи, могут наблюдаться у психотерапевтов и клинических психологов.

Казахстан в три раза превышает мировые показатели подросткового суицида, занимая первое место. Самым критичным возрастом является период от 15 до 18 лет. Ежегодно в Казахстане каждый двенадцатый подросток совершает попытку самоубийства, которая чаще всего является завершенной.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в три раза больше, чем среди девушек. С другой стороны девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к их смерти.

Причины суицида.

- Проблемы и конфликты в семье. Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился);
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишающих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду);
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Несчастная любовь, одиночество.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Воздействие искусства, подражание кумирам
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Иногда высокие ожидания родителей не

совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.

Прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в ВУЗ, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать что он лучше, умнее, успешнее других своих сверстников, причем это насилиственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги...

Суицид может провоцироваться целым рядом психических заболеваний, в том числе – маниакально-депрессивным психозом, депрессией, шизофренией, психопатией и психотическими состояниями различного генеза, а также, в меньшей степени – неврозами, обсессивно-компульсивными расстройствами, генерализованным тревожным расстройством и некоторыми другими расстройствами. Вероятность суицида возрастает при наличии химических зависимостей: алкоголизма, наркомании и токсикомании.

Перезагрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подвергает ежегодный всплеск молодежных самоубийств после объявления результатов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее – странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самую блестящую перспективу.

Мотивы суицидов

- Призыв. Способ попросить помощи.
- Уход от проблем, потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- Месть. Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют».
- Самонаказание. Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
- Бегство от наказания. Совершил проступок, знает что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

Существует классификация суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

- Истинный суицид никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествует угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.
- Скрытый суицид – это завуалированное самоубийство. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятие экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость... То есть, диструктивное саморазрушающее поведение.

И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило именно этой опасности они и жаждут.

- Демонстративный суицид – это самоубийство как способ привлечения внимания к своей личности, оказания давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону (проявляется в виде порезов вен, отравления лекарствами, изображения повешения). Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

Ситуационные признаки.

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

Поведенческие признаки.

- Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это произносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- Привидение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного, напротив сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- Прощание.
- Демонстрирует радикальные перемены, вдруг начинает вести себя непривычно.

Факторы риска совершения суицида

- Семейные проблемы. Неблагополучные семьи, где часто возникают конфликты между родителями. Недоброжелательное отношение к ребенку – грубость, унижение, побои. Материальные проблемы семьи. Потеря родителей. Чувство беспомощности и отчаяния.
- Проблемы интимно-сексуальной сферы. Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера, измены, унижения, отверженность со стороны родителей, при этом они эмоционально зависимы от их внимания, уважения, чуткости.
- Аддиктивное поведение. Употребление алкоголя и наркотиков, психоактивных веществ, снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и принимать последствия своих действий.

- Незрелость личности и определенные черты характера. Слабохарактерность и импульсивность действий. Внушаемость, подражание телевидению, чужие рассказы.
- Школьные проблемы. Неуспеваемость и неуспешность. Проблемы в общении со сверстниками могут привести к дезадаптации подростка. Потеря контакта или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициdalному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом. Проблемы и конфликты с учителями – подростковый возраст ранимый и восприимчивый, любое высказывание – по мнению подростка, необъективное по отношению к нему, да и еще в присутствии одноклассников, сверстников, воспринимается болезненно и чревато последствиями. Отношение учителя к ученику – надменность, отстраненность, изолированность, пренебрежение, чрезмерная строгость.

Таким образом:

1. Суициальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо поростки, столкнувшиеся с проблемой, которая по и мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.
2. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.
3. Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача всех окружающих увидеть это изменение в поведении.

Кто бы вы ни были, учитель или родитель всегда наблюдайте за ребенком: если он стал замыкаться, мало общаться с друзьями, перестал рассказывать о себе, больше читает, куда-то ходит и задумчив – это повод узнать, что случилось. Это может быть признаком и попадания в дурную компанию или секту, и травме в школе, и наркомании и, к сожалению, мыслей о самоубийстве.

Литература:

1. <http://www.psychiatry.ru/stat/170>
2. https://www.aksp.ru/work/sd/profilaktika_bez/prof_suic/3.pdf

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА СУИЦИДТІҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Бліскельдинова Асель Адилжановна

№1 мектеп- гимназия

Педагог-психолог

Ғылымда жасөспірімдік кезең адамның жалпы даму кезеңінің өз алдына дербес, тұлғалық және жекеше дамуының қалыптасу уақыты деп қарастырылады.

Жасөспірімдік кезең адам өмірінің тұтастай он жылын алады. Бұл – ерекше қажеттіліктер және жеке құқықтар тән бірегей уақыт.

Жасөспірім кезеңі 13-17 жас аралыққа дейінгі жас мөлшерін қамтиды. Бұл кезең адамның сенімсіздік пен жүйесіздік кезеңінен шынайы ер жету шағы. Осы кезеңде жақсылық пен жамандық категориялары туралы көзқарастары, «ар-ұят», «намыс», «адамгершілік», «құқық», «міндет» сияқты тұлғаның сипатын басқа да ұғымдар толғандырады.

Жасөспірім кезеңінде адамдарда өмір құндылықтарын таңдау мәселесі пайда болады. Жасөспірім өзіне деген ішкі қарым-қатынасын қалыптастыруға (мен қандай болғым келеді?), басқа адамдарға деген қарым-қатынасқа және моральдық құндылықтарға талпынады. Өмірді анықтайтын қандай құндылықтың ең өзекті болып саналатындығына орай, тұлға да әр түрлі қалыптасады. Э. Штерннің пікірінше, «..... құндылықтардың бар бағыты әрбір жеке тұлғаға тән. Алайда осы әр түрлі құндылықтардың бір ғана жетекшілік маңызға ие болып, өмірде басымдыққа ие болады».

Жалпы құндылықтарды тануға ұмтылған жасөспірімге өз таңдауы оның ойынша ең негізгі бағыт болуы тиіс деген есептейді. Жасөспірім қоршаған әлемдегі өз орнын табуға қандай күш салса да, барлық өмір мәнділігін тануға интеллектуалды дайын болса да, ол көп нәрсені жете түсіне бермейді, өйткені ол өзін қоршаған адамдарды толық тани алмайды және рухани өмір тәжірибесін менгермеген. Сондықтан да К.Юнг «жасөспірімдік кезең – дағдарыс кезеңі, шынайы өмірдің талаптарына жасөспірім бейімінің сай келмеуі орын алады деген есептеген.

Өмір – адам баласының ең негізгі құндылығы. Дүниенің ақпараттануы, адамның табигаттан алшақтауы, неше түрлі компьютерлік ойындар, көбінесе жастардың арасында суицидтің көбеюіне ықпал етіп отыр. Қазіргі кезде суицидология ғылымы социология, психология, медицина, демография, психиатрия тоғысында пайда болған ғылым. Өзіне-өзі қол жұмсау әрекетіне баратын тұлғалардың ерекшелігін, психологиясын, себептерін аталған ғылым зерттейді.

Дюргеймнің суицид теориясына байланысты «адам бір проблемаға тірелген кезде немесе ол бейімделген орта немесе әлеуметтік топ одан бас тартқан кезде ол өзін-өзі өлтіруге барады» деген.

И.П.Павлов өзін-өзі өлтіруді «мақсат рефлексін» жоғалту деген түсіндірген. Осыған байланысты ол: «Мақсат рефлексі әр адамның өмір мәні және энергия көзі. Өмір қызығы бір мақсатқа жетуге талпыну, егер сол мақсатқа жете алмаған басқа мақсатты көздең соған қол жеткізу, қызығу, ұмтылу. Соған байланысты

біздің өміріміз гүлденеді және мәндене түседі. Егер адамның өмірінде мақсат жоғалса оның өмірі мәнсіз болады. Сол себепке байланысты біз өлген адамдар артынан қалған қағаздардан, олардың өмірлерінің мәні жоғалғанына байланысты олар өз-өздерін өлтіруге мәжбүр болғандарын ұғынамыз. Бірақ адам өміріндегі мақсаттар саны шексіз...». Тек И.П.Павлов суицидке барған адамдардың ешқайсысында психикалық ауытуы жоқ деген.

Австриялық психолог З.Фрейд адамның өзіне-өзі қол жұмсауы ызақорлық, агрессиядан болатыны мәлімдеген. Ал америкалық психолог К.Менниндер суицидтің барлығын санадан тыс жасалатын өзара байланысты үш негізгі себеппен: өш алу жек көрушіліктен, тығырықтан шығатын жол таппағандықтан және кінәлі сезімнің күштілігімен түсіндірген.

Орта ғасырдағы ұлы тұлғалардың бірі – ғұлама, ойшыл, ақын Ж.Баласағұнның «Құтадғу білік» дастанында:

Егер қайғы жараласа жанынды,
Күт сабырмен туатын шат шағынды.
Егер дәulet қатты жапса қақпасын,
Түзелер іс, төзіп сабыр сақтасаң.
Ер мінезді сабырынды сақтай біл,
Сабыр жолы көк төріне бастайды,
- деп жастарға өситет айтып, жігерлендіреді.

Қазір бейресми топтар әлеуметтік желілер арқылы балалар арасында «суицид дегеніміз зорлыққа қарсы наразылықтың, өзінің еркіндігің үшін күрестің бір түрі» деген көрі ойды қалыптастыруда.

Суицидтің алдын алу әдістерінің ең маңыздыларының бірі - оның өзін жайсыз сезінуінің көзін анықтауда жатыр. Бұл өте қыын болуы мүмкін, өйткені ол адамның проблемасының көзі осы құпиялылықта жататыны белгілі.

Тұлғаның өз-өзіне қол жұмсауына қарсы тұратын факторлар қандай?

Ең алдымен – өмірге қалыптасқан оң көзқарасы, өмірдегі ұстанымы, тұлғалық сипаты және мінез-құлық ерекшелігі, сонымен қатар өзіне-өзі қол жұмсауға қарсы тұратын ішкі сезімдері.

Оған мыналар жатады:

- Өзіне өте жақын туыстары мен жақындарына деген айрықша құрмет сезімі;
- Жауапкершілік аманат сезімін сезінуі;
- Өз денсаулығына мән беру, өзіне зақым келтіруден қоркуы;
- Қоғамдық пікірмен есептесу және араласатын ортасының өз-өзіне қол жұмсауды дұрыс емес нәрсе деп қабылдайтындығын түсінуі;
- Өмірдегі мүмкіндіктерді толыққанды игермедім, әлі алар асуым алда деген сенімі;
- Өмірлік, шығармашылық, отбасылық және басқа да жоспарларының, ойларының болуы;
- Рухани, тәлім-тәрбиелік ойларды оқып-біліп, түсінуі;
- Мінезінің тұрақтылығы, кез келген нәрсеге бейімделіп кету қасиеті, психикалық ауыртпалықты еңсеру тәсілдерін қолдана білуі;
- Өмірлік құндылқтардың белсенділігі, жеке мақсатының болуы;
- Өмірге деген құштарлығының жоғары болуы;
- Діни сенімінің деңгейі және өз-өзіне қол жұмсау күнәсінен қоркуы;

- Жарқын болашағы мен өмірін жоспарлай білуі.

Жасөспірімнің бойынан өмірге деген құштарлық және жоғарыда аталған факторлар қаншалықты қөбірек кездессе, соншалықты оның «психологиялық қорғанысы» және іштей өз-өзіне сенімі қүшті болады.

Литература

1. <https://ru.wikipedia.org/>
2. http://minobr.nso.ru/sites/minobr.nso.ru/wodby_files/files/wiki/2015/09/metodicheskie_rekomendacii_nipkipro.pdf
3. <https://www.unicef.org/kazakhstan/media/2186/file/%D0%9F%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20.pdf>

Суицидтің алдын алу жолдары

Кеше ғана жарқын күн құлімдең, бау-бақшада құстар сайрап, өмір маған қызықты да әсем ертегідей болып көрінді. Кенеттен көңіліме бұлт торлап, қандайда бір көңіл толмаушылық, реніш, себепсіз ашу кернеп, көңіл-күйім түсіп, өзімнің ешкімге керек емес екендігімді сездім.

Міне осылай адам бойындағы депрессия кенеттен пайда болып, кейде өте ұзақ жалғасуы мүмкін. Ол бірден тез өтіп кетеді, не болмаса терең де созылмалы түрде болады. Қандай жағдайда болмасын депрессия - түрлі эмоциялар, елестетулер, еске алулар мен ойлардың жиынтығы болып табылады. Әдетте, депрессияны бойынан кешіретін адам оның не себептен екендігін анықтай алмай әуре болады. Депрессиялық жағдайға түскен адам жиі агрессиялы (ұрысқа, қақтығысқа бейім) болып келеді. Сонымен бірге, оның агрессиясы бірінші кезекте өзіне, содан соң жақынына және қоршаған ортасына бағытталады. Көп жағдайда жақындары немесе қоршаған ортасы оның бойындағы өзгерістерді түсінбейді және қабылдай алмайды. Ал бұл оны көптеген тығырықта тіреп, сонында суицидке әкелуі мүмкін. «Суицид» латын тілінен аударғанда «өзін-өзі өлтіру, өзіне қол салу» деген мағынаны білдіреді. Енді бір синонимдік мағынасы - қасақана өз өмірін қиу. Қазіргі таңда өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы біржакты түрғыдан қарастырылмайды.

Жасөспірім кезеңде суициалдық мінез-құлқының өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау ересектерге қарағанда жиі кездеседі. Көбіне олардың азғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суициалдық мінез-құлқы бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге қызуқандылық кездеседі. Психолог-ғалым А.Е.Личко көрсеткендегі, тек қана жасөспірімдердің 10 % шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90% көмекке шақырған жан-айқайы болып есептеледі.

Міне, көбінесе осы жағдайларда психолог пен отбасының көмегі қажет. Өкінішке қарай, көпшілік психолог қызметінің не екендігін және оның не үшін қажеттігіне мән бере бермейді. Психологты көп жағдайда психиатрмен шатастырады, сондықтан да оның алдына баруға ұят санайды.

Ал бұл екеуінің арасында айырмашылық өте көп. Қарапайым сөзben айтқанда, психиатр - ауруларды емдейді, ал психолог - психикалық түрғыдан сау адамдардың жан дүниесін емдейді. Дегенмен, депрессиялық жағдайда адамға көбінесе отбасы мүшелерінің қамқорлығы, түсіністігі мен демеуі қажет болады.

Егер Сіз өзіңізге жақын адамда депрессиялық күйде болғаның байқасаңыз, оның себептерін анықтауға тырысыңыз. Бұл - болатын қауіпті жағдайдың алдын алуға көмегін тигізеді. Осылан орай ұсынылатын психологиялық кеңестер:

- Адамның өзі қызығатын жұмыспен айналысуына ықпал жасаңыз.
- Оның бір өзін қалдырмауға тырысыңыз. Егер ол қарсылық білдірсе, онда жайына қалдырыңыз, мүмкін осылай болғаны жақсы шығар.
- Оның сіз үшін қадірлі екендігін, жақсы көретініңізді, оның қашалықты керектігі туралы көп айтыңыз. Оның сізben бірге болуы өте қажет екендігін көрсете біліңіз.
- Кеңістікті өзгертіңіз, егер мүмкіндік болса, оның барғысы келіп жүрген жаққа немесе оның жағымды естеліктер қалдырган жерлеріне барып қайтуға тырысыңыз.
- Бірге жүретін саяхатқа немесе қонаққа баруды алдын ала жоспарлаңыз. Бұл оған көп көмегін тигізеді, себебі ол жақын болашаққа өз жоспарларын құра бастайды, сөйтіп теріс ойлардан арылуы мүмкін.

Депрессия адамдарда ауыр өтуі де мүмкін. Дегенмен одан сауығып кетуге толықтай болады. Адам бойындағы стрестік жағдайлар мен жүйкенің шаршауы депрессияға жетелейді, сондықтан бұл жағдайдың қайсысы қайdan шығып жатқандығын ол біле бермейді. Өзіңізге жақын адамдарға көңіл бөліңіз, оларды сүйе біліңіз, сонда ғана Сіз күннің күлімдеп жарқырағанын, құстардың қуана сайрағанын сезінесіз.

Өз-өзіне қол жұмсау - психологиялық дерт.

Сіз осы соңғы күндері өміріңізде "өлім" жайында ойланып көрдіңіз бе?

Шамамен, әр күн сайын дүниежүзінде үш мыңға жуық адам өздеріне қол салады екен. Сонымен қатар, өзін-өзі өмірден айыру әрекеттері суицидтан гөрі жиырма есе көп кездеседі.

Соңғы уақытта әлеуметтік желілер мен ғаламторда балалар және жасөспірімдердің миын улап, қорқынышқа бөлеп, суицидқа шақыратын ойын мен топтар барышылық, онымен қоса олардың ізі қала береді. Мәселен, 2017 жылы әлемдік деңгейде өз-өзін өлтіруді айтқан "Синий кит" ойыны қаншама жас балалардың өмірін алып кетті.

Г.Блэйннің айтудынша, жастардың арасындағы жүгендік бейбастықтық, имансыздық пен бүлікшіл көңіл күйдің өсуі отбасындағы тәрбиенің кемшіліктерінен болады. Жастардың өмірдің әлеуметтік құбылыстарын барынша өткір сезеді және соған орай әрекет жасайды.

Ал өрімдей бала өз өмірінен неге құдер үзуі мүмкін?

Иә, әр адамның өмірінде қыншылықтар мен проблемалар кезігеді. Алайда, ол өмірден бас тартуға себеп емес. Бұл-шешім емес. Өмірден бас тарту - эгоизм.

Және суицид жасаушылар да - эгоисттер. Себебі, олар өздерінің мәселесінен айырылу мақсатында өз жақындарының кеудесінде орны толmas үлкен іспеттес жара жасап, оларға одан да артық проблема туғызады.

Дүниежүзілік деңсаулық сақтау үйімі мәліметке сүйенсек, көбіне 13 және 17 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында өзін-өзі өлтіру әрекеттері көп кездесетіндігін байқаймыз. Биологиялық көзқараста 13-17 жас - өтпелі кезең мерзімі. Бұл уақытта адам организмі өседі, өзгеріске ұшырайды. Сонымен қатар, ішкі жан дүниесі мен психологиялық жақтан өзгерістерге ұшырайды. Тіпті, адамның өмірге деген көзқарасы да өзгереді.

Мектеп оқушылары арасында 30 бала арасынан кемінде 5-6 бала өз - өзіне қол салу туралы ойға батқан болып шығады. 90% өзіне қол салудың себебі - бұл психологиялық ауытқу болып табылады. Ал оған қоласқы себептер : кедейлік, жұмыссыздық, асқынған аурулар, тұрмыстағы мәселелер мен қаражаттың жетіспеушілігі жатады.

Көптеген психологтар бұның алдын алу үшін қоғамдағы адамдардың бір-біріне түсіністікпен қарап, жақындарына адап болып, айтылған әр сөзге құлақ салып тындалап, тереңірек ұғыну керек. Бұл - суицидтің алдын алу шараларының бірі.

Криминалистикада өзін-өзі өлтіру әр түрлі негіздер бойынша саралады.
Мысалы:

1. Қорытынды өзін-өзі өлтіру (өзін-өзі өлтірер алдында өз әрекеттеріне есеп беретін, бірақ кінәсіз қын жағдайдаға түсken, ойлану нәтижесінде болашақтың жоқтығына

көзі жеткен адамдардың өзін-өзі өлтіруі, қаржының жоқтығы, жазылмайтын ауру және т.б.);

2. Ашық қарсыласу түріндегі өзін-өзі өлтіру (бақытсыз , ажырасу т.б. себеп болатын жан күйзеліс әрекет);
3. Аяқ астынан өзін-өзі өлтіру (жаман хабар алғаннан кейін, не жұмыстағы ойда жоқта пайда болған қыыншылықтан кейін өзін-өзі өлтіруге аяқ астынан бел буу);
4. Ауырған кезде өзін-өзі өлтіру.

Өз-өзіне қол жұмсау - проблемалардан арылудың шешімі емес. Өмір - үлкен жауапкершілік. Әрі одан әртүрлі эмоция жетегінде айырылып қалуға болмайды. Әр адамның өмірге деген көзқарасы және де санасының жетік жетілуі, психологиялық дерптке шалдықпауы, өмірге, күллі адамзат құбылысына позитивті қарау - өзіне қол жұмсаудан аулақ болуының бірінші баспалдағы.

**Мектеп оқушыларының суициальды мінез – құлқының
жиілігі мен себептері**

Суицид дегеніміз өз-өзіне әдейі жарақаттау арқылы өлім себебіне алып келетін жағдай. Суицид - латыншадан аударғанда «өзімді өлтіремін» деген сөз. Негізінен өз-өзіне қол жұмсайтындар күшті жан ауруымен ауыратындар және стресс жағдайындағы адамдар. Олар көбінесе жүйке ауруына (психикалық), әсіресе депрессияға ұшырағандар болып келеді, яғни олар келешек өмірге үмітсіздікпен қарайды. Өзін-өзі өлтірудің себептері өте күрделі және әртүрлі болады. Бұл себептерді адамның **биологиялық, генетикалық, психикалық және әлеуметтік-экономикалық** жағынан іздестіруімізге болады.

Өзін-өзі өлтірушілердің көпшілігін депрессиядан жапа шеккендер құрайды.

Депрессия – (лат. Depressio – мұңаю, жабығу, иілу) – діңке құру – адамда психикалық(көңіл-күйдің тәмен болуы, психикалық процестердің баяулауы), және физикалық (жалпы тонусының тәмендеуі, қозғалысының баяулауы, ас қорытудың, үйқының бұзылуы) өзгерістердің болуы арқылы байқалатын ауырсыну күйі.

Депрессияның бірнеше түрі бар:

- ДЕПРЕССИЯЛЫҚ ДҮРБЕЛЕҢ.** Бұл кезде адам өзін қоярға жер таппай, қатты мазасыздынып, біресе тұрып, басын соғып, бір нәрсе айтса көзіне жас келіп, қатты қайғы-мұңға түседі.
- ИПОХОНДРИЯЛЫҚ ДЕПРЕССИЯ.** Адам неше түрлі аурудың белгісін сезініп өзін «аурумын» деп есептеп, қайта-қайта дәрігерге қарала береді.
- АЛЬТРУИСТИКАЛЫҚ ӨЛІМ** –ұзаққа созылған ауру мен шизофрения адамды тек өзі ғана емес, барлық жақын туыстарының да тірі жүруінің қажеті жоқ деген ойға келіп, айналасындағыларға қауіп төндіретін кезі.

Елімізде 2019 жылдан бүгінге дейін 132 бала суицидке ұшыраған, оның 117-сі қайтыс болса, 14-і тірі қалған. Мәселен, 2019 жылы - 27, 2020 жылы - 38, 2021 жылы - 53 бала өмірмен қоштасқан. Қайтыс болғандардың 53,7 пайызы ұл, 46,3 пайызы қыз бала. Қаржы дағдарсында ересектердің өзі психологиялық есендірлеуді бастаң өткеріп жатқанда, тұрмыстағы қындықтар жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауын көбейтіп жібермесе игі.

Әлемде жыл сайын миллионнан астам, яғни күн сайын 30 мың адам өз еркімен ғұмырмен қоштасады еken. Жастар мен орта жастағылар арасында өлім, әсіресе, дамушы елдер арасында өсіп отыр. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау үйімі мұндың негізі психологиялық және әлеуметтік-экономикалық факторларға қатысты еkenіне сенімді. ТМД елдері бойынша жасөспірімдер арасындағы суицидтен Ресей бірінші орында, мұнан кейін Қазақстан, Белоруссия бар. Сол үшін бұл мәселеге бейжай қарауға болмайды.

Қазіргі таңда оқушылар арасында суицидтің өршіп бара жатқаны ешкімді елең еткізбей отырғаны өкінішті. Ғұмырын қиғандар неліктен мұндай әрекетке барды деген сұрақ жаңымызды мазалайды. Бұлдіршін жүрек ата-анасын есендіретіп, қайғы жұттырып, о дүниеге аттанып кете барды деген сауал түрғысында статистикалық мәліметтерге жүгінсек, жан шошитындей.

Отбасындағы келенсіздік, әлеуметтік әділетсіздік, шарасыздық сияқты себептердің айтпағаннның өзінде, шешімі оншалықты күрделі емес жәйттар да кездеседі. Осыны ескерсек, суицидті

болдырмауға мүмкіндік жеткілікті. Тек бала жанына тереңірек үңіліп, ересектер тарапынан түсіністікпен зерттей қарасақ болғаны.

Балардың 20 пайызында невротикалық реакциялардың немесе невроздың бар екені сізді таң қалдыратын шығар. Мұнда таңданатын ештеңе жоқ. Өйткені, қазіргі заманның талаптары тек ересектердің психикасына ғана емес, жасөспірімдердің де психикасына үлкен әсерін тигізеді. Стрестік жағдайларға кейде ересектер төтеп бере алмаса, онда психикасы толық құрылмаған жеткіншектер жайлы не айта аламыз? Сондықтан да әлеуметке салмақ түсер кезеңде осы мәселені арнайы көтеріп отырмыз. Мына мәлімет назар аудармай тұрмайды: 1996 жылы «тенге тұрақсыздығына» байланысты сицид 30 пайызға дейін көбейген. Десек те, дүниеден бас кешудің мәнісін тек әлеуметтік жағдайдан ғана көруге болмайды. Себебі, ауқатты елдердің өзінде бұл проблема өзекті күйінде қалуда. Мәселен, ең бай және дамыған Еуропа мемлекеттерінің бірі - Швеция он жылдан астам уақыт сицидтен I орында.

Бүгін ата-ана, ұстаз қауымы білім мекемелеріндегі психологтар мен әлеуметтік педагогтар үшін негізінде психологиялық-педагогикалық, психотерапевтік көмекті қажетсінетін жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсау күйзелісін дер кезінде анықтау қажеттілігі туындалған отыр. Бұл мәселеде үлкен жауапкершілік пен арнайы білім қажет. Мәселен өзін-өзі өлтірушідердің 80 пайызы жұмбақ түрде алдын ала ойларын айтады екен. Біз соған дұрыс мән бермейміз. Тек 6 пайызы ғана тұқым қуалаушылық, яғни ата-анасының біреуі өзін-өзі өлтірген болып кездеседі. Өмірін қиуға әрекет жасағандардың ісі сәтсіз аяқталған жағдайда олардың 12 пайызы екі жылдың ішінде дәл сол әрекетін қайталап, қалайда мақсатына жетеді. Өзін-өзі өлтіргендердің 80 пайызы осының алдында бір рет болса да өзіне қол жұмсауға тырысқандар. Сондықтан, қайтыс болғандардың ата-ана, туыстары немесе мұғалімдері алдын алуға болатын осынша мүмкіндіктерді қолдан жібереді. Кейде мұғалімдердің өрескел қателігінен бала қатты қорланады. Облысымда осындағы бір оқиға орын алды. Жоғары сыныпқа жақындаған Л. Есімді қызы мұғалімінен кінәсіз болса да ауыр сөз естиді. Бұдан әбден қорланған Л. сірке қышқылының ішіп, о дүнеге асыққан. Аудандық ішкі істер бөлімі жоғары жаққа оны өлді деп жіберген. Прокуратураның тапсырысы бойынша тексеруден кейін қыздың тірі қалғаны анықталады. Өзін өлімге қиын аман қалудың бір дерегі осындағы. Негізінде Л. туралы пікірлер дұрыс, әсершіл қызы және өнерге талабы мықты. Мақталы ауданының бірінде 13-жасар бала асылып қалған. Оның себебін білсеңіз, «Қап, әттең-ай!»- деп еріксіз күрсінеріңіз анық. Жасөспірім әкесінің автокөлігіне отырады. Бала болған соң балалық құмарлық болмай ма? Көлікті оталдырып, айдағысы келеді, сөйтіп жүргізбекке әрекет еткенде, «Ойбай, баламды бастың! Өлтірдің ойбай!» деп жанұшыра айқайлаған әйелдің дауысын естігенде, рулде отырған жеткіншек үйіне қарай қашады. Әлгі әйелдің ұлы екі доңғалақтың арасында зақымданбай, аман қалған. Бірақ адам өлтіріп алдым деп қатты үрейі ұшқан балғын жас жауапкершіліктен қорқып, қасқағым сәтте-ақ арқанға асылып, ата-анасын еніретіп өмірден аттанып кете барған. Қандай өкінішті!

А.Кличко жасөспірімдер арасында кездесетін сицидтің ең жиі кездесетін себебіне мыналарды жатқызады:

- сүйікті адамын жоғалту; шектен тыс қалжырау жағдайы;
- алкогольді, гипногенді, психотропты дәрілерді және есірткіні пайдалану нәтижесінде пайда болатын жеке бастың қорғаныш тетігінің бұзылуы;
- әртүрлі сылтаулар бойынша туатын қызғаныш,
- ызалану мен жабырқаудың әр алуан формалары;
- **өзін-өзі өлтіруге ниеғтенудің кейбір белгілері;**
 1. үйқының бұзылуы;
 2. жалғыздыққа, басқалардан бөлекtenуге бейім болуы;

3. үйден қашуы;
4. агрессивті, ашушаң жағдайда жүруі;
5. өлім жайлы әңгіме айтуы;
6. өзін-өзі өлтіру туралы жазып қалдыруы;
7. тек қара түске бояған, өзіне бағытталған қаталдықты бейнелейтін суреттер;
8. жеке заттарын тарату;
9. топтарға немесе секталарға қатысуы және т.б.

Осындай белгілер байқалғанда, оған мұқият мән берген жөн. Ал, статистикалық деректер «Бақытсыз махаббаттан» өздерін мерт еткендердің жартысына жуығын 16 жасқа дейінгілер құрайтыны айтылып отыр.

Мектептерде суицидке бастайтын себептер көп. Үлкендердің әлімжеттігі, бопсалау, арнамысына тиіп мазақ ету, қорлау, киім киісіндегі әлеуметтік теңсіздіктер, т.б. Оқушыларға бірыңғай форма кигізбей, бірыңғай үялды телефон ұстауға ғана рұқсат етпей, әлеуметтік теңсіздікті жоя алмайтынымыз және рас. Әйтпесе, суицид туралы қаншама зерттеулер мен монографиялық еңбектер жазылғанымен, үлттық қасірет қайта сақына түспесе, азаяр түрі жоқ. Барлық өзін-өзі өлтірудің 60% жаз және көктем айларында өтеді. Бұл психологиярдың ойынша дәл осы кезеңдегі табиғаттың оянуы мен адамның ішкі жағдайының қараңғылығының арасындағы қарама-қарсылық әсерінен болады.

Статистикалық мәліметтер бойынша өзін-өзі өлтірудің негізгі себептері:

41%-белгісіз

19%-жаралу алдындағы қорқыныш

18%-жан ауруы

18%-тұрмыстық қайғылар

6%-құмарлық

3%-ақша жоғалту

1,5%-өмірге тойғандар

1,2%-физикалық аурулар

Уақытына қарай:

32%-қүннің бірінші жартысында

44%-қүннің екінші жартысында

24%-түнде

Орнына қарай:

36%-үйде; 20%-үйден тыс жерде; 16%-қонақта; 8%-оқу орнында және жұмыста

Статистикалық мәліметтер бойынша ажырасқандар немесе бойдақтарға қарағанда, некеге тұрғандардың өзін-өзі өлтіруі сирек болады.

Суицидтік әрекет жасаушылардың 12%, 2 жылдан кешікпей осы әрекетті қайталайды және дегеніне жетеді. Өзін-өзі өлтіргендердің 5/4 бұрын осы әрекетке 1 рет болса да әрекеттенген.

Біздің зерттеулеріміздің нәтижесінде 1994-2003 жылдары аралығында 800 000 мындаі халқы бар Шымкент қаласында 690 адам «асылу» арқылы өздерінің өмірін қиған. Бұл сот сараптама құжаттарының тіркелуі бойынша - 690 адамның 590-ы ер адамдар, 100-і әйелдер. Ең жиі кездесетіні 19-30 жас аралығында барлығы-160, оның 139-ы ерлерде, 21 әйелдерде, екінші жиі кездесетіні 31-40 жас арасында, жалпы саны-138, 125-ерлерде, 13-әйелдерде, үшінші орында 41-50 жас аралығында, барлығы-135, оның 120-ерлерде, 15-әйелдерде, 51-60 жас аралығында барлығы-111, оның 99-ерлерде, 12-әйелдерде, 61 жастан жоғары-103, оның 78-ерлерде, 25-әйелдерде. Өзін-өзі өлтірген адамдардың айлар бойынша таралуына келетін болсақ, ең жиі маусым айында-76, шілде айында-74, тамыз айында-67, сәуірде-61, мамыр айында-57,

наурызда-56, желтоқсанда-56, басқа айларда 50-ден төмен. Өзін-өзі өлтіру негізінен қолайлы жерлерде және ыңғайлы уақытта жасалады.

Өзін-өзі қол жұмсаушылықтың себептері, түрлері мен категориялары

Суицидті мінез-құлықтың шығу себебі өте күрделі және әр алуан. Оның себебін адамзаттың биологиялық, генетикалық, психологиялық және әлеуметтік өрісінен іздеуге болады. Өз-өзінегі қол жұмсаған адамдардың көбі дауасы жоқ жан күйзелісінен зардал шегетіндер. Суицидтің негізі көп жағдайда адамның жан күйзелі болғандықтан, оның себебін зерттеу суицидтің себебін түсінуге мүмкіндік береді.

Адамдар арасында кездесетін басқа да психикалық аурулар, мысалы: биполярлы қынжылу, шизофрения және мазасыздық, суицидке алып барады.

Биологиялық себептер.

Зерттеушілер суицидалды мінез-құлықтың деңгейі белгілі бір отбасында жоғары болатындығын көрсете отырып, суицидтік тәуелділікті генетикалық және әлеуметтік факторлар да үлкен рөл ойнайды. Пенсильванияда 100 жыл көлемінде жасалынған суицидтің төрттен үші төрт отбасында болған. Егер егіздің бірі суицид жасауға әрекеттенсе, екіншісі де құлшынып тұрады. Бұл факт суицидте генетикалық әсердің де барлығын дәлелдейді.

Кейбір психикалық аурулар мысалы: шизофрения, ішімдікке құмарлық – көбіне суицидке апарады, мұндай жағдайда адамдардың миында серотонин деңгейі төмен болатындығын зерттеу нәтижесі көрсеткен болатын.

Психологиялық теориялар.

Австралиялық психиатр Зигмунд Фрейд 20 ғасыр басында ең алғашқы суицидтің психологиялық теориясын жасап шықты. Онда ол адамның өзіне деген агрессия рөлін көрсеткен.

Американдық психиатр Карл Менинджер барлық суицидтердің негізі болып табылатын өзара байланысты үш себебті және ол ессіз себептер болып табылады деген ұғымды ұсынған.

Олар:

- Кек - өшпенділік (өлтіруге құлшыныс).
- Жан күйзелісі – үмітсіздік (өлуге деген құлшыныс).
- Кінәлі сезім (өзін-өзі өлтіруге деген құлшыныс).
- Американдық психолог Эдвін Шнейдман суицидтің бірнеше салмақты мінездемесін суреттеген. Оның ішіне төзгісіз жан ауруын, көпшіліктен сыртта қалып қойғандық сезімін, қауқарсыздық және үмітсіздік сезімдерін және т.б осындағы мәселелерді өлім ғана шеше алады деген пікірлерді енгізген.

Қорытынды:

1. Шымкент қаласында «асылу» арқылы өзін-өзі өлтіргендер ішінде ер адамдардың саны 5-6 есе, әйелдерге қарағанда жиі кездеседі.
2. Нақты шешім қойған адамдар өзін-өзі өлтіруге асылып өлу сияқты, яғни нәтижесінде өлім болатын тәсіл қолданады.
3. Жасына қарай 19-30 жас аралығындағы адамдарда өте жиі кездеседі.
4. Жыл айларына байланысты әсіресе көктем, жаз айларында жиі кездеседі.
5. Суицидке бейім адамдар көпшіліктің, қоғамның, мамандардың назарынан тыс қалуда.
6. Өз-өзінегі қол жұмсау әрекеттерінің жиілігіне мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық жағдай өз септігін тигізеді.

Жасөспірімдер арасындағы суицидке бару себептері.

Жас өспірімдердің қазіргі кезде қозғалып жатқан өзекті мәселе деп айтуға болады, себебі дүниежүзілік қорқынышты жағдай, жасөспірімдер арасында қыршын ғұмырын тәрк етіп, өзін өлтіру-жасанды әсердің кесірінен болатын өлім» болып отыр. Жалпы мақсатқа жету жасөспірімдер арасында өмірлік дағдылар қалыптастыру. Бұл мақсатқа жету үшін мектеп және колледжде балалардың психологиялық денсаулыққа қатысты сауатын арттыратын мысалы: құйзеліс немесе торығу кезінде не істеуге болатынын үйрететін тренингтер үйымдастырылады. Жасөспірімнің өзін кінәлі сезіні, ештеңеге зауқы соқпауы, үсті-басына қарамай алқам-салқам жүрі, «мұндай өмірден шаршап кеттім», «мені жайыма қалдырындар» деген өмірдің құнын жоққа шығаратын тұра немесе жанама сипаттағы мәлімдемелері де сезік тудыруы тиіс. Бұған қоса, алдыңғы суицидтік әрекеті, денесін тілгілеп тастауы, дәрі-дәрмек жинауы, психикаға әсер ететін заттарды қолдануы да қауіп белгісі болуы мүмкін. Бұл кешенді белгілері - көп құбылыс деп білу. Әсіресе суицидке баратыт адамдар жалғыздық қорқынышты үрейлер сезімнен, керексіз адам ретінде қарап өзіне қол салу барады. Осындағы сәттерді бақылаушы, анықтаушы ұстаздың ролі зор болу қажет екенін естен шығармау тиіс. Жалпы қазіргі жастардың ғаламторға беруі және уақыттың бос болуы сияқты әсерлер десек болады. Ата-аналар балаларымен тығыз байланыста болу, қадағалау, көңіл құйіне бақылау жасау осы салдар толық әсер етеді. Біз осы қоғам болып, білім саласы, ата-аналармен бірге отырып, іш жоспарларды қозғап отырсақ, суицид деген аса қауіппті індектек тосқауыл беруге жол табар едік. Бір қындығы, біздің елге белгілі бір бағдарламаны бейімдеу керек. Бізге үнемі уақыт жетпейді. Бір бағдарламадан кейін екіншісін бастаймыз да, аяғына жеткізбей, орта жолда тастанымыз. Біздің елде әр мектепте психолог маман бар, бірақ олардың жұмысы бастан асады деп ойлаймын. Соңдықтан әуелі мектеп психологтарын үйрету керек. Жасөспірімдер мен жастар арасындағы суицид әрекеттердің алдын алу ұлттық ауқымдағы проблема екенін растиған тренингке қатысқан жергілікті мамандар мектеп психологтарын оқытып-үйретудің жүйелі жұмысы мен жеткеншек тұлғаны әлеуметтік ортаға бейімдеу жобаларын іске асыруға қажет деп санайды.

Өзіне-өзі қол жұмсауға оқталған балалар көбінесе ата-ана назарына және қамқорсыз зәру 75 пайыз олардың ата-аналары ажырасқан немесе бөлек тұрады, көбіне балалар интернаттарда немесе асырап алған ата-аналармен тұрады. Суицидке бейімділікті көрсететін көптеген сипаттамалар депрессия көріністермен ұқсас болып келеді. Психика құшті сезімдерден айырылады. Сонымен бірге тұрмыстық жағдайы қыын ауыр отбастылардың өмірге деген қыншылық әсері, ол болуы факта бола алады. Жасөспірімдердің бір бірімен келіспеушілік салдары, ғаламтормен тығыз байланыс, угіттеуі, секта кіру түрінде ойланырады. Ата аналар бос болмауы, балаларымен сөйлесу, ойларын болашақ жоспарлар бөлісу, жол сілтеу сияқты байланыстың аздығы әсер етеді.

«Работа школьного психолога по профилактике суицида»

**Алматинская область, г.Талдыкорган,
КГУ Средняя школа № 8 им. Н.Островского, педагог-психолог
Соколовская Татьяна Владимировна**

Суицид. Все мы знаем, что эта тема внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Дети считают, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Суицидальными людьми, в целом, руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение. Часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут накрениться в сторону выбора жизни. (Исаев Д.С. Шерстнёв К.В, 2000: 16)

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, "что такое суицид и как с ним бороться". То, что суицидальное поведение довольно часто проявляется у подростков, обусловлено как физиологическими факторами, так и социальными и психологическими. Это связано и с биологическими особенностями. В этом возрасте происходит гормональная перестройка организма. Недаром этот возраст считается критическим.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Следует помнить, что в большинстве случаев суицид несовершеннолетних является следствием насилия или пренебрежения их нуждами.

По сути суицид – это признание подростком нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию и пытаться изменить ее, подросток принимает решение уйти.

Другой причиной детского самоубийства могут стать его отношения со сверстниками: непринятие, унижение, страх. Но еще страшнее, если у ребенка вообще нет опоры ни дома, ни в школе, ни во дворе. Одиночество становится непосильным. Ребенок, не видя выхода, обвиняет себя. Попытка к самоубийству – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих.

В задачи психолога на этапе общей профилактики суицида входит:

- Изучение особенностей социально-психологического статуса и адаптации учащихся с целью своевременной профилактики и эффективного решения возникших трудностей.
- Участие в создании системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп (система работы по разрешению конфликтов, педагогическая поддержка, психологическое консультирование и др.).
- Участие в разработке и проведении общешкольных и классных мероприятий, целью которых будет содействие формированию позитивного образа Я, уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни и др.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы.

1. Демонстративное поведение - способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения
2. Аффективное суицидальное поведение - чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

3. Истинное суицидальное поведение.

Первичная профилактика суицида осуществляется в отношении детей и подростков группы риска, имеющих в наличии три и более факторов суицидального риска. Совсем не обязательно, что эти дети непременно будут реализовывать суицидальные намерения. Но, учитывая наличие комплекса суицидальных факторов, необходимо в отношении этой группы детей осуществлять профилактические меры.

В первую очередь необходимо провести комплекс мероприятий, содействующих повышению компетентности педагогов и родителей в области распознавания маркеров суицидального риска, а также оказать поддержку детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

На основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб учителей, запросов родителей выделить подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов.

Провести дополнительную диагностику, позволяющую оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень риска по суициду. Провести анализ диагностических данных с выходом на рекомендации.

Каждый случай школьные психологи должны оценить с точки зрения сложности, распределить ответственность, решить вопрос привлечения других специалистов (медиков, инспектора по делам несовершеннолетних, специалиста по вопросам опеки и попечительства, юриста и др.), определить примерные сроки, в течение которых будут решены проблемы ребенка, и пр. По сути, это обычная работа по сопровождению подростков группы риска, где дополнительной задачей является профилактика суицидального риска.

Вторичная профилактика осуществляется с группой учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и высказывающих суицидальные намерения. То есть работать с теми, кто прямо или косвенно (через записки, дневниковые записи, словесные ключи), говорит о желании самоубийства. Основная задача — предотвращение суицида.

В данном случае, в первую очередь перед педагогом-психологом стоит задача оценки риска самоубийства. Существует три степени риска: незначительный (наличие суицидальных мыслей без определенных планов), средней степени (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без сроков реализации), высокий (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

В рамках каждой из степеней риска существуют определенные стратегии и действия.

В случае необходимости оказания психотерапевтической помощи семье у психолога должна быть информация, которую он сможет предоставить родителям (телефон, адрес, условия оказания помощи).

Третичная профилактика предполагает мероприятия, снижающие последствия и уменьшающие вероятность повторного суицида, социальную и психологическую реабилитацию суицидента и его социального окружения.

Детский суицид — это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо — это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не примет решения уйти из жизни и не воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям и всем кто его окружает, что ему очень плохо.

Внимательное отношение родителей и педагогов помогут сохранить детские жизни.

Литература

Исаев Д.С. Шерстнёв К.В., Психология суицидального поведения, 2000. — 72 с.

Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги: Волгоград : Учитель, 2013. - 207 с.

Суицидтік мінез-құлықтың психологиялық ерекшеліктері

Алматы облысы, Талдықорған қаласы, «Н.Островский атындағы №8 орта мектеп» КММ мектеп психологі Найзагерова Ақбота Айтикешовна

Суицид – өзіне қасақана қасірет келтіру арқылы өлу. Суицидтің психологиялық мағынасы адамның еріксіз тап болған жағдайдан кетуге әрекет жасау, эмоциялық кернеуді түсіру, аффектті қатынас болып табылады.

Суицидтік әрекет жасағандар әдетте қатты жан кеселімен ауыратын және күйзеліс қалпында жүрген, сонымен қатар өздері кездескен қызыншылықтарды жеңуге жолдың жоқтығына сенген адамдар.

Суицидалды мінез-құлық – суицидалды белсенділіктің-ойлардың, талпыныстың, қастандықтың, суицидтік әрекеттер мен өзіне қасірет келтірудің пайда болуы.

Суицидент – суицидтік әрекет жасаған немесе суицидалды мінез-ұлық байқатқан адам.

Суицидтік мінез-құлықтың психологиялық ерекшеліктері, белгілері және оның шығу себептеріне тоқталатын болсақ;

Суицидтік мінез-құлықтың психологиялық ерекшеліктері:

- Өзінің сырт келбетіне салақ қарау,
- өзің үнемі жалғыз сезіну,
- пайдасыз немесе кінәлі, қайғылы сезіну,
- өлу туралы ойға салыну,
- болашаққа жоспардың жоқтығы,
- ұсак түйектерге ашулану,
- сыртқы бейнесімен түрінің мұнды болуы,
- сөздің қысқа болуы, жауаптың жоқтығы,
- жалпы қозғалыстың саябырсыы,
- ештеңе іstememeу,
- тым асыра қозгалу,

Эмоциялық өзгерістері:

- Көңілсіз жұру
- Қабақ шытуы
- Ашулылық
- Бұрқылдау
- Айналадағы ортаға жағымсыз қарым-қатынас
- Айналаға жеккөрушілік сезіммен қарау
- Өз-өзіне деген мейірімсіздік
- Қатігездік сезімі
- Мәнсіз қорқыныш
- Көңіл-куйдегі қайғының үнемі болуы
- Қайғыға душар болу
- Психикалық аурулар, депрессия

- Үрейлі қорқыныштың мінездемесі, невроз, ішкі үрей және қорқыныш Суицидтің белгілері:

- Өзінің өткен өміріне пессимистік баға беру
- Өткен өмірдегі таңдаулы жағымсыз оқиғаларды еске тұсіру
- Қазіргі кезде өзінің жағдайына пессимист көзқарас
- Болашаққа перспективтіліктің болмауы
- Айналадағы ортамен қарым-қатынасқа түспеу
- Қырсығу
- Бас ауруы
- Ұйқысыздық

Суицидтік әркеттерге ұшырау себептері:

- Өлімге байланысты жақында болған қаза, ажырасу, қарым-қатынастар, ақша жоғалту, өзіне сенімсіздік, өзін төмен бағалау, мектептегі мәселелер.
- Жақсылыққа сенім жоғалту
- Бұрын рахат әкелетін достықта, шығармашылыққа, тіршілік тынысына қызығушылықтың жоғалуы
- Мінез-құлықтың өзгеруі – түсіңкі қабақ, ашуланшақтық, шаршағыштық, бейжайлыштық.
- Іс-қимылдың өзгеруі – сабакта үлгерімнің төмендеуі, орнықсыз міндеттер қою.
- Ұйқы режимінің бұзылуы – ұйқысыздық, көбіне ерте немесе кеш ояну, әдеттегіден кеш тұру, ұйқы кезінде шошу
- Жүйесіз тамақ ішү – тәбеттің болмауы

Жоғары да айтылған себептердің тууын болдырмау үшін, яғни баланың жабығу көніл-күйінің алдын алу суицидтің алдын алу болып табылады. Балалалардың жабығу көніл-күйін алдын алуда ата-ана маңызды роль атқарады. Баланың көніл-күйі төмендеуі және жабығдың басқа белгілері байқала бастағанда-ақ осы күйден шығура бойынша әңгіме жүргізіп, шаралар қолданған жөн.

Біріншіден, алдына келген баламен (клиент) эмоционалды байланыс орнатып, эмпатикалық серікtestіk қарым-қатынаста болу. Клиентке оның сезімдерін желдету мақсатында сөйлеуге мүмкіндік беру. Баламен әңгімелескен кезде, оның көніл-күйі туралы бірнеше сұрақтар қойып, болашағы туралы әңгіме жүргізіп, кешелегін жоспарлауға бағыттау керек. Бұл әңгіме міндетті түрде позитивті түрде өтуі керек. Баланы басқа баланың жетістігімен, құштілігімен салыстыруға болмайды. Мұндай салыстырулар баланың өзіндік бағалауын одан әрі төмендетеді. Тек кешегі жасөспірім мен бүгінгі жасөспірімді ғана салыстыруға болады және ертеңгі жасөспірімді дұрыс өмір сұруге бағыттауға болады.

Екіншіден, клиенттің санасында оның дамуындағы травматикалық жағдайының объективті және дәйекті көрінісі қалыптасуы үшін дағдарысқа әкелген оқиғалардың дәйектілігін анықтау қажет. Клиент эмоционалды жағдайының тікелей себептерін анықтауға шақырылады. Бұл әдіс басқа маңызды әрекеттердің және клиенттің өз эмоцияларының арасындағы байланысты түсінуге көмектеседі. Сонымен қатар, көмек сұраған адамнан үмітсіздік сезімін алып тастау керек.

Үшіншіден, дағдарыс жағдайын жеңу үшін психолог пен клиенттің бірлескен қызметіне арналған. Клиентке сұрақ қоюдан бастауға болады: "Сіз өзінізді нашар сезінген кезде, сіз одан қалай шығасыз?». "Клиенттің әлеуетін пайдалану" әдісін қолданған жөн: "үш күшті, жеке тұлғаның қасиеттерін атаңыз". Клиент өзінің үш күшті жақтарын атайтынына сенімді болу маңызды. Содан кейін, клиенттің әрі қарайғы әрекеттерін жоспарлау кезінде клиент атаған оның жеке басының осы күшті жақтарына сүйену пайдалы. Осы кезеңдегі психологтың негізгі міндепті суицидті өз-өзіне қол жұмсаудың орнына алдағы іс-әрекеттердің жоспарларын ауызша жобалауға үйрету.

Бала жаңа істермен айналысу керек. Күн сайын жаңа нәрселермен танысып, бұрын жасамаған істермен айналысқан жөн. Қунделікті тіршілігіне өзгертулер енгізген дұрыс. Жаттығу залына бару немесе таңғы жаттығуларды жасау әдетіне айналдыру керек. Отбасы мүшелерінің бірімен серуенге шығып, демалыс құндерін қызықты өткізу керек. Сонымен қатар, үй шаруасымен айналысып, жаңа тәсілдерін табу, кинотеатрга және т.б. жерлерге бару. Қорғансыз жануарды құту балаға жақсы әсерін типтігізеді және дұрыс өмірлік сарынға бағыттайты.

Төртіншіден, психолог клиентті сөзден іс-әрекетке көшуге ынталандырып, оған белсенді психологиялық қолдау көрсетуі керек. Логикалық дәлелдеу, сенімділікті ұтымды ұсыну әдістерін қолданған жөн.

Әдебиеттер:

Б.Т.Абдиаликова «Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары» Алматы, 2011:104

yandex.kz Балалар суицидімен куресу шаралары, Алматы,2010

ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД: ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА И ДИАГНОСТИКА.

Д.А. Нургазы, КГКП «Восточно-Казахстанский технологический колледж», город Семей, ВКО.

Такие вопросы, как подростковый суицид, причины, профилактика и диагностика суицидального поведения, представляют собой острую проблему во всём мире. Средний школьный возраст принято называть подростковым и этот период жизни человека является очень сложным, содержательным и во многом определяющим как для самой личности в этом возрасте, так и для всех ее окружающих. Ведь подростки уязвимы, ранимые, они бурно реагируют на слова и поступки других людей. С точки зрения родителей это все происходит беспринципно, необъективно и объясняется особенностями возраста. А что делать, когда твой ребенок наоборот замыкается в себе и не хочет рассказывать о своих проблемах? Как понять, когда это не просто особенность поведения в подростковом возрасте, которая скоро исчезнет, а звонок о скрытой угрозе? Как вовремя распознать и различить подростковый черный юмор и действительное желание смерти? Об этом мы поговорим дальше.

Суицид – это намеренное осознанное лишение себя жизни. Именно суицид является крайним выражением аутоагрессии.

Аутоагрессия – это такая поведенческая форма, при которой объектом выплеска агрессии, скопившейся в человеке, является не окружающие, а он сам. Проявляется в самообвинения, нанесении себе телесных повреждений (парасуицидальное поведение), самоунижении, депрессивных и суицидальных мыслях и попытках.

Подростковый суицид и его профилактика – это те темы, к обозрению которых даже в учебной программе призывают психотерапевты и психиатры, поскольку их значимость и важность долгое время замалчивалась.

Статистика подросткового суицида

Самоубийства – серьезная проблема современности по мнению всемирной организации здравоохранения и девятая по значимости причина смерти; только в ВКО ежегодно в результате самоубийства умирает около 3 подростков, попытки суицида бывают еще больше. Каждые 40 секунд в мире погибает один человек, собственоручно убив себя. Это то, что беспокоит весь мир, то, что касается каждого из нас, ведь мы можем предотвращать, или даже спасать юные жизни, если будем больше знать об этом явлении и не бояться говорить о нем.

Причины подросткового суицида:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Конфликты с друзьями, проблемы в колледже.
- Несчастная любовь, одиночество.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Воздействие искусства.
- Прессинг успеха.

- Перегрузки и строгие требования в учебном заведении, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу.

Причины суицидального поведения сложны и многочисленны. Их истоки можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека:

А) Биологические причины. Исследования выявили пониженный уровень серотонина в головном мозге людей, у которых отмечаются приступы неконтролируемой агрессии.

Б) Генетические причины. Предрасположенность выше у тех людей, которые являются близнецами. При этом, если один из близнецов совершил суицид, то велика вероятность того, что и второй пойдет по этому же пути.

В) Психологические причины. Все суициды имеют в своей основе три взаимосвязанных бессознательных причины: месть/ненависть (желание убить), депрессия/безнадежность (желание умереть) и чувство вины (желание быть убитым). Сюда включается и чувство невыносимой душевной боли, чувство изолированности от общества, ощущение безнадежности и беспомощности, а также мнение, что только смерть является единственным способом решить все проблемы. Согласно психологам, много суицидов символизируют крик о помощи, а также являются усилиями с целью привлечь внимание к своим проблемам.

Г) Социологические причины. Количество самоубийств напрямую связано с социальной интеграцией человека - степенью, согласно которой индивид чувствует себя частью большой группы. Самоубийство более вероятно, когда человек испытывает недостаток социальных отношений, особенно, когда такая проблема встает передним внезапно.

Формы профилактики подросткового суицида

Под профилактикой суицидального поведения принято понимать систему государственных, социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и иных мероприятий, направленных на предупреждение развития суицидального поведения (суицидальных тенденций, суицидальных попыток и завершенных суицидов).

- **Методы оказания психологической помощи человеку, думающему о суициде**

- Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента.
- Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.
- Поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию.
- Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.

- **Правила оказания первичной психологической помощи**

1. быть уверенным, что вы в состоянии помочь;
2. набраться опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;
3. быть терпеливыми;
4. не анализировать поведенческие мотивы суицидента, говоря: "Вы так чувствуете себя, потому что...";

5. не спорить и не стараться образумить человека, говоря: “Вы не можете убить себя, потому что...”.

Формы профилактической работы в КГКП ВКТК

В любом учебном заведении в профилактические меры включают семью, так как подросток в любом случае вернется в семью. Включенность ребенка в жизнь семьи и наоборот, семьи в жизнь ребенка: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем). Большой проблемой современности является именно недостаток времени для общения детей и родителей, зачастую в силу большой занятости родителей, когда ребенок фактически остается один на один со своими проблемами, а родитель, максимум оставляет за собой сугубо контролирующую функцию, совершенно забывая о необходимости эмоциональной, психологической связи.

Непрерывный контакт с родными и нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в колледже, отношения преподавателя и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.

Одна из первых мер профилактикой работы, это:

1. Ознакомить инженерно-педагогический коллектив с методическими рекомендациями по организации работы по профилактике суицида среди студентов учреждения системы ТиПО.
2. Оказание индивидуальной и групповой помощи студентам в период адаптации.
3. Групповые и общеколледжные родительские собрания в целях предупредить о суициде.
4. Предупредить кураторов и родителей об итогах психодиагностики.
5. Выяснить причину о мыслях самоповреждения.
6. Своевременно проводить коррекционные работы (тренинг, индивидуальные беседы, групповые беседы)
7. Рекомендации на просмотров фильмов с позитивным настроем.
8. Организовать различные акции в целях поднять настроение.
9. Изготовить тематические буклеты.
10. Приглашать специалистов и родителей для обмена полезных информации, в целях профилактики.

Психодиагностика суициального риска

В настоящее время не существует универсальной психодиагностической методики для определения суициального риска у детей и подростков. Тестовые методики, опросники и анкеты являются одними из наиболее распространенных диагностических инструментов, используемых при оценке суициального риска. В работе специалистов различных учреждений психодиагностические методики должны использоваться выборочно, соответствовать возрасту несовершеннолетних и задачам обследования. Методики для определения степени выраженности суициальных намерений:

- 1. Цветовой тест М. Люшера.** Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода,

склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет. Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы +7+4 – «Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

2. Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов. **3. Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева.** Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.

4. Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста). Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.

5. Методика «Сигнал». Иматон. Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявление мотивов для жизни. Используется для подростков с 16 лет.

6. Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В. Предназначена для подростков 16-17 лет.

7. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н.Волкова). Позволяет прогнозировать степень суицидального риска подростков.

8. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). Экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

9. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер). Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

10. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева). Целью данного опросника является определение суицидальных наклонностей субъекта.

11. Опросник Басса-Дарки. Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызения совести. Предназначен для детей подросткового возраста. Для определения стратегий психологической помощи в рамках комплексного сопровождения учащихся кроме вышеперечисленных методик также могут использоваться:

12. Тест фruстрационной толерантности Розенцвейга. Детский вариант методики предназначен для детей 4–14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях. **16. Факторный личностный опросник Кеттелла.** Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет).

Литература:

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. СПб.: Нева, 2002. 2.
- Галушкина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чём смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, № 5.
3. Е. В. Гребёнкин. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов н / Дону, «Феникс», 2006.
4. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10–11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, № 27.
5. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.
6. Семенюк Л. К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Флинта, 1998.

Подростковый суицид. Пути выхода из кризиса.

С.Н Манжесова педагог-психолог

ОСШ № 14 М. Сапарбаева

с. Карасу

Туркестанская область

Самоубийство — одна из вечных проблем общества, поскольку существует как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек (Вагин Ю.Р., 1993). Термин «суицид» впервые был употреблен в книге эпохи Томаса Брауна «Religio Medici», написанной в 1635 году и опубликованной в 1642 году (Alvarez A., 1971).

Самоубийство, суицид - целенаправленное умышленное лишение себя жизни, как правило добровольное и самостоятельное.

Подростковое самоубийство.

О данном вопросе многие боятся даже задумываться, отгоняя от себя темные мысли и такое отношение к нему вполне нормально, потому, что смерть сама по себе – это что то нечто страшное и невообразимое. Человек не хочет умирать и в его биологической сути заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти.

В среде подростков суициды особенно распространены: у них это третья по частоте причина смерти, самоубийства уносят больше жизней детей, чем преступления. Эксперты отмечают, что среди подростков в возрасте 13 лет суицидальное поведение наблюдается редко, а с возраста 14-15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16-19 лет. Пубертатный период является сложнейшим этапом личностного становления. Одни подростки проходят его беспроблемно и соответственно нормам, а другие намного сложнее. К сожалению основные причины, провоцирующие подростка на уход из жизни, скрыты в его взаимоотношениях с ближайшим окружением.

Подростковых суицидов в Казахстане с каждым годом становится все больше, причем, по статистике, среди детей из благополучных семей доля самоубийств выше. Это одна из самых тяжелых и болезненных для родителей тем. Множество случаев, о которых мы читаем в СМИ и слышим от знакомых, будоражат воображение и вызывают сильную тревогу. Казахстан занимает третье место в мире по количеству самоубийств и лидирующее среди стран Центральной Азии. По статистике только в прошедшем 2021 г 105 подростков покончили жизнь самоубийством, еще около 200 совершили попытки. Это ужасающая статистика. Анализируя, что же толкает детей на суицид, как правило, выделяют следующие причины: неразделенная любовь , конфликты с родителями и в школе, несданный экзамен, буллинг в школе, смерть близкого человека. Но все эти причины объединяет одна самая глубокая и основная – **непонимание**.

Попытка суицида подростком — это прежде всего крик о помощи.

И задача школьных психологов — успеть уловить и расшифровать сигналы SOS, пока ребенок не сделал последний шаг - шаг невозврата.

На мой взгляд, самым важным направлением в профилактике суицида является тесная взаимосвязь школы с родителями учеников , а так же установление доверительных взаимоотношений с детьми «группы риска». Мы в своем образовательном учреждении уделяем большое внимание данной проблеме, ежемесячно проводим заранее запланированные психоdiagностические, психопрофилактические и коррекционные мероприятия с детьми. С 2020 г в школах Сайрамского района Туркестанской области и в нашей в частности ведется работа по программе «БЕС ТЕРЕК» автором которой является Вероцкая Гульжан Ералиевна (кандидат психологических наук, председатель РОФ «INNOVATION PSYCHOLOGY» НЛП тренер). Целью данной программы является взаимосвязанная работа целого ряда специалистов (педагоги-психологи, классные руководители, социальный педагог, участковый школы, медсестра, воспитательный завуч) по выявлению и профилактике аутодеструктивного поведения среди подростков. Я считаю, что такая взаимосвязанная работа не может не принести положительных результатов в профилактике аутоагgressии среди подрастающего

поколения. При выявлении детей «групп риска» по программе «БЕС ТЕРЕК» учитываются физиологические, социальные, учебно-педагогические и поведенческие критерии отбора и в связи с этим удается охватить большой контингент детей. Работа проводится последовательно. На начальном этапе педагоги-психологи проводят полевые исследования посредством слаженной работы классных руководителей, социального педагога, участкового школы, медицинского работника собираются данные о детях по критериям отбора, далее психологи проводят кабинетный анализ, сопоставляют детей и распределяют их по группам путем деления на зеленый ,желтый и красные цвета (зеленый – замечен у одного специалиста, желтый у 2-х, красный у 3-х) Далее уже с выявленными детьми по «группам риска» проводится углубленное диагностическое обследование , на основании которого делается вывод и проводится планомерная коррекционная работа. По данной программе мы в своей школе работаем уже 2 год и на мой взгляд именно такой комплексный подход очень положительно влияет на своевременное выявление проблемных детей и оказание им и их семьям психологической поддержки. Так же мы большой акцент ставим на тесную взаимосвязь с родителями учеников, регулярно проводим собрания, тренинги, консультации для всех желающих.

Какие же пути выхода из кризисной ситуации можно предложить

Советы родителям по профилактике суицидов:

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- не спорьте
- не предлагайте неоправданных утешений
- не смейтесь над подростком

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций
- вселяйте в него уверенность в себе
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Суть любой поддержки подростка, находящегося в ситуации депрессии, когда фундамент его смысла жизни ушел из под ног, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите и это на мой взгляд самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это именно родители формируя отношения помогают детям в их развитии.

«Что посеешь, то и пожнешь!» - гласит

народная мудрость.

От заботливого, любящего человека , находящегося рядом в трудную минуту зависит многое. Он может спасти жизнь. Совет всем родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своем отношении к детям и к самим себе.

Суицид- қоғам дерті.

"Шыда, шыда
Шыдай тұс, шыда тағы
Шыдамдыны мына өмір ұнатады
Үміттің Құлан иек қула таңы,
Әйттеуір бір атады, бір атады..."

М. Мақатаев.

Шыр етіп, дүние есігін ашқан сәби ана құшағында пәк күйінде ер жетіп, өмір деген аласапыран ағыс құшағына енеді. Бұл өмірдің қатты тұсы да, сұық, жылы тұсыда кез келген адам басынан өтетіні заңды құбылыс.

Өз- өзіне қол жұмсау психология тілінде " суицид " деп аталатын бұл дерт қазіргі таңда жыл өткен сайын асқынып, әсіресе, мектеп оқушылары, жасөспірімдер арасында белең алып тұр. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының жергілікті бюросының мәліметтері бойынша соңғы 15 жылда 15 - 24 жастағылардың өзіне - өзі қол жұмсау саны 2 есеге өсті және экономикалық дамыған мемлекеттерде олім - жітімнің басты себептерінің қатарында суицид 2 - 3 орында тұр.

Жалпы суицид дегеніміз – бұл саналы тұрде өмір сүруді тоқтату, яғни осы тұрғыдан қарағанда өзінен-өзі қол жұмсау адамның саналы мінез-құлық актісі болып табылады. Әдебиеттерде суицидтік әрекеттерді көбінесе «аутожаракат», «аутоаггрессия» деген терминдермен байланыстыра қарайды. Егер аутоаггрессия актінің соңғы мақсаты – өзінен-өзі қол жұмсау болса, онда оны суицидтік әрекетке жатқызу керек. Өз- өзіне қол жұмсауга апаратын жағдай жасөспірімдерде отбасындағы келенсіздіктер, ата-ананың ажырасуы, ұрыс- керіс, намысының тапталуы, көніл- күйінің бұзылуы сияқты өмірдегі түрлі қындық атаулары.

Сондай-ақ бүгінгі таңдағы ғылым мен техниканың қарыштап дамыған заманында жастар қолдарынан үялды телефон түспейді. Сол телефондағы түрлі ойындар қашшама өлімге яғни өз- өзіне қол жұмсауға себепкерде болып отыр. Мәселен, сонау Ресейде бастау алған «көк кит» деген ойын әлеуметтік желі қолданатын ресейлік жасөспірімдерді өзінен қол жұмсайтын құйге жеткізген. Бұл жайсыздықтың салқыны біздің елге де соқты. Аталған мәселе ата-аналар мен білім саласынғана емес, прокуратура, жастар саясаты мамандарын және психологтарды да аландатып отырғаны рас. Бүгінгі жастар неге өзінен қол жұмсауға бейім? Осы сұрақ қоғам дертіне айналды десе де болады.

Бала санасын улайтын телефондағы онлайн ойындар қазіргі уақытта қанша жастың өмірін жалмап отыр. Білім ордалары, мектеп психологтары оқушыларды жиі қадағалап, жұмыс істеулерін күшешту үстінде. Осы бір телефон деген құрылғы қанша жерден пайдалы болса да, соншалықты зиянында тигізіп жатқаны өтірік емес. Ойыннан бөлек жастар түрлі әлеуметтік желілерде отырып, уақытын босқа өткізеді. Денсаулықтарын да, энергияларын да құртуда. Санасында милиондаган ақпарат тұрған жастар күйзеліске тез ұшырайтын, сөз көтермейтін ашушаң болуға құмар. Міне бұның өзі өлімге апаратын жол емес пе? Сондықтанда әр ата- ана көз алдында отырған баласының немен шұғылданып отырғанын қадағалап отырса, кебірек балага көніл бөлсе мұндай жағдайлардың алдын алуға болар еді. Ата-ана балалар жасөспірім шақта аса байқампаз болуы шарт. Өйткені баланың «мен» концепциясы 13 жастан ересектікке ұмтылу шағында басталады. Қалыпты жүрген баланың өзі физикалық (дene) және психикалық (ой-өрісі) өсіп жетіліп жатқанда, міндетті түрде өзгеріс болады.

Өкінішке орай қазіргі таңда бұл телефон тек бала емес, ата- ана дерті де болып тұр. Өз өмірін оп- оңай кию тек телефонға ғана байланысты емес, бірі маскүнемдік пен нашақорлық құрбаны болса, бірі қатал тағдырға төтеп бере алмауда. Сәл қындық кезіксе, жарасын емдер адам табылмағаным? Әйттеуір ең оңайы- өмірмен қоштасу. Рухани жағынан әлсіз адамдар өмірден тез соққы алатыны тағы бар. Қазіргі таңда бәрі бар. Еңбек етсен барлық мүмкіндік иесіне айналасың. Алайда рухани, адамгершілік қасиеттер жоғалып, осында өздерін өлтіру жүректердегі өшпес жараға айналғандай....

Ұлт болашағы ұрпақ қолында. Сондықтан ұрпағымыз аман болсын...

ПРИЧИНЫ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ И ВИДЫ РАБОТЫ С НИМИ.

Бугаев Алексей Сергеевич
Социальный педагог
Педагог исследователь
СКО Тайыншинский р-н Краснокиевская О.Ш.

В настоящее время аутодеструктивное поведение, в том числе среди подростков, стало массовым явлением.

Аутодеструктивное поведение – сложный и опасный феномен, широко распространенный в настоящее время. Это поведение, угрожающее жизни, физическому или психологическому здоровью, нормальному развитию самого человека. В настоящее время наиболее распространены следующие его формы:

1) Суицидальное поведение считается наиболее опасной формой. А.Е. Личко выделяет демонстративное, аффективное и истинное суицидальное поведение.

2) Пищевая зависимость (булимия и анорексия) – нарушения пищевого поведения, возникающее из-за особенностей характера человека, его отношения к тому, как его воспринимают окружающие.

3) Аддитивное поведение – химические (злоупотребление психоактивными веществами – алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение) и нехимические зависимости, созависимость (зависимость от контроля значимого человека), информационную зависимость от СМИ, рекламы, экономическую зависимость (от иерархии и денег), зависимость от обладания (хобби, привязанность к домашним животным, коллекционирование), зависимость от ограничивающих убеждений, зависимость от перенесенных расстройств, травм, тяжелых болезней и утрат, «запойное» чтение, синдромы скучости и транжирства.

4) Фанатическое поведение (вовлеченность в деструктивно-религиозный культ, сверхсильная увлеченность каким-либо видом спорта или музыкальным направлением). Наиболее опасным и травмирующим для человека видом фанатического поведения является «уход» в деструктивный культ.

5) Виктимное поведение (от англ. victim - жертва) - действия или бездействие, побуждающие другого человека к совершению легкомысленного, аморального или противоправного поступка. Психологической основой такого поведения является заниженная самооценка, страх разрыва значимых отношений, чувство вины за собственное несовершенство и представление о «справедливости» «наказаний». В результате психологической коррекции или психотерапии, «жертвы» находят в себе мужество разорвать деструктивные отношения, усваивают представление о собственной ценности, признают за собой право быть любимыми и уважаемыми, жить достойно.

6) Деятельность с выраженным риском для жизни – это экстремальные виды спорта, превышение скорости при езде на автомобиле и т.п. Такое поведение часто социально одобряемо, окружающие восхищаются «смелостью» и «мужеством» таких людей, хотя эти «увлечения» несут явную угрозу жизни и здоровью.

В современном обществе распространение многих видов аутодеструктивного поведения – алкоголизма, наркомании, суицидального поведения - носит эпидемический характер.

Подростки особенно подвержены риску аутодеструктивного поведения в силу возрастных особенностей - эмоциональной нестабильности, резкой смены социальной ситуации развития (от них начинают требовать самостоятельности, ответственности), малого жизненного опыта, «черно-белого» мышления, а также воздействия ряда неблагоприятных экологических, экономических, социальных факторов. Поэтому мероприятия по психологической профилактике аутодеструктивного поведения особенно важны для подросткового возраста.

Суицидальное поведение включает в себя: суицидальные покушения, попытки и проявления. Суицидальными попытками считают демонстративно- установочные действия, при которых человек чаще всего знает о безопасности совершающего им акта.

К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни. Личностный смысл самоубийства может быть разным.

Что же еще подталкивает подростков на совершение суицида?

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Утрата любви родителей и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителя из семьи.
4. Чувство вины, стыда.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы,
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от решения проблем.
10. Сочувствие или подражание значимым людям, героям книг, фильмов, кумирам.

Определяющую роль в формировании суициального поведения играют взаимоотношения внутри семьи подростка. Психологи выделяют:

Семейные факторы риска суициального поведения детей:

Развод родителей;

Смерть близкого человека; конфликты с родителями;

Завышенные ожидания родителей от ребенка;

Отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;

Жестокое обращение с ребенком в семье;

Отчужденность в детско-родительских отношениях.

Родителям важно замечать и понимать те изменения у ребенка, свидетельствующие о риске совершения суицида:

1. Изменение эмоций — постоянно пониженное настроение. Для ребенка характерна тоскливость. Он считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, ощущает вину перед окружающими.

2. Изменение поведения — самоизоляция от семьи и близких. Наблюдается снижение повседневной активности, потеря интереса к ранее существовавшим привычкам, хобби, изменение привычек: несоблюдение правил личной гигиены, наплевательское отношение к внешнему виду. Появляется стремление к тому, чтобы все оставили его в покое, нарушение сна, аппетита. Подросток слушает грустную музыку, предпочитает темы разговора и чтения, связанные со смертью и самоубийствами. Явно настораживает приведение в порядок своих вещей, раздаривание их или уничтожение.

Характерны высказывания: «лучше уже не будет», «хочу умереть», «скоро все закончится», «хорошо бы заснуть и не проснуться».

Прежде всего уже попытка суицида — это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Подросток не имеет достаточно чёткого представления о жизни и смерти. На самом деле подростки не хотят умереть, а желают уйти от обстоятельств, которые считают невыносимыми. Они нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он таким образом хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит обидчиков, тогда прекратятся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости и убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Когда мы где-то прочитаем или услышим о совершённом суициде, мы, обсуждая этот факт, часто слышим фразу: «Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок!!!». Так вот — основная причина большинства суицидов — это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решил на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания, его состояние ни среди подростков, ни среди взрослых и помочь найти другой выход.

Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И ни в каком другом месте, а только в семье — доброй семейной атмосфере, можно ребенку вселить надежду на лучшее. В первую очередь родители могут воспитывать уверенность в своих силах и своевременно поддерживать ребенка психологически.

Главное, не потерять тонкую грань между самостоятельностью и отчуждением. У ребенка должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Он должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять.

Чтобы психологически поддержать ребенка, необходимо создать установку: «Ты можешь это сделать». Родитель должен показать ему, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Очень важно создать ребенку ситуацию успеха, так как успех усиливает уверенность в своих силах.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опираться на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Показывать, удовлетворенность ребенком.. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Вносить юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
- Демонстрировать оптимизм

Главное, что может удержать ребёнка от агрессии направленной на себя это понимание ценности своей жизни, вера в родительскую любовь и любимое занятие.

Основная профилактическая задача родителей создать условия для воспитания полноценного психически здорового ребенка. Любить и понимать.

Что значит любить ребёнка? Марина Цветаева сказала, что любить — значит видеть человека таким, каким его задумал бог. Трудно сказать лучше. Видеть своего ребёнка не отличником и не спортсменом-разрядником, даже не собой в улучшенной редакции. Любить ребёнка значит ограничивать его, когда это нужно, а когда нужно — возлагать на него ответственность за других, хвалить, если он достоин похвалы, налагать разумный запрет на того, кому запреты необходимы. Истинная любовь к ребёнку,— самая лучшая профилактика суицида среди подростков. Задача родителей успеть за миг в десяток лет развить человека так, чтобы он мог полностью реализоваться в жизни и стать таким, каким его задумал бог, т. е. счастливым.

Используемая литература:

1. Амбрумова А.Г. Психология самоубийства //Социальная и клиническая. психиатрия, 1996. - №4. - С. 14-20.
2. Личко, А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуации характера у подростков Текст. / Е. Личко // Саморазрушающее поведения у подростков. — Л.: ВНИИ им. В.М. Бехтерева, 1991.-С. 9-15.
3. Эльконин Д.Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. вузов.- М., 2001 – 624 с.
- 4.Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.; Воронеж, 1996.
5. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристика и условия достижения. М., 1998.

СУИЦИД. АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

Вихелина Елена Александровна,
педагог-психолог, заместитель директора по ВР
высшей категории
гимназия № 24 г. Тараз

Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно
Иосиф Бродский

Под понятием суицид, понимают акт лишения себя жизни, при котором человек действует преднамеренно, целенаправленно и осознанно.

Современный подросток более уязвим, чем его сверстник ещё лет 5 назад по причине наличия почти у каждого возможности ухода от реальности с помощью гаджетов. Среди доступных контентов существуют и несущие угрозу здоровью и жизни. В кризисной ситуации у ребёнка единственным «другом» может оказаться виртуальный. Учитывая вышесказанное, при том, что большую часть жизни учащийся проводит в образовательной организации, роль педагогов, педагогов-психологов в профилактике суицидальных намерений становится всё более актуальной.

В науке также существует термин – «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это – подростковые самоубийства. Психическая организация подростка неустойчива, причем на всех уровнях: интеллекта, чувств, эмоций. Подростки крайне нестабильны в самооценке и при этом – большие максималисты; они всегда сомневаются в своих знаниях и способностях, для них характерна частая смена настроения, тревожность. Дети (10 –12 лет) понимают, что смерть- это исчезновение навсегда, но у них нет понимания, что смерть есть конец жизни. Дети этого возраста убеждены, что суицидальной попыткой они устранит себя из тяжелой ситуации, накажут себя или своих близких на какое -то время, но не навсегда. В подростковом и юношеском возрасте возникает философский интерес к теме смерти, размышление о смысле жизни. Следует отметить, что это характерно не для всех подростков.

Суицидальное поведение не направлено на адаптацию, оно выполняет функцию снятия психологической боли (Шнейдман Э., 1993). Эта специфическая боль, вызванная чувством краха, стыда, страха, вины, угнетения, потери достоинства, одиночества, безнадежности, противостояния. Неспособность терпеть боль, активное желание ее прекратить – вот одна из важнейших причин суицидального поведения.

Основными мотивами суицидального поведения несовершеннолетних являются:

- переживание обиды, чувства одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая потеря родительской любви, ревность, неразделенное чувство;
- переживания, связанные со смертью близких, разводом или уходом из семьи родителей, серьезной болезнью;

- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, протеста, злобы, вымогательство и угроза;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации, избежать неприятных последствий;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»)

(Корнетов А.Н., 1999; Малкина-Пых И.Г., 2005; Кузьмина Т.П., 2012; Моховиков А.Н., 2001, 2013; Тарасова Н.Н., 2010).

Существует определенная связь суицидального поведения с типом акцентуации характера. По мнению А. Е. Личко, при демонстративном суицидальном поведении 50 % подростков имели истероидный, истероидно-неустойчивый и гипертимно-истероидный типы, 32 % – эпилептоидный и эпилептоидно-истероидный и лишь 18 % – другие типы акцентуаций характера. В то же время суицидальные покушения в большинстве случаев совершались лицами с сенситивным (63 %) и циклоидным (25 %) типами акцентуации. (А. Е. Личко 1983 и В. Т. Кондратенко 1988)

На основании анализа характера поведения суицидентов выделяется несколько типов личности повышенного суицидального риска.

1. Эмоциональный тип. Склонен к сопереживаниям. Очень привязан к близким. Неудачи, конфликты, утрата близкого человека могут послужить для него причиной, побуждающей к самоубийству.

2. Депрессивный тип. Пассивен, часто жалуется на усталость. Грубое обращение с таким человеком, укор, упрек на глазах у окружающих в пресуицидальный период могут спровоцировать самоубийство.

3. Агрессивный тип. Неуживчив в коллективе. Вспышки гнева ведут к необузданной ярости. При особых обстоятельствах, когда цели кажутся недостижимыми, агрессивность направляет на самого себя.

4. Истерический тип. Постоянно приковывает к себе внимание, стремится быть в центре всех событий. Способен на неординарные поступки. Все его поведение рассчитано на эффект. Могут быть припадки, обмороки. Не терпит неприязни со стороны окружающих. (И. А. Погодин. «Суицидальное поведение: психологические аспекты. Учебное пособие» М., 2011)

Широкое распространение получила классификация, в соответствии с которой выделяют биологические, психолого-психиатрические и социально-средовые факторы суицидального риска (Суицидальное поведение несовершеннолетних. «Группы смерти» в социальных сетях. Г.Иркутск 2018 стр.12)

Факторы суицидального риска

Факторы суицидального риска		
Биологические	Психолого-психиатрические	Социально-средовые
1. Наличие суицидов среди биологических родственников. 2. Аномалии серотонинергической системы мозга	1. Наличие психического заболевания (депрессия, шизофрения, алкогольная зависимость, расстройства личности). 2. Индивидуально-	1. Стressовые события (смерть близкого человека, физическое или сексуальное насилие и др.). 2. Определенные социальные характеристики

	психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению. 3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом	(отсутствие семьи, постоянного места работы и др.). 3. Доступность средств суицида.
--	--	--

Специалисты утверждают, что самоубийство можно предотвратить, если быть внимательнее друг к другу. Решившийся на суицид человек пытается завуалированно сигнализировать окружающим о своих планах. Поэтому следует не упустить момент, когда нужно обращаться к специалисту. Основными симптомами депрессии, одной из главных болезней самоубийц, являются: угнетенное состояние, бессонница, снижение аппетита, навязчивые мысли, в частности о собственной неполноценности, на фоне какого-либо явного конфликта или в его отсутствие (самым страшным конфликтом психологи считают конфликт с самим собой).

Исходя из опыта работы по профилактике суицида можно построить модель психологической помощи:

1. Своевременная диагностика и терапия.
2. Поощрение положительных устремлений.
3. Эмоциональная поддержка.
4. Обучение социальным навыкам.

Во время профилактики необходимо иметь в поле своего зрения подростков «группы риска».

Принято различать первичную, вторичную и третичную профилактику. Первичное звено направлено на все общество и имеет своей целью профилактику факторов суицидального риска. Вторичное звено заключается в помощи непосредственно суицидентам. Третичная профилактика - это реабилитация суицидента после выведения его из критического состояния, а также помочь близким и родственникам суицидента, которые также являются представителями группы суицидального риска (Суицидальное поведение несовершеннолетних. «Группы смерти» в социальных сетях. Г.Иркутск 2018 стр.22)

Во время проводимых мероприятий необходимо ознакомить с вариантами техники медитации, научить расслабляться, приходить в состояние уравновешенности, с поиском ресурсного состояния.

При углубленном изучении данной темы, мы понимаем насколько страшна проблема суицида в современном обществе. Это позволило не только узнать, насколько страшен и распространен суицид в наше время, но и не оставило неосвещенными вопросы, связанные с предотвращением самоубийств и других суицидальных действий.

Библиографический список:

Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций, Биробиджан, 2012.

«Суицидальное поведение: психологические аспекты. Учебное пособие» И. А. Погодин. М., 2011

Суицидальное поведение несовершеннолетних. «Группы смерти» в социальных сетях.

Г.Иркутск 2018 стр.22

Суицидология. Учебное пособие. Томск, 2011

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар» МУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Сыктывкар 2017г.

Ключевые слова:

Арттерапия- (от англ. *art* — «искусство» + терапия) - направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

Контент- это содержимое веб-страниц, соцсетей, каналов в мессенджерах и разных программ.

Мандала- (*maṇḍala* — круг, диск) — замкнутая геометрическая система с равноудалёнными от центральной точки элементами

Пубертатный суицид- подростковое самоубийство

Суицид- от лат. *sui* — себя, *caedo* — убивать, уничтожать.

Суицидент - тот, кто совершают самоубийство.

«Эффект Вертера»- массовая волна подраживающих самоубийств, которые совершаются после самоубийства, широко освещённого телевидением или другими СМИ, либо описанного в популярном произведении литературы или кинематографа

ПОДРОСТКОВЫЕ САМОУБИЙСТВА В КАЗАХСТАНЕ. В ЧЕМ ПРИЧИНЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ТРАГЕДИИ?

Саденова Роза Есимхановна – учитель математики.

Восточно – Казахстанская область, Глубоковский район, п. Глубокое
КГУ «Глубоковская средняя школа имени Ы.Алтынсарина» отдела образования
по Глубоковскому району управления образования Восточно – Казахстанской
области.

В 19-ти миллионном Казахстане каждый случай суицида среди несовершеннолетних не только трагедия одной семьи, это трагедия всей страны. Казахстан является одним из лидеров в международном рейтинге самоубийств. Ежегодно счеты с жизнью сводят десятки несовершеннолетних. В чем причины массовых подростковых суицидов, почему несмотря на национальную программу профилактики, ситуация в стране не меняется?

Самоубийства остаются одной из основных причин смерти в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последние 50 лет число самоубийств возросло на 60%, каждая сотая смерть происходит в результате суицида. На сегодняшний день каждые 40 секунд в мире совершается одно самоубийство, в том числе несовершеннолетними. Казахстан входит в группу стран, где суицид является первой и лидирующей причиной смертности среди подростков и молодежи.

В отчете UNICEF за 2014 год говорится, что Казахстан занимал второе место в мире по показателям смертности от «неестественных причин» среди 15-19-летних. Самым суицидальным возрастом является период с 15 до 17 лет (60% всех случаев).

Согласно данным Бюро национальной статистики Республики Казахстан, в 2020 году по собственному желанию из жизни решил уйти 121 несовершеннолетний (от 5 до 18 лет), а за девять месяцев 2021 года в результате суицида скончался 81 подросток. Значит, каждые три дня один казахстанский несовершеннолетний сводит счеты с жизнью и каждый день совершает попытку самоубийства.

Количество самоубийств среди несовершеннолетних. Данные Бюро национальной статистики

	2016	2017	2018	2019	2020	РЕЙТИНГ 2021
РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН	155	160	142	133	121	81
АКМОЛИНСКАЯ	14	15	10	4	7	6
АКТЮБИНСКАЯ	9	7	4	3	3	2
АЛМАТИНСКАЯ	22	29	16	31	25	11
АТЫРАУСКАЯ	5	6	6	5	3	1
ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКАЯ	9	6	6	6	5	6
ЖАМБЫЛСКАЯ	9	5	8	8	4	4
КАРАГАНДИНСКАЯ	7	13	9	3	7	4
КОСТАНАЙСКАЯ	10	11	9	9	9	5
ҚЫЗЫЛОРДИНСКАЯ	3	3	3	4	3	5
МАНГИСТАУСКАЯ	7	2	4	5	9	1
ПАВЛОДАРСКАЯ	-	4	3	2	1	-
СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКАЯ	3	3	5	7	5	2
ТУРКЕСТАНСКАЯ*	38	33	34	23	25	17
ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКАЯ	12	9	8	8	5	4
Г. НУР-СУЛТАН	5	7	4	4	2	4
Г. АЛМАТЫ	2	1	2	4	4	4
Г. ШЫМКЕНТ	6	11	7	4	5	

*за 2016 год данные приведены по Южно-Казахстанской области

В лидерах списка Туркестанская область, в 2020 году там покончили с собой 25 детей, с января по сентябрь 2021 года - 17 подростков. Меньше всего случаев самоубийств в Мангистауской и Атырауской областях. В Павлодарской

области за девять месяцев прошлого года не зарегистрирован ни один случай суицида среди детей.

Эксперты ООН называют семейные проблемы основной причиной самоубийств среди несовершеннолетних.

Так в чем причины массовых самоубийств среди казахстанских подростков? Буллинг, недостаток любви и внимания, неправильное воспитание, влияние технологий и соцсетей? По мнению психолога, автора проекта по предотвращению суицидов среди подростков Teens и руководителю фонда Just Support Светланы Богатыревой, все эти факторы лишь «пусковые крючки». Причина самоубийств всегда одна - психическое здоровье ребенка.

«Проблемы с учебой, травля, воспитание - ничто из этого не является причиной для суицида. Все дети в той или иной степени сталкиваются с различными проблемами, однако один с ними справляется, а другой, может наложить на себя руки. Ключ - это изучение внутреннего состояния ребенка», - уверена психолог.

Зачастую родные и друзья погибшего утверждают, что никаких признаков суицидального поведения не было и подросток вел себя как обычно. Психолог заявляет, что это не так. Изменения есть всегда, обязательно надо их замечать. К ним относятся резкие перемены в поведении, привычках, режиме дня. Если ребенок вдруг становится подавленным, стремится уединиться, плачет или, наоборот, становится вдруг излишне общительным или активным - это повод задуматься о том, все ли у него в порядке», - поясняет Светлана Богатырева.

Казахстанские эксперты отмечают, что на психическое состояние детей повлияла пандемия COVID-19 и вынужденная изоляция, во время которой у многих усилились психические проблемы. Кроме того, проблема массовых суицидов среди подростков обострилась с приходом века интернета. Когда в результате кибербуллинга или травли в сети, несовершеннолетние решают свести счеты с жизнью.

Генеральный директор Республиканского научно-практического центра психического здоровья и главный психиатр РК Николай Негай рассказывает, что зачастую самые близкие люди, в том числе родители слишком поздно обращаются за помощью. К сожалению, для многих казахстанских родителей мнение окружающих важнее, чем здоровье собственного ребенка. «Большинство из них опасаются огласки, отказываются от рекомендаций специалистов, считают постыдным, что подростку требуется психологическая помощь. Обращаются слишком поздно» - поясняет Николай Нигай.

По мнению психиатра, главная задача работе всех программ профилактики - создание твердой уверенности в ценности жизни и здоровья. С обязательным оказанием профессиональной помощи тем, кто находится в тяжелом психоэмоциональном состоянии или уже совершил попытку суицида. Цель - поиск выхода из кризисной ситуации, помочь преодолеть стресс, при необходимости медикаментозная коррекция.

Стабильно высокий уровень суицидов в стране связан с финансовым состоянием семьи, заявляет Данияр Жиенбаев, руководитель Центра «Не Молчи.ЮГ», юрист Кризисного центра «Комек».

Пандемия обнажила плачевное экономическое состояние народа. Во время изоляции, выросло и количество случаев семейно-бытового насилия. Финансовое положение очень влияет на всю семью, на психическое здоровье детей особенно. Многие семьи не хотят брать ответственность за воспитание детей, перекладывают ответственность на бабушек, дедушек, школу. Можно сказать, детей оставляют на второй план.

«Мы видели много ситуаций, когда дети сами по себе росли, образно говоря, бесхозно. Этот фактор тоже повлиял на психическое здоровье. Когда ребенок не занят дополнительными уроками, самообразованием, при этом в семье конфликт, выяснение отношений или если семья попадает в кредитную кабалу», - рассказывает Данияр Жиенбаев.

Часто дети становятся жертвами психического ущемления. Когда некоторые родители чуть ли не младенчества внушают: «Зарабатывай на себя сам». Или ставят в пример других детей – из социальных сетей или просто где-то услышали. Важно, чтобы многим родителям разъясняли не только их права, но и обязанности, которые они должны выполнять, именно как родители и какими последствиями обернется неисполнение.

«Здоровое психическое состояние ребенка может обеспечить не только школьная программа, здесь важно участие отца и матери в жизни детей. В целом, вывести из тяжелого психоэмоционального состояния, полностью оздоровить подростка, чтобы он думать забыл о самоубийстве необходимо порядка 3-6 месяцев», - подчеркнул руководитель Центра «Не Молчи.ЮГ».

Множество программ профилактики и работа по помощи несовершеннолетним с нарушенным психоэмоциональном состоянием могут принести положительные результаты, только если проводить ее комплексно по всем направлениям, и со всеми заинтересованными сторонами. Здесь наиболее важна не только роль общества, но и роль родителей и близких, потому, как только в здоровой психоэмоциональной среде, несовершеннолетние могут получить полное психическое исцеление.

Литература:

1. <https://news.un.org/ru/story/2021/06/1404872>
2. <https://news.un.org/ru/audio/2017/09/1315542>
3. <https://www.unicef.org/kazakhstan/media>

Что нужно знать учителю о суициде?

Рямбова Валентина Николаевна,
учитель русского языка и литературы.
Категория: педагог- исследователь
КГУ «Средняя школа им. Ю. Гагарина»
отдела образования города Аксу,
управления образования Павлодарской
области

Тема суицида в настоящее время внушает страх не только родителям, но и педагогам. Детская смертность, к сожалению, набирает обороты. Страх этой темы может быть еще большим, если с этой проблемой столкнулись Ваши знакомые, семьи Ваших учеников. Педагог не должен и не может остаться в стороне. Но как оказать квалифицированную помощь ребенку, который собирается совершить суицид или родителям этого ребенка? И самое главное, как распознать проблему заранее? Прежде чем оказать помощь, важно располагать основной информацией о суициде. Кто совершает самоубийства? Каким образом? И самое главное, почему?

Вопросы эти вполне естественны, но ответы на них получить бывает либо поздно, либо невозможно.

Психологи считают, что детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям или учителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение своего ребенка. Но современная жизнь со своими догмами все дальше отдаляет ребенка от родителей и здесь на помощь могут прийти учителя.

Вот лишь несколько ситуационных признаков, когда подросток может решиться на самоубийство:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем - то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.
8. Игровая зависимость и зависимость от интернета

Как правильно поступить педагогу, столкнувшись с похожей ситуацией? Во-первых, внимательно выслушать подростка, приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Во-вторых, оценить серьезность намерения и чувств ребенка, 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.

Необходимо внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, ведь для подростка нет пустяковых обид.

Во время беседы о суициде подростка необходимо убедить в следующем:

- тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является времененным;
- его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- 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.
- важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора;
- поддерживать и быть внимательным слушателем;
- установить заботливые взаимоотношения с ребенком;
- быть искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивать о тревожащей ситуации;
- казать поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помочь определить перспективу на будущее;

Главное для взрослого человека – убедить подростка, что любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. Любое огорчение когда-то закончится или настолько смягчиться, что перестанет его тяготить. Надо просто терпеливо дождаться. Впереди ещё столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко!

Только совместными усилиями родителей, психологов и педагогов можно достичь положительного результата в профилактике суицидального поведения среди детей и подростков. Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно, чтобы не ступить за черту.

Литература:

1. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков: Руководство для подростков. Книга 1. М., 2001
2. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ШКОЛЕ

Садвакасова Айгуль Каскеновна

*заместитель директора по воспитательной работе
заместитель руководителя второй квалификационной категории
КГУ «Петровская средняя школа
Есильский район, Северо-Казахстанская область»*

Важность рассмотрения проблемы, требующей профилактики суицидального поведения у детей обусловлена в первую очередь особенностями современного периода общественного развития и определяется изменениями, происходящими во всех областях общественной жизни. Определяется обычно суицидальной поведение у детей, в нашем обществе, кризисными условиями, отмечающимися во многих сторонах развития общества, и выраженным глубокими переменами в основном социально-экономического плана. Наиболее значимыми являются социальные проблемы, которые довольно часто приводят к тому, что большое количество населения становится обездоленными. Подобные ситуации довольно часто накладываются на детскую, еще не сформированную психику и приводят к суицидальным ситуациям (Нелюбова, Брагина 2021: 17). Суицидальные признаки отмечаются чаще всего у подростков, желающих проявить свою значимость, самостоятельность, или вызвать к себе внимание со стороны взрослых (чаще всего родителей) и сверстников, но не имеющих к этому реальных возможностей. Подобные ситуации приводят к нарушению у детей правильной субъективной ценности относительно своего нравственного здоровья и выработке желания осуществить осознанные действия по совершению акта лишения себя жизни или демонстрации окружающим, что ему очень трудно в данных жизненных условиях (Гринбергер 2021: 46). Нужно отметить, что в Казахстане отмечается ежегодно рост зафиксированных случаев самоубийства среди подростков, так в 2021 году данный показатель вырос только за четыре первых месяца на 15,2% больше, по сравнению с предыдущим годом (Подростковый суицид В РК 2021).

Б. М. Сегал в своих исследованиях по психологии влечений человека выделяет особенности подросткового периода, характеризующие подростков как склонных к поведению, отклоняющемуся от общеустановленных норм (Обуховский, Казимеж. 1972: 34), в рамках которого особое место отведено склонности к суициду. Они отмечены нами на рисунке 1.

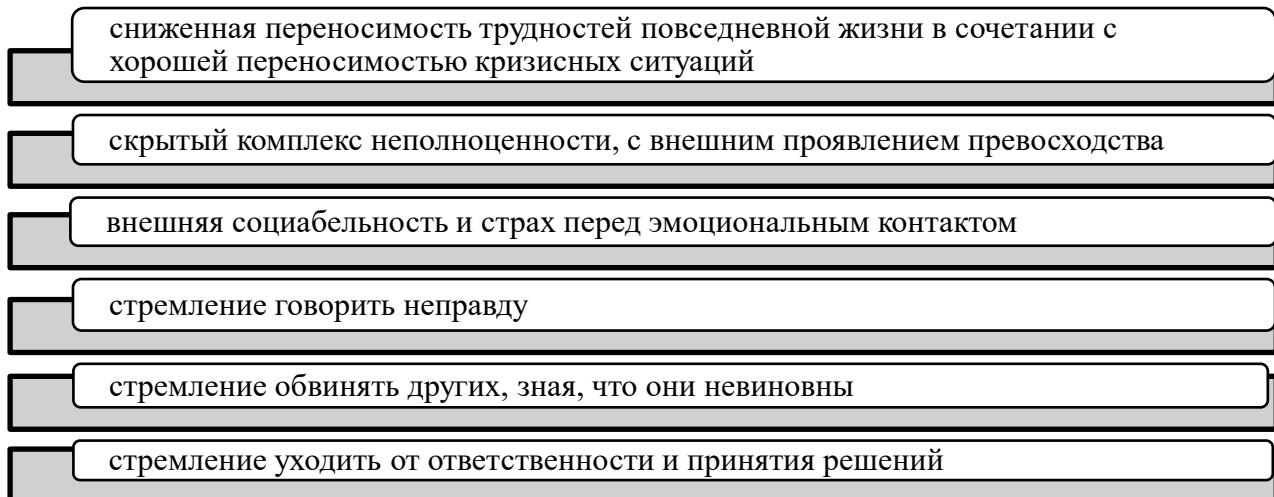


Рисунок 1 – Особенности подросткового периода, отклоняющиеся от общеустановленных норм

Основными причинами суицидального поведения являются динамичные социальные процессы, а также возникновение в социуме кризисных ситуаций и их регулярная смена, нестабильное социальное положения семьи в нестабильном социальном обществе, обострение конфликтов со сверстниками, наличие внутренних противоречий и внешних воздействий, поступающих из интернета и так далее (Нелюбова 2015:73–82.). Именно они выдвигают к человеку повышенные или непонятные требования по определению своей личности, которые приводят к неадекватному девиантному поведению, а в отдельных случаях ведут к саморазрушению или деградации. Довольно часто выражаются в суициде.

Проведение профилактики суицидального поведения у подростков признаётся также одной из приоритетных задач не только науки, но и педагогической практики. В процессе профилактики у подростков происходит вырабатывание более правильных ценностных, социальных, жизненных и профессиональных компетенций и ориентиров. При этом используются в школе различные методы

профилактики, с использованием различных средств профилактической и досуговой активности. Они включают в себе информационные и психологические методы коррекции суицидального поведения. В качестве основных мер профилактики следует обозначить следующие виды воспитательной работы с подростками.

Главным является выявление лиц подверженных к суицидальному поведению. Для этого в начале года в нашей школе среди детей 5-9 классов и 10-11 классов, сдающих ЕНТ, проводится тестирование по методике определения суицидального риска. Для этого используется Опросник суицидального риска (по модификации, проведенной Т.Н. Разуваевой) включает в себе 28 утверждений. Испытуемые должны ответить на ответы согласием или несогласием. Затем производится обработка результатов по следующим обозначенным оценочным шкалам (Михайлина, Нелюбова 2017: 23). Чаще всего при тестировании устанавливается показатели демонстративности данного показателя, так как дети довольно часто желают привлечь внимание к себе и своим несчастьям. Отмечаются также показатели несостоительности своей собственной личности, социальный пессимизм и слом культурных барьеров. Фактор антисуицидальности у наших детей в этом году составил 76% подростков, что является положительным показателем возможности снижения глобального суицидального риска, при этом у 34 % данный параметр не является установленным.

Школа организует социально-психологическую поддержку неблагополучным семьям. Проводит разъяснительные беседы, на которые приглашаются члены семьи учащихся, а также медики и представители правоохранительных органов, Попечительский совет. Организуются тренинги по обучению социальным навыкам, которые направлены на преодоления стресса, который может привести к суициду. Трудные подростки вовлекаются в активную жизнь школы, в творческие и спортивные кружки. Психолог школы проводит индивидуальные и групповые занятия с детьми с целью повышения у них уровня самооценки и по выработке более адекватного отношения к самому себе, учит как уходить от проблем и правильно использовать более активные стратегии разрешение имеющихся внутренних и внешних проблем. Наиболее трудные подростки находятся на индивидуальном психологическом и правоохранительном сопровождении.

Следует отметить, что результатом профилактической работы в школе является отсутствие случаев суицида среди учащихся школы.

Литература

1. Гринбергер, Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К.Падески. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 320 с
2. Михайлина М.Ю, Нелюбова.А.Я. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учеб. -метод. пособие– Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 64 с
3. Нелюбова, Я.К. Профилактика суицидальных рисков в образовании: направления помощи и поддержки / Образование и здоровье в современном мире: сб. науч. статей / под ред. И.М. Ильковской. – Саратов: Научная книга, 2015. – С. 73–82.
4. Нелюбова Я.К. Брагина О.А. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: учебно-методическое пособие. –Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2021. – 136 с
5. Обуховский, Казимеж. Психология влечений человека / Перевод с польск. В. И. Могилева; Под ред. и с послесл. д-ра мед. наук проф. Б. М. Сегала. - Москва: Прогресс, 1972. - 247 с
6. Подростковый суицид в РК: как предотвратить? <https://voxpopuli.kz/podrostkovyj-suicjid-v-rk-kak-predotvratit/>

СУИЦИД В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ.

Топатаева Жанара Айдархановна,
учитель истории первой категории,,магистр
Казахстан, г.Нур-Султан,
школа-гимназия № 83.

*Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно.
Иосиф Бродский*

Известное высказывание немецкого психиатра А.Baer: «Какое ужасающее противоречие в том, что ребенок, рожденный и предназначенный непосредственно для радостного и невинного наслаждения жизнью, сам на себя накладывает руки», - актуально через столетие! [2]

«*Суицид* – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл», - таково определение психотерапевтов.

Суицид остаётся чрезвычайно важной проблемой для всего человечества.

В мире через каждые три секунды кому-то в голову приходит мысль совершить суицид, а каждые 30 секунд такая идея заканчивается летальным исходом. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи увеличилось в 3 раза.

Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15 - 19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

Поэтому проблема подростковых суицидов, число которых неуклонно возрастает, волнует всё человечество. Анализ современных научных исследований и статистических данных о суициде показывает, что самоубийство является третьей по значимости причиной смерти молодых людей в возрасте 10–19 лет во всем мире.

Казахстан – не исключение. Согласно классификации ВОЗ, *Казахстан* стоит на первом месте среди стран с высокой статистикой суицида, на втором Россия, на третьем Белоруссия. *Казахстан* является одной из наиболее неблагополучных стран мира по частоте суицидов в возрасте от 0 до 29 лет

Подростки относятся к третьей группе риска.

Один из журналов назвал явление подросткового суицида *поколением RESET*. Действительно, сегодня молодые люди не затрудняют себя поиском решения проблем из трудных ситуаций, а предпочитают, как в компьютерной игре, начать всё сначала, просто нажав кнопку reset.

Вихристюк О.В. в книге «*Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?*» утверждает, что настоящего желания покончить жизнь у подростков – нет; их представление о смерти крайне нечетко, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков. [5],

Как распознать признаки суицида?

В своей работе Амбрумова А.Г. выделяет следующие особенности суициdalного поведения в молодом возрасте:

- Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.

- Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

- Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д. При этом в детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния [1].

Исследование Амбрумовой А.Г. окажет практическую помощь педагогам и родителям при наблюдении и выявлении особенностей суицидального поведения подростков.

Изучая личные дела учащихся, следует обращать внимание на **факторы риска**, выделенные Центром по контролю и профилактике заболеваний США (CDC):

- случаи суицида в семье;
- случаи жестокого обращения в семье;
- минимум одна попытка самоубийства ранее;
- случаи психических заболеваний, особенно клиническая депрессия;
- случаи злоупотребления алкоголем или наркотиками;
- локальные всплески самоубийств;
- серьезные соматические заболевания;
- трудности в получении поддержки и лечения психического здоровья;
- лёгкий доступ к средствам самоубийства.

Согласно факторам риска следует распределить подростков по группам суицидального риска и передать список психологу школы.

Зная **тревожные сигналы, предвестники суицида - аббревиатура ЧДИУС (FACTS)**, можно оказать своевременную помощь и предотвратить трагедию.

Причины. Кто повинен в этом?

О.В.Вихристюк перечислила следующие основные причины суицида несовершеннолетних: «неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, безнадежность и одиночество», а также указала на «свои» способы ухода из жизни - самый распространенный из них - *повешение*. Следом идут *падение с высоты, отравление лекарствами, использование оружия или колюще-режущих предметов.*» [5]

За последние 20 лет экономические и социокультуральные изменения, произошедшие в мире, сыграли определенную негативную роль: рост распространенности и легкодоступности алкоголя и наркотических средств среди молодежи, нередко являющиеся составной частью суицидальной попытки, притупляя чувство самосохранения.

Данные белорусского специалиста В.Т. Кондрашенко [7] о причинах суицидальных действий подростков отражены на.

Поддерживаю утверждение о том, что *социальные сети* также причастны к подростковому суициду. Поэтому в Германии задача *защиты несовершеннолетних в интернете* возложена на **jugendschutz.net** - неприбыльную организацию, основанную в 1997 году, которая связана с государственной Комиссией по защите несовершеннолетних в медиа, а также является партнером Немецкого общества предотвращения самоубийств.

А также **компьютерные игры**. Например, игра «**Синий кит**» – опасная игра, популярная в настоящее время в России, Казахстане, Украине и распространяющаяся по всей Восточной Европе. Как сообщают www.usa.one.com/Prochiy_Xlam/status/839109604273438722,

www.usa.one, подростки получали следующие инструкции: ни с кем не общаться, порезать вену, выцарапать на руке кита, стоять на краю крыши. Но что самое важное, последнее задание – совершение суицида [11].

Не стоит забывать и о коварном «*синдроме Вертера*» (автор американский социолог Дэвид Филиппс). Волна подражательных самоубийств совершается после публикации в прессе информации о резонансных убийствах. Это объясняется тем, что в этом возрасте подростки воспринимают смерть романтически. С одной стороны, она пугает, с другой - привлекает. Они думают, что подобно компьютерным героям, у которых десять жизней, умерев, можно начать сначала. К сожалению, в реальном мире всё не так [11].

Международный опыт борьбы с суицидом, меры, профилактика.

Профилактика самоубийств среди подростков - самая важная проблема психологии на сегодняшний день.

Начиная с 2003 года, по инициативе Международной ассоциации по предотвращению самоубийств под патронажем ВОЗ, ежегодно, ***10 сентября***, отмечается ***Всемирный день предотвращения суицида***.

Для эффективной борьбы с суицидом необходимы комплексные меры со стороны СМИ, Правительства и Гражданского общества, а также наличие ***общенациональной стратегии предотвращения суицидов, - утверждают специалисты ВОЗ***. К сожалению, данная стратегии есть только у ***38 стран мира*** [11].

Меры по профилактике суицида, методы борьбы с депрессией представлены ***на слайде.***

Эффективное использование многопрофильной бригады, включающей врача-психиатра, психотерапевта и социального работника, в работе с подростками, совершившими суицидальные действия, предлагают специалисты Власовских Р.В. и Хальфин Р.А. По их мнению, благодаря взаимодействию клинического психолога непосредственно с суицидентом и его родителями, происходит *дифференциальная диагностика причин суицида, определение дальнейшей тактики работы многопрофильной бригады*.

Если первичное психологическое обследование выявило, что причиной суицида явилась непатологическая ситуациянная реакция, обусловленная неблагоприятными внутрисемейными отношениями или меж персональными конфликтами, то работа строится следующим образом: *психологом* назначаются сессия индивидуальной психокоррекции или, при необходимости, занятия у психотерапевта, в то время как *социальный работник* консультирует семью суицидента.

Если при первичном психологическом обследовании обнаружены патопсихологические реакции, задача *психолога* – убедить подростка, совершившего суицид, и его родителей в целесообразности обращения к *психиатру* для диагностики расстройства и последующего лечения. Реабилитацией суицидента занимается *психотерапевт*, а *социальный работник* консультирует семью [6].

Соглашусь с мнением немецких специалистов, что главный фронт предотвращения самоубийств детей и подростков - не в СМИ и в интернете, а ***в семье***. Это подтверждают и статистические данные: ***92%*** случаев суицида в среде подростков спровоцированы школой и семьей.

«*Самое важное, чтобы родители разговаривали со своими детьми*». Потеря ребенком интереса к жизни, отчужденность от друзей, самоизоляция также являются важными сигналами об опасности. Заметив их, родители должны доверительно поговорить с ребенком, а также обратиться в специализированные консультационные учреждения», - предупреждают специалисты из Германии, которые рекомендуют, если вы заметили, что ваш ребенок готовится к суициду, ***в первую очередь, необходимо с ним поговорить:***

- ***выяснить***, что происходит с подростком.
- Если он открыто заявляет о намерении уйти из жизни, ***обсудить*** эту проблему, найти пути выхода из трудной ситуации.
- ***Задавать*** ему вопросы, которые позволяют ему самостоятельно

сформулировать причину своего решения.

- Подросток должен чувствовать, что вы готовы разделить с ним его проблему, поддержать его, что вы не равнодушны к его беде, к его чувствам.
- Самое главное в разговоре - добиться от подростка обещания не убивать себя, не причинять себе боль никаким способом [11].

Считаю эффективными и своевременными *виды психологической коррекции*, предложенные *нейropsихологом из города Королева Трушиной Екатериной Васильевной*, необходимые для включения в план профилактических мероприятий с подростками.

- организация совместных действий семьи, школы, друзей по оказанию социальной поддержки;
- обучение социальным навыкам преодоления стресса;
- проведение социально-психологических тренингов;
- индивидуальные и групповые занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к себе;
- обучение навыкам практического применения активной стратегии решения проблем [13].

Анализ реализации *Комплексной программы (профилактика и исследование) Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE)* на территориях таких европейских стран, как Франция, Италия, Словения, Эстония, Израиль, Болгария, Германия, Австрия, Швеция и др., ведущими центрами (департаментами) этих государств, ответственными за профилактику суицидов, выявил три эффективных средства, способствовавших снижению числа попыток самоубийства и тяжелых суицидальных замыслов:

- **«опроси-убеди-перенаправь»**, в рамках которого происходило обучение так называемых «посредников» (учителей, персонала школ) для выявления, перенаправления специалистам обучающихся группы риска;
- **«осведомленность о самом себе»** - общая программа «Молодежь в курсе психического здоровья», направленная на повышение осведомленности по вопросам укрепления психического здоровья подростков (в том числе для снижения рискованного поведения);
- **скрининг подростков из группы риска специалистами** системы здравоохранения для дальнейшего направления под наблюдение психиатров и клинических психологов [11].

Кроме того, необходимо учитывать важнейшую роль в профилактике суицидального поведения подростков и молодежи *непосредственную доступность для учащихся психиатрических услуг*. С этой целью нужно организовывать встречи подростков с психиатрами и другими специалистами.

Напомню учащимся о необходимости обращаться за помощью к телефону доверия, а также распознавать проблемы у себя и других, заботиться о получении помощи, рассказывать о проблемах доверенному взрослому.

Рекомендации родителям *Исаевой Ольги*, старшего преподавателя кафедры клинической психологии Московского Медико-стоматологического университета можно увидеть на *слайде*.

Поддерживаю гуманный подход в решении проблемы с суицидом правительства *Австрии*, где с **1 января 2022 г.** вступил в силу закон, в соответствии с которым *тяжелобольные пациенты получили право на ассистированный суицид - добровольное завершение жизни по уважительным причинам*. Документ принят после решения Конституционного суда страны, который признал право человека распоряжаться собственной жизнью.

Итак, зарубежные специалисты рекомендуют нам для использования на практике *свои программы профилактики суицидального поведения подростков и молодежи*:

- системный подход - вовлечение всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов);

- рост исследований по оценке эффективности применяемых программ; доказательный подход к особенностям содержания и внедрения программ;
- применение цифровых технологий для повышения доступности программ (мобильные приложения, дистанционное консультирование специалистами и интернет-диагностика посредством новейших цифровых технологий);
- объединение усилий специалистов, сотрудничество ряда программ и инициатив (сочетание нескольких типов профилактических программ для повышения эффективности превентивных мер);
- законодательные инициативы (например, национальные программы превенции суицидов), предписывающие обучение сотрудников и организацию профилактики;
- использование в практике применения программ постулата о том, что необходимо не только минимизировать факторы риска развития суицидального поведения, но и укреплять факторы защиты (анти- суицидальные факторы);
- большинство программ профилактики пропагандируют (в том или ином контексте, с учетом социально-культурного, этнического аспектов) среди адресатов программы (и широкого круга лиц в целом) важность психического здоровья, необходимость обращения за помощью для нуждающихся в ней;
- повышение осведомленности, информированности подростков и молодежи о психическом здоровье, а также предоставление безбарьерного доступа к ресурсам помощи (например, медицинским), что играет даже более важную роль в превенции суицидального поведения, чем обучение педагогов и родителей [11].

Я считаю, что эти программы доступны для нас, мы можем смело их применять на практике.

Литература:

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
2. Baer A. Der selbstmond in kindlichen lebensalter. Leipzig 1901.
3. Баер У. Творческая терапия - Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности). Независимая фирма "Класс. 2013; 552 с.
4. Borges Anna, главный редактор журнала Health, просветительский портал SELF, перевод с англ., 2020.11.16.
5. Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.
6. Власовских Р.В., Хальфин Р.А. Опыт применения многопрофильного подхода при работе с подростками, совершившими суицидальные действия. Журн. мед. критических состояний. 2005; 5: 26–9.
7. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков. Минск: АСТ, 2000.
8. Исаева О.В. Практические советы родителям. Подростковый суицид. Что делать? pugachevsosh5.ucoz.ru/inspector...chto_delat.docx
9. Кононова Елена, ya-roditel.ru
10. Саркъяпоне М. Базовые принципы и лучшие практики предупреждения суицида среди детей и подростков // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития социально-психологической службы в системе образования Республики Казахстан» (Казахстан, Астана, 10 февраля 2012 г.).
11. Семенова Н.Б. Современные стратегии профилактики суицида у коренных народов: обзор зарубежной литературы // Суицидология. 2017. Том 8. № 2 (27).
12. Статьи о православном воспитании детей. Суицид. «Мы ругаем их за тройки, а они разрабатывают план самоубийства». Рекомендации родителям. Азбука воспитания.
13. Трушина Е.В. [Детский и подростковый суицид: понятие, причины... get/178...i-podrostkovyy...ponyatiye...](http://Detstviyipodrostkovyy...ponyatiye...get/178...i-podrostkovyy...ponyatiye...)

Суицидтік мінез-құлыштың өзіндік психологиялық ерекшеліктері және оның алдын алу жолдары

Атырау облысы, Жаңашаруа қазақ орта мектебі
Кабенова Гулжазира Сайновна
Педагог-психолог

XXI ғасыр – білімділер ғасыры. Ғасыр талабына сай зерделі, ой-өрісі жоғары азаматты калыптастыру- мемлекетіміздің стратегиясы болып отыр.

Жас үрпақты жан-жақты жетілген, ақыл-парасатты, ой-өрісі биік азамат етіп тәрбиелеу - қоғамымыздың ең өзекті мәселесі. Бала тәрбиесінің алғашқы алтын қазығы-жанұясы.

Оңтүстік Қазақстан облысындағы аутоаггрессивтік фактілерінің қобейгені, шын мәнінде қоғамдық және әлеуметтік проблемаға айналып отыр. Осы мәселеге сәйкес, аутоаггрессивтік әрекеттің алдын алу шараларына барлық мамандар мен барлық тұрғындар катысуы керек.

Тақырыптың маңыздылығы. Шындығында, бір ғана философиялық маңызды мәселе бар, ол – адамның өзіне-өзі қол жұмсау мәселесі”, - деп айтқандай белгілі философ Альбер Камю. Дүние жүзілік денсаулық сақтау үйімі мен Халықаралық суицидпен күрес ассоциациясының жариялаган мәліметтеріне қарапанда, дүниежүзінде әрбір 40 секунд сайын бір адам суицидалық әрекетке барса, біздің елімізде әр сағат сайын бір тұрғын өз еркімен өмірімен қош айтысуга бел буады екен. Аталған үйімнің мәлімдемесіне сүйенсек, жиі бұл әрекетке 15–44 жас аралығындағы азаматтар баратын көрінеді. Әлемде өзіне қол жұмсау фактілері соңғы 45 жылда 60%-ке қобейгенін ескерсек, бұл көрсеткіштер жыл сайын артып келеді.

Мақсаты мен міндеттері: Оңтүстік Қазақстан облысы (ОҚО) аумағындағы суицид проблемаларын карастыра отырып;

1. Суицид үйімі мен суицидалық синдромға түсінік беру;
2. Бұл проблеманы әлеуметтік – философиялық және психотерапиялық тұрғыдан сараптау;
3. Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсау әрекетіне баруга әсер ететін қоғамдық факторларды анықтау. Материалдар мен зерттеу әдістері. Зерттеу барысында қолданған материалдар: Дүние жүзілік денсаулық сақтау үйімі мен облыстық денсаулық сақтау департаменті, ішкі істер департаменті, облыстық психоневрологиялық диспансер, облыстық білім беру департаменті, статистикалық мәліметтері және интернет ресурстары.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау үйімі 10 қыркүйекті Дүниежүзілік суицидпен күрес күні деп жариялады. Қазақстанды ВВС тәуелсіз телекомпаниясының сайтында 2017 жылды Қазақстанда 25 жағдайға жетті деп, 5-ші орынға жариялаган болатын. Бұл кестеде 1-ші орында – Қытай (100 мың адамға – 59 жағдай), 2-ші орын Куба әр мың адамға (41,5 жағдай), 3-ші орын Литва әр мың адамға (39 жағдай), 4-ші орын Ресей әр мың адамға (36 жағдай) және дамыған елдерден Жапонияда әр мың адамға 24,1 жағдай, Қазақстанда әр мың адамға 23 жағдайға, АҚШ-да әр мың адамға 10,4 жағдай тіркелген екен. Қазақстанда ең депрессивті аймақтарға, яғни суицидалық әрекетке салыстырмалы түрде жиі баратын – Оңтүстік Қазақстан, Манғыстау, Солтүстік Қазақстан және Қарағанды облыстарын жатқызуға болады. Оңтүстік Қазақстан облысында жасөспірімдер арасындағы суицид фактілері соңғы 5 жылда құрт өскен, олар 14–17 жас аралығындағы жастар. Облысымыз халықаралық тәуелсіз үйімдар мәлімдемесіне сәйкес балалар мен жасөспірімдер суицидінен ТМД елдері ішінде 1-ші орынға шықкан. ОҚО Денсаулық сақтау басқармасы мәліметіне сәйкес, 2016 жылды облыста көмелетке толмағандар арасында 91 өзіне қол жұмсау әрекеті тіркеліп, барлық әрекеттер қайғылы аяқталған. Ал осы жылдың жарты жылдық қорытындысында облысымызда ОПД мәліметіне сәйкес жасөспірімдер арасында 55 суицидалық әрекет, оның ішінде аяқталғаны 31 жағдай, 24 суицид жасауға талпыну орын алған.

Оңтүстік психоневрологиялық диспансерінің мәліметі бойынша, облысымызда 2017 жылдың 9 айының көлемінде 101 суицидалық әрекет орын алғып, 58 аяқалған суицид, ал 43 суицид жасауға талпыну фактілері тіркелген және аяқталмаган суицидалық әрекетке барған 15 кісі. Областық психоневрологиялық диспансерде емделіп жатыр екен.

Суицид (латынша «*sui caedere*») – ерікті және жоспарлы түрде жүретін, өліммен аяқталатын өзін – өзі закымдау болып табылады. Суицидалық әрекет дегеніміз – суицидалық активтіліктің, яғни суицидалық ой, ойын білдіру, суицид жасауға талпыну және қол жұмсау деп айтудаға болады.

Суицидалық әрекеттің түрлері: 1. Демонстративті с.ә. (білегіндегі қантамырды кесу, улы емес дәрілік құралдармен улану, биіктікten құлау, т.б.). 2. Аффективті с.ә. (асылу әрекеті, токсикалық құралдармен улану, т.б.). 3. Шынайы с.ә. (асылу және улану, т.б.).

Суицидалық синдром – бұл суицидалық әрекетке бел буган адамның қимыл – әрекеті мен мінез – құлқын көрсететін психологиялық симптомокомплекс. Суицидалдың синдромының 2 түрі болады: 1. псевдосуицид (аффект жағдайында жасалады, ол кезде адам өзінің мәселелеріне қоңілін аударту

мақсатында жасалады); 2. шынайы суицид дегеніміз – өмірден кетуді жіті жоспарлаған мақсат, (жақынтыстыры мен дос–жарандарының және өзгелердің ой–пікірлерін ескермей, олардың қайғы–мұнымен жұмысы болмайды).

Суицид себептерін 3 топқа бөліп қарастырамыз: 1. Субъекттің тұлғалық деформациясы; 2. Психотравмалық жағдай; 3. Әлеуметтік–экономикалық, қоғамдық мәселелер, т.б. Жасөспірімдер арасындағы өзіне қол жұмсау әрекеттерінің жиі себептері: 1. Отбасындағы ұрыс–керіс; 2. Жастар арасындағы тұлғааралық карым–қатынастың бұзылуы; 3. Жазалану алдындағы қорқыныш; 4. Махаббат проблемалары; 5. Кедейлік.

Суицидке кімдер бейім? 1. Өмірінде аяқталмаған суицидалық деформациясы; 2. Суицидалық ойлы, ашық қорқытулар жасағандар; 3. Өзін зақымдауға бейімділік (автоаггрессия); 4. Аффективті бұзылыстар (ауыр депрессия, невроз); 5. Отбасындағы суицидалық әрекеттің орын алуы; 6. Созылмалы алкоголизм, наркомания, токсикомания; 7. Созылмалы жазылмайтын, кательлі дерптен науқастану; 8. Бір жыл қолеміндегі психотравмалық болуы; 9. Отбасындағы, әлеуметтік, қоғамдық, тұрмыстық мәселелер; 10. Психикалық бұзылыстар.

Суициденттерді әдетте, амбивалентті сезімдер басқарады, яғни оларда бір мезгілде шарасыздық пен үміт және өмірден кетуге құштарлық пен жарық дүниеге деген қимастық сезімдері болады. Мамандардың міндегі осы кезеңде суициденттерге қәсіби тұрғыда көмек көрсетіп, оларға үміт беру, суицидалық әрекеттің алдын алу болып табылады.

КР заңына сәйкес, өзіне қол жұмсан, бірақ өліммен аяқталмаған науқастар «Психиатриялық көмек және оның кепілденген қолемін азаматтардың алуы туралы» заңында көрсетілгендей психиатриялық стационарға жедел түрде жатқызылып, қалпына келтіру және өмірге бейімдеу шаралары жүргізіледі. Суицидтің диагностикасы және зерттеу әдістері: 1. Отбасылық анамнез бен диагностикалық сұхбат; 2. Личконың «ПДО» тесті (тұлғалық дисфункцияны анықтау); 3. Розенцвейгтің фрустрациялық толеранттылық тесті; 4. «Басстың тұлғалық бағыттылықты анықтау» тесті; 5. Тэммл – Дорки – Аменнің үрейді анықтау тесті. Суицидті алдын–алу шаралары: 1. Ерте анықтау (идентификация) және психикалық бұзылыстарды емдеу; 2. Сенім телефондары мен психологиялық көмек көрсету орталығы, басқа да мемлекеттік мекемелердегі психолог мамандардың жұмысы (барлық мектептер мен оқу орындарындағы).

БАҚ Саламатты өмір сұру салтын насхаттап қалыптастыру, санитарлы – агарту жұмыстары. Суицид алды және оған талпыну әрекетінен кейінгі кезеңде науқастарға көмек көрсету. 1. Психокоррекция (стресске төтеп беруді үйрету, арнайы тренингтер, жеке жне топтық сабактар); 2.

Потенциальді суицидентке көмек көрсету: интервенция (субъектпен жеке карым–қатынас нәтижесінде эмоциональді көмек көрсету).

Көмек кезінде не істеу керек? 1. Суицид қауіпін уақытылы анықтау (мүмкін болатын қауіп белгілерін іздеу); 2. Суицидтке тұлға ретінде қарастыру; 3. Қамқорлық қарым – қатынас орнату; 4. Жақсы тыңдаушы бола білу; 5. Әңгіме барысында суицидентке қарсы келмеу; 6. Сұхбат барысында сәтсіз жұбатуларға жол бермеу және мүмкіндігінше өмірге үміт ұялату; 7. Өзіне – өзі қол жұмсау қауіп деңгейін анықтау; 8. Жоғары қауіп тобындағы адамды жалғыз қалдырмау; 9. Арнайы мамандарға хабар беру.

Қорытынды: 1. Жоғарыда аталған мәліметтерге сүйене отырып, облысымыздығы суицид фактілерінің көбейгені, шын мәнінде қоғамдық және әлеуметтік проблемага айналып отыр. 2. Осы мәселеге сәйкес, суицидалық әрекеттің алдын алу шараларына барлық мамандар мен барлық тұрғындар қатысуы керек.

Суицидтік мінез-құлықтың өзіндік психологиялық ерекшеліктері және оның алдын алу жолдары

Адамның тағдыры Алланаң қолында, ол өзінің

азды-көпті кешкен тіршілігінде пешенеге жазғанын көріп,

сезінеді дегенімізбен, қазіргі жастарға іndet болып таралған.

«Суицид» деген пәле қайдан шықты? Оның сырын қайдан іздейміз? Неге біз-
дің елімізде жастар өлімі көбейіп барады? Қалай ғана олар өз өмірлеріне жен-
ілдікпен қол салады? Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын қалай алуға болады? Өмірдің мәні не
де? Өмір адамға бір-ақ рет беріледі. Ал бітпес

тіршіліктің сол тауқыметіне қарсы құрес, өз несібенді айырып, жесен,

соның өзі бақыт. Бірік ойлы-қылыштың өмірдің қыындығына кез-келген адам

шыдай ала ма? шыдауды керек деп жұбату сөз айтуда женіл болғанымен, екінің бірінің жүйкесі мықты еме
с, ал жүйкесі жүқсалар бүгінгі тіршілігінен горі бақылыш дүниені дұрыс көріп, «сол жаққа» мезгілсіз атта-
нып жатады.

«Суицид» латын тілінен алынған «өзін-өзі өлтіру, өзіне қол салу»
деген мағынаны білдіреді. Тағы бір синонимдік мағынасы – қасақана
өз өмірін қию. Бұл ұғымға 19 ғасырда Француз социологы Э.Дюргейм

анықтама берген. Қазіргі таңда өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы біржакты патологиялық түрғыдан қарастырылмайды. Бұл әрекет көп жағдайда есі дұрыс адамның мінез-құлқы. Оның себептері: депрессия, яғни жан дертіне ұшырау және стресс, яғни психологиялық құйзеліс.

Осындай құйзелістердің көмегімен жастарды психологиялық індекте жетелейді. Казіргі жастардың көп шілігі жоқшылықта, қыншылықта төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы істерм ен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түскен проблемаларды жеңгісі келмей ді, сондыктан да олар өз өмірлері үшін құрескеннің орнына, мәнгілік сапарға аттанғанды жеңіл көреді. Осындай қын кезде адам, ең алдымен, депрессия, стреске ұшырайды, ең соңында «суицидке» жол береді. Депрессиялық жағдайға түскен адам жиі агрессиялы (ұрысқа, қақтығысқа бейім) болады. Сонымен бір ге, оның агрессиясы бірінші кезекте өзіне,

садан соң жақынына және қоршаған ортасына бағытталады. Көп жағдайда жақындары немесе қоршаға н ортасы оның бойындағы өзгерістерді түсінбейді де, қабылдай да алмайды. Ал бұл оны көптеген тығырықта тіреп, соны суицидке әкеліп согады.

Депрессияга, стреске шалдықкан адам, өзіне көңілі ешқашан толмайды. Осыны пайдаланып, буыны бе кіп, өмір туралы өзіндік дүниетанымы қалыптастып келе жатқан жастарды желкесінен алып, жолынан та йдыратын, үмітін үзетін, басқа түскен қындықпен құресуіне жол бермейтін, өмірден түңілдіретін – осы суицид.

Соңғы жылдары елімізде адамдардың өз-өзіне қол салу әрекеттері жиі орын алуда. Қөшілікті алаңдатып отырған «Суицид» деп аталатын осы дерттің мектеп оқушыларын да жағалауы дабыл қағарлық жағдай.

Адамдардың өз еркімен өмірін қиоян проблемасын дәрігерлер, психологтар, психотерапевтер, зерттеушілердің қарастырып келе жатқанына аз уақыт болған жоқ.. Бұл туралы зерттеу жүргізіліп, монографиялар, кітаптар жазылды. Алайда, одан еш өзгеріс болмады. Керінше, күн өткен сайын жағдайдың ушығып бара жатқандығын байқаймыз. Дағдарысты қүйге тап болғандар оны тек үйдің ішінде талқыға салып, сыртқа шығармайды. Сондықтан көп жағдайда мұның себебі анықталмай қалады. Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесі бұдан да күрделі. Олар тіпті жақындарына да өзін қинап жүрген мәселе туралы айтпайды, оны жасырып-жабуға тырысады.

Проблеманы ашып көрсетуден гөрі, үндемей калуды жеңіл көреді. Тіпті өз-өзін өлімге қиған жағдайда да оның себебін жазып та қалдырмайды.

Балалардың психикасы өте нәзік, жарапы болып келетіндіктен кішкентай нәрсенің өзін ауқымды проблема ретінде қабылдайды. Сондықтан оларға қашанда ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманың көмегі қажет.

Осы бағытта мектеп мұғалімдері мен психологтары баланың мінез-құлқындағы өзгерістерді бақылап, аңғара отырып, олармен жұмысты жандардыра түсүі тиіс.

Балалардың бақытсыздығына, олардың өз-өзіне қол салу әрекеттеріне баруына көп жағдайда отбасындағы жайсыздық пен мектепте түсінбеушіліктің орын алуы себеп болады. Балаларға жайғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуын сезініп, жақсы көретінін біліп өсүі тиіс.

Ал әке-шеше өз дәрежесінде көңіл белмейтін бала ешкімге керексіздігін түсініп, психологиялық стреске тап болады. Өсіреле, 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез-келген нәрсені жүргегіне тез қабылдағыш келеді. Түсіністік болмаған жағдайда осы жас аралығындағы балалар түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабакта құлқы болмай, өзге оқушылармен де қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Өзін ұстаяу мен мінез-құлқында өзгерістердің орын алуы мұғалімді де, ата-ананы да алаңдатуы тиіс. Осы өзгерістерге бей-жай қарамай, психологтың көмегіне жүгінүү арқылы көптеген проблеманың алдыналуға болады. Балалар мен олардың отбасына деген арнай (психологиялық кеңес беру, көмек көрсету, тіпті кей жағдайларда тек қана көңіл бөлуді қамтитын) ішшаралардың ұйымдыстырылуы қажет.

Қазақ халқында өзөзіне қол салу болған емес. Бұл заман өзгерісімен туындалп отырған жағдай. Бұғінде қарасаңыз, толық емес, сәтсіз отбасылар көп. Осының бәрі өмірді әлі толық танып білмеген, ондағы қындықтармен құресе алмайтын бала үшін ауыр соққы. Әке-шеше ажырасты да кетті, ал баланың жайы қалай болады? Ол бұны қалай қабылдайды, осыған ой жіберіп жатыр ма? Жоқ, әрине. Осыдан келіп, баланың асыла салуы немесе жаман жолға түсүі сынды оқигалар орын алады.

Мектепте қарасаңыз, кейбір оқушылардың қолында қымбат ұялы телефон. Соны көрген басқа оқушылар да «менде неге ондай жоқ» деп күйінеді, әке-шешесіне ренжиді. Осы кішкентай заттың өзінен үлкен мәселе туындейдьы. Осы сияқты мектепте әртрлі жайлар орын алуы мүмкін. Бала осы жағдайдан қалай

шыгады, кімнен көмек күтүі керек деген сұрапқа келсек, бірінші кезекте мектеп психологияна жүгінуі тиіс. Оқушылар мұны тиімді әдіс деп таппайды. Сондықтан «Сенім телефондарының» жұмысын жандандырып, жолға қоюымыз қажет. Ол бүгінгідей емес, қолжетімді жағдайда болуы керек. Бала кез-келген уақытта, өзін қинаған қандай проблема болсын, сенім телефоны арқылы тегін хабарласып, толғандырган сұраптарына жауап алуды тиіс.

Бүгінгі таңда психолог тек баламен ғана емес, қын жағдайға тап болған баланың отбасымен де жұмыс жасауы керек. Өйткені, оның негізгі проблемасы осы отбасынан басталып отыр. Бүгін ол баламен жұмыс жасадың делік, ертең сол күйзелген күйінде алдыңа қайта келеді. Сол себепті оның үйінде орын алған негізгі мәселені анықтап, соган сай әрекет жасау қажет.

Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесімен күресуде «Әрбір мұғалімнің психологиялық білімі болуы тиіс», балалар тағдырына жауапты мекеме, мектептер, үкіметтік емес ұйымдар бірлесе жұмыс жасауы керек.

Бүкіләлемдік Денсаулық сақтау ұйымының жүртшылықта жариялаған жантүршігерлік мәліметтерінен Қазақстанда жасөспірімдер арасындағы суицид оқиғаларының көбейе түскендігін, өзін-өзі қол салуга көбінесе олардың заң бұзуы, қылмыстық жауапкершілік алдында үрейленуі, шыдамсыздығы, тәзімсіздігі, қорқақтығы, бүгінгідей нарықтың қатал қындықтарының алдына қарсы тұра алмаулары себепкөр болып отырғандығы баршамызға мәлім.

Ендеше, Адам тағдырына келгенде жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге жүктеп қоймай, жұмыла мойнымызға алуымыз керек. Оның бірден-бір жолы- жастар тағдырына немқұрайлы қарамай, оларға өздерін сүйеттің жандар бар екендігін сезіндіріп, жер бетінде ұстап қалып, өлімнен ғөрі өмір сұру үшін батырлық көбірек керек екен деген ойларын нығайтақ деймін.

Тәуекелге бару ықтималдығы жоғары
жасөспірімдер.

«Қын» жасөспірімдер:

- Ата-ананың қарауынсыз қалған балалар;
- Мүмкіндігі шектеуіл балалар;
 - Физиологиялық және психикалық даму кемістігі бар балалар;
 - Әлеуметтік әлсіз топқа жататын отбасы балалары
- Зорлық-зомбылық көрген балалар;

Өзін-өзі бағалауы төмен балалар:

1. Тез ренжіш;
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 психологиятар осындағы қауіпті балалармен жекелей жұмыс, олардың ата-аналары мен де жекелей жұмыс жүргізуіміз қажет.

Суицидалды мінез-құлықты алдын алуша жүргізілетін психологиялық жұмыстар кезінде психолог мамандар не істеу керек? Біріншіден: – әлеуметтік-психологиялық процесттерді (суицидтік мінез-құлықтың басымдылығын) психологиялық тәсілдер арқылы зерттеу (тест, сауалнама т.б.).

-суицидтік мінез-құлықтың пайда болу себебін анықтау және осы проблемаға қатысты арнайы шаралар ұйымдастыру;

-қолайлыш ұжымдық атмосфераны орнату;

-психологиялық анализ жасау, суицидтік мінез құлықты зерттеу;

-реабилитациялық жұмыстар жүргізу (өз-өздеріне қол жұмсауға талпынған адамдар үшін);

– алдын алу жұмыстарын жүргізу, суицидтік әрекеттің алдын-алу.

Мектептегі тұлғааралық қарым-қатынасты

жандандыру

- Баланы өз күші мен мүмкіндігіне сендеру
- Баланың тәртібін қадағалау,
- Құрбы-қатарларымен қарым-қатынасын сараптау
- Белсенділігін арттыру
- Түсіністік және жанашырлық таныту

Адам баласына өмір бір-ақ рет беріледі. әрбір атқан таңды қызыға да қуана ақ тілекпен қарсы алып, таза да дұрыс жолмен жүрейік ! Мәнді де сәнді өмір сұру, балаларымызды қызыққа, өмірсүйгіштікке баулу сіз берен біздің қолымызда. Ендеше, «Ел қорғайық, боламын десен, бесігінді түзе», - демекші, еліміздің болашағы жастарымыздың иғі істерін қолдайық!

Жасөспірімдер арасындағы суицидалды мінез–құлықтың себептері және болдырмау жолдары.

Алматы облысы

Жамбыл ауданы

Аблезова А. Е.

Бүгінгі таңда бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отырған суицид мәселесі, қоғамда болып жатқан өзгерістер мен сан түрлі қындықтар бала психологиясына кері әсер етуде. Суицид деген термин XVII ғасырда пайда болған, бірақ XVIII ғасырдың ортасына дейін бұл ұғым қоғамда кеңінен пайдаланылған емес. Тек XX ғасырдың басында адамдардың өз-өзіне қол жұмсауының етек алуда байланысты ғылымда «Суицидология» атты дербес зерттеу саласы қалыптасты. Бұл терминді 1947 жылы итальян психологы Г.Дэзен енгізген. Ол бұған «өзін-өзі өлтіруге әрекетету» деп түсінік береді. Социология, психология мен медицина және демография мен психиатрияның тоғысында пайда болған суицидология өзін-өзі өлтіруге баратын адамның ерекшелігін, оның әрекеті мен себептерін зерттейді [1]. Бұл мақсатында адам мына қыншылықтардан немесе ауырташылықтардан қашқысы келеді: белгілі бір қыншылықтардан кету, қауіпті әкелетін іс-әрекеттерден кету, басқа адамдарды өзінің қыншылықтарына көніл аударту, ренжіткен адамнан кегін алу мақсатында болады, оны қалай болса да жүзеге асырамын деген қырықтылық мінез тудады. Мұндай жағдайға түскен үлкеннің де, жасөспірімнің де, тіпті, жеткіншектердің де психикасында “Мен ешкімге керек емеспін, мен бір нәрсе істеуге жағдайым жоқ” деген ойлар басынан кетпейді. Кейде мұндай жағдай жасөспірімдерді еліктеушілікке де әкеліп соғады.

Жасөспірім айналасындағы болып жатқан теледидар мен әр түрлі кітаптардан оқып көрген іс-әрекетті қайталағысы келеді. Сөйтіп, жасөспірім өлім ренжіткен адамды корқытады деп түсінеді. Осы арқылы өзіне жүрттың назарын аудартқысы келеді. .

Суицидтік мінез-құлыққа өте бейім жас кезеңі бұл – жасөспірімдік кезең. Оның себептері: тұлғаралық қарым-қатынастың тез бұзылуы, жалғыздық күйін кешуі, ішімдік және есірткі т.б. зиянды әдettерге әуестенуі, өзіне өзі тым сынни көзқараспен қарауы, әлеуметтік сәтсіз отбасынан шығуы, өмірлік қын жағдайларға тап болуы (ата-анасының ажырасуы, ата-анасынан айырылу, созылмалы ауруларға шалдыгуы, буллинг және кибербуллинг қудалауына ұшырауы т.б.) 2014 жылдан бері әлем бойынша денсаулық сақтай ұйымының статистикасы бойынша суицидтан 200000 аса адам кетеді еken. Олардың ішінде 70 жастағы және 15 жастағылар кризистік топқа енеді еken. [2].

Суицидтік мінез-құлыққа, яғни өз-өзіне қол жұмсаудың жаңа себеп салдары анықталған еken. 1. Стресс (ата-ана жақтан келеді) ата-ананың баланы басқа балалармен салыстыруы, кері әсері мұндай бала еш уақытта жақсармайды, керісінше өзін өзі бағалауы төмөндейді. 2. Жақын адамдардан айрылуы (ата-ана, әсіресе ананы жоғалтуы балаға 80% ананың ролі (махаббаты) әсер етеді еken. 3. Отбасындағы қаржылық қындықтар (отбасында ата-ананың жағдайының нашар болуы, бопсалууга ұшырауы, себебі бала қарапайым ойдан күрделі ойға ауысады.) 4. Корқыныш (жаңадан мектепке келген балалар, немесе менменшілдік позициясын дәлелдеуге байланысты тәбелеске шақыру т.б.) 5. Депрессия (Бала стресс алғаннан кейін екі аптаның ішінде күйзелістен арылмаса, депрессияға ұшырайды.) оның белгілері тамақтанбау, үйкеме, үйге кеш келу, үйге баруға асықпау) 6. Шизофрения (психологиялық ауытқулар. Оның бастапқы белгілері: киімге өте мұқият қарау, біреудің бас аяғынан қарау, аяқ киіміне қарайды, бетіне түріне, адамды сыртқы келбетімен қабылдайды. Отырған жерде қасықты т.б. сүртіп отыру). 7. Виклиарлық ауытқулар мінездің тез өзгеруі, тез ашуулану, кез келген ситуация кезінде өзін -өзі ұстай алмайтындар, тез басылу. Мұндай балалардан кварталына бір рет сауалнама алу, Бұлар «Ресурс» бағдарламасы бойынша қызыл аймақта енгендер. 8. Посттраматикалық бұзылыстар (өгей әке, өгей шеше, ойламаған жерден зорлық зомбылық көру, бұл бұзылыстар өршісе, суицидке әкеледі.) 9. Суицидтік люминация (адамға негативті ойларды қайта – қайта әкеле беруі, «Мен өмірге не үшін келдім», «Мен өмірге келмеуім керек еді», «Келмесем қалай болар еді?» т.б. Мұндай белгілер болған кезде баламенен жиі әңгімелесу керек. 10. Зиянды әдettерге әуес болу. (ішімдік, нашақорлық, улы заттарды қабылдау, внутристичное давление, осыған байланысты депресанттар қабылданса мұндай балалар «Тәуекел» тобына алудымыз керек еken.) 11. Бала бергенде историясына үçілу ата-анасымен сөйлесу, тұқымдарында өз-өзіне қол жұмсаған адамдар бар ма, немесе ол бала ондай жағдайды көрді ме, себебі суицид тұқым қуалайды. 12. Улы заттарды баладан алшақ ұстau, себебі осында жағдайлар тіркелген. 13. Шантаж арқылы. Ата-ана басқалардан қорқыту мақсатында жасайды. 14. Аффективный. (Арқанды ойнап жүріп асылып қалу) 15. Жоспарлы суицид хат қалдырады, белгілер береді. Жалпы өзіне өзі қол жұмсаушы адам 80% сигнал береді.

16.Психологиялық ауытқушылығы бар аурулар ешқашанда өздеріне өздері қол жұмсамайды екен. Көпшілігінде не ішем, не жеймін материалдық жағынан кемшілік көрмегендер көрсінше солар барады екен. Егер бала суицид жайлы ашық айтса, сізде сұрақты ашық қоюға тырысының. «Өмір сүргім келмейді» дегенге сенбеніз, ол жалған нәрсе.

Сонымен бірге отбасылық себептер 1. Эмоционалдық тұрақсыздық, отбасында әкесінің ролі доминанты болса. Ондай жағдайда ата-анамен бірге сөйлесу керек. 2.Пессимизм . Сыныпта оқушылардың бірнеше топтарға бөлінуі. Қай группа әлсіз. 3.Көшбасшылар. 4.Жауапсыз ғашықтық сезім. (6-сыныптан жоғары) 5.Экстремистік ойындар (бік үйлерден секіру, пышақтарды лақтырып ойнау т.б.) 6.Ерте жүктілік оны жасыру мақсатында психикалық травма алады. 7.Өмірлік тәжірибиенің жоқтығы (сұраққа жауап ала алмауы, ата-ананың оның өскенін қабылдамауы көрсінше кішкентай болып қалуы т.б. Суицидтің алдын алу жұмыстарының кезеңі - Диагностика Мектеп психологы, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері үлгінде бірігіп тығыз жұмыс жасауды қажет. Суицидті мінез - құлық жоғары дәрежедегі аландаушылық, құйзеліске қарсы тұра алмаушылық, жоғары эгоцентризм(тек өзінің көзқарасы тұрғысынан қараушылық) өзіндік бағасының тұрақсыздығы, байланысқа бейімсіздік, әлеуметтік жәрдемді сезінудің төмендегі, ауыртпалық жағдайларды женуден қашу стратегиясы т.б. Көп уақыт депрессивті көңіл-күйде жүруі, агрессиялық - қарсылық көрсету мінез-құлқының жоғарлауы, шешімін таптаған мәселелердің көбеюі, өзінде деген сенімсіздігінің жоғарлауы, жағымсыз сайттарға кіруі т.б. жағдайлар болып табылады. Сол себепті де жасөспірімнің өмірінде ата-анамен қатар ұстаздың, әсіресе мектеп психологының араласуы, көмекке келуі өте маңызды. Үл ойда педагог-психолог маманның келесідей жұмыстары негізге алынады.

Психологиялық қызметтің бес бағытын (диагностика, түзету-дамыту, кеңес беру, алдын алу және агарту) қамти отырып, жұмыс жүргізуі керек. Мектеп психологтарына төмендегі суицидтік мінез-құлыққа бейім оқушыларды дер кезінде анықтау және түзету-дамыту, алдын алу, кеңес беру жұмыстарын жүргізуін үлгісін ұсынамын. Мына төмендегі әдістемелерді суицидтік мінез-құлықты анықтау мақсатында өз тәжірибиемде кеңінен қолданамын. Эр психолог мектептің (орта, негізгі орталau, бастауыш) контингентіне байланысты ықшамдал әдістемелерді өздері таңдап аларсыздар.

Диагностика бағыты: Жасөспірімнің суицидтік-мінез - құлыққа бейімділігін мынандай әдістемелер арқылы анықтауға болады: 1.Отбасы тұрмыстық зорлық-зомбылық сауалнамасы 2. «Депрессивті жағдайды диагностикалау Зунге» сауалнамасы 3. СБА әдістемесі 4. Г. Айзенк тесті 5. «Галамтор және мен» сауалнамасы. 6. Жеке және жағдайға байланысты (реактивті) аландаушылық шкаласы (Ц. Д. Спилбергер Ю. Ханин) әдістемесі 7. «Эмоция тестісі. А.Басса- А.Дарки» сауалнамасы 8. «Дж Бук Үй .Ағаш. Адам.» әдістемесі 9. М Фергюсон мен Д Расселдің әдістемесі. 10. Филлипс мектептегі дегірсіздік деңгейін анықтау әдістемесі 11. А. Бека әдістемесі

Өмірлік қызын жағдайға тап болған балалар осы түзету жұмыстарының нәтижесінде қындықпен өз бетімен құресе білуді үйреніп, өзін мазалап жүрген сұрақтарға психологпен бірге жауап таба біліп, жеке тұлға ретінде дамып қалыптасты. Әрбір бала еліміздің ертеңі екенін ескерсек, олардың сапалы білім алдып, азamat болып қалыптасуына жағдай жасап беру, ұстаздар мен арнайы маман қызметкерлерінің яғни біздің психологиялық жағдайын әлеуметтік педагогтың басты міндеттері болып табылады. Балалардың болашақта белгісіздік, аландаушылық, мақсатқа жете алмау, торығып күйзелу, жеке тұлғаның өзін дәрменсіз, ешкімге қажетсіз сезінүү, корғансыздығынан абыржу, уайымға салыну сияқты әлеуметтік- психологиялық жағдайын болдырмауда осы әдістемелер сіздерге біршама көмек береді деп ойлаймын.

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте құнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жандуниеңін түсінуіміз қажет. [3].Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеріміз хақ. Сонымен қатар, қолдау көрсететін түрлі мекемелер де жеткілікті. Солардың көмегіне жүгініп, өмірімізге қажетті нәр ала білсек, үл проблеманы еңсерे алатынымыз күмәнсіз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Мектептегі психология журналы №5 8 бет

(Выготский Л.С). Психология. – М., 2000.

(Аймауытов Ж). Психология. «Рауан» Алматы, 1995. 16 бет

(Елшібаева К.Ф.) Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу 12 бет

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ

Жусупова Ж.Г.
Общеобразовательная школа №23, г.Петропавловск

Аннотация

В данной статье рассматриваются возможные пути оказания практической помощи подросткам, проявляющим суицидальное поведение. Рассмотрены причины, способствующие снижению эффективности работы психолога в общеобразовательной организации.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, труд, профессия, самосознание, рефлексия

В целом в Казахстане разработана система мер, имеющих направленность на работу детьми, проявляющими суицидальное поведение. Сформирован комплекс кризисных состояний, содержащих три уровня профилактики. На сегодняшний день мы имеем кабинеты социально-психологической помощи, работающие круглые сутки «телефоны доверия», отделения кризисных состояний.

Важность проблемы суицидального поведения подростков, потребность эффективного реагирования содействовали разрабатыванию многочисленных профилактических программ, но их эффективность не подтверждается на практике.

На сегодняшний день перед психологами школ стоит важная задача обеспечения здоровой психики каждого учащегося. Следовательно, психолог должен обладать достаточными знаниями педагогики и возрастной психологии. Но, как видим, в настоящий момент то количество завершенных суицидов и суицидальных попыток сводят на нет всю работу психологов в данном направлении.

Закономерен вопрос: какой должна быть деятельность психолога, чтобы максимально помочь подростку в трудной ситуации?

Но прежде чем ответить на данный вопрос, необходимо сказать, что уровень профессиональной подготовки будущих психологов оставляет желать лучшего. На самом деле, студентов обязывают учить теоретический материал, а практический аспект подготовки оставляет желать лучшего. И в этом плане, одним из аспектов помощи детям, которые уже предприняли суицидальную попытку, либо намереваются совершить подобный акт, заключается в тщательной подготовке специалистов, именно данной направленности. Потому что секрет – суицидологи, работающие, взять для примера нашу область, не обладают компетенциями и суициды снова и снова совершаются.

Второй аспект, на который необходимо обратить внимание, это подготовка студентов, будущих психологов в дистанционном формате. По зрелому размышлению нельзя специалистов, которым доверена жизнь и психическое состояние детей, готовить дистанционно.

Ведущее место в ряду факторов риска формирования суицидального поведения у подростков, по мнению экспертов, выступает 4 группы факторов:

- семейные – 55%,
- личностно-психологические – 27%,
- макросоциальные – 13%,
- психопатологические – 5%.

Самое большое воздействие на развитие суицидального поведения у подростков имеют проблемы в семье. Исследование различных патологий воспитания выявило, что самыми актуальными являются авторитарный тип и гипопротекция, детерминированная безнадзорностью.

Самым актуализированным фактором в настоящее время становится «родительская депривация». Обычно, она проявляется в семьях, где имеется достаток, когда родителям

некогда заниматься детьми, поскольку у них на первом месте стоит работа и своя жизнь. В подобных семьях дети не чувствуют родительской заботы, так как родительские обязанности выполняются нянями, и другим персоналом. Специалисты считают, что неполная семья также играет роль суицидогенного фактора [1, с.75].

В Казахстане еще не сформировалась культура обращения за помощью к психологам, в основном психологические знания родители получают отрывочно, дозировано и только на классных часах и родительских собраниях в формате сообщения на 10-15 минут. Тогда какие знания о психике своего ребенка могут иметь родители, не имеющие достаточных (не бытовых, но научных) теоретических и, тем более, практических навыков общения с детьми.

Следовательно, было бы разумным в каждой школе, колледже отводить специальные часы в графике ежедневной работы психолога с родителями в обязательном порядке.

Еще одним из выходов создавшейся в стране ситуации в данном направлении возможен в создании в каждой школе реально действующей психологической службы. Будет к месту вспомнить опыт педагога В.В. Макарченкова, директора СШ № 23 г. Петропавловска, создавшего на базе школы психологическую службу, в которую входило 15 педагогов-консультантов, которые отвечали за психологическое здоровье как школьника, так и его семьи. Дети всегда знали своего личного педагога-консультанта, который имел психологическое образование, и могли получить квалифицированную помощь, также как и их родители. Но, справедливости ради нужно сказать, что данная площадка была единственной в Казахстане. Суицид – это последний шаг, предпринимаемый подростком, не нашедшим выхода из проблемной ситуации. Но этому шагу предшествует депрессивное состояние и депрессия, с которыми в нашей стране работают только специализированные медицинские учреждения. В США, например, имеются скрининговые программы, выявляющие и направленные на лечения депрессии также и у подростков. В европейских странах также действуют аналогичные четырехуровневые программы [2, с.86].

Первый уровень предполагает работу с терапевтами и педиатрами, которые должны научить тому, как опознавать депрессию и выявлять суицидальные наклонности подростков. Второй уровень включает в себя активную работу с целью повышения информированности населения о том, как лечить депрессию, снижать стигматизацию людей, которые страдают депрессией.

Третий уровень предполагает работу с теми, кто входит в группы риска, внедрение «карт скорой помощи», которые гарантируют оказание своевременной помощи в кризисных центрах. Четвертый уровень представлен обучающими программами для социальных работников и представителей других специальностей, имеющих отношение к непосредственной работе с людьми. В рамках данного уровня включены также программы для СМИ, предполагающие обучение журналистов, с целью правильного освещения информации.

Внедрение в Казахстане подобных программ работы с депрессией, во многом сократило бы число подростков с суицидальным поведением.

Как отмечает ВОЗ, наша страна прочно входит в пятерку государств по числу суицидов и первое среди государств Центральной Азии. Согласно отчету Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), в Казахстане лишь за четыре месяца 2021 года 53 подростка совершили суицид, что на 15% больше, чем за четыре месяца 2020 года [3].

Таким образом, психиатрам, психологам, педагогам школ, службам полиции и оперативного реагирования, медицинским работникам и представителям общественности, необходима дополнительная информация о психическом здоровье в общем и о суициде в частности. Успешные меры по снижению уровня подросткового суицида требуют синергического и взаимоусиливающего влияния комплекса профилактических программ. Применение только одного подхода, возможно, снизит результативность общего воздействия.

Список литературы

- 1 Куркина О.В. Интегративный подход к пониманию феноменологии суициального поведения подростков. Опыт социально-психологического исследования проблемы суицида // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2011. – №8. – С.74-79.
- 2 Котлярова А. В. Профилактика суициального поведения подростков в реабилитационном пространстве: теория и действительность // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2012. – №1. – С.85-91.
- 3 UNICEF Study on prevalence, underlying causes, risk and protective factors in respect to suicides and attempted suicides in Kazakhstan. <https://www.unicef.org/kazakhstan/en/reports/study-prevalence-underlying-causes-risk-and-protective-factors-respect-suicides>

Причины возникновения и методы профилактики суицидального поведения подростков

В современной психологической науке представлены различные взгляды на термин «суицидальное поведение». Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Педагоги, психологи, социальные педагоги во всем мире озабочены проблемой снижения психологического здоровья школьников и неудовлетворенностью качеством их жизни.

Согласно данным Комитета по правовой статистике и специальным учетам Генеральной прокуратуры Республики Казахстан в 2019 году зарегистрировано 180 оконченных случаев суицида среди несовершеннолетних, 2020 году – 144, в 2021 году - 175.

По данным Общественного фонда «Bilim Foundation» за последние три года подростками Республики Казахстан было совершено 1031 попытка суицида.

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни, а также отказ от реальных возможностей избежать смерти в критической ситуации.

Эдвин Шнейдман определяет самоубийство как преднамеренную смерть – акт лишения себя жизни, при котором человек делает целенаправленную и сознательную попытку прекратить существование (Вроно, 2001: 37).

А.Е. Личко пишет: «Суицидальное поведение у подростков - это в основном проблема пограничной психиатрии, т.е. области изучения психопатий и непсихотических реактивных состояний на фоне акцентуации характера». По наблюдению автора, лишь 5 % суицидов и попыток падает на психозы, в то время как на психопатии - 20-30%, а все остальные на так называемые подростковые кризы (Вроно, 2001: 42).

Существенным оказывается семейное влияние. Так, наличие самоубийств в истории семьи повышает риск возникновения суицида. Кроме того, личностные особенности родителей, например, депрессивность, могут выступать фактором суицидальной динамики.

Мотивы и причины самоубийства связываются, прежде всего, с потерей смысла жизни. В. Франкл указывал, что связанная с этим экзистенциальная тревога переживается как ужас перед безнадежностью, ощущение пустоты и бессмыслицы, страх вины и осуждения А.Г. Амбрумова и ряд других исследователей расценивают суицидальное поведение как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта. Э. Шнейдман предлагает рассматривать суицид с точки зрения психологических потребностей. В соответствии с его теорией, суицидальное

поведение определяют два ключевых момента: душевная боль, которая оказывается сильнее всего остального; состояние фрустрации или искажение наиболее значимой потребности личности (Адамова, 1999: 28).

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовать таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения (Адамова, 1999: 20). Суицидальное поведение встречается как в норме, так и при психопатиях и при акцентуациях характера.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности (Вроно, 2001: 42).

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделили четыре основные причины самоубийства:

1) изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

2) беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

3) безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

4) чувство собственной незначительности (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

А.Е. Личко считает что для детей и подростков причинами суицидов могут стать:

1) несформированное понимание смерти – часто дети считают, что всё можно будет вернуть назад;

2) депрессивные состояния детей и подростков так же могут привести к суицидальным действиям;

3) дисгармония в семье – дети могут решиться на самоубийство из-за отсутствия взаимопонимания между ними и родителями;

4) саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков) может подтолкнуть к совершению самоубийства;

5) ранняя половая жизнь часто приводит к ранним разочарованиям: наступление нежеланной беременности, расставание с любимым могут стать причинами суицидальных действий;

6) реакция протеста при нарушении взаимоотношений со взрослыми, сверстниками может стать причиной самоубийства детей или подростков;

7) отсутствие идеологии в обществе так же способствует росту числа детских и подростковых суицидов (Ромек, 2007: 47).

Наличие неблагоприятного социального окружения – обычно основная причина, побуждающая подростка к совершению суицидальной попытки. Именно в ближайшем окружении он может найти или потерять опору, поддерживающую его в жизни.

Исследование проведенное в декабре 2021 года преподавателями кафедры «Педагогика и психология» Кокшетауского университета имени Ш.Уалиханова по оценки уровня психологического здоровья субъектов образовательного процесса показало что в условиях онлайн-обучения в группу риска входят не только тревожно-мнительные, зависимые учащиеся, которые испытывали негативные эмоционально-поведенческие проявления, но и гиперактивные дети, дети с ярко выраженным лидерскими качествами. Это дает основание утверждать, что большая часть подростков подвержена психической травме, проявляющейся в трудностях в обучении и общении в посткарантинный период (Доклад кафедры «Педагогическая инноватика» 2022: 24).

Для получения точных сведений я провела анкетирование среди преподавателей Кокшетауского государственного университета имени Ш.Уалиханова и магистрантов кафедры «Педагогика и психология» данного университета, в котором приняли участие 94 респондентов.

Респонденты на вопрос «Что по-Вашему могло бы быть причиной для суицида среди подростков?» среди всех причин, особенно выделяют три: унижения, физические страдания - 66%; отсутствие взаимопонимания с родителями - 62,8%; депрессия - 41,5%, есть и другие причины, это: 38,3% - безответная любовь, 36,2% - психические болезни, 21,3% - бедность, материальные проблемы и потеря близких, 19,1% - одиночество.



Рисунок 1- Причины суицида среди подростков

Как Вы считаете, какие мотивы движут суицидентом при самоубийстве (попытках)? 76,6% респондентов считают мотивом при самоубийстве желание уйти от проблем, мотив «попытка привлечь внимание» - 61,7% и крик о помощи 57,4%.

Как Вы считаете, какие мотивы движут суицидентом при самоубийстве (попытках)? (до 3 вариантов)

94 ответа

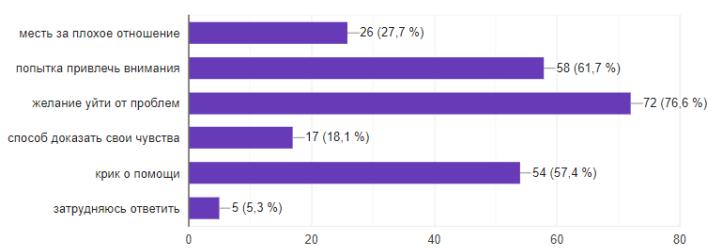


Рисунок 2 – Мотивы суицидента при самоубийстве

Как вы считаете какие методы нужно использовать для профилактики суицида среди подростков?

Как вы считаете какие методы нужно использовать для профилактики суицида среди подростков?

94 ответа

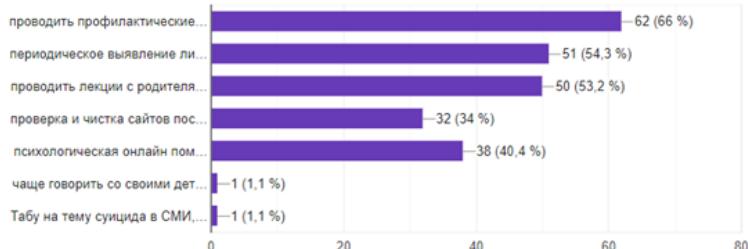


Рисунок 3 – Методы по профилактике суицида среди подростков

Вывод:

1) Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.

2) Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача всех окружающих увидеть это изменение в поведении.

Анализ опроса среди специалистов показал, что в профилактической работе суицидального поведения одно из важных направлений: проведение профилактических лекций и тренингов по повышению уровня психологического здоровья. В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психологическое здоровье учащихся, создание психологически безопасной и комфортной среды.

Администрации школ необходимо направить пристальное внимание и установить контроль за стилем общения учителей с учащимися в целях предотвращения случаев оскорблений, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов. Важно с педагогами проводить

психопросвещение в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суициального, давать информацию о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Педагогу-психологу рекомендуется: изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; создать системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суициального поведения учащихся); формировать позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суициального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суициального поведения. Родители должны быть проинформированы о том, какую помочь они могут оказать ребенку.

Используемая литература:

- Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. – М.: Академический проект, 2001.
Доклад по результатам исследования оценки уровня психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Кокшетау 2022г.
- Интернет-ресурсы.
- «Методическое руководство для психологов сектора образования по реализации программы превенции суицидов» Общественного фонда «Bilim Foundation» 2019г.
- Профилактика суициального поведения, Л. И. Адамова, М.- 1999г.
- Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007.

Алматы облысы
Райымбек ауданы
Көмірші ауылы
«Көмірші орта мектеп мектепке дейінгі
шағын орталығымен» кмм
ТІЖ орынбасары Асанбаева Куралай Ахметжановна

Суицид – рухани дерпт

Бұгінгі күнде өздеріңзге белгілі, қоғамда шешімін таптай келе жатқан проблемалар өте көп. СПИД ауруы, нашақорлық, ішімдік, шылым шегу-қоғамызыңдағы айықпас дертіне айналды, оны барлығымыз жақсы білеміз. Енді соңғы 4-5 жыл қолеміндегі тағы бір проблема туындағы, қоғамға айықпас дерпт болып жабысып, күн өткен сайын шешімі қындалап келеді. Ғылыми атауы “Суицид” адамның – өзіне-өзі қол жұмсауы.

Біздің Конституциямыз «Мемлекетіміздің ең қымбат қазынасы адам және оның өмірі» деп басталады. Ендеши сол қымбат қазынаны көзіміздің қарашығындай етіп қорғау әрбір азаматтың алдындағы, сондай-ақ жалпы қоғамның алдында тұрган өзекті мәселе. Біздің қазақ көз ашқалы адам шығынын көріп келе жатқан халық. Арғы тарихты айтпағанда, соңғы бір ғасырдың ішіндеғана шұбырып жатқан қалың алаштан ұлтарақтай ұл аман шықты. Бестен үш бөлігін аштыққа берсек, қалғанын болашағымыз үшін деп жүріп құрбандыққа шалдық. Аумалы төкпелі заманың өзі солай етуге мәжбүр етті. Ал енді елге тыныштық орнаған мына бейбіт заманда біздің Қазақстан адам шығыны жағынан әлем бойынша алдыңғы қатарда тұр. Оны біреулер деңсаулық сақтау саласының нашарлығымен де байланыстырып жатады. Алайда бір таң қаларлығы- біздің еліміз суицид бойынша да, яғни азаматтардың өз-өзіне қол жұмсауы бойынша да «көшбасшы» елдердің бірі екенбіз. Ендеши, «неліктен?» – деген занды сауал туындаиды. Расында да бұл мәселенің маңыздылығы өте үлкен. Мәселен Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев қазақстандықтардың өмір жасын ұзарту үшін қолдан келген шараның барлығын жасау қажет екендігін айтты. Ал статистикаға үнілетін болсақ, қазақстандықтардың орташа өмір жасын келте етіп көрсетіп отырған негізінен осы суицид оқиғалары екенине көз жеткіземіз. Әйтпесе, Қазақстанның деңсаулық сақтау саласы өзге елдермен салыстырғанда тым нашар деуге келмейді ғой. Жыл сайын нешеме заманауи аппаратуралар сатып алынып жатыр.

Суицид деген термин 17 ғасырда пайда болған. Бірақ 18 ғасырдың ортасына дейін бұл ұғым қоғамда кеңінен пайдаланылған емес. Тек 20 ғасырдың басында адамдардың өз-өзіне қол жұмсауының етек алуына байланысты ғылымда «суицидология» атты дербес зерттеу саласы қалыптасты.

Ғалымдардың айтуынша суицидтің үш түрі бар. Біріншісі – шынайы суицид. Оған барған адам өмірден түнделді, үнемі көңілсіз болып журеңді, өлгісі келеді. Нақтырақ айтқанда өмірдің мәнін жоғалтады.

Екінші түрі – жариялышқа суицид. Өзін-өзі өлтіргісі келгендердің көбі өлмestен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді. (Мысалы біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алғып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп, «өлем» деуі.)

Үшінші түрі – жасырын суицид. Бұл түріндегі адам өз-өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді. Бірақ қыындықтан шығар шара, жол жоқ болып көрінгендеңдіктен, өлімге аппаратын істерге бас тігеді. (Мысалы: нашақорлық, алкоголизм т.б.).

Суицидалды қауіпті анықтау, суицидентпен оның ниеті жөнінде әңгімелесу – ол алғашқы көмек болып табылады.

Тынданызы. Жалпылай типті сөздермен жұбатуға тырыспаңыз. Мысалы, «Бәрі сен ойлағандай жаман емес», «Бәрі жақсы болады», «Оны істеудің қажеті жоқ».

Балаға өз мұның айтуға мүмкіндік беру маңызды.

Талқылаңызы. Жоспар мен мәселені ашық талқылау қобалжуды төмендетеді. Өз-өзіне қол жұмсау тақырыбына табу қойылғандықтан, бала өзің қоғамнан шектетілген күйде болады, бұл жағдай қауіпті суицидтік жағдайдын маңызды ерекшеліктерінің бірі. Сол себептен суицид жөнінде сұрақтар қою маңызды.

Жанама көрсеткіштерді үнемі назарда ұстау қажет. Әрбір өлім жөнінде қалжынды немесе қауіпті шындал қабылдау қажет. Оны шың қөретінізді айту қажет. Біргіп әрекет жасаудын шешімін қарастырып, табыңыз.

Қызығушылық танытыңыз, бірақ бағаламаңыз, көндіруге тырыспаңыз.

Әрбір адам өмір сүрге құқылы. Депрессия адамда ауыр өтуі мүмкін. Дегенмен одан сауығып кетуге әбден болады. Адам бойындағы стрестік жағдайлар мен жүйкениң шаршауы депрессияға жетелейді, сондықтан бұл жағдайдың қайсысы қайdan шығып жатқандығын ол біле бермейді.

Өзінізге жақын адамдарға көңіл бөліңіз, оларды сүйе біліңіз, сонда ғана сіз күннің күлімдеп жарқырағанын, құстың қуана сайрағанын сезінесіз..!

**Батыс Қазақстан облысы, Жаңақала аудандық
мектептен тыс жұмыс орталығының педагог-психологі
Сексенбаева Ақтолқын Тілегенқызы
Психология, педагог-сарапшы.
«Суицид»**

Өмір адамға бір-ақ рет беріледі. Ал бітпес тіршіліктің сол тауқыметіне қарсы қарасы күрес, өз несібенде айырып, жесең, соның өзі бақыт. Бірақ ойлы-қылыштың өмірдің қынындығына кез-келген адам шыдай ала ма? шыдауы керек деп жұбату сөз айту жеңіл болғанымен, екінің бірінің жүйкесі мықты емес, ал жүйкесі жұқалар бүгінгі тіршілігінен гөрі бақылық дүниені дұрыс көріп, «сол жаққа» мезгілсіз аттанып жатады.

«Суицид» латын тілінен алынған «өзін-өзі өлтіру, өзіне қол салу» деген мағынаны білдіреді. Тағы бір синонимдік мағынасы - қасақана өз өмірін қилю. Бұл ұғымға 19 ғасырда Француз социологы Э.Дюргейм анықтама берген. Қазіргі таңда өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы біржакты патологиялық тұрғыдан қарастырылмайды. Бұл әрекет көп жағдайда есі дұрыс адамның мінез-құлқы.

Оның себептері: депрессия, яғни жан дертіне ұшырау және стресс, яғни психологиялық құйзеліс. Осындай құйзелістердің көмегімен жастарды психологиялық індектке жетелейді. Қазіргі жастардың көпшілігі жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабақ оқымайды, пайдалы істермен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түскен проблемаларды жеңгісі келмейді, сондыктan да олар өз өмірлері үшін күрескеннің орнына, мәңгілік сапарға аттанғанды жеңіл көреді. Осындай қын кезде адам, ең алдымен, депрессия, стреске ұшырайды, ең сонында «суицидке» жол береді.

Депрессиялық жағдайға түскен адам жиі агрессиялы (ұрысқа, қақтығысқа бейім) болады. Сонымен бірге, оның агрессиясы бірінші кезекте өзіне, содан соң жақынына және қоршаған ортасына бағытталады. Көп жағдайда жақындары немесе қоршаған ортасы оның бойындағы өзгерістерді түсінбейді де, қабылдай да алмайды. Ал бұл оны көптеген тығырыққа тіреп, соны суицидке әкеліп соғады.

Депрессияға, стреске шалдықкан адам, өзіне қөңілі ешқашан толмайды. Осыны пайдаланып, буыны бекіп, өмір туралы өзіндік дүниетанымы қалыптастып келе жатқан жастарды желкесінен алғып, жолынан тайдыратын, үмітін үзетін, басқа түскен қындықпен күресуіне жол бермейтін, өмірден түнделіретін – осы суицид.

Соңғы жылдары елімізде адамдардың өз-өзіне қол салу әрекеттері жиі орын алуда. Көпшілікті аландатып отырған «Суицид» деп аталатын осы дерптің мектеп оқушыларын да жағалауы дабыл қағарлық жағдай.

Адамдардың өз еркімен өмірін қиуы проблемасын дәрігерлер, психологтар, психотерапевтер, зерттеушілердің қарастырып келе жатқанына аз уақыт болған жоқ.. Бұл туралы зерттеу жүргізіліп, монографиялар, кітаптар жазылды. Алайда, одан еш өзгеріс болмады. Керісінше, күн өткен сайын жағдайың ұшығып бара жатқандығын байқаймыз. Дағдарысты қүйге тап болғандар оны тек үйдің ішінде талқыға салып, сыртқа шығармайды. Сондыктan көп жағдайда мұның себебі анықталмай қалады. Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесі бұдан да күрделі. Олар тіпті жақындарына да өзін қинап жүрген мәселе туралы айтпайды,

оны жасырып-жабуға тырысады. Проблеманы ашып көрсетуден гөрі, үндемей қалуды жеңіл көреді. Тіпті өз-өзін өлімге қиған жағдайда да оның себебін жазып та қалдырмайды.

Балалардың психикасы өте нәзік, жаралы болып келетіндіктен кішкентай нәрсенің өзін ауқымды проблема ретінде қабылдайды. Сондықтан оларға қашанда ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманың көмегі қажет. Осы бағытта мектеп мұғалімдері мен психологтары баланың мінез-құлқындағы өзгерістерді бақылап, аңғара отырып, олармен жұмысты жандардыра тұсуі тиіс.

Балалардың бақытсыздығына, олардың өз-өзіне қол салу әрекеттеріне баруына көп жағдайда отбасындағы жайсыздық пен мектепте түсінбеушіліктің орын алуы себеп болады. Балаларға жай ғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуын сезініп, жақсы көретінін біліп өсуі тиіс. Ал әке-шеше өз дәрежесінде көңіл бөлмейтін бала ешкімге керексіздігін түсініп, психологиялық стреске тап болады. Әсіреле, 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез-келген нәрсені жүргегіне тез қабылдағыш келеді. Түсіністік болмаған жағдайда осы жас аралығындағы балалар түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабакқа құлқы болмай, өзге оқушылармен де қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Өзін ұстауы мен мінез-құлқында өзгерістердің орын алуы мұғалімді де, ата-ананы да алаңдатуы тиіс. Осы өзгерістерге бей-жай қарамай, психологтың көмегіне жүгіну арқылы көптеген проблеманың алдын-алуға болады. Балалар мен олардың отбасына деген арнай (психологиялық кеңес беру, көмек көрсету, тіпті кей жағдайларда тек қана көңіл бөлуді қамтитын) іс-шаралардың ұйымдыстырылуы қажет.

Қазақ халқында өз-өзіне қол салу болған емес. Бұл заман өзгерісімен туындалп отырған жағдай. Бүгінде қарасаңыз, толық емес, сәтсіз отбасылар көп. Осының бәрі өмірді әлі толық танып білмеген, ондағы қындықтармен күресе алмайтын бала үшін ауыр соққы. Әке-шеше ажырасты да кетті, ал баланың жайы қалай болады? Ол бұны қалай қабылдайды, осыған ой жіберіп жатыр ма? Жоқ, әрине. Осыдан келіп, баланың асыла салуы немесе жаман жолға тұсуі сынды оқығалар орын алады.

Мектепте қарасаңыз, кейбір оқушылардың қолында қымбат ұялы телефон. Соны көрген басқа оқушылар да «менде неге ондай жоқ» деп күйінеді, әке-шешесіне ренжиді. Осы кішкентай заттың өзінен үлкен мәселе туындейды. Осы сияқты мектепте әртрлі жайлар орын алуы мүмкін. Бала осы жағдайдан қалай шығады, кімнен көмек күтуі керек деген сұраққа келсек, бірінші кезекте мектеп психологына жүгініу тиіс. Оқушылар мұны тиімді әдіс деп таппайды. Сондықтан «Сенім телефондарының» жұмысын жандандырып, жолға қоюымыз қажет. Ол бүгінгідей емес, қолжетімді жағдайда болуы керек. Бала кез-келген уақытта, өзін қинаған қандай проблема болсын, сенім телефоны арқылы тегін хабарласып, толғандырған сұрақтарына жауап алуы тиіс.

Бүгінгі таңда психолог тек баламен ғана емес, қын жағдайға тап болған баланың отбасымен де жұмыс жасауы керек. Өйткені, оның негізгі проблемасы осы отбасынан басталып отыр. Бүгін ол баламен жұмыс жасадың делік, ертең сол күйзелген күйінде алдыңа қайта келеді. Сол себепті оның үйінде орын алған негізгі мәселені анықтап, соған сай әрекет жасау қажет.

Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесімен күресуде «Әрбір мұғалімнің

психологиялық білімі болуы тиіс», балалар тағдырына жауапты мекеме, мектептер, үкіметтік емес ұйымдар бірлесе жұмыс жасауды керек.

Ендеше, Адам тағдырына келгенде жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге жүктеп қоймай, жұмыла мойнымызға алудымыз керек. Оның бірден-бір жолы- жастар тағдырына немқұрайлы қарамай, оларға өздерін сүйеттін жандар бар екендігін сезіндіріп, жер бетінде ұстап қалып, өлімнен гөрі өмір сұру үшін батырлық көбірек керек екен деген ойларын нығайтсақ деймін.

«Жетістіктің басты формуласы – адамдармен қалай тіл табысады білу» деп Тядор Рузвельт айтқандай, менде суцидтің құрбаны болғалы жатқан оқушымды аман алыш қалдым, бұл менің еңбегімнің еш кетпегендігі деп білем.

Адам баласына өмір бір-ақ рет беріледі. Әрбір атқан таңды қызыға да қуана ақ тілекпен қарсы алыш, таза да дұрыс жолмен жүрейік ! Мәнді де сәнді өмір сұру, балаларымызды қызыққа, өмірсүйгіштікке баулу сіз бен біздің қолымызда. Ендеше, «Ел қорғайық, боламын десең, бесігінді түзе», - демекші, еліміздің болашағы жастарымыздың игі істерін қолдайық, ағайын

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Әдеп және жантану (Ұлттық тәлім-тәрбие)
«Атамұра баспасы 1993
2. Б. М. Теплов. Психология. Орта мектепке арналған оқулық.
Алматы, Қазмемоқупедбас, 1953, 72-84 беттер
3. К.С.Нурахметова. Жетістік психологиясы тренингтер
әдістемелік нұсқау
«Дарын»
Астана-2009
4. Қызықты психология журналының жинақтары.

СУИЦИД В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ.
Аканова Раушан Бериккановна
Учитель русского языка и литературы.

Цель: обсудить проблему суицида у подростков.

Ведение в понятие «самоубийство»

Научиться распознавать признаки самоубийства.

О способах помощи учащихся, склонных к суициду.

Опыт борьбы с суицидом в странах Европы.

Подростковый возраст длится в общей сложности 4-5 лет. Это очень уникальный и непростой период особых прав и потребностей.

Подростковый период начинается в возрасте от 10-11 до 15-16 лет. Подростковый период еще можно назвать переходным, потому что в это период ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. Кроме этого, в этот промежуток времени подросток переживает очень серьезные в его жизни физиологические изменения.

У некоторых подростков появляются разные сложности в этот период: я считаю, самая глобальная проблема, это потеря интереса к учебе. Так же в подростковом возрасте есть различные сложности и у каждого они свои. Это, например физические, и физиологические, и эмоциональные переживания у подростков, с которыми не всеправляются.

Когда ребенок из начальных классов переходит в среднее звено, материал который был легким для ребенка, более усложняется. В среднем звене вместо одного педагога приходят на смену много других педагогов. И соответственно повышается более обширный материал который предстоит усвоить и они требуют своей отдачи. В более старшем звене подросток готовится к окончанию школе, соответственно нужны хорошие оценки, хорошая успеваемость. И родители начинают требовать у подростка более серьезной ответственности. Потому что после окончания школы большинство ребят поступают в высшие заведения. И требования у родителей и у учителей растет. Но не все подростки справляются с этим. Начинаются психологические, эмоциональные расстройства.

По моему мнению надо помочь подростку в этот период. Не нагружать ребенка одновременно учебой, или физической активностью, или подготовкой. Мне кажется ребенку надо дать восстановиться, например после учебы, или после тренировки, или любой другой психологической или физической активности. Любой человек должен отдыхать.

Еще одна немаловажная проблема, существующая среди подростков эта проблема общения, между самими подростками. Взаимоотношение между сверстниками очень важны, я думаю. У подростков эта проблема считается важнее всего остального и даже учебы и т.д. Я считаю родитель не должен упустить тот момент, когда подростку наступает 12,13,14 лет. Надо наблюдать за подростком, следить, всматриваться в его настроение, давать всяческую поддержку, подбадривать его. Нужно понимать и давать нужный совет, если того требуется. Надо знать, что ребенок также страдает и переживает от своих проблем как и взрослый. Еще немаловажный фактор - это когда надо давать шанс подростку в решении своей проблемы и иметь свое мнение в решении той или ином вопросе. Важно не упустить тот момент в жизни подростка, когда его гормоны не дают адекватно смотреть на проблему со стороны. Всплеск эмоций иногда бывает не контролируем.

Подросток, иногда понимая своим полушарием, но не хочет принимать те или иные изменения в себе, начинает не осознавая разражаться, появляются беспокойства или теряется тот или иной интерес к чему-либо. Нельзя нагнетать, читать лекции. Встречаются такие моменты когда подросток не приспособлен к обществу, к коллективу, ему трудно найти друзей. Это тоже считается для ребенка проблемой.

Иногда подростки хорошо принимают те или иные изменения. Более адекватно приспосабливаются к этому. Понимая и принимая подростковые изменения. Начинают

заводить новых друзей, знакомых, появляются какие-то общие интересы, появляются различные хобби.

Исходя из этого хочется отметить что в подростковом периоде возникает не очень приятная обществу проблема. Проблема подросткового самоубийства. Когда человек сталкивается с такой проблемой, он впадает в растерянность, не знает, как на нее реагировать. Потому что так или иначе во многих ситуациях поддержка близких имеет не маловажную роль. И в зависимости от поддержки родных можно избежать проблем, можно по-другому более легче смотреть на ту или иную трудность.

Хотелось бы отметить причины, которые помогли бы подросткам и взрослым людям справиться с суицидом. Во-первых если это подросток, то мы должны как больше внимание обращать на его эмоциональное настроение. Подросток должен быть во внимании взрослого, близкого человека, опекуна, так как каждый из нас требует хоть чуточку внимание. Так же хочу отметить, что окружение человека с проблемами, трудностями могут помочь психологи. Именно психологи по моему мнению могут помочь, в решении всякой области трудности. Самый обычный разговор приводит к хорошим результатам. Как и подросткам, так и взрослому человеку можно обратиться к психологу, психотерапевту и в этом, ничего постыдного и предосудительного нет, я считаю. Именно хорошие психологи, могут заметить людей, подростков, склонных к суициду, просто поговорив с ним, задав вопросы. Также родитель, опекун тоже в ответе за действия подростка. Самые элементарные школьные психологи находят и борются с проблемами, если они есть. Дают советы или разговаривают с родителями или же помогают открыться, раскрепоститься ребенку. Роль психолога и родителя очень важна в жизни подростка. Мы должны быть внимательны! Также, необходима специальная оценка текущей деятельности по предотвращению, выявлению и реагированию на суицидальные настроения группы риска в государственных детских учреждениях и учреждениях-интернатах. А также органы занимающиеся и вовлеченными сторонами должны проводиться работы в сфере предотвращения, выявления и вмешательства.

В Европе разработан и протестирован проект «Спасение и поддержка молодых жизней в Европе».

В рамках этого проекта было протестировано много молодых людей, в вопросах психического здоровья. Проводимая на базе школ профилактическая программа, апробированная в 11 европейских странах, которая ставит своей целью повышение уровня психического здоровья среди учащихся подростков. В каждой стране проводились исследования, состоящих из информационно-просветительных программ по психическому здоровью и профессиональному обследованию подростков, находящихся в группе риска. Для этой программы было важно ориентироваться на поддержку и помочь окружающей стороны, родителей, школ, учителей, правительства и других

Список литературы:

Положий Б.С., Панченко Е.А. Суицидальное поведение (детерминанты, клиническая динамика, типология, профилактика) -монография. Москва 2001 г.
Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. История, предмет, задачи и методы социальной психиатрии. Под ред. Т.Б. Дмитриевой- М: Медицина 2001г.

Буллинг – жасөспірімдердің суицидтік тәуекел факторларының бірі ретінде

Мектептегі қызметің маңызды бағыттарының бірі өскелең ұрпаққа тәрбие беру мен оқыту ғана емес, сонымен қатар оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту болып табылады. Оқушылардың психологиялық денсаулығын сақтауда білім беру мекемесінің психологиялық қызметіне маңызды рөл беріледі. Бұл ретте педагогикалық және психологиялық жұмыс жан-жақты ұйымдастырылса, онда мектептегі зорлық-зомбылық, суицид және т.б. күрделі мәселелердің алдын алу қызметтері жүйелі түрде жүретіні анық.

Зорлық-зомбылық жағдайына тап болған жасөспірімдер суицидтік мінезд-құлық қаупіне көбірек ұшырайды. Зорлық-зомбылықтың бір көрінісі – буллинг. Буллинг (ағылш. bully-қорқыту) физикалық агрессияны ғана емес, психологиялық қысымды, қорқытуды, өсек таратуды, жәбірлеуді де білдіреді.

Буллингтің жиі кездесетін түрлері:

- 1) Физикалық – жәбірленушіге қатысты тікелей физикалық түрғыда қысым көрсету (ұрып-соғу, жыныстық қысым көрсету және т.б.);
- 2) вербалды –мазақтау, кемсіту, келемеждеу және т.б.;
- 3) әлеуметтік-психологиялық –оқшаулауға бағытталған буллинг (әр түрлі өсек, қауесет, елемеу және т.б.);
- 4) экономикалық – ақшаны, заттарды, киім-кешектерді бопсалау және т.б.
- 5) кибербуллинг (cyberbullying) – әлеуметтік желілер, электрондық пошта арқылы интернеттегі қорқыту. Ол қауесеттер мен жалған ақпаратты таратуды, әлеуметтік желідегі жеке парақшаларды бұзуды, теріс хабарламалар мен түсініктемелер жіберуді қамтиды. Бұл буллингтің қауіпті түрі, себебі, қауіп-қатердің пайда болу көздерін табу өте қыын. Интернеттегі қудалауға байланысты жасалған буллицид – суицид сияқты нәрсе де пайда болды. Интернеттегі қудалау әртүрлі жолдармен жүруі мүмкін. Бұл әлеуметтік желілер арқылы қудалау, арнайы беттер мен домендер құрылыш, белгілі бір адамды қорлауды насиҳаттайды. Қорлау фотосуреттерін, сөз тіркестерін орналастыру, қауесеттерді тарату, жоқ оқиғаларды ойлап табу. Жиі ақпаратты бопсалау мақсатында орналастырады. Кейде шабуыл адамға жеке хабарламалар немесе қоғамдық пікірлер жазғанда тікелей жүреді. Әлеуметтік желілілерде "өлім топтары", сондай-ақ өз-өзіне қол жұмсау туралы нұсқаулығы онлайн ойындар кездесуде.

Мектептегі буллинг бойынша зерттеулерде сыныптастар арасындағы қарым-қатынасты қорлау мен бопсалау элементтерімен бастан кешіретін балалардың суицидтік мінезд-құлық қаупі жоғары екенін көрсетеді.

Жасөспірімдердің өзін-өзі өлтіруге итермеледің және қайталанатын суицид әрекеттерінің алдын алу ата-аналардың, педагогтар мен мектеп психологтарының өзекті және маңызды міндеттерінің бірі [1].

Қазіргі кезде жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау мәселесі жиі кездеседі. Суицид – өз өмірінің жоғары құндылығы ретінде өз мағынасын жоғалтатын өткір

психотравматикалық жағдайлардың әсерінен өмірден өзін-өзі жоюодың саналы актісі [2]. ДДҰ (1982) анықтамасына сәйкес, "суицид - өліммен аяқталған өзін-өзі өлтіру актісі; суицидке деген әрекет – өліммен аяқталған ұқсас әрекет". 2001 жылы әлемдегі денсаулық сақтау жағдайы туралы баяндамада ("Психикалық денсаулық: жаңа түсінік, жаңа үміт") "өзін-өзі өлтіру – бұл белгілі бір адамның саналы іс-әрекетінің нәтижесі, ол оны толық түсінеді немесе өлімді күтеді", сонымен бірге "өзін-өзі өлтіру – бүгінде денсаулық сақтаудың негізгі мәселелерінің бірі" деп көрсетілген.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, Қазақстан суицид саны бойынша әлемде үшінші орында және Орталық Азия елдері арасында көш бастап тұр [3].

Мектептегі буллинг және жасөспірім суициді – бұл өткір мәселе, бұрыннан белгілі және көсіби ортада жиі талқыланады.

Мектептегі буллингті психикалық жаракаттардың ауырлығы жағынан отбасылық зорлық-зомбылықпен салыстыруға болады. Буллинг құрбаны психосоматикалық бұзылыстарға тап болуы мүмкін. Оның ішінде, жиі бас ауруы, дипрессия, үйқы бұзылуы, созылмалы аурулардың асқынуы және т.б. бұзылыстар кездеседі. Буллингтің ең ауыр салдарының бірі – бұл өзін-өзі өлтіру.

Суицид – бұл балаларға қатысты ең алаңдатарлық сұрақтардың бірі және адамдарды түсіну қыын мінез-құлық үлгісі. Көптеген балалар өздеріне зиян келтіруге бағытталған әртүрлі әрекеттер жасайды және бала өз денесіне әдейі зиян келтіреді (теріні әдейі кесіп тастайды, өзін-өзі жаракаттайды немесе тырнап алады, шаштарын жұлдып алады, улы заттарды жұтып, сүйектерін сындырады және т.б.) немесе өзін-өзі өлтіруге/суицид әрекеттің жасауға тырысады [4].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының соңғы мәліметтері бойынша әлемде жыл сайын 1 миллион 100 мың адам өз — өзіне қол жұмсайды, ал әрекеттер саны ондаған есе көп.

А. Е. Личко атап өткендей, жасөспірімдердің тек 10% — ы өз-өзіне қол жұмсағысы келеді (өзін-өзі өлтіруге әрекет), 90% -ы алдын ала көмекке сұрау әрекеттің жасайды екен [5].

Кез-келген өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті немесе өзіне-өзі қол жұмсау қаупі назардан тыс қалмауы керек және байыпты қарым-қатынасты қажет етеді, өйткені барлық суицид әрекеттерінің шамамен 10% - ы өлімге әкеледі. Өз — өзіне қол жұмсауға ұмтылған адамға білікті психологиялық көмек, психиатриялық және әлеуметтік көмек қажет. Кейде өз-өзіне қол жұмсау немесе өзін-өзі өлтіру әрекеті тіпті жақын туыстары мен достары үшін құтпеген жерден соққы болып табылады, бірақ оның алдында көп жағдайда ескерту сигналдары болады. Көп жағдайда осы ескерту белгілерін байқамай жатады.

Соңғы онжылдықтардағы өзекті мәселелердің бірі – көмелетке толмағандар жасаған зорлық-зомбылық актілерінің көбеюі. Сарапшылар атап өткендей, қазіргі білім беруде (И. В. Волкова, М. В. Сафонова, Д. Н. Соловьев және т. б.) балалар арасындағы қарым-қатынаста қатыгездік, жеке басының бұзылуына, депрессияға, соматикалық және аутоиммундық ауруларға, өзіне-өзі қол жұмсау әрекеттеріне әкелетін қорлау мен мазақ ету жиі кездеседі [6;7;8].

Соңғы жылдары адамдардың суицидке бару жағдайлары жиілеп бара жатқаны байқалуда. Оның себептері әртүрлі, соның бірі – буллинг. Мектеп

буллингі салдары орасан зор. Осы мәселені жүйелі тұрғыда қарастырсақ, онда буллингтің салдарының алдын алуға ықпал етеді.

Қолданылған әдебиеттер

1. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1986.
2. Что делать: почему Казахстан на третьем месте в мире по количеству суицидов среди молодежи [Электронный ресурс] -10 сентября 2020 – URL: <https://strategy2050.kz/ru/news/chto-delat-pochemu-kazakhstan-na-tretem-meste-v-mire-po-kolichestvu-suicidov-sredi-molodezhi/>
3. В.Б. Шапарь, В.Е. Рассоха, О.В. Шапарь. Новейший психологический словарь/под общ.ред.В.Б. Шапаря. - Изд.4-е. - Ростов н/Д.: Феникс,2009.-с.512.
4. Исследовательская программа Cornell по поведенческим моделям, направленным на причинение вреда самому себе, среди подростков и молодежи. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.crpsib.com/whatissi.as/>
5. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.,1983.
6. Волкова И. В. Характеристика подросткового буллинга и его определение // Вестник Минского университета. - 2016. - № 2. - С. 26-33.,
7. Моисеева Н. М.,Сафонова М. В. Проблема профилактики буллинга в школьной среде // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. -2015. - Т. 24. - № 2. - С. 114-121.
8. Соловьев Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста // Науковедение. - 2014. - № 3. - С. 155-162.].

Жас жеткіншектер арасындағы суицидтік мінез-құлықтың алдын алу

Ақтөбе қаласы

№1 орта мектеп педагог-психологы

Нурмаханова Жанат Тажмұхановна

Суицид (өзіне өзі қол жұмсау) - басқалар қатысуының, ерікті негізде өмірдің өзі бір бас тарту болып табылады. Өкінішке орай, қазіргі қоғамдағы, өмірімен есеп айырысуларды жүзеге асыру нысаны өте жиі болып табылады. Суицидтің себептері мұлдем басқа болуы мүмкін, адам психологиялық және әлеуметтік проблемаларды белгілі бір өмірлік қыындықтар негізінде шешім қабылдайды.

Суицид термині итальян психологы Г.Дэзен 1947 жылы енгізіп, оны «өзін-өзі өлтіруге әрекет ету» - деп түсіндіреді.

Қазіргі кезде Суицидалогия деп аталатын үлкен бір ғылыми бағытты бар, ол социология, психология, медицина, демография, психиатрия тоғысында пайда болып осындай әрекетке баратын тұлғалардың ерекшелігін, әрекетін, себептерін зерттеуге тырысты.

Суицидалың мінез-құлық – адамның саналы түрде өзін-өзі өлтіргісі келетін тұлғаның мінез-құлқының бір түрі деп есептеді.

Суицидалың мінез құлықтың белгілі бір формасы, тәсілі, даму стадиясы, тәуекел факторлары болады. Суицидалың мінез-құлыққа адамның жас ерекшелігі, жынысы, кәсіби ерекшелігі, өмірлік жолының ерекшелігі де өсер етеді.

Әр бір жас кезеңдеріне сай суицидалың белсененділік тән болады.

- Балалық шақ – 12 жасқа дейін;
- Жеткіншектік кезең – 12-17 жас;
- Жастар арасы - 17-29 жас;
- Ересектер арасы – 30-35 жас;
- Қарттық кезең – 55-70 жас.

5 жасқа дейінгі балаларда өзін-өзі өлтіру әрекетіне бару өте сирек кездеседі. Жанұялық қақтығыстарға байланысты 9 жасқа дейін 2,5%, ал 9 жастан кейін 80% өзін-өзі өлтіру әрекетіне барады еken. Жеткіншек кезеңінде суицидалы әрекеттің себебі болып ата-анасымен мұғалімдерімен қақтығысқа бару салдары болып табылады. Жастар арасында әсіресе қыздар арасында әсіресе қыздарда өздерінің жігіттеріне байланысты суицидалың әрекеттерге баратыны анықталды.

Суицидтың ең жиі кездесетін кезі 15-24 жас аралығы. Өзін-өзі өлтіруге бармас бұрын, суициденттердің көбі дайындық кезеңі – суицидалы кезеңінен өтеді, ол адамның бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталады. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі, мазасыздандыши, эмоционалды тұрақсыз болуы т.б.

Інгайсыз жасы - ересек тұлғасын қалыптастыруда ең қын кезең болып табылады. Осы жас тобында арасында суицид жасаған өте жоғары пайызы сондықтан. жасөспірім суицид себептері мыналар болып табылады:

- ата-анасы немесе достарыңызben қақтығыстар;
- ауыр отбасылық жағдай;
- олардың құрдастарының қорлау;
- жауапсыз махаббат.

Сонымен қатар, пішінделмеген тұлғалық қатты БАҚ-әсер етеді.

Қыздар үшін суицид себептері, сондай-ақ зорлау немесе ерте жүктілік болуы мүмкін.

Суицидке барған көптеген қыздар дәрі ішіп уланып өлсө, ұлдар асылып немесе тамырларын кесіп өледі. 13 жастағы қыздардың өзін-өзі өлтіру себептері ол көбінесе аяқтарының ауыр болып қалуына бұл балалардың көбінің мінез-құлқында ауытқулары бар және олардың 70% шизофрениямен ауыратын балалар қурайды деген.

Жас жеткіншектер арасында демонстративті-шантажды әрекетте - өміріне сондай қауіпті емес әрекеттерге барады; денеде ірі веналар жоқ жерлерді кескілеу, онша қауіпті емес дәрілерді іshedі. А.Е. Личко мен А.А. Александров 14-18 жастағы жасөспірімдерді зерттей келе олардағы суицид мінезі көбінесе аффект жағдайында және ол балалардың осы жаста өте сезімтал болатындығына байланысты жиі кездеседі деген тұжырымдарға келді. Бірақ көбінесе бұл кезде балалар арасында кездесетін суицид ол демонстративті әрекет түрінде болады.

Шынайы суицидалың мінез-құлқы деп тұлғага деген шынайы немесе қын проблемалары шешілмеген кезде өзін-өзі өлтіруін айтамыз.

Ал жалған шантажды мінез-құлқы деп ол адам өзі ойлаған ойын жүзеге асыру үшін, оны қоршаған адамдарға қысым көрсеткен кезде және басқалардың сезімін манипуляциялаған кезде бұл әдісті қолданады. Ол көбінесе оны ренжіткен адамның алдында жасалады. Бұнда олар өздерін өлтірмейді тек, өзінің өлгісі келетіндігін демонстрациялады. Шантажды мінез- құлқы көбінесе бала кезден пайда болады.

Mscalға алсақ, Лена есімді қыз баланы алатын болсақ ол кішкентай кезінен бастап барлығына да истерика арқылы қол жеткізетін. Ол төрт жасынан бастап- ақ дүкеннен ұнаған нәрсесін алмай кетпейтін. 13 жасында ол мен ешқашан мектепке бармаймын деп әке- шешесін қорқытқан ол музыкалық орталық саттырып алады. 15 жасында әке-шешесі оны туған күнге жібермеген үшін ол терезеге шығып өлемін деп шошытқан. Шошыған әке-шешесі оны туған күнге жіберіп қана қоймай оның қолына ақша да ұстаратқан. Уақыт өткен сайын Лена есімді қыз баланың шантажды мінез-құлқы пайда болған. Өзіне қолайлы жағдайда ол өзін өлтірем деп барлық адамдарды манипуляциялау арқылы өз мақсатына қол жеткізген. Алайда, бұл «өзін-өзі өлтіру ойыны» көбінесе қайғылы болып аяқталады өйткені өліммен ойнамайды.

Қазіргі кездегі жастардың суицидке бару себебі, олардың өмір тәжірибелерінің болмауына, олардың алдарына қойған мақсаттарына жете алмау себептеріне байланысты және өмір қындықтарына шыдамауына байланысты болады.

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 қиуы 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.

Соңғы уақытта келтіріліп жүрген деректер бойынша, жасөспірімдер арасындағы суицид оқиғаларынан Қазақстан Ресей мен Латвиямен бір қатарда көрінеді. Ресейде жасөспірімдер арасындағы қайғылы оқиға көрсеткіші 3000 деген цифрды көрсетсе, Латвияда бұл көрсеткіш 2000-ды көрсетеді. Ал Қазақстанда 1000-ға сәйкес келеді.

Суицидальды мінез-құлық соматикалық, психикалық ауытқуы бар, тіпті сау адамдарда да кездеседі. Сондықтан өзін- өзі өлтіретін адамдардың барлығының психикасында ауытқуы бар деуге болмайды. Медициналық статистикаға байланысты адамдардың бір жартысын ақыл- ойы кеміс адамдар, бірін жүйке-жүйесі тозған адамдар, бірін мазасыз адамдар десе, енді бірін өз эмоцияларын басқара алмайтын адамдар құраса, қалған бөлігін ешқандай психикалық ауытқуы жоқ адамдар құрайды екен.

Кейбіреулерінде суицид түқым қуалайтын ауру болып саналады. Адамның бұл суицид ауруынан тез сауығып кетуі үшін кешенді ем - дом жүргізілуі шарт. Бірінші кезекте моральдық келесі сатыларда психологиялық және медициналық қолдау керек.

Суицид - дертінің емі иманда - дейді діндарлар, бұл пікірмен бәрімізде келіссек болар еді, себебі өзіне өзі қол жұмсау - құнә болып саналады. Қалай десек те, суицидтің адам үшін ғана емес, жалпы мемлекет үшін де зияны мол. Ол елдегі өлім жітімнің артуына, халық санының азаюына ғана әкеп қоймай, мемлекетті әлеуметтік – экономикалық шығынға да батырады.

Жалпы қорытындылай келе қандайда болмасын үрдіске өз себептері әсер етеді. Яғни, бұл жағдайда әлеуметтік – психологиялық себептер. Жасөспірімдік кезеңнің өзі өте күрделі кезең болып келеді. Жалпы жасөспірімдік кезең әрбір индивид үшін қындықтар мен сындарға толы кезең. Бұл уақыт ересек өмір мен балалық шақ арасындағы өтпелі көпір. Үнемі құрбы-құрдас, сыншыптастар және мұғалімдер тарапынан болатын жазықсыз ескертулер мен тәмендетулер, мейірім түсінігі жоқ ата-ананың әсері жасөспірімнің өмірге деген көзқарасы солғандай бола бастайды, мұндай жолдан шығудың бірден-бір жолы ол өз-өзін өлтіру деп түсінеді.

Ал енді ойланайық, Не үшін өмір сүруіміз керек? Ақжан әл-Машани айтқан «өз әлемін түзеп» дана болу үшін де адамның өмірге құштарлығын, айнала қоршаған ортаға ғибратты назарын туғызатын негізгі амал - өзінді өзің тану. Ендеше, істің басы сол танымның аясын арттыру. Сол жолда жасөспірімдеріміз рухани жәрдемге мұқтаж. Сол жәрдемді уақытылы бер алатындағы биіктен табылу, зор міндет.

Сондықтан да балалармызға, жақын жандармызға, осындағы күйзеліске ұшыраған кездерін сезсек, мейірім - шапағатымызды аямай, сөйлесіп, көнілін жұбатып, оқыс оқиғадан сақтайық, ағайын.

Ал әрбір баланың бақыты бұл отбасындағы әлеуметтік-психологиялық ахуалдың оңтайлылығы, ата-аталар жағынан көніл бөлүшілік, түсінушілік болып табылады деп ойлаймыз. Сонда ғана өз-өзіне қол жұмсайтын балалардың саны азаяр деген үміттеміз.

ӘДЕБИЕТТЕР

- 1. Әбікенова А.** Өскелен ұрпақ арасындағы суицид мәселелері // Қызықты психология. Алматы, 2009. №6. Б. 7-8.
- 2. «Мектептегі психология» журналы.** №4, 2010,
- 3. Қаражанова Ж.** Суицидтік әрекеттің негізгі факторлары және суицидтік мінез көріністері // Қызықты психология. – Алматы, 2010. №4. Б. 15-16.
- 4. Романов А.А., Сухаров И.П.** Психология суицида. 2001.
- 5. Боенко А.В.** Суициdalное поведение. - А., 1995.

Өмір-бага жетпес сый.

*Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Арқалық қаласы білім бөлімінің Ш Уәлиханов атындағы
№1 жалпы білім беретін мектебі» КММ.
Әлеуметтік педагог: Кабильдина Кенжегууль Жанбырышыновна*

**Адамның басшысы –ақыл, шолушысы –ой, жетекшісі-талап, қорғаушысы-сабыр,
сұнаушысы- халық, таусылмайтыны-арман, ең қымбаттысы –ар сақтау, бәрінен
ардақтысы –өмір сұру, соның ішінде ең тәттісі –сыйластық. ТӨЛЕ БИ**

Өмір-әрбір адам баласы үшін бір рет берілетін баға жетпес сый.. Өмір- сұру бәріне бірдей берілген мүмкіндік. Халық арасында «Өмірге адам болып келу – Алладан, ал өмірден адам болып өту-адамнан» деген тұжырым бар. Сондықтан әрбір адамның өмірінің мәнді болуы тікелей өзіне байланысты. Бірақ өкінішке орай кейбір адамдар өз өмірлерін бағалай алмай жатады. Қазіргі қоғам дертіне айналып, өз өмірлеріне балта шауып жатқан жастарды көргенде еріксіз ойға қаласың. Дерт болып жабысып, от болып шарпып жатқан суицид сөзінің қашан, қайдан енгеніне тоқтала кетсек. Бұл терминді 1947 жылы итальян психологы Г.Дэзен енгізген. Ол бұған «өзі-өзіне қол жұмсауға әрекет ету» деп түсінік береді. Суицид (лат.: sui caedere — өзін өлтіру) — адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы. Өмірімен қош айтысып, өз өмірін тоқтатып жатқан жандарды белгі бір себептер мен сыртқы ортандың әсерінен деп жатамыз. Өзін-өзіне қол жұмсағысы келгендердің көбі өлмestен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді. (Мысалы біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп, «өлем» деуі) т.с.с. Мениңше әлеуметтік фактор – негізгі себеп бола алмайды. Мысалы қазіргі қоғамдағы «суицидке себеп болып жатыр» деп есептeliнетін факторларды тізіп шығайықшы: кедейлік, жұмыссыздық, жақынданан айырылу, жауапсыз маҳаббат, отбасындағы түсініспеушіліктер, қаржылай қындықтар көру, қарызын, я болмаса, банктегі несиесін төлей алмау, өзін туған-туыстарына және жалпы қоршаған ортага әбден қажетсіз сезінуі т.б. Қысқасы, тізе берсек өлімге жетелейтін ғалымдар есептегендей 800 түрін мысалға келтіруге болады. Алайда, бұлардың барлығын негізгі себеп деуден көрі – сылтау деп атағанымыз дұрыс шығар. Ал сылтау әрқашанда көп болады. Осы сылтаулардың айналасынан шыға алмай өмірдің мәні қалмады деп айтатындар көптеп кездеседі. Ғалымдардың айтуынша өз-өзіне қол жұмсаудың үш түрі кездеседі. Олар: шынайы, жасырын, жариялыш.

Шынайы - оған барған адам өмірден түңіледі, үнемі көңілсіз болып жүреді, өлгісі келеді. Нақтырақ айтқанда өмірдің мәнін жоғалтады.

Жасырын - бұл түрінде адам өз-өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді. Бірақ қындықтан шығар шара, жол жоқ болып көрінгендіктен, өлімге апаратын істерге бас тігеді. Мысалы нашақорлық, ішімдікке салыну т.б. Жариялыш - мысалы біреумен ренжісіп, сөзге келіп қалса, қолына сұық қару алып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп, «өлем» деп жария салуы. Қазіргі кезде осында жағдайлардың алдын алу бойынша мектептерде көптеген жұмыстар жүргізіліп жатыр. Мектеп психологымен бірігіп, түрлі қындықтан шығуға байланысты тренингтер жүргізіліп отырады. Мазасыздық мен шаршаңқылышты басып, жақсы көңіл-күй

сыйлауда психолог маманның көмегі көп екенін бірі білсе, бірі білмейді. Сол себепті әр адам өзін мазалаған қандай да бір сұрақтың жауабын алу үшін жақын достары мен ата-анасымен бөлісіп отырса, нұр үстіне нұр болары анық. Жұмыс барысында мен өмірдің аңысы мен тұщысын көтере білу – кейбір дамдарға қын соғатынын түсіндім. Өмірімізді мәнді ету –ол әрбіріміздің қолымызда. Сондықтан:

Ақылды болғың келе ме - өзінді және өзгелерді түсінуді үйрен. Сүйікті болғың келе ме - өзінді және өзгелерді жақсы көруді үйрен. Сені бағалағанын қалайсың ба - өзіңнің және өзгелердің еңбегін бағалап үйрен. Дәулетті болғың келе ме - қолында барға қанағат ет. Еркін болғың келе ме - өзіңе керек емес адамдарды жіберуді үйрен, - дегім келеді. Сол үшін өмірімізді бағалай білейік! Осы тұста ақының ақын Мұқағали Мақатаевтың өлең шумағын әр адам өзінің ой елегінен өткізіп жүрсе деймін

Көтеріп тұрып құлатады өмір,
Күлдіріп тұрып жылатады өмір.

Етегің толып еңіреген кезде,
Қайтадан өзі жұбатады өмір!
Қабағың түсіп қайғыра берме,
Құлап тұрып та гүл атады өмір.
Үп еткен желге дірілдеи берме,
Шыдамдылықты ұнатады өмір!

Суицидтік мінез-құлық

Суицидтік мінез-құлық – өлімге үмтүлудың мағыналы түрде жүзеге асырылуына, басқаша айтқанда, өз-өзіне қол жұмсауға бағытталған іс-шаралар жиынтығы. Өзін-өзі өлтіру – бұл нақты пәннің жеке мінез-құлық актісі және бұқаралық, статистикалық түрғыдан тұрақты әлеуметтік-психологиялық құбылыс, қоғам өмірінің нәтижесі, оның жағдайының көрсеткіші және денсаулық өлшемі.

Суицидтік мінез-құлық біріктіреді: дайындау, өлтіруге әрекет және суицидтік ой пайда мынадай жанкештілік сипаттағы ой, суицидтік мінез-құлықтың (қимылдарын), өзіне өзі қол жұмсау ғана акт. Ой-пікірлер мен суицид ниеттері – өзіне-өзі қол жұмсау идеясы.

Суицидтік мінез-құлықтың себептері

Бүгінгі жағдайлардың бірқатар суицидтік әрекет тәуекел құрт арттырады кімге, парасатты сеніммен анықтауға болады. Нәтижесінде, өзіне-өзі қол жұмсауға бейім адамдар тобын анықтау мүмкін. Олар мыналар:

- қыын жасөспірімдер;
- ауыр психологиялық және эмоционалдық былышқа бастан немесе денсаулығына орны толмас зиян келтірген ауыр жаракат, зардал шеккен жеке тұлғалар;
- әр түрлі тәуелділіктерге ие адамдар;
- жүрек-тамыр жүйесі немесе психикалық аурудан созылмалы аурулардың тарихы бар науқастар;
- қырық жыл шекарасын кесіп өткен адамдар;
- босанғаннан кейінгі психозда тұрған әйелдер.

Күрделі жасөспірімдер – ерекше қауіп тобына жатады. Әсіресе ЭМО, вампиризм пәндерін ұнататын, әртүрлі секталарға жататын балаларды бөлу керек. Сондықтан, осы топқа жататын кәмелетке толмағандардың өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерінің алдын алу әсіресе мүқият, мақсатты және нақты болуы керек. Өйткені, жыныстық қатынас кезеңінде тұрған адамдар өздерін толығымен ересек деп санайды, бірақ шын мәнінде балалар, толығымен қалыптасқан адамдар. Олардың психикасы әлсіз, олар әлеуметтік микро ортаға әсер етеді. Сондықтан жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының алдын алу мәжбүрлеуге болмайды. Жасөспірімдермен қарым-қатынаста болудың қажеті жоқ.

Суицидтік мінез-құлық пролактин өндірісінің өсуі кезінде гипофиздің бұзылуына байланысты қалыптасуы мүмкін. Сондай-ақ, бірқатар есірткі қолданған кезде өзіне қол жұмсау ықтималдығы артуы мүмкін. Мұндай дәрі-дәрмектер, әдетте, нейротропты препараттарды қамтиды.

Ғалымдар ғасырлар бойы балалар, жасөспірімдер мен ересектердің өзін-өзі өлтіру әрекетін теориялық түрғыдан дәлелдеуге тырысты. Алайда, олардың күш-жігеріне қарамастан, біздің заманымызда өзін-өзі жоюға деген үмтүлістың себептері мен мәнін түсіндіретін бірде-бір тұжырымдама жоқ.

Көптеген әлеуметтанушылар суицидтік мінез-құлықтың алдын-алу бағдарламасы ескірген әлеуметтік құрылымды өзгертуге және ең ерте жас кезеңінен бастап жеке өмірде өмірлік құндылықтарды қалыптастыруға міндетті болуы керек екенине сенімді. Өйткені бұл екі параметр жасөспірімдер ортасында өзін-өзі өлтіру әрекеттерінің пайда болу қауіп деңгейіне әсер етеді. Э.Дюркхайм эксперименталдық дәлелдеді, бұл тәуелсіздік әрекеті өмір үзілісіне, егер субъект әлеуметтік қатынастардың жетіспеушілігін сезінеді. Мысалға, балалық кезеңдегі балаларда мұндай әлеуметтік фактор сыныптастардағы оқушылардан оқшаулану немесе оқшаулану жағдайында оқшаулау, жаңа ұжымда бейімделудің бұзылуы болуы мүмкін.

Жеке адам өсіп келе жатқан отбасы кәмелетке толмағандардың өзін-өзі өлтіру әрекеттеріне айтарлықтай әсер етеді. Мысалы, егер бұрын отбасы өз-өзіне қол жұмсаса, бұл өзін-өзі қол

жұмсау қаупін арттырады. Сондай-ақ, өз-өзіне қол жұмсау мінез-құлқына және ата-аналардың жеке қасиеттеріне, мысалы ата-аналардың біреуінің деградациясына қауіп төндіреді.

Психологиялық теория өзін-өзі жойып жіберетін психологиялық факторлардың пайда болуында жетекші орын алады. Осы теорияның жақтастары өз-өзін өлтіру – бұл өзін-өзі өлтірген кісі өлтіру екеніне сенімді.

Ерте жасында өзін-өзі қол жұмсауды қорқыныш, ашу-ыза, өзгелерді үйрету немесе басқаларды жазалауды қалау мүмкін. Балалардың өзін-өзі өлтіру әрекеті жиі басқа мінез-құлқы бұзылыстарымен біріктіріледі. Қауіп-қатер тобын құрайтын мектеп пен жасөспірім балалардың нақты психологиялық сипаттамаларына болжамдылық, импрессионность, өз іс-әрекеттері, тербелістері, көңіл жарқын тәжірибе қабілеті, импульсивностью үшін қауіптілігі төмендеген.

Сонымен қатар, депрессия және дабыл суицидтік ойға ықпал етеді. Балалардың депрессия мемлекеттің басты көріністері мұн, дәрменсіз сезімін, дәрменсіздік немесе оқшаулау сезімін, арман мен тәбеттің бұзылуы қамтуы мүмкін, салмағы, түрлі соматикалық шағымдар, сәтсіздік, қорқыныш, мектепте қызығушылық жоғалту, шамадан тыс өзін-өзі сынау, аландаушылық, агрессия, оқшаулауды төмендетеді, бұзылуға төмен қарсылық болып табылады.

Жасөспірім ортасында суицид ниеттерінің пайда болуына құрбы-құрдастармен және ата-ана арасындағы қарым-қатынастармен араласу әсер етеді. Сондықтан мектептегі суицидтік мінез-құлқытың алдын-алу жоспары мұғалімдер мен ата-аналармен ақпараттық-әдістемелік жұмысты, балалардың эмоционалдық күйзелістерін жоюға бағытталған іс-шараларды міндетті түрде қамтуы тиіс.

Суицидтік мінез-құлқытың алдын алу шаралары:

Жасөспірімдер мен ересектер суицидтік мінез-құлқы Psychohygienic алдын алу қазіргі қоғамның негізгі проблемалардың бірі болып табылады.

V. Кондратенко алдын алу жұмыстары екі негізгі кезеңі:

Атап айтқанда бастауыш қызмет және суицидтік әрекет пайда болуының алдын алу үшін орта шаралар құрылымында атап өтті..

Мектепке, жоғары оку орнына, жұмыс орнына және ұлттық деңгейге өзін-өзі қол сұғушылықтың алдын-алу:

- халықтың қоғамдық өмірінің деңгейін көтеру;
- оң бағдарланған тұлғаны тәрбиелеу;
- өзін-өзі құрту ниеттерінің пайда болуына себеп болатын әлеуметтік жағдайларды жою және өз-өзіне қол жұмсау ниетін дамыту.

Өзін-өзі өлтіру іс-әрекеттерінің қайталама профилактикасы жөніндегі шараларды іске асыру үшін суицидтік мінез-құлқытың алдын-алу бағдарламасы әзірленді, оның ішінде:

- өзін-өзі қол жұмсау үрдістерін тудыратын тәуекел факторларын анықтау;
 - профилактикалық есепке алу категорияларының ненормальды (девиантты) мінез-құлқытың белгілі бір нысандарына сәйкес келетін топтарға бөлінуі;
 - нейропсихологиялық патологиялары бар адамдарды ерте анықтау;
- анықталған аурулардың түзету әсері және психиканың патологиясы.

Көптеген қазіргі заманғы суицидологтар суицидтік мінез-құлқытың алдын алу бойынша кешенді жұмыс міндетті түрде мынадай негізгі міндеттерге бағытталуы тиіс екеніне келіседі:

- өз-өзіне қол жұмсаудың ықтимал қаупі бар жағдайларды дер кезінде анықтау және жою;
- халықтың өзін-өзі өлтіру үрдістерінің белгілі бір санаттары арасында ерте тану;
- посттік суицид жағдайын емдеу;
- Өзін-өзі өлтіруді тіркеу және әрекеттерді жазу;
- әлеуметтік және еңбекке жарамдылықты жою;
- халық арасында ауқымды психо-гигиеналық жұмысты жүргізу.

Өзін-өзі өлтіруді болжау үшін бірнеше жалпы ұсынымдар бар. Өзін-өзі өлтіруді болдырмау міндеті – қауіпті белгілерді тану, жеке тұлға ретінде қабылдау, қамқорлық қарым-қатынас орнату.

Сонымен қатар, өзін-өзі жоюдың жолын ізdep жүрген адамның назарын аудару қажет. Ол тындағысы келмейді, айыпталмай, онымен ауырғанын немесе проблемасын талқылайды. Өз-

өзіне қол жұмсауға әрекет ету қаупіне ұшыраған жағдайда, әлеуетті өз-өзіне қол жұмсаумен және агрессияшылығымен құресуге тұра келмейді.

Егер дағдарыс жағдайлары анықталса, онда бұрынғы жағдайды қалай шеше алатындығын білу қажет, себебі бұл ағымдағы проблеманы шешу үшін пайдалы болуы мүмкін. Сондай-ақ, өзіне-өзі қол жұмсауды қарастыратын адамнан білуге кенес береміз.

Өз-өзіне қол жұмсау қаупі бар екенін білу қажет. Мысалы, депрессия жасайтын жасөспірім өзінің сүйікті нәрсесін берсе, онсыз ол ешқашан өмір туралы ойламайтын болса, онда оның ниетінің маңыздылығына құмәнданбау керек.

Бір адамның өмірден кетуге тырысу қаупі жоғары жағдайда қалдырмаңыз.

Өз-өзіне қол жұмсауға шешім қабылдаған адаммен дағдарыс өтетін немесе қасіби көмек келгенше уақытты үнемдеуге кенес беріледі.

Өздерінің өмірін қасақана тоқтатуға бағытталған іс-әрекеттерді жасайтын субъектілер белгілі бір жағдайларда өздерін көрсететін суицидтік жеке қасиеттердің болуымен сипатталады. Сондықтан заманауи психология соңғы онжылдықтарда дағдарысты немесе оны қалыптастырудың басталуын анықтауға және жеке немесе топқа қажетті психотерапевтикалық, түзетуші немесе консультативтік көмек көрсетуге мүмкіндік беретін көптеген диагностикалық пакеттерді сәтті дамытады.

Өзін-өзі өлтіру мінез-құлық реакцияларының пайда болу ықтималдығын анықтаудың маңызды диагностикалық критерийлері бұзылулар, аландашылық, агрессиялық және қатаңдық болып табылады.

Өз-өзіне қол жұмсау қаупіне байланысты жеке психотерапия немесе психологиялық кенес беру ұсынылады, оның негізгі нәтижесі – бұл адамның өзі туралы естігені және оның жалғыз емес екенін сезінуі.

**Дағарова Дана Әлібекқызы
Қызылорда облысы, Шиелі ауданы, №48 Ә. Қоңыратбаев атындағы мектеп-
лицейінің биология және химия пәні мұғалімі**

Жас жеткіншектердің өз - өзіне қол жұмсауының алдын алу

«Суицид» деп аталатын осы дерптің соңғы жылдары мектеп оқушыларын да жағалауы дабыл қағарлық жағдай. Адамдардың өз - өзіне қол салу фактілерінің жиілеп бара жатқаны байқалуда. Өсіресе көпшілікті алаңдатып отырған суицид- суицидтік қастандық, суицидке талпыныс деген сияқты жан түршігерлік көріністерді қамтитын ұғым әп -сәтте санамызды торлап алды.

Соңғы 15 - 20 жылда жасөспірімдер мен жеткіншектер арасында өзіне - өзі қол жұмсау санының өсімі ерекше үрей туғызады. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау үйімінің жергілікті бюросының мәліметтері бойынша соңғы 15 жылда 15 - 24 жастағылардың өзіне - өзі қол жұмсау саны 2 есеге өсіп , экономикалық дамыған мемлекеттерде өлім - жітімнің басты себептерінің бірі суицид 2 - 3 орында түр.

Суицидке бейім «тәуекел тобына» жасатын жасөспірімдер:

- шімдік және есірткі пайдаланушылар;
- жалғыздық күйін кешушілер;
- көп уақыт бойы депрессивті көңіл - күйде жүргендер;
- Созылмалы және өлімге апарып соғатын аурудан, қайғылы оқиғадан немесе намысын таптаған жағдайдан өз - өзіне келе алмай, қайғырып жүргендер;
- Әлеуметтік - сәтсіз отбасынан шыққандар, отбасынан қашып кеткен немесе ата - аналары ажырасқан;
- Суицид жағдайы бұрын тіркелген отбасындағы жасөспірімдер.

Суицидке негіз болатын көңіл - күй бұзылуының белгілері:

- өз - өзін нашар сезінетіні туралы жиі шағымдану (іштің ауруы, басы ауруы, үнемі шаршап тұруы, үнемі ұйқысы келе беруі;)
- тәбеттің жойылуы немесе керісінше қомағайлық;
- ұйқысыздық немесе керісінше соңғы күндері қатты ұйқысы келе беруі
- өзінің сыртқы келбетіне айырықша менсінбей қарауы;
- қарым - қатынастан, байланыстан қашу, достары мен отбасынан аулақ жүру, «жалғыздық күй кешетін» адамға айналуы
 - Өлім туралы жиі ойлауы;
 - Болмашы нәрсе үшін қатты, әрі тез ашулануы;

Суицидке бейім жасөспірімдерге көбіне сезім жетекшілік етеді. Олар болашаққа сенбейді, солай бола тұрса да, өзін біреудің аман алып қалатынына үміт артады.

Өлімге дайындалудың белгілері байқалуы да мүмкін екенін кеш біліп жатамыз.

Мысалы: Өз - өзіне қол жұмсау мүмкіндігінің мынадай белгілері бар:

- Өз істерін реттеу – құнды заттарын тарату. Адам қалай болса солай жүріп, бірақ бір сәтте барлығын ретке келтіре бастайды. Соңғы дайындықтарды жасай бастайды.
- Өмірінің әр кезінде көмектескен адамдарға алғыс айтуы қоштасуы мүмкін.
- Жазбаша түрде хатта, күнделікте, жазғандары кездеседі.
- Жоғарыда көрсетілген белгілердің орындалуына себеп болған жақын адамынан айырылу. Үйінен айырылу.
- Ұйқысыздық.
- Түйікталу,
- Еш нәрсеге қызықпаушылық,
- Үнемі мазасыздану, ашуланшақ, ұйқысыздыққа қарсы дәрілерді қолдану т.б.

Дәл қазіргі кезде жастар арасында өз - өзіне қол жұмсау әрекетінің бірі маскүнемдіктің құралы болса, бірі жат қылықтың жетегінен шыға алмай қор болуда. Уақытша қыындыққа төзе алмай, тосын оқиғаға тап болып, өмірімен ерте қош айтысып жатқандар қаншама. Сонда олар үшін өмірдің мәнінің бір тиындық құны болмағаны ма? Әлде жанын жегідей жеген жарасын айтып жазар адам таппаганы ма?! Шыдамдылықтың шегінен шығып, тағдырдың тосқауылына төзе алмауларына не шара?!

Кейде адам, өз - өзіне қол жұмсау арқылы, өзімен проблемаларын алыш кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлады.

Жасөспірімнің суицидке ұрынуына қарсы тұратын факторлар:

Тұлғаның өзіне – өзі қол жұмсауына қарсы тұратын факторлар – өмірге қалыптасқан оң көзқарасы, өмірдегі ұстанымы, тұлғалық сипаты және мінез - құлық ерекшелігі, сонымен қатар өзіне - өзі қол жұмсауға қарсы тұратын ішкі толқулары, сезімдері. Оған мыналар жатады:

- Өзіне өте жақын туыстары мен жақындарына деген айрықша құрмет сезімі;
- Жауапкершілік, аманат сезімін сезінуі
- Өз деңсаулығына мән беру, өзіне зақым келтіруден қоркуы;
- Өмірдегі мүмкіндіктерді толыққанды игеріп ұлгермедім деген сенімі;
- Өмірлік, шығармашылық, отбасылық және басқа да жоспарларының, ойларының болуы;
- Өмірлік құндылықтардың белсенделігі, мақсаттың болуы;
- Өмірге деген құштарлығының жоғары болуы;
- Діни сенімнің деңгейі және өз - өзіне қол жұмсау құнәсінен қоркуы;
- Ойша өз - өзіне өлтіргеннен кейінгі сыртқы кейіпіне деген жиіркеніші.

Өзіне – өзі қол жұмсаудың алдын алу:

Баланың бойында өз - өзіне қол жұмсау белгісінің пайда болуына әрқашан үлкендер кінелі!

Суицидке аппаратын белгілер пайда болса, оған айрықша мән беру керек. Өйткені бұл – көмекті қажет ететін дағдарыстағы адамның жан айқайы. Жасөспірімдер депрессиясының алдын алуда ата - ананың рөлі зор. Баланың көңіл - күйі болмаса немесе одан жан күйзелісі белгілерін байқасаңыз, оған тез арада көмектесуге тырысу керек. Біріншіден, баланы әңгімеге тартып, оның жағдайын сұрап, оған түрлі сұрақтар қойып, болашақ туралы сөз қозғап, жоспар құру қажет.

Егер сіз өзіңізге жақын адамда депрессия басталғанын байқасаңыз, оның себептерін анықтауға тырысыңыз. Бұл – болатын қауіпті жағдайдың алдын алуға септігін тигізеді. Осыған орай ұсынылатын психологиялық кеңестер:

- Адамның өзі қызығатын жұмыспен айналысуына ықпал жасаңыз.
- Оның бір өзін қалдырмауға тырысыңыз. Егер ол қарсылық білдірсе, онда жайына қалдырыңыз, мүмкін осылай болғаны жақсы шығар.
- Оның сіз үшін қадірлі екендігін, жақсы көретініңізді, оның қаншалықты керектігі туралы көп айтыңыз. Оның сізбен бірге болуы өте қажет екендігін көрсете біліңіз.

Депрессия адамда ауыр өтуі мүмкін. Дегенмен одан сауығып кетуге әбден болады. Адам бойындағы стрестік жағдайлар мен жүйкениң шаршауы депрессияға жетелейді, сондықтан бұл жағдайдың қайсысы қайдан шығып жатқандығын ол біле бермейді.

Өзіңізге жақын адамдарға көңіл бөліңіз, оларды сүйе біліңіз, сондағана сіз күннің күлімдеп жарқырағанын, құстың қуана сайрағанын сезінесіз.

Тұяқова Зиягүл Оразалықзызы
Кызылорда облысы, Сырдария ауданы, «№130 Абай орта мектебі» КММ- нің
химия және биология пәні мұғалімі, мектеп тренері, педагог-зерттеуші

**Оқушылар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез құлық
ерекшеліктерін тану**

Бала тәрбиесінің дұрыс жолға түсүі, оны қоршаған ортаға, әсіресе, отбасы мен ұстаздар қауымының парасаттылығына байланысты. Педагогикалық этиканы сақтай отырып, баламен сейлесу, оған жылы қабақ таныту, қолдау, оның көңіл-күйінің бұзылу себептерін анықтауға мүмкіндік береді. Баланың қиналыш жүрген сәтінде көңіліне демеу болар, ақыл-кеңес берер досы, ұстазы, ата-анасы болса, оның өз өміріне қасақана қол сұғып, өзін-өзі өлімге қимасы анық.

Сондай-ақ, жасөспірімдер арасындағы суицид материалдық жағдайы жоғары отбасында да орын алып жатқандығы ескеріліп, баланың мұндай әрекетке баруы ата-аналардың балаларына көп көңіл бөлмей, сырласпауы жайында да үлкен әнгіме болып отырғаны белгілі. Сондықтан да, біз жасөспір-імдердің өтпелі кезеңіндегі қыындықтардың алдын алу жұмыстарын қолға алып отырып, ата-аналармен тығыз байланыста жұмыс жасау керек. (Колончук В.Н 1999)

Зерттеулерге сүйенсек, өзіне-өзі қол жұмсау оқиғасының 41% жұмбақ жағдайда, 18% жанқүйзелісінің салдарынан, сондай-ақ, 19% кесімді жазадан қорыққаннан, 18 % отбасындағы жағдайлардан, 6% махабbat «ауруының» салдарынан болған.

Жыл сайын елімізде өзіне-өзі қол жұмсау нәтижесінде 3000 бала қайғылы қазаға ұшырайды. Олардың жасы бар болғаны 14–17 аралығында.

Өзіне-өзі қол жұмсар алдында мына жағдайлар жиі кездесетін ұмытпаңыз:

- сабак үлгерімі төмендейді;
- қарым-қатынасы шектеледі;
- қызығушылық деңгейі баяулайды;
- көңіл-күйі болмайды, тез ашуланады;
- тәбеті төмендейді немесе ашқарақ болады,
- ұйқысыздыққа ұшырайды;
- өлім туралы әнгіме айтады немесе қорқытады;
- жеке заттарын ретке келтіреді;
- достарына алғыс сезімін білдіріп, жылы қоштасады.

Өзін-өзі өлтіру әрекеті мынадан көрінеді:

- қатты ренжу, жалғыздық, жабырқаушылық, жұртқа жұмбақ болып көрінуі;
- ата-ананың сүйіспеншілігін сезінбеу, қызғаныш, махабbatтағы сәтсіздік;
- ата-аналардың қазасы, ажырасуы, біреуінің жанұясын тастап кету;
- өзін кінәлі сезінуі, ұятты болуы, қорлану, ар-ұятының тыным бермеуі, өзіне-өзі риза болмауы;
- мазақ, күлкі болудан қашу, мезгілсіз жүкті болу, махабbatтағы күйініш сүйініштер;
- жазаланудан қорқу, сұрауга бата алмау;
- көк алу, зығырданы қайнау, қауіпті сезіну, бопсалуа;
- жұрт назарын өзіне аудару, аяныш туғызу үшін, күрделі жағдайдан құтылу;

- жолдастарына, оқыған кітаптары мен кино кейіпкерлеріне еліктеу.

Өзіне–өзі қол салушылықты алдын ала білу мүмкін емес, оны тоқтата алмайсың. Дағдарыс уақытша құбылыс, адам бұл кезде жанына жылу, көмек, қолдау күтеді.

Егер көмек дер кезінде болса ол өз райынан қайта алады.

Көмектесу үшін не істеу керек?

- Жылы қарым–қатынас орнатыңыз.
- Оны мұқият тыңдай біліңіз.
- Жанама сұрақтармен тексеріңіз.
- Жалған ақыл–кеңес беруші болмаңыз.
- Тығырықтан шығу жолын көрсетіңіз.
- Үмітін оятыңыз.
- Осындай жағдайға ұшырап, бірақ кейін жол тапқандар туралы айтыңыз.
- Баланы жалғыз қалдырыңыз. (Әбікенова А. 2009)

Сіздің кішкентай адам ұрсу мен ұру, аңы айқай мен жекіруден, жазалау-дан гөрі, ата–ананың пайдалы кеңестерін, қatalдық пен таяқтан гөрі мейірім мен қамқорлықты, ата–ана сүйіспеншілігін қажет етеді. Бірақ өкінішке қарай өмірде осындай сүйкімді жандарға біз сүйіспеншілікпен қарай бермейміз. Бала өзін үлкендер тарапынан жасалатын психологиялық қысым мен күш көрсету-ден қорғауға дәрменсіз келеді. Бірақ балалар біздің қылығымызды, бір–бірімізге қарым–қатынасымыздың айқайға, дөрекілігімізге, қatalдығымызды, егер осының бәрін көзінше істесек тез үйреніп алады. Үйдегі зансыздыққа бойы үйренген бала басқаның да құқығын сыйламайтын, ол туралы ойланбайтын болады, керісінше жануяда жақсы қарым – қатынаста өскен бала ертең қайырымды болып өседі. Баланы тұзу өсіретін қорқыту–ұрқіту емес, оның еркін өсүі жан–жақты дамуына иғі әсер етеді. Біздің үйдегі балаға абайламай айтқан сөзіміз, ойланбай істеген қылығымыз кей кезде баланың қылығына байланысты емес, өзіміздің шаршағандығымыздан, келеңсіздіктерімізден, жолымыз болмаудан, реніштерден болуы да мүмкін. Осындай сәттегі балаға деген айқайымыз, оны ештеңеге үйретпейді, оны қорлайды, жасық қылады, өмірге деген құштарлығын тежейді.

Ата–ана баланың жон арқасын тілу арқылы баланың тәрбиесіне тез қол жеткіздім деп ойлайды, бірақ тәртіпке салу көз бен құлақ арқылы келетінін қаперіне алмайды. Аз уақыт тәртіпке қол жеткізген ата–ана бала жүргегіне өтірік пен жалғандықтың дәнін екенін, баланың қалыпты дамуын қанша уақытқа тежегенін, байқай алмай қалады.

Балаға қatalдықпен қарау олардың бойында өкіну сезімі емес, тіпті басқа қылықтар қалыптастырады:

- 1) Қорқыныш, қарсылық, реніш.
- 2) Жәбірлеу, қорлану, кектену.
- 3) Адамгершілік қасиеттерге мойынсұнбау.
- 4) Алдау мен жалғандыққа бейімділік.
- 5) Дұрыс шешім қабылдау қабілетін жоғалту.
- 6) Мейірімділік пен зұлымдықтың ара жігін ажырата алмау.
- 7) Ненің «дұрыс», ненің «бұрыс» екенін білмеу.
- 8) Өзін – өзі сыйламауды.
- 9) (Баланы жиі ұрса) өзін және айналасындағыларды жек көру.

Баланы қаталдықпен тәрбиенің соңы оның ақыл–ойы мен әлеуеттілігінің кеш дамуына әкеліп соқтырады.

Қол жұмсау мен жазалау ақыр соңында бала мен оның ата–аналары үшін қайғылы жағдайларға соқтыруы мүмкін, бала не үшін жазаланғанын түсінуден қалады, жақсы мен жаман қылыштарды айыр алмайтын халге жетеді. Бірақ мұндай жағдайдан шығудың жолы бар, әрине бұл кезде алдымен күш–қуаты мол ақыл тоқтатқан үлкендер көмекке келуі керек.

Әрине бала дегеніміз–кішкентай періште еместігін әркім де біледі, оны тәрбиелу оқай емес. Бірақ бала ата–ананы өздерінің өрескел қылыштарымен қандай да болсын күрделі жағдайда қалдырганымен, тұйықтан баланың адам–дық қасиетін құрметтей отырып, олардың жеке басын қорламай, денесіне таяқ тигізбей–ақ шығуға болады. Оқыс қылышы үшін баланы қайтсең де жазалау керек екені белгілі болса да, мынандай ақыл–кеңестерге назар аударыпкөрейік.

Тұйықтықтан шығу жолдары:

1. Балаңызды әрдайым тыңдауға және түсінуге тырысының, балаға қатысты қандай мәселе болса да назар аударыңыз. Баланың көзқарасымен әрдайым келіспегенізбен, ата–аналық борышыңызды адал атқару арқылы баланың жан – дүниесіне адамгершілік қасиеттерді ендіруге болады.
2. Шешімді балаңызбен келісе отырып, бірге қабылдаңыз, әрі оған өз бетімен шешім қабылдауға мүмкіндік беріңіз. Себебі, бала өзі ұнатқан ережелермен өмір сүргенді жақсы көреді. Әрине, соңғы сөзді ата–ана айтуы мүмкін, бірақ кей шешімдердің орындалуын балаңыздың таңдауына қалдырған да орынды;
3. Бала қателік жібермес үшін ыңғайға қарай оқиғаның алдын алып, дұрыс жағына қарай бұрып жіберген де орынды болып табылады.
4. Баланың демалуына жағдай жасап, іс–әрекеттің бір түрінен екіншісіне ауыстырып отырыңыз.
5. Баладан бірдене талап етсеңіз оған нақты, айқын бұйрықтар беріңіз. Ол бір нәрсені түсінбей немесе ұмытып қалса ашу шақырмаңыз. Қайтадан ренжімей, шыдамдылықпен өз талабыңыздың төркінін түсіндіріп отырыңыз. Кей бала қайталап айтуды қажет етеді. (жарты шарлары, есте сақтау, т. б.).
6. Балаға үйіп–төгіп тапсырма бергенше, бірте–бірте орындаитын жұмыстар пайдалы.
7. Баланың күші жетпейтін жұмыстар беріп, зорықтыру барлық жағынан зиянды.
8. Ашу үстінде ағат қылыштарға бармас үшін, өзіңізге тоқтау сала отырып, алдымен ненің дұрыс–бұрыс екенін байқап алыңыз, бала теріс қылышқа неге барды, ойланыңыз.
9. Бала тап болған жағдаяттың қындығы неде, сіз оған қалай көмектесе аласыз, қалай қолдау көрсетуге болады, ойланыңыз!

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Әбікенова А. Өскелен ұрпақ арасындағы суицид мәселелері // Қызықты психология. Алматы, 2009. №6. Б. 7-8.
2. Қаражанова Ж. Суицидтік әрекеттің негізгі факторлары және суицидтік мінез көріністері // Қызықты психология. – Алматы, 2010. №4. Б. 15-16.
3. Кондрашенко В.Т. Суицидальное поведение. Минск, 1999.
4. Колончук В.Н. О психологическом смысле суицидов. Минск, 1999.

Самал Арайлым Берікқызы
Қызылорда қаласы, Т.Жүргенов атындағы № 136 мектеп – лицейінің
педагог – психологи

Суицидтік әрекеттер

Әдетте, 13 жасқа дейін өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері сирек кездеседі. 14-15 жастан бастап суицидтік белсенділік күрт артып, 16-19 жаста максимум көрсеткішке жетеді. Көптеген суицидтер мен өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері «жасөспірімдік дағдарыс» деп аталатын құбылыстың көрінісі болып табылады. Жағдайлардың басым көпшілігінде жасөспірімнің суицидтік мінез-құлқы «көмекке шақыру» белгісі болып табылады. Мұндай қадамға, әдетте, жалғыздық сезімінен, өздерінің пайдасыздығынан, күйзелістерден және өмірдің мәнін жоғалтудан тұйық, табиғаты осал жасөспірімдер баруға шешім қабылдайды. Кейде жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсау ниеті жоқ, өз уақытында құтқарылады деген үмітпен өз-өзіне қол жұмсау әрекетін жасап, өкінішке орай барлық әрекеттер жоғалған назарды аудару немесе қайтару, аяушылық, жана шырылдық ояту, қауіп төндіретін қындықтардан құтылу үшін жасалады. Бірақ немінше жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсау – сана мен жанның үмітсіздік шынында кездесіп, бірнеше минутта ойланбай жасалынатын әрекеттің нәтижесесі.

Шынайы суицидтік мінез – құлық қасақана, көбінесе бірте – бірте пайда болып, шындалып, жоспарланатынымен ерекшеленеді. Өзін – өзі кінелау, жақындарының кінелауынан айырылу үшін идеясындағы жазбалар қалдыру, кенеттен тазапайым, мейірімді болу сынды белгілер қалдырады. Өз – өзіне қол жұмсауды жоспарлаған жастардың көпшілігінде депрессия немесе биполярлық бұзылыс (маниакальды депрессиялық ауру), алкогольге немесе есірткіге тәуелділік немесе екеуі де сияқты психологиялық проблемалар бар. Суицидтік мінез-құлықтың барлық түрлерін ынталандыруда әлеуметтік-психологиялық факторлар маңызды рөл атқарады. Олардың ішінде отбасының ұйымдастыруы, ата-анасының жасөспірімдік шақта айырылысусы, ажырасу салдарынан отбасының бұзылуы алдыңғы қатарға шығады. Қауіпті әрекет жасауға итермелейтін факторлар көп: жауапсыз махабbat, ортасындағы буллинг, ата – анамен қарым – қатынастың ушығуы, ересектер мен қатарластарымен түсініспеушілік, өзіне көнілі толмаушылық, өзгелермен салыстыру салдарынан өмірінен баз кешу, қызғаныш, ерте жастағы жүктілік, зорлық – зомбылыққа ұшырау, жалғызырау, т.б.

Суицидтің алдын алу мүмкін бе?

Жасөспірімнің отбасы мен қоршаған ортасындағы проблемаларды ерте анықтауға бағытталған профилактикалық жұмыс жасөспірімдер арасындағы суицид санын азайтуға ықпал етеді. Денсаулық сақтау, білім беру, әлеуметтік қорғау құрылымдары профилактикалық жұмыстарға қатысуы керек. Жасөспірімдердің суицид деңгейін төмендетуде елеулі табыстарға қол жеткізген елдердің тәжірибесі көрсеткендей, профилактикалық жұмыс жүйесін екі бағытта – жалпы және жеке профилактика бойынша құру қажет. Қауіп-қатер мен қорғаныс

факторларының көпдеңгейлі сипаты суицидтің жан-жақты алдын алу, оған медициналық аспектіні де, мәдени-ағартушылық аспектіні де қосу және бірқатар әлеуметтік мәселелерді шешу қажеттілігін анықтайды. Бір ғана симптомды немесе проблемалық мінез – құлықты түзетуді емес, жинақталған проблемалары бар жас адамға жан-жақты қолдауды қанағаттандыру үшін тек бір маманның күші жетпейді деп ойлаймын. Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алуда басты назарды отбасындағы дағдарыстардың алдын алуға, ерекше осал жасөспірімдер мен олардың отбасыларына дер кезінде әлеуметтік, психологиялық және басқа да қолдау көрсетуге аудару керек. Алкогольді және басқа заттарды қолданудың алдын алу да жасөспірімдердің суицидінің алдын алудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Баймұхамедова Айгуль Икрамовна
Қызылорда облысы, Шиелі ауданы, №48 Ә. Қоңыратбаев атындағы мектеп-
лицейінің биология және химия пәні мұғалімі

Суицидтік оқиға

Қазіргі таңда жаһандық проблемалар көпшіліктің қызу талқысында.

Солардың арасында адамдардың, әсіресе, жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы өзекті мәселеге айналып отыр. Соңғы жаңалықтарға құлақ түрсөніз мұндай оқиғалардың эстафета секілді, бірінен кейін бірі жалғасын тауып жатқанын байқайсыз. Өткен жылдың соңғы айының өзінде-ақ бірнеше әйелдің кішкене балаларымен көпқабатты үйдің терезесінен секіріп, жан тәсілім еткен жаңалығы жүртшылықтың жағасын ұстатқан еді.

Психоаналитик мамандар суицидтің себебіне баса назар аудару керек екенін алға тартады. Бұгінде өз-өзіне қол жұмсау жағдайы жастар мен тұрмыс құрған әйелдердің арасында көптең белен алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 2014 жылғы мәліметтері бойынша жыл сайын әлемде бір миллионнан астам адам өз-өзіне қол жұмсаса, жиырма миллионға жуық жан өзін өлтіруге әрекеттенеді екен. Олардың сегіз мыңға жуығы Қазақстан азаматтары. Ал статистикалық мәліметтер болса, 15 пен 30 жас аралығындағы адамдарда суицид жағдайы көп тіркелетінін көрсетеді. Бұл дүние жүзіндегі өлім түрлерінің онынши басты себебі.

Ресми органдардың дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиуы бойынша әлемде 3 орынды алады. Осыдан біраз уақыт бұрын Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы суицид бойынша әлем елдерінің тізімін жариялады.

Қазақстан қаралы тізімдегі төртінші орынды иеленген. Литва, Белоруссия және Ресейден кейінгі орынға табан тіреген елімізде 100 мың адамның отызы өзін-өзі өлтіреді екен. Ал Египет, Гаити, Ямаика секілді елдерде мұндай қайғылы оқиға аз, тіпті, кездеспейді де.

Жағдайдың ақ-қарасын ажырату үшін «Қымбатты өмір» деп аталатын үнді фильмін мысал ретінде келтірейін. Киноның желісі бойынша Кайра есімді қызды кішкентай кезінде ата-анасы туыстарына тастап кетеді. Кайра бой жетіп, ақыл тоқтантқан уақытында көңіл жарастырған жігіттерінің барлығына қарым-қатынаста бақытты екеніне қарамастан бірінші болып айырылысады. Бұл қылышын түсінбеген бойжеткен психоаналитиктің көмегіне жүгінеді. Зерттеу нәтижесінде қыздың бала кезінен қалған «Жақын адамым мені тастап кетеді», деген қорқыныш шеңберінен шыға алмай жүргендігі анықталады. Сол себепті ол «Бірінші өзім бас тартуым керек», деп есептейді. Кино соңында Кайра психологиялық ауруынан емделіп, қалыпты өмірге оралады. Аталған мысал бұл келеңсіздіктердің адам дүниеге келгеннен бастап бүгініне дейінгі сүрген өмірінің нәтижесі екендігін түсіндіруге тырысады. Осы тұста қазақтың «Тәрбие тал бесіктен басталады» деген нақыл сөзі таптырмас тіркес. Демек, мәселенің мән-жайын беріден іздең қажеті жоқ. Әдетте, танысыңыз өз-өзіне қол салса, ағайындардың «біреуге қарыз болған екен», «басына бір күн туыпты, содан

болыпты» деген сүнды әңгімелерін құлағының шалады. Алайда, бұл кеше пайда болған проблеманың нәтижесі емес екенін естен шығармаған жөн. Мамандар мұндай жағдай адамның бала кезінен бастап өзіндік пікірді қалыптастыруына әсер ететін факторлардың нәтижесінен пайда болатынының үнемі ескертеді. Балаңыздың болашағында бұл қасірет болмау үшін дәл қазір оның немен айналысып жатқанын үнемі назарда ұстағаныңыз жөн. “Жақыныңыздың психологиялық әлсіз болмауы сіздің оған жасаған қарым-қатынасыныңға тікелей байланысты”, -дейді психолог.

Әдетте, өзіне қол салатын жандар өмірдің ауыр тауқыметіне жолығып, оған төтеп бере алмағандар екені белгілі. Бірақ, “дәл сондай проблемалардың шешімін өлімнен іздейтіндердің басқалардан қандай айырмашылығы бар?!”,-деген занды сауалдың тууы орынды.

Психолог мамандар өзіне қол жұмсаған адамдарды психологиялық күйзеліске ұшырағандардың қатарына жатқызады. Гарвард университетінің зерттеушілері медицина мамандарына өзін өлтірген жандардың ауру кітапшасына диагноз қоюын сұраған. Дәрігерлердің тоқсан пайызы «психологиялық ауру» деп толтырған. Зерттеулер өзін құрбандыққа шалудың 800 себебі барын анықтап, олардың 41 пайызы – үмітсіздіктен, 19 пайызы – қорқыныштан, 18 пайызы – рухани күйзелістен, 18 пайызы – отбасылық кикілжіңнен, 6 пайызы – кәріліктен, 3 пайызы – ақша жоғалтудан, 1,4 пайызы – өмірден түнілуден, 1,2 пайызы дене бітімінің кемістігінен болады дейді. Қазақтарда жетек жетектейді деген де наным бар. Десе де қазақта Алланың өлшеп берген жасы ғой, қырық жыл қырғын болса да ажалы жеткен өледі деген де сөздер бар. Тылсым дүниенің тұңғиық сырын зерттеп білген ешкім жоқ. Алладан ба, адамнан ба оны түсіну де қын.

Бастысы басымыз аман, бауырымыз бүтін, болашағымыз жарқын, жамандықтың ауылы жоқ болсыншы.

**Шералиева Рабия Нуртазаевна
Қызылорда облысы, Шиелі ауданы, №156 Н.Бекежанов атындағы орта
мектебінің биология пән мұғалімі**

Жасөспірімдер арасында суицидті әрекетті алдын алу

Бүгінгі біздің қоғамда адамдарды аландататын мәселелер көптең кездесуде. Солардың бірі жасөспірімдер арасындағы суицидті мінез - құлық проблемасы.

Жалпы біздің түсініктеріміз бойынша СУИЦИД дегеніміз не?

Жалпы суицид дегеніміз - бұл саналы түрде жоспарланып іске асатын адамның өзіне- өзі қол жұмсау әрекеті. Бұл барлық мәдениетке тән құбылыс. Қазіргі таңда суицид дүние жүзінде өлімнің басты себебінің бірі ретінде қарастырылады. Бұл құбылыс ұжымдық сипатқа ие болып, жүқпалы психикалық әпидемияға айналып барады.

Суицид (ағылшын тіліндегі suicide сезінен шыққан, аудармасы өзіне - өзі қол жұмсау) дегеніміз бұл мақсатқа бағытталған өз бетімен өмірден кету.

Өкінішке орай, бұл термин қазір көп қолданатын сөзімізге айналды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) жақында таратқан мәліметтеріне сүйенсек, жылына миллионнан астам адам өзін - өзі өлтіреді екен.

Суицидтің неше түрі бар?

Ғалымдардың айтудынша суицидтің үш түрі бар:

1. Шынайы суицид. Оған барған адам өмірден түніледі, үнемі көңілсіз болып жүреді, өлгісі келеді. Нақтырақ айтқанда өмірдің мәнін жоғалтады.
2. Жариялық суицид. Өзін - өзі өлтіргісі келгендердің көбі өлмestен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді (мысалы, біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп, «өлем» деуі).
3. Жасырын суицид. Бұл түрінде адам өз - өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді, бірақ қыындықтан шығар шара, жол жоқ болып көрінгенде, өлімге апаратын істерге бас тігеді (мысалы, нашақорлық, алкоголизм т. б.).

Жалпы суицидті әрекетке дайындалып жүрген жасөспірімдер арасында суицидтік әрекетке барудың мына белгілері арқылы анықтауға болады:

Сөздік белгілер:

1. Жасөспірім өлім туралы ашық және тұра айта бастайды: «Мен одан әрі өмір сүре алмаймын».
2. Өзінің тілегі туралы жанама түрде түсінік береді: «Мен енді ешкім үшін проблема тудырмайтын боламын...».
3. Өзіне өзі қол жұмсау тақырыбында көп әзілдеу.
4. Өлім тақырыбындағы сұрақтарға қызығушылық таныту.

Мінез - құлық белгілері:

1. Өзі үшін маңызды болған нәрсelerді өзгелерге тарату, барлық жұмыстарын ретке келтіру.
2. Жасөспірім іс - әрекетінде келесідей радикалды өзгерістер байқалады: тағамдарды өте аз немесе өте көп мөлшерде қолдану, оку үрдісінде сабактардан еш себепсіз қалу, берілген үй тапсырмаларына көніл бөлмеу, жолдастарымен қарым - қатынасқа тұспеу, қызбалық көрсету, көніл - күйдің түсінкі болуы, қоршаган ортадағы құбылыстарға немкұрайдылық таныту.
3. Әлсіздік, үмітсіздік белгілерінің көрінуі.

Суицидті әрекетке баратын жасөспірімдердің ситуаяциялық белгілері:

1. Жолдастары болмайды немесе бір ғана досы болады;
2. Отбасындағы дағдарыс, ата - ананың ішіндік қолдануы;
3. Бұрын суицидті әрекетке барған жасөспірімдер;
4. Жолдастары, таныс адамдары немесе отбасы мүшелері суицид жасағандықтан жасөспірімнің

де суицидті мінез - құлыққа бейім болуы;

6. Оның жақын адамдарының өлімі, ата - аналарының ажырасуы.

Жасөспірімдер арасында суицидтік әрекетті алдын алу үшін, суицидті мінез - құлық белгілері көрінетін жасөспірімдермен тек арнайы даярланған мамандар ғана емес, кез - келген ересек (ата - ана, педагогтар) жұмыс жасай алады. Олармен әңгімелесу және біріккен іс атқару кезінде келесі ережелерді ұстану қажет:

1. Тыңдай білу шеберлігі. Суицидті мінез - құлықты жасөспірімдер әрдайым өз ойларымен өзгелермен бөлісуге тырысады, себебі оның ойлары өзін үрейлендіреді. Бұндай жасөспірімдерді мұқият, назар салып тыңдаңыз. Кез - келген адамға жаңы дағдарысқа ұшыраған кезде оны біреудің тыңдауға дайын болуы ол үшін өте маңызды. Оған сөйлеу еркіндігін беріп, өз ойыңызды айту арқылы сөйлеушінің монологын бұзбауының қажет. Жасөспірімдермен қамқорлық қарым - қатынас орнатып, оны ерекше назармен тыңдау қажет.

2. Банализация. Суицидті мінез - құлықты жасөспірім өзінің проблемасын ауқымды (глобальды) сипатта көреді және оған сынни көзқарас танытуға қабілетсіз. Бұған әсіресе өмірлік тәжірибесі жеткіліксіз жасөспірімдер бейім болады. Сондықтан өзініздің өмірлік тәжірибеліден қолдана отырып, кез - келген проблеманың шешімін табуға болатындығын түсіндіріңіз.

3. Эстетикалық тұрғыны қолдану. Адамдарды өлімнен кейінгі олардың денесінің эстетикалық көрінісі үрейлендіретіндігі суицидологияда белгілі. Сондықтан көптеген адамдар өлімнен кейінгі өз денелерінің суреттерін көргеннен кейін суицидті әрекеттен бас тартқан болатын. Эстетикалық тұрғы дегеніміз суицидті мінез - құлықты жасөспірімдерге олардың өлімнен кейінгі денесінің суреттерін салып көрсету.

4. Болашақтан көзқарас. Бұл принципке сәйкес жасөспірім өзін және өзінің әрекеттерін кең контексте көріп, өмірлік құбылыстарға философиялық тұрғыдан қарауы тиіс.

5. Жақсылық пен жамандық өлшемдерін жасау. Жасөспірімнің өзі өзекті деп білетін ситуациялардың негативті жақтарынан арылтып, оның өміріндегі позитивті құбылыстардың бар екендігін есіне салып отыру.

6. Контраст әрекеті(өзге адамдармен салыстыру). Кейбір адамдар өздеріне қарағанда әлде қын ситуациядағы адамдарды көрген кезде өз бойында болып жатқан дағдарыс сезімдеріне шыдамдылық танытады. Сондықтан жасөспірімдерге оның ситуациясынан да қын жағдайлармен құрескен адамдарды үлгі ету қажет.

7. Құш потенциалын ояту. Көптеген суицидті мінез - құлыққа бейім жасөспірімдер бойындағы өзіндік әлсіздікті сезінеді. Оған осы кезде энергетикалық бастау тауып беру қажет, яғни оның бойында ерік - жігер, денелік құш, шыдамдылық құштерді оятуға белсенді тұрде көмектесу қажет.

8. Қызығушылықтар сферасын кеңейту. Жасөспірімдерге өздерінің жағдайын ұмытып, одан алшақ кетуге көмектесетін іс - әрекет тұрларін табуға көмек беру қажет: спорттың белгілі бір тұрларімен шұғылдану, тұрлі үйірмелердің жұмысына қатынасу, ұжымдық - қоғамдық іс – шараларға қатынасу және т. б.

Суицидті мінез - құлық белгілері байқалған жасөспірімдерге тек арнайы даярланған мамандар ғана емес сол белгілерді байқаган кез - келген адам көмек бере алады. Суицидті мінез - құлықты жасөспірімдермен әңгімелесуді жүргізгеннен кейін бала дағдарыстан өтті деген пікір сізге кедергі келтіруі мүмкін. Көбіне жасөспірімдер өзіне -өзі қол салу туралы әңгімелескенен кейін біршама женілдеп қалады, бірақ кейін уақыт өте ол өзінің бастапқы ойына қайта оралуы мүмкін. Сондықтан оны сәтті әңгімеден кейін жалғыздықта қалдыруға болмайды. Оны үнемі қолдана отырыңыз. Сіздің жасөспірімнің тағдырына алаңдауыңызды, көмекке дайындығыңызды сезінуі оған эмоционалды сүйеніш болады. Ол сіздің көмегінізді қабылдай отырып, дұрыс қадам жасайтындығына сендерініз. Егер жасөспірім сіздің көмегінізді қабылдаса, онда оған рухани құш пен тепе - теңдікті қайтару оңайырақ болады.

**Тұрабаева Жазира Қалдарбекқызы
Қызылорда облысы, Жаңақорған ауданы,
№3 мектеп-интернат педагог-психологы
*Суицид - қауіпті қадам***

Мақсаты: Суицид туралы толық жан-жақты ақпарат беру
Тәрбиелік маңызы Суицидтің адамның өзінің ішкі болмысына жасалған қаттыгездігі, жауыздығы мағынасын терең ашып оқушы санаына жеткізе отырып, өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу. Суицид- (*лат. tīlīnēn sui – өзін + caedere – өлтіру*) — өзін – өзіне қол жұмсауға икемді адамның әрекеті. Былайша айтқанда, бұл адамның өзінің «ішкі болмысына» жасалған қаттыгездігі, яғни жауыздығы. Суицид дертеңе әдетте рухани әлсіз, психикалық тұрғыдан тұрақсыз адамдар шалдығады. Сондай – ақ, өз – өзіне қол жұмсауға қүнделікті күйзеліс түрткі болуы да мүмкін. Суицидтік мінез-құлықты жоғарылайтын кезеңі “Суицидтік жастың үдеуі” кезеңі /17-24 жас аралығы/;

Адамның өз ойларымен оңаша болатын таңертеңгілік және кешкі уақыт; Жанұядағы немесе айналадағы моралдық-психологиялық жағдайдың қындығы. Суицидке бағдарланған адамның негізгі психикалық жағдайлары:

Стреске қарсыласа алмау, түңілгендер сезімі, шешімсіздік (шындықты жеткілікіз қабылдау);

Жағдайды өзгертуге қабілетсіздік (алдағы уақытта оң өзгерістерге үміт жоқ);

Мәселені шеше білу дағдыларының болмауы (түйікқа тірелу);

Тек “өзімді өлтіру бәрін шешеді” деген ойға сенімділік.

Қындықтан құтылудың жалғыз жолы – өз-өзіне қол жұмсап, ажал құшу болмаса керек. Оны «ойланбастан шешім қабылдаудың салдары» деп түсінген кезде оны шешудің жолдарын таба алмай, осы дертең шалдығып жатады.

Суицидтің алдын-алу мақсатында жүргізілетін негізгі психологиялық қызмет бағыттары

Психопрофилактикалық жұмыс

Жоғарыда аталған факторларды жоюда жасөспірімдерге көмек, қолдау көрсетуге бағытталады.

- -Психологиялық ағарту(“тек тәуекел тобымен ғана емес”) экстремальды
- Күй, жағдайларда жасөспірімдерге
- Психологиялық көмек көрсетуге бағытталады;
- Жеке кеңестер бұл мәселе бойынша
- Үлкен такт және қатаң құпиялықпен
- Жасөспірімдерге көмек көрсетіледі;
- Психодиагностикалық жұмыстар суицидтік әрекеттерді, көңіл-күй, ойды анықтау мақсатында жүргізіледі;
- “Сенім телефоны” немесе “Сенім жәшігінің” жұмыс жасауы;
- Психодиагностикалық – түзету әдістемелері
- Басс-Даркидің агрессивтілікті анықтау әдістемесі;
- С.Розенцвейгтің Фрустрацияны анықтау әдістемесі;
- В.Зунге, Т.Н.Балашовтың субдепрессия және түсіңкі көңіл-күй шкаласы;
- Үй, ағаш, адам;
- Дүниеде кездеспейтін жануар;

- Менің жанұям;
- Социометрия;
- Егер суицидке бағдарлы ой білінсе:
- “Суицид жөніндегі не білесіз?” сауалнама;
- “Сіздің өлім туралы ойларыңыз” тесті;
- “Суицидке бейімділігіңіз” тесті;

“Тәуекел картасы” әдістемесі

Жасөспірімдер депрессиясының алдын алудағы ата-ана міндеті

Жағымды сипатта әңгімелесе отырып, баланың жағдайын сұрау;

Түрлі сұрақтар қоя отырып, болашаққа жоспар құруға көмектесу;

Баланызды жана істерге жетелеу;

Үйдегі міндеттерді орындаудың жана тәсілдерін ойлап табу

Баланың күн тәртібін қадағалау

Үнемі қозғалыстағы спорт түрлеріне қатыстыру

Маманың –психологтың, психотерапевтің кеңесіне жүргіну

Балаларда суицид болмас үшін мұғалімдер жасайтын іс-әрекет

Баланың өз күші мен мүмкіндігіне сендіру;

Белсенділігін арттыру

Түсіністік және жанашырлық таныту;

Баланың тәртібін қадағалау, оның өз қатарындағылармен қарым-қатынасын сараптау



Мектеп

әкімшілігінің мұғалімдер мен оқушы арасындағы қарым-қатынас стилін қадағалац, мән беріп отыруы Шығыста «Бір күндігінді ойласаң, күріш ек, он жылдығынды ойласаң ағаш ек, жүз жылдығынды ойласаң, үрпағыңа жақсы тәлім – тәрбе бер», деген қағида бар. Егер әрбір балаға жастайынан жақсы тәрбие беріп стереотипке бой алдырмай, өмірді бағалай білуге үйретіп өсірсек, мұндай қайғылы жағдайларға тап болмасымыз көміл. Бұл ретте баланың бойында патриоттық сезімді оятып, өмірге деген құлышынысын арттыру үшін нәтижелі әрі түзу бағыт-бағдар беруіміз керек.

Мектептегі тұлғаралық қарым-қатынасты жандандыру

Мәдени іс-шаралар жоспарлау

Спорт сайыстарын өткізу

Өнер байқауларын ұйымдастыру
Ғылыми – шығармашылық жұмыстарға тарту
Сынып жетекшілер сынып сағаттарында балалардың өмірге деген
қызығушылығын, құлышынысын арттыратын «Мен өмірді таңдаймын», «Өмір
құндылықтары», «Өмір неткен ғажап», «Өмірім менің таңдауым», «Өмір қымбат –
сый», «Өмір сен маған қымбатсың» т.б. тәрбие сағаттарын өткізу қажет.
Қалай десек те, тілге тиек етіп отырған бұл проблеманың себебі өте көп.
Дегенмен, мұсылман баласы үшін өзіңе-өзің қол жұмсау ауыр күнә. Өз өмірін қию
– аманатқа жасалған қиянат. Әрбір қындықтан кейін, жеңілдіктің келетініне рас.
Ендеше өзін-өзі өлтірудің себептерін өмірдің қындықтарынан іздеу дұрыс емес.
Мұндағы басты себепті «сенім» деп білген жөн.

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте құнделікті қарым-қатынастағы жақын
адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жандуниесін түсінуміз қажет. Осы
арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеріміз хақ.
Психолог (нұсқаушы) тұрақты үйқының, тамақтанудағы жақсы әдеттердің,
құндізгі жарықтың және дene жаттығуларының өзінді жақсы сезінуге көмектесуі
мүмкін екендігін талқылай отырып, физикалық денсаулық пен психикалық
денсаулықтың арасындағы өзара байланысты тағы да атап өтуі қажет.

Tұрақты үйқы

Адамдар үйқының қаншалықты мөлшерін қажетсінуіне байланысты ерекшеленеді
(әдетте, тәулігіне шамамен 8 сағат)
Тиісті уақытта үйықтап және өзінді тыныққан болып сезіну үшін жеткілікті
болатындағы ұзақ үйықтау үшін, барлық мүмкіндікті жасаңыздар (ол сіздің
қалауыңыдан ертерек уақытта үйықтауды білдіруі мүмкін)

Тамақтанудағы жақсы әдеттер

Таңғы ас - тамақтанудың маңызды кезеңі және сізге күні бойына күш береді
Күніне кем дегенде бір рет ыстық тамақ ішу сізге энергия береді және сіздің
жалпы және психикалық денсаулығыңыңға жақсы ықпал ететін болады
Егер сіз өзіңіздің дene бітімінізді өзгертуінізді қалап, диетаға отырғыңыз келсе, аз
тамақтануды немесе тағамдық қоспаларды қабылдауды бастағыңыз келсе,
алдымен маманнан консультация алыңыз

Күндізгі жарық

Күндізгі жарық көңіл-күйді жақсартады
Сіздер үй жұмысын жасаған кезде, әрдайым жақсы жарықтанудың болуына көз
жеткізіңіздер

Дене жаттығулары

Компьютер алдында тым көп уақыт отырмаңыз
Бір күн ішінде жаттығулар, созылу жаттығуларын орындауға немесе жаяу жүргүре
тырысыңыз

Қорыта келе айтарымыз, құрметті мұсылман бауырлар! Өзіне – өзі
қол салу – үмітсіздіктен, мақсатсыздықтан, келешекке сенімсіздіктен, жан
тынышсыздығынан туындейды. Ал жүргегіне иман нұры ұлаған, шынайы
Исламнан нәр алған адам мұндаидертten аулақ болады.

Алла Тағала өзінен қорқып, фәни дүниенің сынағына шыдаған адамға тосын сый
беретінін айтып қасиетті Құранда:«Кім Алладан шын қорықса, Алла оны кез

келген қындықтан құтқарады және күтпеген жерден ризық – несібе береді» – дейді. Оның үстіне өмір – Алланың адамға берген ең үлкен нығметі және аманаты. Ендеше аманатқа қиянат жасамай, өлшеулі өмірді өнегелі өткізсек, ең бірінші өзіміз үшін пайдалы. Сондай – ақ, Жаратушының бергеніне үлкен жауапкершілікпен қарау есеп күніне дайындықтың алғышарты екендігін де ұмытпағанымыз абзал. Иманды жанның бұл дүниедегі тартқан азаптары мен көрген қайғы – мұндары арғы өмірде мәңгілік бақытқа айырбасталатыны Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) хадистерінде білдірілген. Ендеше адам баласының бұл өмірде белгілі бір мөлшерде қасіret тартуы – занды құбылыс. Оған иман тұрғысынан қарауымыз керек. Сондықтан ұмітсіздік, мақсатсыздық, келешекке сенімсіздік пиғылдан аулақ болайық! Қараңғы түннен кейін жарық күннің, әр қыннышылықтан кейін жеңілдік барына сенейік! Әркімнің өз тағдыры – өз қолында. Өзіне-өзі қол жұмсау арқылы еш мәселе шешілмейді. Қандай болмасын қындықты жеңе білсек, өміріміз мәнді, тұрмысымыз сәнді болмақ.

Дүйсенова Индира Майдабекқызы
**Кызылорда облысы, Сырдария ауданы, «№130 Абай орта мектебі» КММ- нің педагог-
психологы**

«Сицидке бейім оқушыларға көмектесу жолдарымен таныстыру»

Бұғінгі таңда бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отырған жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы – дүние жүзіндегі ең өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

Менің ойымша, сицид - адамдар түсіне бермейтін мінез-құлықтың бір түрі болуы мүмкін, бірақ солай бола тұрса да, бүкіл әлемдегі балалар дене мүшелеріне түрлі зақым келтіретініндей, сицидтік әрекеттерге де барып, өздеріне-өздері қол жұмсайды. Халықаралық зерттеулер дene мүшелерін зақымдаудың міндетті түрде сицидтік ниетінің бар екенін білдірмейтінін көрсетті. Халықаралық зерттеулер сонымен қатар балалардың өздеріне-өздері қол жұмсау себептерінің маңызды нұсқаларын көрсетеді. Әрине, балаларды сицид қатері аймағына алып кететін ортақ жағдайлар, жағдаяттар және факторлардың бар екені рас. Осы жерде мен өз ойымды қосатын болсам, сицидке мынадай балалар барады деп ойлаймын: ең әуелі балада отбасында болған мәселелер балалық шақтан бейсанада сакталып қалуынан, сонымен қатар тығырықтан шығар жол табу мақсатында осы әркетке барады деп ойлаймын.

Сицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруши мамандар, бұқаралық акпарат құралдары бірлесе жұмыс атқаруы керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулер, сұхбаттасулар, кеңес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс. Сицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық аурулармен, көңіл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардал шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді. Статистика бойынша жастар арасындағы сицид мәселесін зерттегендеге анықталғаны: тұтастай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындағы келеңсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаңы жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түнілген жасөспірімдер барады.

Осыған орай Қазақстанда сицидпен құреп қарқынды жүргізілуде. Оған дәлел ретінде 2015 жылы енгізілген «Кемелетке толмаган жасөспірімдердің арасындағы сицидтің алдын алу» бағдарламасын атап айттар едім. Кез-келген дүниенің екі ұшы болатыны белгілі. Осы тұста бағдарлама бастапқы енгізілген жылдары сауалнама сұрақтары бойынша келіспеушіліктер орын алғанымен, нақты көмек қажет балаларды дер кезінде анықтап, көмек көрсете алғанымызға қуанамын. Өмір – құреп. Мықты қашан да әлсізді алып жығады. Ал қоғамның әлсіз буыны ол – жасөспірімдер. Өмірдегі кез келген тосын жағдайларды жаңына жақын қабылдайды. Әлі келмеген, күші жетпеген, ақыл таппаған, жалғыз қалған тұста өлімге жүгіреді. Сондықтан әрбір ата-ана, мұғалімдер бала тәрбиесін басты назарда ұстасуы керек. Сицидке баратын адамдар әсіресе қатты оқшаулану сезіміне берілгіш болады. Соған байланысты олар сіздің ақыл-кеңестеріңізді қабылдауға құлықтары болмайды. Олар көбінесе өздерінің жан жарасын, уайымдарын талқылауды қажет етеді, яғни «Менде өмір сұруге тұрарлықтай ештеңе жок» деген сияқты сөздерімен жеткізеді. Егер адам депрессияға ұшыраған болса, онда онымен әңгімелескеннен төрі оған өзі туралы көбірек айтқызыған дұрыс болады. Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыңыздың, оның тағдырына немкүрайлы қарамайтыныңыздың дәлелі бола алады.

Жасөспірімдер арасындағы сицид мәселесімен құресуде «Әрбір мұғалімнің психологиялық білімі болуы тиіс», балалар тағдырына жауапты

мекеме, мектептер, үкіметтік емес ұйымдар бірлесе жұмыс жасауы керек.

Бүкіләлемдік Денсаулық сақтау ұйымының жүртшылыққа жариялаған жантүршігерлік мәліметтерінен Қазақстанда жасөспірімдер арасындағы суицид оқиғаларының көбейе түскендігін, өзіне-өзі қол салуға көбінесе олардың заң бұзуы, қылмыстық жауапкершілік алдында үрейленуі, шыдамсыздығы, төзімсіздігі, қорқақтығы, бүгінгідей нарықтың қатал қызындықтарының алдына қарсы тұра алмаулары себепкер болып отырғандығы баршамызға мәлім. .(Мұсаева К.С, Садвакасова Ж. М, Боранбаева А.С 2013ж.50)

Ендеше, Адам тағдырына келгенде жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге жүктеп қоймай, жұмыла мойнымызға алуымыз керек.Оның бірден-бір жолы жастар тағдырына немқұрайлы қарамай, оларға өздерін сүйетін жандар бар екендігін сезіндіріп,жер бетінде ұстап қалып, өлімнен гөрі өмір сұру үшін батырлық көбірек керек екен деген ойларын нығайтсақ деймін.

Қорыта айтқанда, Әр баланың қорғаушысы болуы керек дегім келеді. Суицидке итермелеудің әртүрлі жолдары бар екені баршаға аян. Десек те, анасы баласының қорғаушысы рөлін атқаруы керек. Осында қорғаушысы болса, баланың суицид жасау ықтималдығы төмендеу болады. Қорғаушы, яғни адамның өмірінде 100% сырын айта алатын кемінде бір адам болуы керек. Бұл сөзім дәлелді болуы үшін, өз тәжірибемде сауалнама арқылы психологиялық қолдау тобына шыққан, ата-анасы ажырасқан, нағашы әжесімен бірге тұратын, бір окушы қызы туралы айтсам деймін. Қызы бір сезінде: «Әжем мені жақтырмайды, өз немерелеріне (нағашы ағасының қыздары) жылы сөйлейді де, маған ұрсып сөйлейді деген болатын. Осы орайда отбасымен, қызбен жұмыстар жасалынды. Қызы бір күні қуанышп хабарласты. Мениң әжем бұрынғыдай емес, маған жылы сөйлеп жүр, тіпті бүгін мені құшақтап еркелетті дегенде баланың жан дүниесіндегі қуанышты өз бойымнан өткізгендей сезініп, бала үшін сондай қуандым. Енді қараңыз, бір ғана жылы сөз, жәй ғана құшақтау балаға қалай әсер етіп тұр. Яғни, балаға «сені жақсы көремін» деген сөзді айтудың балаға тигізетін әсері көп. Сондықтан бала мен ата-ананың арасында байланыстың болуы өте маңызды. Сол үшін мектеп тарапынан ата-анамен бала арасындағы қарым-қатынасты нығайттатын және ата-аналарға бала психологиясы туралы білімдерін одан ары қарай жетілдіре тұсуі үшін қызықты, нәтижелі іс-шаралар көбірек үйімдастырылса нұр үстінен нұр болар еді деп сөзімді аяқтаймын.

Әдебиеттер тізімі:

С.Смағұлұлы, Б.Елеусінов «Өзін-өзі қол жұмсауды (суицидті) анықтау».

Әдістемелік құрал 2013ж.416

Мұсаева К.С, Садвакасова Ж. М, Боранбаева А.С «Оқушыларды зерттеу әдістемесінің мазмұны мен үйімдастыру жолдары» 2013ж.50 б
Мектептегі психология 2007ж. №4 (42 б)

Балалар мен жасөспірімдердегі суицид

Жамбыл облысы Талас ауданы

«Үміт» мектеп-интернаты

бастауышы сынып мұғалімі, жсогары

санатты, зерттеуші - педагог

Ақшалова Манат Межитбайқызы

Суицидтік мінез-құлыш – бұл өзіне-өзі зиян келтіруге бағытталған және өзіне-өзі қол жұмсау қымылдарын, өзін-өзі өлтіру әрекеттерін және толық суицидті қамтиды. Суицидтік ойлар – бұл өз-өзіне қол жұмсау туралы ойлар мен жоспарлар. Стресстік оқиға депрессия сияқты психикалық бұзылулары бар балаларда өзін-өзілтіруге әкелуі мүмкін. Өз-өзіне қолжұмсау қаупі бар балаларды басуға немесе аландатуға, сабактан кетуге, өлімге қатысты тақырыптар туралы сөйлесуге немесе кенеттен мінез-құлқын өзгертумен байқалады.

Балалар мен жасөспірімдер арасындағы Өзін-өзі өлтіру әрекеттерінің көбеюіне көптеген факторлар ықпал етуі мүмкін, соның ішінде жасөспірімдер депрессиясының өсуі (өсіреле қыздарда), ата-аналардың опиоидты тағайындау санының көбеюі, ересектер арасындағы өз шенберіндегі суицидтің жоғарылауы, ата-аналармен қақтығыс және академиялық стресс. Көбінесе өзін-өзі өлтіру әрекеттері, көмекке шақыру негізінде көрініс табуы мүмкін.

Суицидтік Ойлар – бұл дегеніміз, адам өзін-өзі өлтіру туралы ойлайды, бірақ оның анық жоспары жоқ. Бұл сирек емес. Шамамен 3-4% - ға дейін балалар және жасөспірімдер суицид туралы ойда болады. Алайда, егер бала бұрын өзін-өзі өлтіруге әрекет жасаса, депрессияға ұшыраса немесе пессимист болса, бұл ойлар әлдеқайда ықтимал және ауыр болуы мүмкін. Әлі де депрессияға ұшыраған және бұрын өзін-өзі өлтіруге әрекет жасаған балалар өз-өзіне қол жұмсау туралы байыпты ойлануы мүмкін. Жастан арасындағы суицид әлі де құрделі мәселе болып отыр. Суицид-15 пен 24 жас аралығындағы балалар, жасөспірімдер мен жастандардың өлімінің екінші себебі. Өзін-өзі өлтіруге тырысатын балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі ауыр психикалық бұзылулардан, әдетте депрессиядан зардал шегеді.

Жас балалар арасында өзін-өзі өлтіру әрекеттері көбінесе импульсивті болады. Олар қайғы-қасірет, шатасу, ашу-ыза сезімдерімен немесе назар мен гиперактивтілікпен байланысты болуы мүмкін. Жасөспірімдер арасында өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері стресс, өз-өзіне күмәндану, жетістікке ұмтылу, қаржылық белгісіздік, көнілсіздік және жоғалумен байланысты болуы мүмкін. Кейбір жасөспірімдер үшін суицид олардың проблемаларын шешу сияқты көрінуі мүмкін.

Депрессия мен суицидтік көніл-күй психикалық бұзылулармен емделеді. Балаға немесе жасөспірімге оның ауруы танылыш, диагноз қойылуы керек, сонымен қатар кешенді емдеу жоспары арқылы тиісті емдеу қажет. Өз-өзіне қол жұмсау және өз-өзіне қол жұмсау туралы ойлар көбінесе депрессиямен байланысты. Депрессиядан басқа, басқа қауіп факторлары:

- өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерінің отбасылық тарихы
- зорлық-зомбылыққа ұшырау
- импульсивтілік
- агрессивті немесе деструктивті мінез-құлық
- үмітсіздік немесе дәрменсіздік сезімі
- жедел жоғалту немесе қабылдамау

Сицид туралы ойлайтын балалар мен жасөспірімдер "мен өлгім келеді" немесе "Мен енді сіз үшін проблема болмаймын" сияқты ашық суицидтік мәлімдемелер немесе түсініктемелер жасай алады. Сицидке байланысты басқа ескерту белгілері мыналарды қамтуы мүмкін:

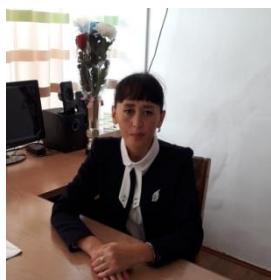
- тамақтану немесе ұйықтау әдеттеріндегі өзгерістер
- жиі немесе кең тараптап қайғы
- достардан, отбасынан және әдеттегі әрекеттерден кету
- іштің ауыруы, бас ауруы, шаршау және т. б. сияқты эмоциялармен байланысты физикалық белгілерге жиі шағымдар.
- мектептегі оқу сапасының төмендеуі
- өлім мен өлім туралы алаңдаушылық

Осылайша, егер балада немесе жасөспірімде суицидтік мінез-құлыққа бейімділік анықталса, суицидтік әрекеттерді болдырмау үшін шұғыл шаралар қабылдау қажет. Бұл жағдайда психология мамандар, ал психикалық патологияға күдік туындаған жағдайда психиатрлар көмектесе алады. Ересектер мұндай баланы қараусыз және тиісті көмексіз қалдырып, қандай қауіп төндіретінін түсінуі керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Nemours/A.I. duPont Hospital for Children, Josephine Elia, MD
2. Cornell Research Program on Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults. Retrieved from: <http://www.crpsib.com/whatissi.asp>

СУИЦИД В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ



Асылханова Гульнара Амантаевна
учитель казахского языка и литературы
КГУ «Школа-гимназия №18
отдела образования акимата
города Костаная

Андатпа

Бұл мақалада әлеуметтік түрғыдан алғанда «өзіне қол жұмсау» сияқты құбылыс, сондай-ақ оны шешудің мүмкін жолдары карастырылады. Суицидтің себептері мұлдем басқаша болуы мүмкін, адам психологиялық және әлеуметтік мәселелерді белгілі бір өмірлік қындықтарға сүйене отырып шешеді.

Аннотация

В данной статье такое явление как «суицид», с социальной точки зрения, а также его возможные пути его решения. Причины самоубийства могут быть совершенно разными, психологические и социальные проблемы человек решает исходя из определенных жизненных трудностей.

Annotation

Summary

In this article, such a phenomenon as "suicide" from a social point of view, as well as its possible ways of solving it. The reasons for suicide can be completely different; a person solves psychological and social problems based on certain life difficulties.

Кілт сөздер: суицид, өзіне қол жұмсау, әлеуметтік құбылыс.

Ключевые слова: суицид, самоубийство, социальное явление

Key words: suicide, suicide, social phenomenon

Суицид (самоубийство) - это добровольный отказ от жизни без участия окружающих. К сожалению, в современном обществе очень распространена форма поселения с жизнью. Причины самоубийства могут быть совершенно разными, психологические и социальные проблемы человек решает исходя из определенных жизненных трудностей.

Согласно исследованиям, 75% людей, планирующих совершить самоубийство, все же раскрывают свои намерения. Они были в форме явных угроз и скрытых суицидальных советов. Почти все эти люди посетили психологов, социальных работников, врачей и учителей, из которых можно сделать вывод, что они пытались сказать. К сожалению, в большинстве случаев они не получали того, чего хотели, потому что то, что это не меняло их первоначальных планов.

Сегодня суицид - одна из 10 самых частых причин смерти. По статистике, ежегодно во всем мире погибает до 160 000 человек. Большинство из них подростки. Однако причины, как взрослых, так и подростков, могут быть совершенно разными, это может быть не устроенная жизнь и самозанятость или образование.

Симптомы спланированного суицида выявляются во время разговора и проявляются в смысле двойственности. С одной стороны, они чувствуют себя безнадежными, а с другой - надеются на спасение. В большинстве случаев достоинства и недостатки такого поступка носят довольно сбалансированный характер. Часто вы можете помочь простыми словами поддержки.

В противном случае чаша весов склонится в пользу суицида. Вот почему так важно знать признаки запланированного суицида, которые мы могли бы понять.

Симптомы, поведение бывают словесными и социальными, а причины суицида могут быть любыми.

Анализируя статистику причин суицида, основными из них являются:
взрастной кризис;
тяжелое психическое расстройство личности;
жена / муж разбавлены;
смерть супруга;
отсутствие семьи;
неизлечимая болезнь;
недостаток упражнений;
одиночество.

Ученые определили группу значительно более высокого риска, с более высоким шансом на суицид, чем у других людей. К ним относятся:

человек ведущий замкнутый образ жизни;
подростки с расстройствами межличностного общения;
алкоголик или наркоман;
человек с преступным или девиантным поведением;
люди, страдающие высокой самокритикой;
лица, переживающие потерю любимого человека;

Все причины суицида могут быть психологическими или социальными. Глубокий конфликт по личным причинам может привести к попыткам суицида. Психологические причины часто уходят корнями в раннее детство. Обычно такие авторитарные родители проявляют чрезмерную жестокость в воспитании. Результатом часто становится проявление взрослой агрессии, когда человек пытается изменить свои жилищные условия. Еще один психологический аспект суицида связан с истерией и мотивированными проявлениями. Обычно это попытка манипуляции другого человека. Насколько далеко в манипуляциях человек может зайти, он даже не догадывается. Но последствия сознательных действий менее трагичны.

Социальные причины суицида имеют не менее важный характер. Одна из главных здесь - религия. Очень часто бывает, что духовные законы, которые зовут нас любовью, способствуют нарастанию внутреннего напряжения. Такое напряжение вызывает противоречие в самом человеке, поскольку он сжигает агрессию против него. Здесь он хочет понять вину и спасение. В этом случае существует идея, что не следует наказывать виновных, и он начинает с себя. Другой социальный аспект самоубийства - преувеличение его важности. Такая ситуация типична для таких случаев, когда умирает член семьи. У кормильца начинает развиваться чувство вины, постепенно желая верить, что его смерть будет единственным способом восполнить это.

Переходный возраст - самый сложный период в становлении взрослой личности. Именно поэтому очень высок процент суицида среди этой возрастной группы. Причины подросткового суицида это:

- конфликты с родителями или друзьями;
- тяжелое семейное положение;
- унижение сверстников;
- безответственная любовь.

Еще одна причина упрямства подростков - употребление алкоголя, токсинов и наркотиков, а также депрессия. Это также может привести к смерти члена семьи или близкого друга или упущенной возможности совершить суицид. Причинами суицида для девочек также могут быть изнасилование или ранняя беременность.

Профилактика суицида среди подростков это один из путей решения данной проблемы. Причины самоубийств и их предотвращение. Они являются одним из важнейших вопросов психологии. Что такое упрямство и как его избежать, надо учить детей с раннего возраста. Кроме того, многие родители избегают этой темы, считая, что это не влияет на проблему ребенка. Профилактика суицида среди подростков - это своевременная психологическая

помощь и хорошее участие. Кроме того, следует учитывать высокую степень вдохновения в этой возрастной группе. Действуя таким образом, важно помнить, что молодые люди очень чувствительны и их реакция на любое слово может быть неожиданной.

Важно уметь помочь тому, кто осознал свои намерения. Чаще всего необходима простая обстановка и секретный разговор, в котором они могут высказать все свои жалобы и опасения. Истинное ваше участие в разговоре и понимание поможет ему осознать, что он вам небезразличен. Это чувство наиболее необходимо человеку, решившему покончить жизнь таким образом. Часто такая беседа помогает человеку выйти из состояния глубокой депрессии, и если он не откажется от своих суицидных планов, то хотя бы отложит их. И вы в дальнейшем сможете помочь ему полностью забыть о своих намерениях. Обычно решение не приходит внезапно. Обычно это последняя капля в ряде жизненных вопросов. Следовательно, имея возможность заботиться о своих близких и предвидеть неминуемую опасность, вы можете спасти чью-то жизнь.

КГУ «Общеобразовательная школа №1 поселка Аршалы
отдела образования по Аршалынскому району
управления образования Акмолинской области»
Ахметова Гульмира Исаевна
учитель казахского языка и литературы
7 «Б» класс

Классный час

Тема: «Что такое суицид и как с ним бороться?»

Цель: раскрытие проблемы суицида среди подростков.

Задачи:

познакомить с понятием «суицид»;

научить распознавать признаки суицида;

познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

Форма проведения: классный час

1. Организационный момент:

Приветствие

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами ответим на очень важный на вопрос «Что такое суицид и как с ним бороться?»

2. Лекция «Что такое суицид?»

- Давайте узнаем, что же такое суицид? Но для начала послушайте несколько изречений.

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них... у них нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

- Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – **суицид**.

- Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой.

Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Типы и способы суицида

Специалисты выделяют 3 основных **типа** суициdalного поведения у подростков:

демонстративное – без намерения покончить с собой;

аффективное – суициdalные попытки, совершенные на высоте аффекта;

истинное – обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Способы суицида:

отравления лекарственными препаратами; отравления бытовой химией;

порезы вен; повешение; падение с высоты.

Причины подросткового суицида

- Самоубийство – последний шаг, к которому привели множество причин.

Можно указать следующие причины суицида:

страх перед наказанием – 19%; душевная болезнь – 18%;

семейные конфликты – 18%; денежные потери – 3%;

пресыщенность жизнью – 1,4%; физические болезни – 1,2%;

неизвестные – 33,4%.

Интернет

Ребята, наверное каждый второй из вас сидят в соц.сетях : в инстаграмме, в контакте, одноклассниках. В соц.сетях появились группы суицида. Некий 21летний Филипп Лис создал игру под различными названиями «Синий кит» «Море китов» «Тихий дом». В эту игру принимали подростков. Проверяли их различными заданиями сначала легкими, а потом усложняли. Каждому участнику давалось 50 заданий самым последним из которых был суицид. Каждый день в 4:20 участникам приходили новые задания, которые они должны были выполнить. А если кто-либо отказывался от суицида, ему угрожали, что убьют его родителей,

что знают его место жительства. Испуганный подросток совершил суицид. Из-за этой игры покончили жизнь самоубийством много подростков. Филиппа Лиса посадили, а в соц.сетях начали контролировать за такими подозрительными группами.

Я рассказываю все это. Потому что хочу предостеречь вас, чтобы вы не совершали ошибок этих детей, чтобы были осторожными, сидя в соц.сетях.

Низкая самооценка, несовершенство навыков общения и, как следствие, одиночество, конфликты – вот основные причины, они же всегда сопровождают состояние депрессии. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д. Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и туже ситуацию по несколько раз. В той связи хочу предложить вам провести небольшой эксперимент, который докажет вам, что все зависит только от нас.

Упражнение “КАПЛЯ”

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуашь или туши (Вариант: желающий ребенок на глазах одноклассников проводит эксперимент). В итоге каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из муhi слова!

Учитель: Точно также и в жизни обстоят дела с трудностями: мы их сами выращиваем до невероятных размеров, накручиваем себя (иногда нам в этом помогают окружающие), и тогда маленькая трудность превращается в большую неразрешимую. В этот момент кажется, что единственным выходом будет уход из жизни. Это состояние обязательно сопровождается нервно-психическим напряжением, которое снимается достаточно легко: Это состояние обязательно сопровождается нервно-психическим напряжением, которое снимается достаточно легко:

Снятие нервно-психического напряжения

спортивные занятия;
контрастный душ (баня);
стирка белья;
скомкать газету и выбросить;
мытье посуды;
погулять на свежем воздухе;

послушать музыку;

посчитать зубы языком с внутренней стороны;
вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую деятельность. Но если его не снять вовремя, оно будет накапливаться, и в однажды может сыграть с нами злую шутку.

Интерактивная беседа «Признаки суициdalного поведения»

- Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Существует ряд признаков, сигнализирующих о том, что человек серьезно задумал совершить самоубийство.

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
-----------	---------------	--------------

1 Человек прямо говорит о смерти («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так больше	1 Раздает личные вещи, имеющие большую личную значимость	1 Не имеет друзей вообще либо только одного друга
2 Много шутит на тему самоубийства	2 Начинает мириться со своими врагами	2 Живет в нестабильной обстановке (например, конфликт с родителями, родителей между собой)
3 Проявляет нездоровий интерес к теме смерти	3 Пропускает школьные занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками	3 Слишком критически настроен по отношению к себе 4 Перенес тяжелую потерю близких людей

Итог

Учитель:

Если когда-нибудь вам будет казаться, что нет выхода, что все потеряно, вспомните тех, кому хуже. Про тех, кто голодает, кто болеет и они цепляются за каждую тонкую ниточку своей жизни, они борются за жизнь.

Радуйтесь каждому дню, красоте окружающей природы, друзьям, улыбке матери. Любите себя, родных, близких, друзей, будьте лидерами, занимайтесь спортом, любимым занятием, старайтесь меньше сидеть в соц.сетях, ведь красота и прелесть реальной жизни не сравнима с виртуальной жизнью.. Будьте сильными, не дайте сломить вас трудностям, будьте выше этих трудностей. Давайте жить под лозунгом: «Мы за жизнь, мы против суицида».

Рефлексия

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

“Өмір бір-ақ рет беріледі”
(Жасөспірімдердің өзіне- өзі қол жұмсауы)

Нұр- Сұлтан қаласы

№73 мектеп-лицейінің

бастауыш сынып мұғалімі

Аяшева Айзада Түремуратовна

педагог-сарапшы

Қазіргі таңда бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отырған суицид мәселесі, кеңінен қаралып, барша қоғамды алаңдатып отырғаны ақықат. Қоғамда болып жатырған өзгерістер мен сан түрлі қыындықтар бала психологиясына кері әсер етуде. Соның салдарынан әрбір шаңырақтың қайғы жамылып қалуы, жасөспірімдердің өзіне- өзі қол жұмсауы болып отыр. Осындай келенсіз жағдай, басына әртүрлі қыыншылық кезіккенде соны ақыл- оймен саналы түрде көтере алмауының себебінен болып отырғаны белгілі.

«Өзін -өзі өлтіру – ешкім естімей қалған көмек жайлы жан түршігер өтініш»-, деген болатын Равиль Алеев. «Өзін-өзі өлтіруге әрекет ету»-бұл суицид термині.

Қазіргі кезде Суицидалогия деп аталатын үлкен бір ғылыми бағыт бар, ол социология, психология, медицина, демография, психиатрия тоғысында пайда болып осындай әрекетке баратын тұлғалардың ерекшелігін, әрекетін, себептерін зерттейді. Суицидтың ең жиі кездесетін кезі 15-24 жас аралығы. Өзін-өзі өлтіруге бармас бұрын, суициденттердің көбі дайындық кезеңі – суицидалды кезеңінен өтеді, ол адамның бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталады. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі, мазасыздандыши, эмоционалды тұрақсыз болуы салдарынан болады. Оның даму жолдарына жалғыздық, ата-ананың бала тәрбиесіне көніл бөлмеуі, жасөспірімнің өзінің шешім қабылдауына тыйым салуы, ата-ана арасындағы түсінбеушілік, қызметкер мен басшы арасындағы келіспеушілік, оқушы мен ұстаз арасындағы шиеленіс, отбасындағы әлеуметтік ахуал, құрбылар арасындағы қатынастың нашарлауы, еркіндік бермеу және тағы басқа себептерді жатқызуға болады. Сонымен қатар, ата-ананың бала тәрбиесіне көніл бөлмеуінен болатындығы да белгілі. Сол себепті ең алдымен, баланың тәрбиесіне аса сақ болуымыз керек. Суицидті болдырмау үшін бала тәрбиесіне көп көніл бөлген жөн. Ата-ана өз баласының қайда барып жүргенін, кіммен жүргенін, қайда отырғанын білуі қажет. Эр тоқсан сайын ата-аналар жиналысына қатысуға міндетті екендігін де дұрыс түсінгендері жөн. Ал әрбір баланың өз қатары, сыныптастары, достары, құрбылар арасындағы қатынастың нашарлауы да себеп болады. Бұл- буллинг. Буллинг- бір оқушының екінші оқушыға агрессивті мінез-құлышқ көрсетуі, мысқылдауы, бәрін соған қарсы қою салдарынан да болып жатады.

Буллингпен неге айналысұмыз керек? Бұл- басқа оқушыларға негативті әсер қалдырады, мектептің және сыныптың ахуалын өзгертеді, психосомативті ауруларға шалдығуы (бастың ауруы, шаршау, күйзеліске түсү) мүмкін. Соның кесірінен буллинг құрбаны - суицидке барады. Сонымен қоса, ата-ана арасындағы өзара түсінбеушілік, келіспеушілік, жалғыздық. Көбіне жұмыс басты ата-аналар балаларға: «материалдық жағынан бәрін қамтамасыз еттік, енді саған не керек? - деген сауалды орынсыз қояды немесе ата-ананың ажырасуы, толық емес отбасы т.б

себептерінің болуынан жасөспірімдерде, -мені ешкім түсінбейді, -мені бәрі жек көреді, -мен үнемі жалғызыбын, -мен осы өмірде кімге керекпін?, -мен не үшін өмір сүріп жатырмын?- деп өздеріне осындай ой түйеді. Сол себепті де өмірге жеңіл көзben қарау мақсатында өздерінің өмірлерімен ерте қош айттысып жатады.

Қазіргі кезде жастар өздерінің өмірлеріне жеңіл көзben қарайды. Егер бір келеңсіз қыындыққа тап болса, олар өз өмірлерін қиуоға даяр тұрады. Өйткені олардың ойларынша олар тек осылай ғана тыныштық, уайым-қайғысыз өмір және махабbat табатында көрінеді. Көбінесе жасөспірімдер мен балалар жерлеу рәсімін көз алдарына елестетіп, ата- аналарының жылағандарын елестетіп, олардан өш алмақ болады.

Осындай жағдайлардың өсерінен суицидтік мінез- құлықтың үш түрін көруге болады. Бірінші -нағыз, бұл- қашанда жабырқау, дағдарыстық жағдайда жүреді; өмірден қашу жайлы ой; өмір сүрудің мәні жайлы ойланып күйзелу. Екінші- демонстрациялық, бұл- мінез-құлық өлуге деген ниетпен байланысты емес, қашанда өз мәселесіне назар аударту үшін өз-өзіне қол жұмсау мінез-құлқын көрсету арқылы демонстрация жасау әдісі. Үшінші -жасырын, бұл-қауіпті мінез-құлық. Өмірден өтуден гөрі өліммен ойнауға көбірек ұқсайды. Мысалы: жол көлігі апаты, ерікті түрде ыстық нүктелерге бару, өсері күшті зиянды заттар пайдалану, өзін-өзі оқшаулау ұстай, т.б. болып табылады.

Сол себепті жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауға дайындалуының белгілері : 1.Өз жұмыстарын ретке келтіру. Бұл кезе, құнды заттарын тарату, буып-түю, жинақтау. Бала бұрын ұқыпсыз, шашыраңқы болса да, күтпеген жерден барлық нәрсесін реттей бастайды. 2.Қоштасу. Кездескен жақындарына жасаған жақсылықтары, көмектері үшін алғыс айтып, ренжіткендерінен кешірім сұрау. 3. Жазбаша түрде қоштасу. Қоштасу хаттарын жазу, құнделік жазып жыртып тастау немесе тығып, жасырып жүру.

Осындай іс-әрекетке баратын жасөспірімдермен қарым- қатынас жасау қағидаларын ұстануға болады. 1. Өзі-өзіне қол жұмсауға барудың басты себебін анықтау. 2. Өзі-өзіне қол жұмсаушыны тұлға ретінде қабылдау, ішкі жан дүниесіне үнілу. 3. Қамқоршылық қарым- қатынасты қалыптастыру, қамқор болу. 4. Мұқият тындаушы болу. 5. Дұрыс сұрақтар қою. 6. Үміт сыйлау. 7. Өзі-өзіне қол жұмсау деңгейінің жоғары көрсеткіші анықталса, жалғыз қалдырмау. 8. Мамандардың көмегіне жүгіну. 9. Конструктивті шешім ұсыну. 10. Маңыздысы көмек пен қамқорлық жасау болып табылады.

Сол себепті жасөспірімдер арасындағы суицидтік алдын – алу мақсатында жүргізілетін негізгі психологиялық қызмет бағыттары:

Психопрофилактикалық жұмыс жоғарыда аталған факторларды жоюда жасөспірімдерге көмек, қолдау көрсетуге бағытталады;

- Психологиялық ағарту (тек «тәуекел тобымен» ғана емес) экстремальды күй, жағдайларда жасөспірімдерге психологиялық көмек көрсетуге бағытталады;
- Жеке кеңестер бұл мәселе бойынша үлкен текті жән қатаң құпиялықпен жасөспірімге көмек көрсетіледі;
- Психодиагностикалық жұмыстар суицидтік әрекеттерді, көніл – күй, ойды анықтау мақсатында жүргізіледі;
- «Сенім телефоны» немесе «сенім жәшігінің» жұмыс жасауы;

Сөзімді қорытындылай келе, осындай жұмыстарды үнемі жүргізу арқылы, әрбір баланың өміріне бей- жай қарамай өмірге деген құштарлығын оятып, болашаққа басатын әрбір қадамдарына оң бағыттымызды беріп, дұрыс жолға бағыттап, ашылмаған қырларын баланың қызығушылығына қарай ашып отыру, ол мектептегі мұғалімдер мен үйдегі ата-ананың басты міндеті екенін ұғынуымыз қажет.

Өмір бір-ак рет берілетіндігін шынайы, сүйіспеншілікпен түсіндіруіміз керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Юнисеф БҰҰ Балалар қоры Қазақстан. «Қазақстандағы балалар арасындағы суицид» Арнайы баяндама Робин Н. Хаарр, Ph.D. UNICEF консультантты.
2. Ариас Лопес, X.A. (2013) Суицидтің алдын алу бағдарламаларындағы сәттілік факторлары. Психологиялық авангард журналы. 3-том, №2.
3. Мело Эрнандес, Э. және Венди Сервантес П. Жасөспірімдердегі суицид: өсіп келе жатқан проблема. Дауазары. 5 том, №2

ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ СУИЦИД: СЕБЕПТЕРІ МЕН КҮРЕСУ ӘДІСТЕРІ
Әубакир Жанниет Оразбекқызы
“Ақбұлақ “мектеп-бөбекжай-балабақша” кешені” БҚО, Бөрлі ауданы,
Ақбұлақ ауылы

Аңдатпа: Бұл мақалада қоғамда ойып тұрып орын алатын күрделі де қын дерт- суицид жайлы жазылған. Тұрлеріне және себептеріне тоқтала отырып, күресу жолдарына сипаттама берген.

Кілт сөздер: балалық шақ, суицид, өзін-өзі өлтіру, эмоция, дерт.

Жасөспірімдік кезең өте күрделі кезең болып табылады. Жалпы жасөспірімдік кезең әрбір индивид үшін қындықтар мен сындарға толы болып келеді. Бұл уақыт ересек өмір мен балалық шақ арасындағы өтпелі көпір. Үнемі құрбы-құрдас, сыныптас және мұғалімдер тарапынан болатын жазықсыз ескертулер мен төмендетулер, мейірім түсінігі жоқ ата-ананың әсері жасөспірімнің өмірге деген көзқарасы солғандай бола бастайды, мұндай жолдан шығудың бірден-бір жолы ол өз-өзін өлтіру деп түсінеді. Яғни, суицидке бару.

Суицид (лат.: *sui caedere* — өзін өлтіру) — адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы. Қазіргі кезде адамзаттың өз өміріне балта шабуы-қоғам дертіне айналып барады. Суицид – ішкі эмоционалды қуатын шығару негізінде, адамның әдейі өз-өзіне қол жұмсау себебінен соңы өлімге әкеліп соғатын жағдай болып табылады. Өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерге барудың негізгі психологиялық факторлары: көңіл-күйдің төмендігі, жақын адамнан айырылуы, жанұядығы келеңсіз жағдайлар (түсініспеушілік, қызғаныш, алдану, т.б.), бопсалау, қорқыту, қаражатқа байланысты қыншылықтар, бақытсыз махаббат, сексуалдық сәтсіздік т.б. Осы жағдайларды басынан кешкен жандар өз-өзіне қол жұмсан, сәл қындық кездессе кейбір жастарымыз шыны сияқты шытырлап сынып қалуға, ажалды еш үрікпей күтіп алуға әзір тұрады. Жүйкесі жүқарған ұрпақтың қатерлерге қарсы тұра алмайтыны мәлім. Бүгінгі таңдағы өте салмақты мәселеге айналған осынау дертті әркім әрқалай қабылдап, өз алдына топшылайды. Бірі - заманның өзгеруі десе, екіншілері - әлеуметтік жағдайдың қындығынан, не болмаса, денсаулықтың салдарынан деп таниды.

Суицидке ұмтылу оқшаулау, депрессия алдында болады. Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлықтың белгілеріне келетін болсақ, бұл оқуға, ойын-сауыққа, тағамға қызығушылықты жоғалтуы, дененің ауыруы, үйқының бұзылуы байқалады. Ұлдарда тітіркену жиі байқалады, қыздарда - жалықтыру, депрессия. Өлім арман немесе уақытша құбылыс ретінде қабылдануы мүмкін. Баланың суицидтік әрекеті оның суреттерінде және ойлап табылған әңгімелерінде көрінеді. Балалар өмірден кетудің бір немесе басқа жолының артықшылықтары мен кемшиліктері туралы сөйлесе алады. Олар есірткінің зияны, биіктікten құлап кету, тұншығу туралы талқылайды. Оның үстіне баланың қазірге, болашаққа жоспарлары жоқ.

Сонымен қатар жасөспірімдердегі суицидтік мінез-құлық белгілерінің арасында: «Мен өмір сүргім келмейді», «өлгім келеді», «өмір аяқталды» деген ашық сөздер, тіркестер бар. Бұл құмарлық кино көруге немесе өз-өзіне қол жұмсау туралы кітап оқуға, Интернетten ақпарат іздеуге деген ұмтылыспен жалғасады. Жасөспірімдердегі суицидтік мінез-құлықтың басқа белгілері бар олар: үйден кету, эмоциялар тұрақсыздығы, агрессивтілік, дөрекілік көрсету. Өкінішке орай қазіргі кездे белгілі бір адамнан сәл қарсылық көрген жағдайда үйден кетіп қалып жатқан жасөспірімдер жиі кездеседі. Өзіне-өзі қол жұмсау көбінесе көктемде, яғни адамның бас қайғысы табиғаттың ғұлденуімен сәйкеспеген мезгілде, болады. Қыстың құнгір бояуы қандай да бір шамада ішкі жан дүниесінің күйзелісімен үйлесімін табады, ал керісінше көктемнің шуакты қундеріне сәйкес келмей қарама-қайшылық туындаиды.

Суицидке бейім жасөспірімдерге көмектесу үшін суицидке бару себебін ашатын кілтті табу керек. Суицидтен құтқару тек достарының қамқоры мен қатысуынан ғана тұрмайды, сонымен бірге төнген қауіптің белгілерін тез арада анфара білуге де байланысты. Сіздің сол қауіп туралы біліміңіз, ақпаратты менгеруге деген ұмтылысыңыз біреудің өмірін құтқарып қалуы мүмкін. Болатын қауіптің белгілерін іздеңіз: өзіне-өзі қол салуға әрекеттенген суицидтік қорқытулар, депрессиялар, жүріс-тұрысындағы немесе мінез-құлқындағы айырықша өзгерістер, сонымен қатар ақырғы тілек-талаптарын білдіруге әзірлену. Шарасыздық пен үміті үзілгендіктің көрініс беруін бірден байқап, жалғыздыққа ұшырап, оқшауланып қалған адам емес пе екенін анықтау керек. Қамқорлық қарым-қатынас орнатыңыз. Өзіне-өзі қол жұмсау сияқты маңызды мәселені жан-жақты қарастырып, шеше алатын жауап табу қын. Бірақ егер сіз өмірден түңілген адамды түсіне біліп, оның жанын ұғына білуге тырыссаңыз, үлкен қадам жасағаныңыз. Мұқият тындағандағы болыңыз. Суицидке баратын адамдар өсіресе қатты оқшаулану сезіміне берілгіш болады. Соған байланысты олар сіздің ақыл-кеңестеріңізді қабылдауға құлықтары болмайды. Олар көбінесе өздерінің жан жарасын, уайымдарын талқылауды қажет етеді, яғни «Менде өмір сүруге тұрарлықтай ештеңе жоқ» деген сияқты сөздерімен жеткізеді. Егер адам депрессияға ұшыраған болса, онда онымен әңгімелескеннен гөрі оған өзі туралы көбірек айтқызған дұрыс болады. Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тындағандағы болыңыз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыңыздың, оның тағдырына немқұрайлы қарамайтыныңыздың дәлелі бола алады. Алмастыра алатын әрекеттер ұсыныңыз. Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз.

Суицидтің алдын алудың маңызды міндеттерінің бірі көмек беру үшін психикалық дискомфорттың бастауын анықтау болып табылады. Бұл қыын болуы мүмкін, өйткені суицидтің «азық алатын ортасы» құпиялыштың екені белгілі. Өзін-

өзі өлтіруге оқталған адамды өзінің проблемасын өзі елкен өткізіп және оны қиындағы тұрған не екенін нақтырақ анықтауына итермелу керек.

Кейбір елдерде суицидтік мінез-құлық заңмен жазаланатын қылмыстық құқық бұзушылық болып табылады. Өз-өзіне қол жұмсау көбінесе тыйым салынған қоршаудағы құпия әрекет болып табылады, және танылмаған, қате жіктелген немесе өлім туралы ресми жазбаларда әдейі жасырылған болуы мүмкін.

Суицид себептері, ол депрессиялық жағдай, күні бойы төсектен тұрмайды, жылайды, ешнэрсе жемейді және ешкіммен сөйлескісі келмейді. Сонымен қатар жеке өмірдегі келеңсіздіктер, қоршағандардың түсінбеушілігі, жалғыздық, жұмыстағы мәселелер, мақсатқа бағытталған қысым, физикалық қорлаушылық, өмірдің мәнін жоғалту, еліктеушілік т.б болып табылады. Ал осы жолдармен қалай куресуге болады? Бұл жағдайда «не болды?» деген сұраққа жауап алуға тырысадың қажеті жоқ. Балаға егер ол сізben сөйлескісі келсе, қай кезде де тыңдауға және түсінуге дайын екеніңді айтыңыз, тіпті ол қорқынышты, ұнамсыз, ұятты туралы болса да. Оны қараусыз қалдырмауға тырысыңыз. Дене түйсігі арқылы жалғасу өте маңызды: оны арқадан қағыңыз, құшақтаңыз, сүйіңіз; Бала айнаға қарауды қойса, әрі өзін «ұсқынсыз», «семіз», «көріксіз» және т.б. деп атап, айтуға ұялмайтын болса. Оны «Сен сұлусың» деп иландырудың қажеті жоқ, оданда осындай ұзын мұрынмен немесе толық денелермен жетістіктер мен атақтарға қол жеткізген танымал адамдарды мысалға келтіріңіз. Егерде сіз баланың бойынан суицидалды мінезді байқасаныз, сіз баламен ашық, шын көңілмен сөйлесуге тырысыңыз. Сіз, бірақ ешқашанда, суицид туралы балаға сұрақ қоймаңыз, егерде баланың өзі осы тақырыпты айтЫП, қозғамағанынша. Суицидке бармаудың ең басты себебі, отбасында көрген тәлім тәрбие. Тәрбие жоқ жерде білім де жоқ. Тәрбие қаншалықты теренде болса, білім де соншалықты теренде. Болашақ білімді, дарынды, адмгершілігі мол ұрпақ үшін бұл – өте маңызды. Сол себепті де отбасының бала тәрбиесінде алатын орны айрықша.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Мектептегі психология. Журнал. 2008 № 9

“Девиантты мінез-құлықты жасөспірімдермен түзетушілік-педагогикалық жұмыс атқару” К.М. Арымбаева Шымкент

Профилактика подростковой девиации: Теория и практика А.Н.Тесленко М.С.Керимбаева А. 2005г.

Суицид – қауіпті.

Тіршіліктегі басты құндылық, басты байлығымыз – адамның өмірі екені белгілі. Бір күннің ішінде сан мындаған адам өмірге келіп жатады да, сол секілді сан мындаған адам бакильтық болады. Оның ішінде, Жаратушы қалауымен өмірден озатындарын айтпағанда, өз өміріне өздері балта шауып, ажалынан бұрын өмірімен қоштасатындары қаншама есептіші... Бүкіл әлемді алаңдатып отырған осынау мәселе соңғы жылдары өршіп келеді.

Латын тілінен аударғанда суицид мағынасы – өзін-өзі өлтіру, яғни өз өміріңе балта шабу, саналы түрде өмір сұруді тоқтату дегенді білдіреді. Бүгінгі таңдағы өте салмақты мәселеге айналған осынау аты жаман дерпті әркім әрқалай қабылдайды. Біреулері – заманың өзгеруінен десе, екіншілері – әлеуметтік жағдайдың қындығынан, немесе денсаулықтың салдарынан деп топшылайды. Ал кейбіреулер тұқым қуалаушылық жолымен келеді деп те айтып жатады.

Өзін-өзі өлтіру қарттарға, нашақорларға, жазылмайтын аурумен ауыратындарға, қылмыскерлерге тән әрекет. Балалардың өзін-өзі өлтіруі ашық қарсылық білдіру түрінде, көбінесе ата-аналарына қатысты жасалады. Криминалистикада өзін-өзі өлтіру әр түрлі негіздер бойынша сараланады. Мысалы:

1. Қорытынды өзін-өзі өлтіру (өзін-өзі өлтірер алдында өз әрекеттеріне есеп беретін, бірақ кінәсyz қын жағдайдаға түсken, ойлану нәтижесінде болашақтың жоқтығына көзі жеткен адамдардың өзін-өзі өлтіруі, қаржының жоқтығы, жазылмайтын ауру және т.б.);
2. Ашық қарсыласу түріндегі өзін-өзі өлтіру (бақытсыз махабbat, ажырасу т.б. себеп болатын жан күйзеліс әрекет);
3. Аяқ астынан өзін-өзі өлтіру (жаман хабар алғаннан кейін, отбасындағы не жұмыстағы ойда жоқта пайда болған қыншылықтан кейін өзін-өзі өлтіруге аяқ астынан бел буу);
4. Психикалық ауырған кезде өзін-өзі өлтіру.

Алайда, кәмелет жасқа толмаған, мектеп оқушыларының арасында да кездесіп жататыны жанға батады. Ата-ана мен ұстаздар болып, оқушыға мектеп ол өмірінің басыған екенін түсіндіру қажет деп ойлаймын. Балалардың өз күшіне және мүмкіндіктеріне сенімділігін қалыптастыра алуымыз керек. Мектеп ол балалық шақ қана, өмір сұру одан кейін басталатынын бала білуі керек.

Мектептегі алған бағасы оның өмірінің қандай болатынын шешпейді, және болашақта жақсы өмір сұру үшін тек 5-ке оқу керек деген заңдылықтың жоқ екенін айтуымыз керек деп білемін. Оқушыларға ата-ана тарарапынан, немесе ұстаздар тарарапынан айтылған сын-пікірлерден жақсы нәтиже шығара алуға тәрбиелеуіміз керек. Жақсылыққа сену мен үміттену сезімін қалыптастыру керек. Балалар Ұлттық Бірінгай Тестілеуінен аз балл жинағанда да оларға қолдау

көрсетуіміз керек. Аз баллмен де грантқа түсуге болатын нұсқалар қараптыруымыз керек, немесе ақылы оқып жұмыс жасап кетуге болатынын ұғындыру керек.

Баланың іс-әрекетін бақылау, баланың қызығушылықтарымен санасу керек. оның құрбы-достарымен арақатынасын сараптау, достарының жанындағы сөздік қорына да мән беріп қарап отыру керек. Ұялы телефонда қандай кинолар қарайды, немесе қандай сайттарда көп отыратынын қадағалау крек.

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте күнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жандуниесін түсінуіміз қажет. Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеріміз хақ. Сонымен қатар, қолдау көрсететін түрлі мекемелер де жеткілікті. Солардың көмегіне жүгініп, өмірімізге қажетті нәр ала білсек, бұл проблеманы еңсерे алатынымыз күмәнсіз

«... қаранды түнек пен буырқанған боранға, тағдырдың кездейсоқ тәлкегіне қарсы тұру үшін, Жер Анадай сабырлы бол!»

Суицид-қоғам дерті

Алматы қаласы

Медеу ауданы

№64 ЖББМ

қазақ мен әдебиет тілі

пәннің мұғалімі

Бакытова Ж.Ж

Педагог -зерттеуші

Соңғы жылдары елімізде жас жеткіншектердің өздеріне қол жұмсап, туыстарын да, бүкіл қоғамды да дұр сілкіндіруі белен ала бастағандай. Бұқаралық ақпарат құралдары әр аптада осы жайлыш кемінде бір немесе бірнеше хабар беріп қояды. Мұндай жайсыздық республиканың барлық облыстарында көрініс беруде. Сондықтан осындай дерптен ел болып, жұрт болып жұмыла күресудің өзектілігі артып отыр. Иә, халқымыздың келешегі саналатын жап-жас өрендеріміздің осындай бір дертке шалдыққаны бүгінгі қоғамның ең басты проблемасы десек, артық айтқандық емес.

10 қыркүйек – Дүниежүзілік суицидтің алдын алу күні. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне сүйенсек, әлемде суицидтен жылына 800 мың адам көз жұмады. Бұл дегеніңіз әрбір 40 секунд сайын бір адам өз-өзіне қол жұмсайтынын көрсетеді. Біздің елде де бұл проблема өткір мәселелердің қатарында, әсіресе жасөспірімдер арасындағы суицид көрсеткіші жоғары болып тұр.

Тек Қазақстанда ғана емес, бүкіл дүние жүзінде өзін- өзі мерт ету оқиғалары соңғы жарты ғасырда көпtep орын алғып отырғандығы рас. Статистика бойынша, әлемде жыл сайын шамамен бір миллиондай адам өз-өзіне қол жұмсап, 20 миллиондай адам өзін- өзі өлтіруге әрекет жасайтын көрінеді. Тіпті, әр 40 секунд сайын бір кісі өз жанын өзі қиюда деген дерек те бар. Ал Қазақстан өкінішке қарай, өзін -өзі өлтірушілердің жалпы саны жағынан әлемде үшінші орынға, тіпті қызыбалалар жағынан бірінші орынға шыққан. Біздіңше, бұл проблеманың шешімін ислам дінінен іздеген мақұл. Өйткені Жаратушы Иеміз өз құлдарының жағдайын кез келген пендеден әлдеқайда жақсы біледі. Мейлі ол әйел болсын, ерекек болсын, кәрі болсын, жас болсын, әрбір адам қадірлі және құрметті. Демек адам өз өмірін оп-оңай қия салатындаң сұраусыз, іздеусіз, бостан- бос жаратылыс емес. Сондай-ақ у ішіп, дәрі-дәрмекті мөлшерден тыс көп қолданып немесе газ жұтып, өзге де химиялық заттармен уланып, өзіне қастандық жасайтындар да кездеседі. Соңғы жылдары шетелдерде суицилог мамандар жүргізген зерттеу жұмыстары өзіне -өзі қол жұмсау әрекеттері көбінесе ешбір дінге сенбейтін жандардың (атеист) арасында кездесетінін дәлелдеп отыр. Швеция, Дания секілді мемлекеттер алдыңғы қатардан орын алған. Мысалы, Дания тұрғындарының 80 пайызы ешбір дінге сенбейтіндіктері мәлім. Суицидология зерттеушілері Жус Мануэль Берталоти мен Александра Флейшман БҮҮ мәліметтеріне сүйене отырып, ислам мемлекеттерінде өзіне -өзі қол жұмсау әрекеттері нөл пайызға

жуық (яғни жоқтың қасы), ал өзге сенімдер мен атеистердің арасында бұл дерптің тым жоғары екендігін нақты цифrlармен келтірген (<http://www.iasp.info/pdf/papers/Bertolote.pdf>). Демек елімізде суицид эпидемиясын жоюдың бір тетігі жастарға имандылық тәрбиесін көбірек ұсынумен тығыз байланысты екендігі ақиқат. Өйткені ислам дінін ұстанушылардың арасында өзін де, өзгені де өлтіру өте-мөте аз кездесуі қасиетті Құрандағы тыйымдарынан десек, қателеспейміз. Демек өзіне-өзі қол жұмсау дертінің бірден-бір дауасы және оның алдын алушың ең сенімді жолы ислам дінін ұстану екендігі анық. Енді өзіне қол жұмсау әрекетінің бірнеше негізгі себептерін атап өтелік. Кейбір ғалымдар өзіне қол жасаудан, олардың кей тілектерін орындаудан, олар қызыққан затты сатып әпере алмаудан, құрдастарының қысым көрсетушіліктен, орынсыз тыйымдарды көп жасаудан, олардың кей тілектерін орындаудан, олар қызыққан затты сатып әпере алмаудан, құрдастарының қысым көрсетуінен, өзін ешкімге керексіз жалғыз сезінуден туған жағдайлардан пайда болады деп есептейді. Алайда оның басты себебі Аллаға, ақырет күніне және тағдырға иманның әлсіздігінде. Әсіресе, ислам дініндегі жақсылық та, қыншылық та Алладан екендігіне сенімнің жоқтығы осындай құнәлі іске көбірек себеп болады. Енді осы ретте ерекше атап өткім келіп отырған бір мәселе – бүгінгі таңда жұрттымызды жалпағынан жайлап алған жателдік сайтани секталардың осы өзін-өзі өлтіру проблемасының бір себебі болып жатқандығы. Сайтани секталардың: «Жастайыңдан мына өмірден кетсен, Құдай алдына тап-таза бейкүнә күйде баrasың» деген секілді үгіттерімен балаларды өлімге итеріп отырғандығы жасырын емес. Ал шетелдерде секталардың әсерімен өзін-өзі өртеп жіберу оқиғалары көп тіркелген. Сондықтан алыс-жақын кей елдерде бұл мәселе қатаң қолға алына бастағанын айтуымыз керек. Осылайша талай ата-ана өз балаларынан айырылып қалуда. Осы жерде бүгінгі қофамның ескеруі тиіс тағы бір мәселе шаригаттымыздың «бір іске себеп болу оны жасаумен тең» деген қағидасы. Алла елшісінің (с.ғ.с.): «Барлықтарың қарамағындағыларға жауаптысындар», деген хадисі де осыны аңғартады. Ендеши, өзін- өзі өлтіруге себепші болудың өзі күнә. Демек жас өрендердің өмірлерін өз қолымен қиуына олардың қунделікті өміріне мән бере алмаған ата-анасы, мектепте қылыштарын дұрыс аңдай алмаған мұғалімдері, мұсылмандық ақысын толық өтей алмаған көршісі, қофамдық тәртіпті қамтамасыз ете алмаған тиісті органдар да жауапты. Олай болса, бүкіл ата-аналарға, мұғалімдерге, балалардың құқын қорғау органдарына, көрші-қолаң, жолдас атаулының бәрін Алладан және Ақырет күнінен қорқуға шақырап едім. Ал ендігі сөзім өз өміріне қанағаттана алмай, бұл дуниеден қол үзуді барлық проблеманың шешіміндегі көретін бауырларымыздың арналады. Ақиқатына қарайтын болсақ, адам өмірі оның өз мүлкі емес, ешкім де өзін -өзі жаратқан емес. Әлсіз жаратылған адам өз денесіндегі бір жасушаның өзін жаратып алуға қауқарсыз. Кеудеміздегі жан да Алланың бізге нәсіп еткен нығметі әрі аманаты. Олай болса, адам өзін әу баста жаратпаған болса, онда өз еркімен оны қиуға да құқы жоқ. Әркім өз өмірін қадірлей білуі керек. Өмірде кездесетін қыншылықтар салдарынан өмірден безе жөнелу – мұсылман адамға тән емес. Иә, өзін өлтіру қындықтан құтылудың жолы емес, керісінше өзін- өзі тілмен жеткізіп болmas ауыр азаптарға лақтыру деген сөз. Қарап отырсақ, адамның өзін- өзі

өлтіріуі қыншылыққа сабыр ете алмаудан туындауда. Уақыт өтуімен кез келген қыншылық ұмытылады. Бір мәселенің орнына жаңа мәселелер келеді. Бұрынғысы естен шығады. Бұл дүниенің заңы сондай. Сондықтан өтпелі қыншылықтар үшін Алланың адамға берген өмір атты ұлы аманатына қиянат жасауға бола ма? Өзімізді ауыр азапқа тастауымыз жөн бе? Сондай-ақ өзін-өзі өлтіру тек қара басын ғана ойлайтын нағыз эгоисттердің ісі. Өйткені олар өз басына түскен қыншылықтан құтылу үшін жандарын қияды. Ал артында жүректері езіліп, еніреп қалған ата-анасын, туыстарын ойламайды. Жалпы қоғам үшін де бұл оңай іс емес. Ендеше, адам баласының бұл өмірде белгілі бір мөлшерде қасірет тартуы – зандағы құбылыс. Оған иман тұрғысынан қарауымыз керек. Маманның айтуынша, өлімге асығатындар көбінесе жүйке ауруына шалдыққандар, олар депрессияға ұшырағандықтан, өмірге үмітсіздікпен қарайды екен. Сондықтан, баланың бойында аурудың белгілері байқалғанда психологияның көмегіне жүргіну қажет. **Қорыта келе айтарым ,өзіне-өзі қол жұмсау ісі, көбінесе, үмітсіздіктен, мақсатсыздықтан, келешекке сенімсіздіктен, жан тынышсыздығынан туындейды.** Ал иманды жан, жүрегі бай адам қашанда бұл дерттен аулақ болады. Қиналған кісінің жанын түсінуге тырысайық, құлазыған көнілдерге демеу болайық, достарымызды еш уақытта жалғыз қалдырмайық және ең бағытысы, өз төңірегімізге қасиетті ислам дінінің асыл құндылықтарын үйретуді міндеттіміз деп білейік!

Пайдаланылған әдебиеттер:

- 1.«Денсаулық құпиясы» газеті
- 2.«Ана тілі»газеті
- 3.«Егемен Қазақстан»газеті

СУИЦИД – ҚОҒАМДАҒЫ IPІ ПРОБЛЕМАЛАРДЫҢ БІРІ

Соңғы ширек ғасырда Қазақстан қоғамының әртүрлі әлеуметтік топтарының өкілдері арасында көрінетін суицидтік мінез-құлық проблемалары ерекше өзекті болып отыр. Өмірмен есеп айырысуға тырысатын адамдар саны артып келеді. Сонымен қатар, бұл құбылыстың таралу ауқымы барған сайын қауіпті болып келеді. Суицидтерге тиімді қарсы тұру мүмкіндігін түсінуде ғылым өкілдері мен қоғамдық ұйымдар маңызды рөл атқарды. Қазіргі уақытта әлемдік деңгейде өз-өзіне қол жұмсау деңсаулық сақтаудың маңызды проблемаларының бірі болып саналады.

«Суицид» ұғымы ғылымға салыстырмалы түрде жақындаған енгізілгеніне қарамастан, құбылыстың өзі жақалық емес. Ол көне заманнан бері белгілі. Өз-өзіне қол жұмсау кез келген мәдениетте болған. Ол діндер дәүіріне дейінгі әлемде кең таралған. Ол заманда өмір үшін құрес оңай болған жоқ, адамдарды құрбандыққа шалуға тұра келді.

Дүниежүзілік деңсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) мәліметтері бойынша жыл сайын әлемде 500 000-ға жуық суицид өлімі және 7 миллион суицид әрекеті орын алады. Қазақстанда соңғы жылда өз-өзіне қол жұмсау салдарынан болған шығын шамамен 3895 адамды құрады. Міне, қашама азаматтарымыз өз өмірін қиды.

Жыл сайын 10 қыркүйекте атап өтілетін Дүниежүзілік суицидтің алдын алу күніне арналған баспасөз мәслихатында хабарланғандай, Қазақстан әрқашан жастар арасындағы суицид саны бойынша қайғылы әлемдік рекордшылар қатарында болды. Біріккен Ұлттар Ұйымының Балалар қорының (ЮНИСЕФ) 2018 жылы жарияланған есебіне сәйкес, біздін еліміз жасөспірімдер мен жастар арасындағы табиғи емес себептерден өлім-жітімнің негізгі себебі болып табылатын суицид болып табылатын елдер тобына кіреді.

Қазақстанда балалар күн сайын дерлік өз-өзіне қол жұмсайды. Бұл көрсеткіш бойынша ел әрқашан жаһандық аутсайдер болып келеді және жағдай жақсарып жатқан жоқ – 2021 жылдың төрт айындаған елде кәмелетке толмағандар арасындағы суицидтің 53 оқиғасы орын алды – бір жыл бұрынғыдан 15,2%-ға артық.

2021 жылы 3805 қазақстандық өз-өзіне қол жұмсаған. Бұл бір жыл бұрынғыдан 263 жағдайға көп. Ал 2020 жылы не болды? Сол жыл ішінде 3542 қазақстандық өз-өзіне қол жұмсаған (статистикаға сәйкес, бұл 2017 жылмен салыстырғанда төмен – ол кезде 3644 оқиға болған). Бір қызығы, барлық жылдары олардың арасында ер адамдар көбірек болды. Мәселен, биыл өзін-өзі өлтіргендердің 659-ы ер адамдар. Бұл ерлердің көшілігі 35 пен 44 жас аралығында болды (141). Өз-өзіне қол жұмсаған әйелдердің көшілігі 45 пен 54 жас аралығындағылар (31 жағдай). Откен жылы өз-өзіне қол жұмсағандардың дені ер адамдар (589 адам) (Аймауытов 1995: 34).

Зерттеушілердің мәліметінше елдегі суицидтің тұрақты жоғары деңгейі – бірнеше факторлардың әсер етуінің нәтижесі.

Бірінші фактор – экономикалық.

Пандемия халықтың, мемлекеттің экономикалық жағдайын ашты. Егер статистикаға қарайтын болсақ, суицидтерден басқа отбасылық-тұрмыстық зорлық-зомбылық оқиғаларының саны артты. Олар өте тез өсті. Бұл қаржылық жағдай бүкіл отбасына, әсіресе балаларға қатты әсер етеді дегенді білдіреді. Көптеген отбасылар балалар үшін, оларды тәрбиелеу үшін жауапкершілікті алғысы келмейді. Балаларды артта қалдырады деп айтуда болады. Балалар не ойлайды, олардың ойлары қандай, көптеген ата-аналяр бұл туралы ойламайды. Бұл нені

білдіреді? Тіпті экономикалық, қаржылық фактор кәмелетке толмағандардың психикалық денсаулығына әсер етеді.

Екінші фактор-білім беру.

Оқушылар бір жыл бойы үйде онлайн-тренингте отырды. Өткен жылдың фактілері көрсеткендегі, ата-аналардың көпшілігі балаларды қосымша оқыту туралы, бос уақытында не істеу керектігі туралы ойламаған. Балалар өздері өсті. Бұл фактор психикалық денсаулыққа да әсер етті. Әсіреле бала қосымша сабактармен, өзін-өзі тәрбиелеумен айналыспаған кезде, отбасындағы жанжал, қарым-қатынасты нақтылау немесе егер отбасы несиелік құлдыққа түссе (**Мектептегі психология 2015: 118**).

Зерттеушілердің сауланамадан анықтағаны бойынша көптеген ата-аналардың балаларына «өзің үшін ақша тап»- деп айтқанына күә болды. Олар кейбір басқа балаларды мысалға келтіреді-әлеуметтік желілерден немесе бір жерде естігені бойынша. Бұл психикалық бұзылуға апарады (**Елшібаева К.Ғ 2012: 97**).

Өкінішке орай, менің ойымша, бүгінгі күні балалар мен жастардың өз - өзіне қол жұмсауына қарсы қурес бойынша қабылданған шаралар формализацияланған және тиімсіз, ал осы проблемаға байланысты барлық есептер жай ғана бас тартуға дейін азайтылған. Мамандарлар іс жүзінде мәселені қалай шешуге болатынын білмейді және 10 жылға жуық уақыт бойы өздігінен шешіледі деп үміттенеді. Бізге көптеген семинарлар, дөңгелек үстелдер мен конференциялар өткізілгендей, кейбір мобиЛЬДІ топтар осы мәселе туралы айтудан бас тартады, бірақ менің ойымша, бүгінде жасалып жатқан барлық нәрсе мәселені шешпейді, өйткені жиі ешкім қабылданатын шаралардың сапасы мен олардың тиімділігін бақыламайды. Жаһандық ауқымдар, проблемаға кешенді және жүйелі көзқарас жок, проблеманың өзін айқын сезіну және түбебейлі мемлекеттік шараларды шүғыл қабылдау жок. Балалардың бос уақытын өткізу инфракұрылымын дамыту, мектептердегі психологиялық-әлеуметтік жұмысты күшайту, мектеп психологтары мен әлеуметтік қызметкерлердің жалақысын арттыру, барлық жауапты министрліктердің, сондай-ақ олардың бөлімшелерінің іс-қимылын үйлестіретін суицидке қарсы іс-қимылдың бірыңғай бағдарламасын енгізу қажет. Егер бұл проблема ең жоғары мемлекеттік деңгейде шешілмесе, тиісті бюджеті бар тікелей мемлекеттік бағдарламаларды қабылдаумен, онда балалардың өзіне-өзі қол жұмсауының Саны ұлттық апатқа тең келетін қауіпті ауқымды қабылдауы мүмкін.

Қазақстан Бас прокуратурасының Құқықтық статистика және арнайы есепке алу жөніндегі комитетінің ақпараты бойынша, 2020 жылы елімізде 257 оқиға және 592 суицид эрекеті тіркелген. Сарапшылар өзіне-өзі қол жұмсаудың ең көп тараған себептерін атайды: эмоционалды және физикалық зорлық-зомбылық, ата-аналардың немқұрайлылығы, құрдастарынан қорлау, отбасындағы қаржылық қындықтар. Ұлттық бірыңғай тестілеу енгізілгеннен кейін Қазақстанда өз-өзіне қол жұмсау саны артты. Егер 2019 жылы қазақстандық оқушылар арасында 209 жағдай тіркелген болса, 2020 жылы-237 жағдай. Сарапшылар Қазақстанда соңғы 10 жылда жастар арасында суицид саны шамамен үш есе өскенін айтуда (**Осипова А.А 2005: 94**).

Өз-өзіне қол жұмсаған адамның туыстары оның суицидтік мінез-құлық белгілері байқалмаганын және өзін әдептегідей ұстағанын жиі айтып жатады. Бірақ өзгерістер, тіпті ең кішкентай болса да, әрқашан бар және оларды байқау керек. Мысалы, бұл мінез-құлықтың, құнделікті тәртіптің және әдептердің күрт өзгеруі болуы мүмкін. Егер бала кенеттен депрессияға ұшыраса, демалысқа шығуға ұмтылса немесе, керісінше, кенеттен тым белсенді болса, бұл балада бәрі дұрыс па деп ойлану керек.

Менің ойымша баланың мінез-құлқынан үрей тудыратын немесе мазалайтын бірдеңені байқасаңыз, ең алдымен өзіңізді ұстауға тырысыңыз, өз ойыңызды және іс-әрекетіңізді реттеңіз, содан кейін балаңызben сабырлы жағдайда сөйлесіңіз. Отбасында үйлесімділік пен салауатты диалог құру қажет. Баланың барлық мәселелерін түсіну тек салауатты қарым-қатынас арқылы мүмкін болады - қорқытпай, айыптаусыз, агрессиясыз және оның проблемаларын жоққа

шығармай реттеу керек. Бұл жағдайда диалогта оның өміріне құнделікті және шынайы қызығушылықпен ғана қалыптасатын өзара сенімділікке қол жеткізу маңызды.

Өмірде жақыныңыздың немесе балаңыздың теріс ойлары мен орынсыз әрекеттерінен арылуға тек нық сенімділік сақтай алады!

Әдебиеттер тізімі

Аймауытов Ж. Психология. «Рауан» Алматы, 1995.

Мектептегі психология. №12, 2015.

Елшібаева К.Ғ. Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012.

Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н/д: Феникс, 2005.

Аутоагрессияның алдын алу жолдары.

Шымкент қаласы
№30 ЖОБМ
педагог-психологы
Беккараева Ляззат
Байжанбековна

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне сүйенетін болсақ, 2021 жылдың алғашқы үш айында 834 өз-өзіне қол жұмсаған, оның 300 жуығы жасөспірім балалар. Оның ішінде 85% ер балалар екен. Егер жалпы өзіне қол жұмсаған жасөспірімдерді алып қарайтын болсақ, аяқталмаған суицид қыз балаларда да өте көп кездеседі, дегенмен ұл балалар нақты шешім қабылданап, бірнеше күннің ішінде ойын жүзеге асыратындығында болып тұр.

Мектеп қабырғасында психолог маманы болып жұмыс жасағаныма біраз жылдар болды. Осы уақытта мені әрі қызықтырған, әрі қынжылтқан жәйт – жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауы. Мектебімізде мұндай жайсыз оқиға орын алған жоқ. Дегенменде, балаларда мазалайтын жайсыз ойлар болатынын ашық жазғым келеді, себебі эмоциясы тұрақсыз жасөспірімдердің сынды көтеруге, жайсыз хабарларды дұрыс қабылдаудың, өз ойының іске аспай қалуына шыдамсыздық танытып, әр-түрлі жағымсыз ойларға берілетіндігін, жеке жұмыс барысында күә боласын.

Ал енді осы балаларымызды мазалайтын жағымсыз ойларды қалай ерте анықтап, қалай ары қарай психологиялық тұрғыдан сүйемелдеп, көмек көрсетуіміз қажет?! Мен өз тәжірибеммен бөліссем деймін:

- **Жас ерекшеліктеріне байланысты ерікті волонтерлар сайлау.**
Мысалы: 7 сыныпта оқитын 2-3 оқушы ашық, жақсы қарым-қатынас орната алатын, жан-жақты белсенді оқушылар өз қатарластарының эмоциялық жай күйлерін бақылайды. Олардың әр сыныпта сенімді достары болады. Егер әдеттен тыс көңілсіз оқушыны байқаған волонтер, сол баланың жанынан табылады. Егер мәселе қындау екенін байқаса, психологқа хабар береді. Психолог жеке немесе сыныппен ағарту, түзету жұмыстарын жүргізеді.
- **Жалпы диагностика:** Өз басым түрлі сауалнамалардан гөрі, «Автопортрет», «Жаңбыр астындағы адам», «Менің жанұя�» «Жанұям жануарлар түрімен» методикалық арт диагностика жүргізгенде ұнатамын. Салған суретінен баланың көңіл-күйін бірден байқауға болады.
- **Топтық ағарту жұмыстары.** Егер үздіксіз ағарту жұмыстары жүргізіліп тұрса, түзетуге жұмыс қалмайды деп ойлаймын.
Мысалы: бір сыныпқа айна бір рет кіріп, достық қарым-қатынас, мейірімділік, ұжымдық бірлестік т.б.тақырыптарда әңгіме, тренингтер жүргізіліп тұрса, әр

баланы мектеп психологы жіті танитын болса, қазіргі уақыттағыдай, Қазақстан суицид жасаудан алдыңғы қатарлы елдің арасынан көрінбес еді деп ойлаймын.

Әрине әр оқушыны жақсы танып, сапалы жұмыс атқару үшін психологқа жүктелген баланың саны 300 аспау керек. Себебі әр балаға диагностика жасап, қажеттілігі бойынша жеке жұмыс жасау және жалпы топтық жұмыстар ұйымдастырып өткізу қыруар уақыт пен күшті қажет етеді. Ал психологтың құзіретінде, өкінішке орай мұндай жағдайлар қарастырылмаған. Қазір үкіметте осы мәселе қаралып жатқаны мәлім. Лайым он шешімін тапқай деп тілеймін!

**Қазақ тілі сабағында баланың ынта-жігерін арттырып,
эмоционалдық жағдайын жақсарту**

№ 116 жалпы білім беретін мектеп

**Берік Талшын Қомекқызы
Қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі
Педагог-сарапшы**

Деректерге сүйенсек, әлемде 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 Қытайды және Қазақстанды айтуға болады. Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиуы бойынша әлемде үшінші орынды алады. Ал осыдан үш жыл бұрынғы деректер бойынша Қазақстан бесінші орында болған.

Жыл сайын суицидке бекінген бір миллион адамның 8 мындағы Қазақстандықтардан тұрады. Бұл дегеніміз әрбір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді. Бір өкініштісі, суицид жасаушылардың басым бөлігі еліміздің болашағы деп санаған жас буын өкілдері.

Бұғінгі таңда суицид мәселесі бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отыр. Қоғамда болып жатқан өзгерістер мен сан түрлі қыындықтар бала психологиясына көрі әсер етуде.

Сонымен, суицид дегеніміз не? Оған кімдер барады?

Психотерапевтер суицидті (латынша «*sui caedere*») – ерікті және жоспарлы түрде жүретін, өліммен аяқталатын өзін — өзі закымдау деп түсіндіреді. Суицидке бекінген адам үшін өз өмірінің мәні жоғалады. Суицидальді әрекет дегеніміз–суицидальді активтіліктің, яғни суицидальді ой, ойын білдіру, суицид жасауға талпыну және қол жұмсау. Дегенмен баланың, адамның іс-әрекетіне, мінез-құлқына мән бермей, назар аудармасақ оған бір жақты жауап беруге болар еді. Мысалы, тұрмыстық жағдайы қанағатсыз болса, немесе отбасының ішкі ахуалы жайсыз болса деп айтуға болар еді. Бірақ, қазіргі қоғамдағы әлеуметтік жағдай ең басты мәселе емес. Себебі «көңілі көк, тамағы тоқ» жасөспірімдер де өз өмірлерімен қош айтысып жатады.

Сол себептен бұл тақырыпта адамның, әсіресе жасөспірімнің көңіл-куйіне, ой-пікіріне, іс-әрекетіне назар аудару қажет.

Өзіне қол жұмсауғабағытталған кез келген ішкі немесе сыртқы белсенделілікті суицидті әрекет деп айтуға болады. Суицидальді әрекеттің ішкі белсенделілігін уақытылы зерттеулер арқылы анықтаса, оны тоқтатуға мүмкіндік табылып, ішкі белсенделік сыртқы белсенделілікке шықпайды.

Суицидальді синдром – бұл суицидальді әрекетке бел буған адамның қимыл – әрекеті мен мінез – құлқын көрсететін психологиялық симптомокомплекс. Суицидалды синдромның 2 түрі болады:

1. Псевдосуицид- аффект жағдайында жасалады. Ол кезде адам өзінің мәселелеріне көңілін аударту мақсатында әрекет етеді.

2. Шынайы суицид дегеніміз — өмірден кетуді жіті жоспарлаған мақсат. (жақын—туыстары мен дос—жарандарының және өзгелердің ой—пікірлерін ескермей, олардың қайғы—мұнымен жұмысы болмайды).

Енді суицидалың қауіп факторларына тоқтала кетсек:

Тұмысынан - тұқым қуалау, психикалық және жүйке психикалық аурулар;

Ауыр эндогенді ауралар;

Жақын туыстарының арасындағы суицидке күә болу;

Психологиялық тұрғыдан жоғары деңгейдегі қобалжу, агрессия;

Эмоционалды тұрақсыздық, депрессия, өзін—өзі бағаламау;

Өз қабілетімен және келбетімен қанағаттанбау;

Жас ерекшеліктерінің дағдарысын ауыр қабылдау,

Бейімделу қыындықтары, акцентуациялық мінез-құлық;

Өмірінде мақсаттың жоқтығы;

Жайсыз отбасында өмір сүретін балаларда:

Деструктивті тәрбиелеу;

нашақорлық, ішімдік;

Құқықбұзушылыққа бару;

Толық емес отбасы;

Жақын адамның өлімі т.б.

Мектепте:

Оқудағы сәтсіздіктер;

Мұғалімдермен, сынып жетекшімен, сыныптастарымен, мектеп

әкімшілігімен конфлікті жағдайлар;

Айналасындағылардың күткен нәтижесінен үрейлену, оқу-тәрбие процесіндегі қателіктер.

Қарым-қатынас саласында:

Жауапсыз бала махабbat;

Әлеуметтік бейімделудін қыындықтары;

Қарым-қатынас дағдыларының қалыптаспауы;

Басқалардың ықпалына көну, қысым көру, мазақ болуы.

Суицидтің жалпы себебі - психикалық зақым келтіретін, стресстік жағдайлардың әсерінен пайда болады. Психоәлеуметтік дезадаптация және тұлғаның айналасындағылармен қарым-қатынасының бұзылуының салдары болып табылады. Жасөспірімдерде бұл тек жалпы ауытқу емес, туған-туыстарымен, отбасымен қарым-қатынастың әлсіреуімен де көрініс табады.

Егер де әлеуметтену процесінде жасөспірімнің қажеттіліктері қанағаттандырылса, ол ортаға тез бейімделеді. Бұл жасөспірімнің «құндылықтар» көзқарасына да байланысты. Жасөспірімнің қабылдаған құндылықтарында оның әрекеті мен позициясының мазмұнды сипаты көрсетіледі.

Бәрімізге белгілі Австриялық атақты психиатр Виктор Франкл: «Құндылықтар білім сияқты берілмейді. Құндылықтарды үйренуге болмайды, оларды өз бойынан өткізу қажет»- деп айтқан екен. Бұдан түйетініміз, адам өзінің қабылданған шешімнің маңыздылығын, құндылығын үғыну керек.

Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алуда төменде көрсетілген ұфымдарды қалыптастыру өте маңызды. Олар: адам өмірінің құндылығы, өмірдің мақсаты мен мәні және өмірде болып жатқан қын сәттерде жеке тұлғалық психологиялық қорғану әдістері.

Жасөспірімдерді құндылықтарға бағыттау өте маңызды. Себебі құндылықтар сыртқы түрткі және ішкі стимул болып табылады. Сонымен қатар, құндылықтар арқылы бала өзінің тәртібі мен іс-әрекетіне жауаптылық сезінеді.

Жасөспірімдердің өмірлік мақсаты қалыптасуы суицидтік әрекетті қоздыратын механизмдерді әлсіретеді. Кейбір мәліметтерге сүйенсек, өмірлік көзқарасының қалыптасуы 24-30 жаста аяқталады екен. Сондықтан жасөспірім және бойжеткен-бозбалалық шақтағы психологиялық тұрақтылықтың қалыптасуына тренинг элементтерімен үйымдастырылған, мақсаттылыққа бағытталған іс-шаралар өз септігін тигізеді.

Ескеретіні, әр жас кезеңдеріне сай суицидтік белсенділік болады. Мына статистикаға мән беріп қарасақ:

Балалық шақ – 12 жасқа дейін;
Жеткіншектік кезең – 12-17 жас;
Жастар арасы - 17-29 жас;
Ересектер арасы – 30-35 жас;
Қарттық кезең – 55-70 жас.

Ғалымдардың зерттеуіне сүйенсек 5 жасқа дейінгі балаларда өзін-өзі өлтіру әрекетіне бару өте сирек кездеседі. Жанұялық қақтығыстарға байланысты 9 жасқа дейін 2,5%, ал 9 жастан кейін 80% өзін-өзі өлтіру әрекетіне барады екен. Жеткіншек кезеңінде суицидалды әрекеттің себебтеріне ата-анасымен, мұғалімдерімен қақтығысқа бару салдарын жатқызады. Жастар арасында, әсіресе қыздар арасында өздерінің жігітеріне байланысты суицидалыді әрекеттерге баратыны да анықталған.

Суицид ең жиі кездесетін кезең 15-24 жас аралығы. Өзін-өзі өлтіруге бармас бұрын, суициденттердің көбі дайындық кезеңі – суицидалды кезеңінен өтеді. Ол адамның бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталады. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі сияқты көрініс табады. Суицидке аппаратын белгілер пайда болса, оған айрықша мән беру керек. Өйткені бұл – көмекті қажет ететін дағдарыстағы адамның жан айқайы. Жасөспірімдер депрессиясының алдын алуда ата - ананың және мұғалімдердің рөлі зор. Баланың көңіл - күйі болмаса немесе одан жан күйзелісі белгілері байқалса, оған тез арада көмектесуге тырысу керек. Баланы әңгімеге тартып, оның жағдайын сұрап, оған түрлі сұрақтар қойып, болашақ туралы сөз қозғап, жоспар құру қажет.

Суицидтің пайда болу себептері мер белгілеріне тоқталып көрдік. Енді құндылықтар тұрғысынан «Қазақ тілі» пәнін өту барысында балалардың өмірге құштарлығын қалай оятамыз деген мәселені қарастырайық. Қазақ халқы, қазақ тілі өте бай рухани, мәдени мұраға ие. Сан ғасырлар бойы қалыптасқан тіл байлығы, шешендейтін өнері нағыз шөлдегеннің шөлін қандыратындағы асыл бұлақ тәрізді. Тек қана пәнді оқытумен шектелмей, тіліміздің қадір-қасиетін жас ұрпақ

санасына сініру өте маңызды. Себебі ата-бабамыздың асыл тілінде таза сөйлеу, оны келесі ұрпаққа аманаттап жеткізу үлкен миссия. Мектептегі жеткіншек өз тілін сүйсе, онымен мақтанса, әлемдік деңгейге көтеруді мақсат етсе қандай қуаныш. Қазақ тіліндегі классиктердің шығармаларын оқып, жан дүниесін байытып, рухани кемелденсе, ол бала суицидке емес өмірдегі өз мақсатына үмтүлатыны анық. Тілдің қадір-қасиеті жылына бір рет Тіл мерекесінде ғана дәріптемей, әр сабакта жетік насиҳаттау орынды. Сол арқылы жастарды ұлтжандылыққа, тіліне, еліне қызмет етуге баулып, қоғам алдында атқаратын міндеті бар екенін ұғындырамыз. Ана тілінің дамуына үлес қосу арқылы бала өзін қоғамды жасайтын, өз үні бар тұлға ретінде сезіне алады.

Қорытындылай келе педагог ретінде айттар түйінім: Қазақ тілі пәнін оқыту ережелерді жаттаумен шектелмей, қазақ тілін құлшыныспен үйретуге, тілін сүйуге, дамытуға бағытталуы керек. Осындай тілге, ұлтқа, елге деген махаббат, патриоттық сезімдерді жеткіншектердің санасына сіндіру арқылы біз өмірге құштар, жаны жайсан ұрпақ тәрбиелеп, суицидсіз қоғам құрамыз!

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

«egelemen.kz» сайты

Әлімжанова I. «Жасөспірімдер мазасыздануының психологиялық ерекшеліктері» // Қызықты психология, 2012. – №9. – 6 б.
«bilimdiler.kz» ақпараттық порталы.

**Алматы қаласы Әуезов ауданы
№ 116 коммуналдық жалпы білім
беретін мектеп
Биркелемова Айнагул Толепбергеновна
қазақ тілі мен әдебиеті пәнінің мұғалімі,
педагог-зерттеуші**

Адам өмірінен қымбат ештеңе жоқ десек те, психикада болып жататын дағдарыс пен күйзеліс үлкен-кіші демей суицид санының артуына себеп болып отыр. Соңғы жылдары өз-өзіне қол жұмсау қоғам дертіне айналып барады. Өсірсек, жастарға тән демонстративтік, байбаламдық суицид, олардың көмек сұраған жан айқайы екенін кейде түсінбей қалып, өкінішке ұрынып жатамыз. Жасөспірімдерде өлім-өмір сұрудің соңы деген түсінік болмайды. Тек өзіне назар аудартуды ғана ойлаған, маҳабbat сұраған әрекеті олардың өмірден ерте кетуіне себеп болады.

Анығырақ тоқталар болсақ, суицид дегеніміз – бұл саналы түрде өмір сұруді тоқтату, өзіне-өзі қол жұмсаумен сипатталатын адамның саналы мінез-құлық актісі болып табылады.

Суицидтік мінез-құлық – бұл өзіне қол жұмсау туралы ойларға бағытталған психикалық актілердің сыртқы және ішкі нысандары. Ишкі нысандарға суицидтік ойлар (елестету, уайымдау); суицидтік үрдістер (ниет, мақсат); сыртқы нысандарға – суицидтік көріністер, суицидке оқталу жатады.

Суицидтік ойлар (елестету, уайымдау) – өмірдің мағынасыздығы, құнсыздығы туралы пассивті ойлар («Өмір сұруге тұрғысызы», «Өмірде бақыт жоқ», «Өмір сүрмейсің тек қана күнелтесің»), сондай-ақ өз өлімі туралы фантазиялар («Өлсем жақсы болар еді», «Ұйықтап содан қайта оянбасам»), бірақ өзіне-өзі қол жұмсамау. Қандай да бір қақтығысты немесе жүйкені зақымдайтын жағдайларды бастан кешкенде әдетте суицидтік ойлар барлық адамдарда кездеседі, бірақ олар суицидтік үрдіске ұласпайды.

Суицидтік үрдіс – өзіне-өзі қол жұмсауды жан-жақты қарастыру, суицидтің жоспарын әзірлеу, өзіне-өзі қол жұмсау әдістерін, оның уақыты мен жүзеге асыратын орнын белгілеу болып табылады. Бұл ретте суицидтік әрекетті тікелей орындауға ниеттенуге байланысты сыртқы мінез-құлықта қобалжу байқалуы мүмкін. Осы кезеңде суициденттер көп жағдайларда өзінің суицидтік ниеттерін туыстарына, достарына, тұспалдан немесе әзілдеп жеткізеді. Суициденттердің ішінде шамамен 15% ашық жариялауларды әдетте шындық ретінде қабылдамай, көбінесе көңіл аудармайды. Алайда оларды бағалауға болмайды. Осындай барлық жағдайларда, яғни ашық пікірлер айттылған кезде міндетті түрде психологтың кеңесі қажет.

Өзіне-өзі қол жұмсаудың мынадай әдістеріне тоқталуға болады:

Асылу;

Қарумен жарақат келтіру;

Химиялық заттармен немесе медикаменттермен улану;

Жоғарыдан құлау, келе жатқан пойыздың астына немесе қоліктің астына түсу;

Улану т.б. осы сарынды іс әрекеттер.

Егер сіз де баланың қымылдарында қандай да бір күрт өзгерісті немесе мынадай белгілерді байқасаңыз, маманның көмегіне жүргініз:

Онаша қалғысы келуі. Бұл кейде қалыпты жағдай болуы мүмкін, бірақ қоршаған ортасынан, достарынан жиі және ұзақ үақыт бөлектену күмәнді.

Кірпияздық. Мұндай жағдай ауа райына, адамның шаршауына немесе отбасындағы, қызметтегі кикілжіндерге байланысты болуы мүмкін. Бірақ адамның көңіл-күйі күн сайын бұзылып, күрт өзгеретін болса, алаңдауға себеп бар.

Агрессия. Жасөспірімнің айналасындағыларға кенет ашулануы, қатыгездік байқатуы оған тиісті көңіл бөлінбегенін, баланың көмекке мұқтаж екенін сездіреді. Бірақ ата-ана көбіне баланы түсінудің орнына, сынап жатады.

Өз-өзіне құрметті жоғалту. Олар өзінің «ешнәрсеге жарамсыз», «ешкімге қажетсіз» немесе «сүйкімсіз» екенін айтса, дабыл қағу керек.

Тәбетінің өзгеруі. Адамның еңсесі түскен кезде тәбеті өзгереді: артады немесе, керісінше, мұлдем болмайды.

Үйқысының бұзылуы. Көңіл-күйі түсіп, жабырқаған кезде жасөспірімдер күні бойы үйіктайды немесе, керісінше, үйқысын жоғалтады.

Өзіне тиесілі заттарды таратуы. Суицид туралы ойлаған адам өзі жақсы көретін заттарды басқаларға оңай қия салады.

Өлім туралы айтуы. «Менен құтыласындар», «Келесі дүйсенбіде тірілердің арасында болмаймын», деген сияқты сөздерге бейжай қармаңыз.

Мұндай күйдегі балалар мен жасөспірімдер бұрын әуестенген ісінен тез бас тартады. Осындағы жолдармен өзіне қол жұмсаған суицидентке алғашқы психологиялық көмек көрсетудің мынадай негізгі үш әдісі бар.

1. Ұақтылы диагностика және суицидентті тиісінше емдеу.

2. Депрессияға шалдыққан адамға белсенді эмоциялық көмек көрсету.

3. Оның жағдайын жеңілдету үшін оның жақсы қасиеттеріне жиі тоқталу.

Адамға алғашқы психологиялық көмек көрсетуге талпына отырып, мына ережелерді сақтау керек:

Өзініздің көмектесе алатыныңызға сенімді болыңыз;

Осындағы жағдайда тап болғандардан тәжірибесін сұраңыз;

Шыдамды болыңыз. Сонымен қатар, мыналарды назарға алу қажет:

— кез-келген адаммен, әсіресе өзіне өзі қол жұмсауға баруға дайын адаммен әнгімелесу барысында көбінесе белсенді тыңдауға назар аудару қажет;

— белсенді тыңдаушы – ол әнгімелесуші адамды кінәламай, барлық зейінін салып тыңдайтын адам, бұл суициденттің ашық сөйлесуіне мүмкіндік береді;

— белсенді тындаушы әңгімелесушінің сезімін толығымен түсініп, оған өзіне деген сенімділігін сақтауға көмектеседі.

Ғалымдар өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері мен тұрткілері адамның өмірдің мәнін жоғалтуына байланысты деп санайды. Жан-дүние құлазып, кеудесі бос қалғандай аңырып қалған адам үрей мен өзін-өзі кіналуға бой алдырады. Өзін ешкімге қажетсіз сезініп, жан жарасы терендей түседі. Осындай түпсіз терең шыныраудан шығудың жолы тек өмірмен қош айтысу деп түсініп, жаңылыс қадамға баратындар жиі кездеседі.

Әрбір адам бала кезінен алдына мақсат-міндет қойып, өмірінің басты мән-мағынасын айқындал алуы үшін болашаққа жоспар құрып, соған жету жолында ар-ожданымен үйлесімге ұмтылуы маңызды. Яғни, жас адам бірден дұрыс жолды таңдауы оның өмірге деген көзқарасы, өз өмірінің толыққанды қожасы болуға деген тілегімен, өз тағдырын өзі жасауға тырысуымен астасып жатыр. Ал, мұның бәрі оның өмірдегі қандай құндылықтарды таңдал алуына келіп тіреледі. Әлеуметтанушы-ғалымдар суицид жасау қаупінің өсу деңгейіне өмірлік құндылықтар мен әлеуметтік жағдай едәуір ықпал етеді деп есептейді. Яғни, жеке адам өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну дәрежесіне – адамның ортаға бейімделуіне тікелей байланысты.

Енді ғана оң мен солын ажыратып келе жатқан жас жеткіншектің дұрыс бағыт таңдауында ата-анадан кейін мектеп пен мұғалімдерінің үлесі ерекше. Уақытының басым бөлігі мектеп қабырғасында өтетіндіктен, балаларға сау психологиялық орта қалыптастырып, жылы қарым-қатынаста болу мұғалімнің біліктілігінің көрсеткіші. Алдына келген балаға тек өз пәнін оқытумен шектелмей, махабbat пен мейірімге негізделген байланыс та құрылу керек. Мысалы, «Қазақ тілі» пәнін оқыту барысында, оқу бағдарламасына ғана сүйенбей, ана тіліміздің құндылықтарын түсіндіріп, патриоттық рухты қалыптастырып отыру маңызды. Ғасырлар бойы қалыптасып, ата-бабадан мұра болып қалған шұрайлы тілімізді қастерлеуді жас ұрпақ санасына сіндіре алуымыз керек. Қазақтың мақалмәтедері, даналық сөздері, жыр-дастандары тұнып тұрған тәлім-тәрбие екенін жадымызда ұстап, үнемі насиҳаттап отыру қажет. Сол арқылы рухы мықты, өмірге ашық, ойлы ұрпақтар қалыптастыра аламыз. Бала өзінің қоғамға қосар үлесі бар екенін, болашақта ел үшін атқаратын азаматтық борышы барын түсінсе, өмірінде мән болады, өзіне жауапкершілік алуды үйренеді. Тілінің дамуына, елінің өркендеуіне, қоғамның жақсаруына, жалпы адамзатқа пайдалы болуға талпынса, жастар өлім жайлы емес, өмірден алар орны жайлы көбірек ойланары анық. Жас ұрпақты суицидтен құтқаруда біз қоғам болып бірлесе әрекет етіп, рухани бай, сауатты, өмірге құштарды тәрбиелеуге тиіспіз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

- 1.«Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану. Социальная педагогика и самопознание» №1. 2014 ж. 23-бет.
- 2.Бақтыбаева Қ.С. Психолого-педагогическое сопровождение подростков / группы риска Дис.канд. Тараз, 2008г.
- 3.«stud.kz» ақпараттық порталы.

ЖЕТКІНШЕКТЕР АРАСЫНДАҒЫ СУИЦИДАЛДЫ ФАКТОРЛАР МЕН СУИЦИДТІҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Соңғы жылдары елімізде жас жеткіншектердің өздеріне қол жұмсап, туыстарын да, бүкіл қоғамды да дұр сілкіндіруі белен алғандаған. Бұқаралық ақпарат құралдары әр аптада осы жайлар кемінде бір немесе бірнеше хабар беріп қояды. Мұндай жайсыздық республиканың барлық облыстарында көрініс беруде. Соңықтан осындай дерптен ел болып, жұрт болып жұмыла құресудің өзектілігі артып отыр. Суицид дегеніміз – бұл саналы түрде өмір сұруді тоқтату, яғни әр түрлі себептерден мінез-құлқының өзгеруіне байланысты қабылданатын эгоистік шешім.

Иә, халқымыздың келешегі саналатын жап-жас өрендеріміздің осындай бір дертке шалдықканы бүгінгі қоғамның ең басты проблемасы десек, артық айтқандық емес. Тек Қазақстандағана емес, бүкіл дүние жүзінде өзін өзі мерт ету оқиғалары соңғы жарты ғасырда көптеп орын алғып отырғандығы рас. Статистика бойынша, әлемде жыл сайын шамамен бір миллиондай адам өз-өзіне қол жұмсап, 20 миллиондай адам өзін өзі өлтіруге әрекет жасайтын көрінеді. Тіпті, әр 40 секунд сайын бір кісі өз жанын өзі қиодада деген дерек те бар. Ал Қазақстан өкінішке қарай, өзін өзі өлтірушілердің жалпы саны жағынан әлемде үшінші орынға, тіпті қызыбалар жағынан бірінші орынға шыққан.

Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологиялар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруши мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқаруы керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулар, сұхбаттасулар, кенес беру, сұрақ-жаяуп сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс.

Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегендеге анықталғаны: тұтастай алғанда көп жағдайларда жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселелеріне аудару мақсатында өзінен өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келеңсіз түрде үлкендердің селкостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе түйік, жаны жараланғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түнделген жасөспірімдер барады. Қыын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алғы қалған болар еді...

Жасөспірімнің психикалық үйімдасуы өте тұрақсыз, айта кететін жайт, ол тұрақсыздық барлық деңгейлерде көрініс табады: эмоция, сезім және интеллект деңгейінде. Жасөспірімдер көңіл-күйдің жиі ауысуына бейім, мазасыз күйде болады. Оларда қорқыныш сезімі тез пайдала болады. Бұл жас тобының өзінен өзі қол жұмсауға бейім тұлғалар мектеп өміріне тәнік бейім және қандай да бір мәселелерден толық тәуелсіз болуы мүмкін, бірақ бұл жаста адам сәйкестендірудің бейберекттік дағдарысын басынан кешіреді және/немесе тәуелсіздік үшін құрес жүргізуі мүмкін. Өзінен өзі қол жұмсауға дайын болу ұзақ мерзімді соққылар мен психикалық жарақаттар жағдайында пайдала болады. Жасөспірімде эмоционалды күйінің төзімділігі төмендеді, агрессиясы жоғарылайды, күнделікті тұрмыстық қыншылықтарға төтеп беру икемінің жоқтығы айқындалады. Жасөспірімдердің іс-әрекеттері өзін өзі жоюға бағытталмайды, жойылған әлеуметтік қарым-қатынастарды қайта қалпына келтіруге бағытталады. Өзінен өзі қол жұмсайтын жасөспірімдердің ауыр әлеуметтік ортасы бар: нашар отбасы, жалғыздық және қажетсіздігі, үлкен адмнан тірегінің жоқтығы. Өзінен өзі қол жұмсаудың себептері, әдетте, аса күрделі емес: сабактан екі алу, үлкендерге реніш, әділетсіз қарым-қатынас үшін уайымдау және т.б. Көптеген өзінен өзі қол жұмсаудың мақсаты бір – ата-ананың және жақын достарының назарын өзінен аудару. Жасөспірімдер, өздерінің мақсаты –

басқа адамдарға бақылау жасау және айла-шарғы жасау болса да, өздерін өлтіруге барады. Көрсетілімдік өзіне өзі қол жұмсау, әдетте, түрлі белгілермен қойылады: көңіл босататын қоштасу хаты, көрінетін жерде қалған дәрінің бос ыдысы, мұқият жасалған бояу. Өзін өзі өлтірушілердің бұндай типі ешқашан кетудің тән ауырумен немесе жарақаттармен байланысты тәсілдерін таңдамайды.

Оларға айналасындағы адамдардың жерkenішін емес, өкінішін ояту үшін өлгеннен кейінгі түрлерінің қаншалықты жақсы болып тұрғаны маңызды. Өзін өзі өлтіру қойылым ретінде болса да, оның қайғылы аяқталуы әбден мүмкін. Көп жасөспірімдер өзін өзі өлтіруді ойламаса да, есептерінен қате кетуі мүмкін, ал кейбіреулері өздерін жерлегеннен кейін, ата-анасының өкініші мен өз қателерін мойындағаннан кейін қайта тіріліп, татуласу мүмкін емес екенін соңына дейін түсіне бермейді. Жасөспірімдер өзіне өзі қол жұмсаудың алдында, көбінесе жақындарын өзін өзі өлтіретіндігімен қорқытады, қандай да бір талаптар қояды. Көп ересек адамдар олардың бұндай сөздеріне құлақ аспайды. Жасөспірім өзіне деген осындағы қатынасқа ашуланып, ойлаганын жүзеге асырады. Бұл жағдайда жақын жандар жасөспіріммен ымыраға келіп, оның ойына құрметпен қарап, барлық даулардың шешімін табуға тырысу керек.

Өзіне өзі қол жұмсаған немесе соған әрекет еткен жеткіншектер өздерінің ойлары туралы әр түрлі жолдармен алдын ала белгілер береді. Үлкендердің міндеті тек – оларды уақытында байқау!

Қандай да бір жағдайға көнілі тұскен жасөспірімнің мінез-құлқын мұқият бақылаңыз, оның сөздеріне құлақ салыңыз. Болған оқиғаны кішірейтуге тырыспаныз, мысалы құрдасымен төбелескен жағдай сіз үшін түкке тұрғысыз болса да, бала үшін ол маңызды рөл атқаруы, оның күйзеліске ұшырауының басты себебіне айналуы мүмкін, жеткіншектеке өзіңіздің қамқорлығының бен махаббатының білдіріңіз. Егер өзіңіз баламен ашық қарым-қатынасқа түсе алмасаңыз, ашық әңгімеге тарта алмасаңыз үшінші бейтарап жақты табыңыз, мысалы туысқаныңыз немесе жаттықтыруыша өтініш жасаңыз. Баламен ашық әңгімелесу оның моралды қалып – күйіне ете маңызды.

Отбасы, достары қатты қолдау көрсететін, құрдастарымен бір ортандың мүшесі болатын және мейірімділік пен махаббаттың ортасында өсken жасөспірімдер өмірлік қындықтарды, күйзелістер мен уайымдауларды оңай женеді. Жылу мен мейірімділігі жоқ жасөспірімдер, өмірде осылардан айырылғанын саналы түрде сезе бастағанда, өзіне өзі қол жұмсауға бейім бола бастайды.

Сонымен, жасөспірімнің әлемінің көп бөлігі өзінен тұрады, бала қыын жағдайға тұскеде уайымдай, күйзеле бастайды, ақырында өзіне өзі шектеле бастайды. Менмендік өзін өзі мойындау сипатына ие болады. Егер өзіне деген негативті қатынас орнаса, агрессия өзіне қарай бағытталады (автоаггрессия):аландаушылық, кінә сезімі, күйзеліс. Жасөспірім жиі өзіне не болып жатқанын толық түсіне алмайды және басқалармен де өзінің сезімдерімен бөлісем алмай қалады. Осыдан өзін төмен бағалау және болашаққа деген пессимистік бағдар орын алады.

Өзіне қол көтере отырып, бала ересектермен дау туындағанда соңғы аргументін пайдаланады. Ол өлімді уақытша қүй деп қабылдайды, уақыт өткенде қайта тірілемін деп ойлайды.

Осылайша жас ерекшеліктердің талдауы, соның ішінде жасөспірімдер талдауы өзіне өзі қол жұмсауға мектеп қабырғасындағы жеткіншектер бейім болатынын көрсетті. Оның тамырын жою үшін төменгі мектеп жастан бастап алдын алу шараларын жүргізу қажет.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Блог социального педагога, психолога. Проблема подросткового суицида/http://www.mybloginfo.ru/view_post.php?id=66
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М., 1999.
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л-, 1983.
4. Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // Психологический журнал. - 1989, - № 5. - С. 95 - 102.
5. Львова, И. Н. Суицид в современном обществе: причины и факторы // Научное обозрение. - 2007. - № 2. - С. 127-129.

Аутодеструктивті мінез – құлышты қалыптастырудағы ықпал ететін факторларды алдын – алу

Аутодеструктивті мінез – құлыш – адамның қалыпты дамуына, дene бітімі мен психологиялық денсаулығына қауіп төндіретін мінез – құлыш. Аутодеструктивті мінез-құлышқа шалдығуға әсіресе жасөспірімдер көбірек бейім, себебі жас ерекшелік өзгерістер болып жатады – эмоцияналдық тұрақсыздық, әлеуметтік жағдайлардың күрт өзгеруі (олардан өзбеттілікті, жауапкершілікті талап ете бастайды), өмірлік тәжірибелің аздығы, «ақ пен қараны» ажырата алмау, сонымен қатар жағымсыз экологиялық, экономикалық, әлеуметтік факторлардың әсері. Енді осы аутодеструктивтік мінез – құлыштың негізгі түрлеріне тоқталатын болсақ:

1. Аутоагрессивті мінез-құлыш (суицидалды және парасуицидалды). Суицид аутодеструктивті мінез – құлыштың ең қауіпті түрі болып саналады. А.Е. Личко демонстративті, аффективті және шын суицидалды мінез – құлыш түрлерін бөліп көрсетті. Бұлардан басқа «ситуативті» суицид деп аталатын түрі де болады. Сол себепті өмірдің дағдарыс кезеңдерінде жағдайдан шыға білуге үйрету мақсатындағы алдын алу шараларын өткізуіндегі маңызы зор. Парасуицидалды мінез – құлыш – өз – өзіне көнілі толмау салдарынан, психологиялық соққы кезіндегі жан жарасын жеңілдету мақсатында өмірін қиу мақсатынсыз өткір, ұшты заттармен денесіне дene жарақаттарын салу.

2. Тағам қабылдауға тәуелділік немесе керісінше – адам мінезінің ерекшелігіне байланысты тағам қабылдау мінез – құлқының бұзылуы.

4. Аутистік мінез – құлыш – шынайы өмірге бейімделе алмаудан, қиял әлеміне кетуден адамдармен араласудан бас тартып, жалғыздықты тандаудан көрінетін мінез – құлыш.

5. Виктимді мінез – құлыш (ағылш. victim — құрбан) – адамның басқа біреудің өзіне аморальды, занға қайшы әрекетіне көнуі. Мұндай мінез-құлыштың психологиялық негізі өз – өзін төмен бағалау, қарым – қатынастың үзілүүнен қорқу болып табылады. Психологиялық түзету немесе психотерапияның нәтижесінде «құрбандар» бойынан деструктивті қарым – қатынасты үзуге шешім қабылдауға ерлік табылады.

Когнитивті қабілеттерінің төмендеуі. Бала әлеуметтік желідегі ақпараттың көптігі мен әртүрлілігінен зейіннің шоғырлануы төмендейді. Ойлау нақты бір тапсырманы орындаі алмайды.

Ақпараттық тәуелділік. Интернеттегі әлеуметтік желілірдің көптігінен күнделікті, сағат сайын, тіпті әр сәт сайын ақпаратпен қамтамассыз етілуді әдетке айналдырады. Іс – әрекеті тұрақсыздана түседі.

Стресс және жоғары деңгейдегі шаршаңқылық. Әлеуметтік желідегі ақпараттардың әртүрлілігінен алған әсері үнемі өзгеріп отырады. Ал шаршаңқылықты компьютер алдында немесе смартфон ұзак пайдаланудан, яғни қарапайым әзіл, сурет, кино көру барысында пайда болады.

Оз пікірінің жоғалуы, тұйықталу. Әлеуметтік желіде отырып, бір қарағанда ақылды, орында айтылған ақпарат оқыса, ол балаңдың пайдалы интелектуалды іс – әрекетпен айналысып отырғанының білдірмейді. Бала сол ақпарттардың сүйемелдеуімен, пікірімен өмір сүре бастайды.

Девиантты мінез-құлышты балаларды түзету күрделі әрі қын әрі ұзак процесс. Оны іске асыруда көп шыдамдылық пен белсендерлік қажет. Бұл саладағы тәрбие міндеттерін жүзеге асыруда мынадай шарттарды орындау қажеттігі тудады:

- балаға ілтипатпен, ізгі тілекестікпен қараша;
- оның жағымды қасиеттеріне сүйену;
- оның адамгершілік күшіне, потенциалды мүмкіндіктеріне сену;
- окушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін жасалған жалпы білім беретін бағдарламаларды тиімді пайдалану;

- салауатты өмір салтын қалыптастыруға, қауіпсіз тіршілік етуге бағытталған тәрбиелік бағдарламаларды ұштастыра пайдалану;
- девиантты мінезге ие балалардың білім алуы мен бос уақытын пайдалы іс-әрекеттермен өткізу жолдарын қарастыру.

Қорыта айтқанды, девиантты мінез-құлықты балалармен тәрбиелік жұмыстарын жүргізуде римдік философ Сенеканың: «әрбір адам өмірінің тек кейбір жақтарын ойладап талдайды, бірақ ешкім жалпы өмір туралы ойланбайды» деген ой-пікіріне сүйене отырып, девиацияға коррекция жасаушы әрбір маман ұстаз, баланың тек кейбір мінездік кемшіліктерін түзетіп қана қоймай, оларды, қоғамдық өмірдің талаптарымен ұштасқан дұрыс қарым-қатынас жолына қайтып әкеліп, ары қарай қалыптаса дамуына, әлеуметтенуіне көмектесуі қажет. Бұл педагогикалық іс-әрекеттер мазмұны, қоғам өмірінде бекіген адамгершілік қадір-қасиеттер мәнімен, талаптарымен тікелей байланыстыра, адамдар арасындағы қарым-қатынастар (достық, жолдастық, туыстық, сүйіспеншілік, мағаббат т.б.) нормаларымен ұштастырыла жүзеге асырылғанда, балалар бойында девиантты мінез-құлықтың өріс алмауына және оларды мектеп қабырғасынан бастап әлеуметтендіруге мүмкіндік жасалады.

ЖЕТКІНШЕКТЕРДІ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІ

Алматы қаласы, Алатау ауданы А.Қарсақбаев атындағы №41 ЖББМ директоры. Тарих пәні мұғалімі Доланбаева Ляззат Бекбосыновнажогары деңгейдең педагог-зерттеуші

Бүгінгі күнде мектепте баланың санасын дамытудың негізгі бағыты бала дамуына қажетті кеңістікті және баланың дара дамуына кешенді жетекшілік жағдайын туғызумен байланысты болып отыр. Соған сәйкес баланың әлеуметтік ортада өзін-өзі танытып, дамытуына, сол ортадағы мәдени коммуникациясын қалыптастыруға бағытталған жүйелі жұмыстың алғашқы қошін бастауыш мектептен бастау керектігі белгілі. Қай жағынан болмасын өте тәрбиелі де, мәдениетті азаматтарды ертегі қоғам талабына сай етіп тәрбиелеу - мемлекет, білім беру - мекемелері және отбасы үшін жауапты міндет.

Білім ордаларында тәрбиеленбegen, ұжымдық қарым - қатынасқа үйренбegen, оқу ісіне дағдыланбаған балалардың мектеп өміріне қалыптасу уақыты ұзаққа созылатыны дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Тәрбие мен білімнің негізгі нәрі сәбі шақтан, балабақшадан қалануы қажет екендігі белгілі. Осылан орай халқымыздың да мінез - құлқы бірте - бірте қалыптасып, ондай қасиеттер атадан-балаға, ұрпақтан - ұрпаққа асыл мұра ретінде жеткізіліп отырды. Жеке бастың мүмкіншіліктерін тәрбиелеу барысында ғана бір бағытта қалыптасады. Мектеп қабырғасында жүрген "Көмелетке толмағандардың арасындағы суицидтің алдын алу мақсатында заң аясына сәйкес келенсіз жайтарға тап болған, психологиялық ауытқуы бар балалардың отбасы жағдайымен танысып, түсіндірме жұмыстарын үнемі жүргізіп келеміз. Мінез ауытқуларының себептерін эксперименталдық жолменен зерттеген И.А.Невский білім жүйесінде жүргізген зерттеуінде мектеп қызметкерлері арасында эксперttік сауалнама өткізген. Педагогтар пікірінше суицидтік іс-әрекет көрсетуге әсер ететін сыртқы факторларды келесі еki топқа бөліп көрсетуге болады:

Қоғамда болып жатқан үдерістердің әсері:

жұмыссыздық;

отбасына әлеуметтік қолдау мен жәрдем ақының дұрыс

қарастырылмауы;

акпарат көздері арқылы қatalдық және зорлық туралы көп насиҳат жасалуы;

баланың дене және психикалық жағынан түзетуге және көмек көрсетуге қажетті мекемелердің аздығы;

балаға ақысыз сапалы үйірмелердің, қосымша білім алу көздерінің қарастырылмауы;

керісінше ішкілік пен темекіні жарнамалау және оны сатып алу оңайлығы.

2. Отбасы жағдайы және оның тәлім-тәрбиелік әсерінің мағынасы тәрбие мақсатына сәйкес келмеуі:

отбасының материалдық жағдайы (кедейлік және байлық);

ата-ананың төменгі әлеуметтік-мәдени деңгейі;

отбасында тәрбие стилінің болмауы;

ата-ананың шектен тыс қatalдығы, жазалаудың әділ болмауы;

балаға жүйелі талаптардың қойылмауы;

балада өзіндік құндылықтың қалыптаспағандығы;

баланың мүмкіндік қажеттілігін өтеуде асыра сілтеушилік немесе жеткізбей бағалау;

ата-ананың ішімдік және есірткелік заттарды пайдалануы;

ата-ананың шектен тыс мейрімділігі және гиперқамкоршылығы;

алаға психобелсенділік туғызатын заттарды пайдалануға шек қойылмау.

И.И.Шурыгина А.К.Матейчик отбасында балаға дұрыс тәрбие бермеудің төрт түрін көрсеткен. Олар қабылдамау, гиперсоциалды, қорқақ-секемшіл, эгоорталықты.

Қабылдамау. Егер ата - анада балаға деген сүйіспеншілік болмаса, бала мұндай әсерді қабылдай алмайды. Қабылдамау әйел жүкті болған кезден бастап, баланың дүниеге келуіне

қарсы болғаннан пайда болады. Қабылдамау орын алғандығынан бала кез-келген нәрсеге ерекше тітіркенгіш болады.

Гиперсоциалды. Мұндай ата-аналар «дұрыс» ата-аналар. Ата-ана баласын сағатпен тамақтандырып, ойнағысы келсе ойнатып, үйиқтағысы келсе оны үйиқтатады. Мұндай ата-аналар мектепте баласын мақтағанды ұнатады. Баласы туралы кемшиліктерін айтса, намыстынып кетеді. Олар талапты орындағыш келеді. Гиперсоциалды бала робот-автомат сияқты өмір сүреді.

Корқақ-секемшіл. Бұл жолмен тәрбиелейтін ата-аналардың баласы шамалы ауырса, оны үйден шығармай, отбасысымен соның бетіне қарап, баланың ойын алдын-ала ауруға дайындейді. Баланы тым қадағалау нәтижесінен балада керісінше, тым қорқақ, секемшіл мінез қалыптасады. Құрдастарымен ойнай алмайды, өкпелегіш, өзіне сенімсіз болады.

Эгоорталықты. Бұлай тәрбиеленген балалардың болашақ қарым-қатынасында отбасының жауапкершілік деңгейі жоғары болады. Баланың ортаға деген көзқарасы тәмен болады. Ата-анасы барлық уақытта оның айтқанын істеп келген, үнемі қөніл бөліп отыру керек.

«Болмайды», «жоқ» дегенді түсінбейді, күтуге шыдамы жоқ, тез ашуланшақ. Мұндай балалар тұрақсыз, қыңыр, қырсық, тіл алмайтын болып тәрбиеленеді.

дегенді түсінбейді, күтуге шыдамы жоқ, тез ашуланшақ. Мұндай балалар тұрақсыз, қыңыр, қырсық, тіл алмайтын болып тәрбиеленеді.

Е.М.Врно бала мінез-құлқының қызын болып келуі бірнеше факторға байланысты Биологиялық фактор. Анасының баласына жүкті кезінде денсаулығы дұрыс болмағандықтан бала туғаннан жүйке ауруымен көп ауырады. Соның салдарынан жүйке жүйесі бұзылған, ықылас қою, есте сақтау, қабылдау қарқыны кешеуілдеп дамып, сылбыр, баяу қозғалады. Сонымен қатар әйел жүкті кезінде бір нәрсeden жаракаттанудан уланғыш заттар, зиянды электрлердің әсерінен болады. Ұжымдық іс-шараларға қатысқысы келмейді, сабақ сонына дейін толық шыдап отыра алмайды. Жеке басының жақсы сапалары ашылмай қалған.

Үйішілік фактор. Отбасыда бала тәрбиесіне араласпаушылықтың әсерінен үйден безіп, көше кезіп, сыртқы органдың жағымсыз ықпалына түсіп, жазықсыз қылмысқа іліккендер жатады. Баланың

мұндай әректіне ата-анасы бейхабар. Баласының мінез-құлық әрекшелігіндегі өзгерістерді дер кезінде байқамаған. «Тамағын тауып, киімін кидірсем болды» деген немқұрайлы қарым-қатынас салдарынан бір-біріне селқостық сенім пайда болған.

Географиялық фактор. Бірінші қауіпті экологиялық аумақта ұзақ уақыт өмір сүрген жергілікті экологияның әсері. Осы жағдайлардың бәрін ескере отырып тәрбиеленуі қындардың әрқайсысына әр түрлі қатынас жасау әрқайсысына арнап жасалған жүйелі тәрбие жұмысын жүргізу қажет.

Әлеуметтану үдерісі өзінің шынына жеке тұлғаның әлеуметтік пісіп-жетілуінің аяқталғаны адамның қофамдағы орнын анықтайтын статусқа қол жеткізуімен сипатталады. Әлеуметтану үдерісінде көптеген бұзылыстар мен сәтсіздіктер болуы мүмкін. Әлеуметтанудың жетімсіздігінің көрінісіне - ауытқыған мінез-құлықты жатқызады, ол тұлғаның әртүрлі формадағы негативті мінез-құлқына негіз болатын фактордың біріне-отбасы жатады.

Егер бала бақытты, негізі берік отбасыда өссе, ол өз-өзіне сенімді болып өседі және айналадағыларға да сенеді. Жақсы тәрбиеленген тұлға қофамның нормаларын қалыпты жағдайда қабылдайды. Бала өзінің болашағына белгілі бір үлгімен бағытталған. Ал отбасылық өмір ойдағыдай болмаса, онда балалдар жиі тәрбие жөніндегі мәселелермен дамиды, ауытқыған тәрбиемен де дамиды.

Сонымен, жеткіншектің қалыпты дамуы үшін жеткіншек үшін маңызы бар ересектердің олардың бойында физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік деңгейлерде өтетін өзгерістерге

күрметпен қарауының және оған қоятын өз талаптарын, онымен қарым-қатынас стилін өзгертудің маңызы өте зор.

Осы факторлардың барлығы отбасыдағы баланың өсуіне, тәрбиесіне әсер етеді. Бірақ мұндай көріністер жақсы құрылған отбасыда да байқалады, өйткені отбасы тұлғаның әлеуметтенуіндегі қоғамда жалғыз гана институт емес. Бала кезден қабылдаған нормалар қайта қаралып, немесе қоршаған ортамен байланысқа түскенде тасталып кетуі де мүмкін. Девиантты мінез-құлық кейде анномияның нәтижесі болуы мүмкін. Ол үнемі өзгеріске ұшырап отыратын қоғамда болуы мүмкін. Ондай жағдайда тұлғаға жол таңдау оңайға соқпайды және девиантты мінез-құлықтың қалыптысусына әкеледі. Ал егер тұлға нормаларды рұқсат етілген істерді жасағысы келіп жатса, онда ол ауытқыған мінез-құлықтың басқа феномені түрінде көрініс береді- сол істі актап шығу. Сол себепті ауытқыған мінез-құлық қоғамда екі жақты қызмет атқарады: бір жағынан- қоғамның тұрақтылығына қауіп төндірсе, екінші жағынан- осы тұрақтылықты көтермелейді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

Наурызбай Ж. Ұлттық мектептің ұлы мұраты. Оқушыларға мәдени-этникалық білім беру туралы. - Алматы, 1995. -129 б.

Невский И.А. Возрастные особенности психического развития детей. М. 1992,- 436.

Шурыгина И.И., Матейчик А.К. Профилактика вредных привычек школьников. М.1990,376, 1236.

Врно Е.М. Несчастливые дети – трудные родители. М. 1997,- 456.

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ АРАСЫНДА СУИЦИДТІҢ ОРЫН АЛУЫ МЕН АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

**Алматы қаласы, Алатау ауданы А. Қарсақбаев атындағы №41 ЖББМ директордың оку
ісі жөніндегі орынбасары, биология пәнінің мұғалімі Есжанова айжан Есиркеповна
жоғары деңгейдегі педагог-зерттеуші**

Көп жылдық педагогикалық тәжірибелізге сүйеніе отырып балалардың мінез-құлқындағы ауытқулардың туа пайда болмайтынына, олар физиологиялық ауытқулардан емес, отбасындағы және мектептегі дұрыс тәрбие бермегеннен пайда болатынына көз жеткіздік. Қандай қоғамда болмасын, тіпті дамудың қандай сатысында болса да өзіне ерекше назар аударуды қажет ететін адамдар кездеседі. Олар дene жағынан немесе психологиялық, әлеуметтік жағынан ауытқулары бар адамдар болып табылады. Ондай адамдар қашан да басқада адамдар тобынан ерекшеленіп тұрады. Бүгінгі таңда кейбір адамдардың қасиеттері мен мүмкіншіліктері қалыпты жағдайдағыға сәйкес келмейді деп айтуды болады. Ол көптеген себептермен байланысты.

Мектеп – жасөспірімдерге білім және тәрбие берудің жетекші институттарының бірі. Отбасылық өмірге баулуда, баланы тұлға ретінде қалыптастыруды мектептегі әрбір пәннің тәрбиелік маңызы зор және өзіндік ерекшелігі бар.

Балалардың мінезіндегі ауытқулар мен психопатияларын жан-жақты зерттеген А.Е.Личко суицидтердің ең жиі кездесетін себебіне мыналарды жатқызған:

сүйікті адамын жоғалту;

шектен тыс қалжырау жағдайы;

өзімдік қадір-қасиетін осал сезінуі;

алкогольді, гипногенді психотропты дәрілерді және есірткіні пайдалану нәтижесінде пайда болатын жеке бастың қорғаныс тетігінің бұзылуы;

өзін-өзі өлтірген адаммен өзін теңестіру;

әр түрлі сылтаулар бойынша қорқыныш, ыздалану мен жабырқаудың түрлі формалары.

Өзін-өзі суицидке итермелеген бала отбасында және мектепте агрессивтілікпен көзге түседі.

Баланың мінез-құлқындағы агрессивтілік ішімдік ішүмен, есірткі заттарды пайдаланумен сипатталып, оның өмір құрылымына сіңіп кетеді. Тәртібі агрессивті күйде болғандықтан ол «қыын» балалар қатарына енеді. «Қыын бала» дегеніміздің өзі көптеген ата-ана мен

педагогтарды, жалпы жұртшылықты жиі толғандырады, өйткені баланың «қыын» аталуы азғана уақыттың нәтижесі емес. «Қыын бала», яғни тәрбиесі қыын болған бала, ол әлеуметтік назардан тыс қалған бала. Отбасындағы әр түрлі жағдайларда бала өзін қалай ұстайды, үлкендермен және кішілермен қалай қарым-қатынас жасайды, осының бәрі қыын өмір тәжірибесін құрайды. Бала отбасында ата-анасының қамқорлығы мен сүйіспеншілігін сезінбегендіктен, қайрымдылық пен жылылықты сырттан іздел, көшедегі кездейсоқ топтарға еніп, біртіндеп ішімдік ішуге, темекі шегуге, дерекі сөйлеуге, құмар ойындарға

қызығушылықтары қалыптасады. Өзін құшті етіп көрсету амалы ретінде мұғалімге қарсы сөйлеу, ата-анаға бағынбау, сабактан қашу сияқты жат қылықтарды пайдалану арқылы бала өзіне үлкендердің назарын аудартады. Кейде ата-анасының көзқарасы, шешімі дұрыс екенін мойындаса да олар өзімен ой бөліспестен, баланың тағдырын өздері шешкісі келгеніне қарсы наразылық білдіреді.

Балалардың теріс мінез-құлқы қөрсетуінің елеулі себептерінің бірі - психикалық аурулар. Психикалық ауруға ұшыраған балалардың симптомдары қоршаған адамдардың іс-әрекеттерін дұрыс бағалау мүмкіндігі жойылады және мұның салдарынан қоршаған ортамен тиімді өзара қарым-қатынас жасауы қындей бастайды. Егер шындық өмірге қарсы тұрушулық кезінде дені сау адам ақиқатпен құресу жолын саналы түрде таңдалап алатын болса, психикалық науқас адам қарсы тұрушулықта іс-әрекеттің саналы таңдауға шамасы келмейді. Мысалы, есірткі заттарға тәуелділік шенберінде оны қолдануда нашақор типтегілер бұл заттарды қолданудан бас тарта алмайды. Олар, сонымен қатар, ақиқатқа бейімделуді қаламауды бағдарға алады, өйткені «оған бейімделуге тұрмайды» деп есептейді. Бұл жағдайда наркотикалық заттарды қолдануды

аддикция-іш пыстыратын, зеріктіретін шындық өмірден виртуальды әлемге (химиялық заттармен жасалынған) кету ретінде қарастыруға болады.

Ата – аналар және тағы басқа да ішімдікке салынған адамдардың отбасында күнде жан-жал, төбелес болғандықтан балаларды дұрыс тәрбиелеу мен оқытуға ешқандай жағдай болмайды.

Керісінше, мұндай бүлінген отбасында балалардың өздері ішімдікпен әуес бола бастайды. Екіншіден, отбасының ынтымағының бұзылуы да сол отбасындағы жасөспірімнің мектептен қол үзіп, нашар окуына, тура жолдан ауытқуына әсерін тигізеді.

Осындаі балалар қоғамдық жұмыстарға да қатыспайды. Ешбір өнергеде қызықпайды. Бос уақыттарын қызықты өткіуді білмейді. Шындығына келгенде, бұлар қоғамдық өмірден тыскара қалған адамдар болып саналады. Демек, мұндай ата-аналар өз балаларын өнер-білімге, еңбекке баулуда мектепке көмек бере алмайды.

Көптеген ғалымдардың пікірінше, бала мінез-құлқының қындығы 6–8 сыныптарда, әсіресе ұл балаларда кездеседі. Мінез-құлқы қыын оқушылар арасында жүргізілген көптеген зерттеулер қорытындысы бойынша ұлгермеушілердің қатарын жеткіншек жастағы сынып оқушылары толтырды. Қазіргі зерттеулерге қарағанда тәртіп бұзуға ең бірінші себеп болған оқиға баланы тікелей тәртіпсіздікке әкелмейді, әуелі қайғыға ұшыратады да, ол қайғы баланы ашуланшақтыққа соқтырады. Тәртіп бұзу содан кейін пайда болады. Мінез құлқында қындығы бар оқушылардың дара ерекшеліктерін жан–жақты қарастыру керек. Гаспарова мінез-құлқында қындығы бар оқушыларды мынадай топтарға бөледі:

сезім әрекетіне бой алдырығыш, эмоционалды балалар;

агрессивті балалар;

қыңыр-қырсық балалар;

ұялашақ балалар;

тынымсыз белсенді балалар.

Суицидтің алдын алу үшін балалардың демалысы мен бос уақытын дұрыс ұйымдастыруына көмектесу қажет. Балалар мен жасөспірімдер қоғамдық ұйымдары, мектеп пен жаңуямен бірлесіп, саяси-экономикалық, білім және тәрбие жүйесінде өздерінің орнын тауып, жастардың мұддесіне және тілегіне сәйкес балалар мен жасөспірімдер ақыл-ойын, шығармашылығын, қабілеттерін дамытуға нақты үлес қосулары қажет. Мектепте осы негізде тәрбие жұмысын жүзеге асыратын диагностикалық талдау жасалынып, жоспар жасалды және оны жүзеге асыратын тәрбие орталықтары құрылды. Осы тәрбие орталықтары арқылы тәрбие беру бағытында жүргізілетін жұмыстардың ерекшелігіне тоқталайық. Бұл орайда ата-ана комитетінің рөлі ерекше. Мектеп жаңына құрылған ата-ана комиеті бала тәрбиесіне ықпал етуде көптеген иғі істердің бастамасы болуда.

Мектеп, жаңуя және қоғамдық ұйымдардың балаларға тәрбие берудег біріккен іс-әрекеттерінің әртүрлі әдістері қолданылады. Оны екі топқа бөлуге болады: бірінші әдістерге оқушыларға ата-аналардың педагогикалық мәдениетін көру арқылы әсер ету жатса, екіншісіне – тікелей әсер ету жатады.

Оқушыларға заң білімі саласынан мағлұмат беру, өз құқықтарын жете білуге, өз беттерімен салыстыра білуге, өмірде қолдана білуге үйрету. Адамгершілік, адалдық, әділдік пен мейірімділікке баулу арқылы саяси саналығы мен таным белсенділігін арттыру, еліміздің Ата занын және басқа зандарды құрметтеуге, сыйлауға тәрбиелеу әрбір ұстаздар мен ата-анамыздың міндеті деп білеміз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

Ақажанова А.Т. Жасөспірімдік кезеңдегі мінез құлық ауытқушылығының психогенетикалық негіздері // Ұлт тағылымы. Алматы. 2007

Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Спб. 2000

Суицид – қызындықтан құтылудың жолы емес!

**Алматы қаласы, Алатай ауданы
А.Қарсақбаев атындағы №41 жалпы білім беретін мектеп
Директордың оку ісі жөніндегі орынбасары,
қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі
Жандарбекова Раушан Мукатаевна
жоғары деңгейдегі жоғары санатты**

Бүгінгі таңда бізді ойландыратын өзекті мәселелердің бірі - бұл адамның өз-өзіне қол жұмсауы (суицид). Соңғы кездері кейбір үлкендердің, жастарымыздың психологиялық күйзелісті (стресс) бастан кешіріп жүргенін жиі кездестіреміз. Адамның өмірден баз кешіп, өзіне қол салуға баруының негізгі себебі психикасының бұзылуына жатады. Суицидтің белен алудына қарап, жалпы қоғам психикасының әлсірегенін сезуге болатындей. Бізде ақыл-ойы, жүйекі зақымданған адамдар ғана өз-өзін өлтіреді деген қате түсінік қалыптасып қалған. Ал шындығына келсек, суицид оқиғасы психикасы бұзылып, ойлау жүйесі сыр берген жандардың арасында емес, керісінше дені сау адамдар арасында көптеп кездеседі.

Жалпы айтқанда, жасөспірмдер арасындағы суицидалды міnez - құлыққа өз құбылары мен ата - аналары арасындағы жеке қарым - қатынастардың да ықпалы әсерін тигізеді. Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп адамдардың өмірдің қыншылықтарын дұрыс түсінбеулерінде болады. Кейде жасөспірмдердің арасындағы суицид ата-анаына ренжудің салдарынан болады. Өмір болғаннан соң қызындығы мен қызындығы қатар жүреді. Қандай қателік жасасақ та суицидпен шешімін табуымыз дұрыс емес.

Суицид - өзіне қасақана қасірет келтіру арқылы өлу (өз өмірін қию).
Суицидтің психологиялық мағынасына адамның еріксіз тап болған жағ-дайдан кетуге әрекет жасау, эмоциялық кернеуді түсіру, аффектті қатынас болып табылады.
Суицидтік әрекет жасағандар әдетте қатты жан кеселмен ауыратын және күйзеліс қалпында жүрген, сонымен бірге өздері кездескен қыншылықтарды женуге жолдың жоқтығына сенген адамдар.

Өзіне қол жұмсаудың мүмкін болатын жағдайлар: көмек іздеу, үмітсіздік, проблеманың көптігі, басқа адамға қатер төндіріп, жанын ауыртуға әрекет жасау, батылдығы мен күшін корсету, Осының әрқайсысына тоқталатын болсақ:

Көмек іздеу - өзіне қол жұмсауды ойлайтындардың көбісі өлгілері келмейді. Өзін-өзі өлтіруді олар бірнәрсені алу үшін құрал ретінде пайдаланады (мысалы, өзіне назар аударту, сүйіспеншілік, махаббат, проблемалардан құтылу, үмітсіздік сезімінен арылу...).

Үмітсіздік - өмір мәнсіз, болашаққа үміт артуға болмайды. Өмірді жақсартуда өзгерістер енгізуге еш үміттің жоқтығы.

Проблеманың көптігі - барлық проблемалардың шешілмейтіндей көрінетіндігі соншалықты, оларды бір-бірлеп шешуге ойды шоғырландыруға мүмкіндіктің жоқтығы.

Басқа адамға қатер төндіріп, жанын ауыртуға әрекет жасау - «Олар әлі өкінеді». Кейде адам, өз-өзіне қол жұмсау арқылы ол өзімен проблемаларын алып кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлайды.

Батылдығы мен күшін корсету-тек батыл және құшті адам ғана өз-өзіне қол жұмсауға қабілетті деген үғым қалыптасқан.

Жасөспірімнің өзін-өзі өлтіруге әрекеттенуіне не себеп болады?

Жасөспірімдік шақ - стресстік кезең. Олар үлкен өзгерістерге толы. Оларға дененің өзгеруі, ойдың өзгеруі және сезімнің өзгеруі жатады. Стресс, шатасу, қорқыныш және күмәннің жоғары сезімі жасөспірімнің проблеманы шешуіне және шешім қабылдау процесіне әсер етуі мүмкін.

Ол сондай-ақ табысқа жету үшін қысымды сезінуі мүмкін.

Достықтағы өзгерістер

Мектептегі проблемалар

Басқа шығындар

Бұл проблемаларды жену өте қын немесе ұят болып көрінеді. Кейбіреулер үшін суицид шешім сияқты көрінеді.

Жасөспірімнің өзіне-өзі қол жұмсау қаупі жасына, жынысына және мәдени және әлеуметтік әсерлеріне байланысты өзгереді. Қауіп факторлары уақыт өте келе өзгеруі мүмкін.

Әрбір баланың суициалды әрекетіне ересектер жауапты!

Суицидке бағытталған қандай да болмасын әрекеттерге, сөздерге үлкен жауапкершілікпен қараған жөн. Жан айқаймен зарлаған бала өзіне көмек көрсететін адамнан жауап күтетіндігіне күмән келтірмеген дұрыс. Әйткені, оның жалғыздық дағдарысына одан басқа ешкімнің араласуға мүмкіндігі жоқ. Жасөспірімдердің жабығу көңіл-күйінің алдын алуда ата-ана маңызды роль атқарады. Бала көңіл-күйінің төмендеуі және жабығудың басқа белгілері байқала бастағанда-ақ аталау күйден шығару бойынша жедел шаралар жасаған жөн.

Біріншіден, баламен әңгімелесу, оның көңіл-күйі туралы сұрақтар қою, болашағы туралы әңгіме өткізу және келешегін жоспарлау қажет. Бұл әңгімелер міндетті түрде позитивті сарында өту керек. Балаға дұрыс бағытта ұстаным «қондыру», сенімділігіне көз жеткізу және оның алдына қойған мақсаттарына қол жеткізуге қабілетті екендігін көрсету қажет. Баланың «барлық уақыт жаман міnez көрсеткендігі» немесе «тоңқылдақтығы» үшін сөкпей, жақсы жақтары мен жеке басының мүмкіндіктерін көрсеткен дұрыс. Баланы одан да көңілді, құшті, жетістікке көбірек жеткен балалармен салыстыруға болмайды. Мұндай салыстырулар баланың онсыз да әлсіреген өзін-өзі бағалау дәрежесін төмендетеді. Кешегі жасөспірім мен бүгінгі жасөспірімді ғана салыстыруға және ертеңгі жасөспірімді дұрыс өмір сұруға бағыттауға болады.

Екіншіден, баламен бірге жаңа істермен айналысу қажет. Құн сайын жаңа нәрселермен танысып, бұрын жасамаған істермен айналысқан жөн. Үйреншікті тіршілік сарынында өзгертулер енгізген дұрыс. Жаттығу залына жазылу немесе ол болмаса, таңғы жаттығулар жасау әдетін енгізу, жаңа серуендер маршруттарын жасау, демалыс құндері қызықты экскурсияға бару, үй жұмыстарын орындаудың жаңа тәсілдерін табу, үйірмелерге бару, үйді тазалап шығу қажет.

Ушіншіден, баланың құн тәртібін сактағаны жөн. Оның ұйқысының қанғандығын, жақсы тамақтанғандығын, таза ауамен қажетті уақыт демалған-дығын, қимыл, спорт түрімен айналысатындығын бақылап отыру қажет.

Тәртіншіден кеңес алу үшін - психолог, психотерапевт, сынып жетекшілері мамандарымен хабарласу қажет.

Суицидке бару, адамды екі дүниеде де орыны толmas өкінішке ұрындарады. Басқа түскен уақытша қындыққа мойымай, оны жеңіп шығу, қайсарлық таныту біздің нақты ұстанымымыз болуы керек.

Әдебиеттер тізімі:

Төленияз Г.І. Ауытқушы мінез - құлыш себептері // Ұлағат. 2003. - № 4.

Алексеева В. Суицид // Психология. Социология. Политология. №10.2007ж.

Шамұратова Қ.Ш. Суицидтің алдын - алу бойынша психологиялық қызметті үйымдастыру. - 2008ж.

Нұр-Сұлтан қаласы
64 мектеп -лицейінің
бастауыш сыйнып
мұғалімі
Жумадилова Жанар
Кажмуратовна
Педагог - зерттеуші

ҚАЗІРГІ ҚОҒАМДАҒЫ СУИЦИД: СЕБЕПТЕРІ МЕН КҮРЕСУ ӘДІСТЕРІ

Суицид – латын тілінен аударғанда «өзін өзі өлтіру» деген мағынаны береді. Яғни, бұл адамның өзін өлтіруге, өзіне қол жұмсауға бағытталған әрекеттерге баруы.

Бұл жерде адамның өзін өзі өлтіруі мен ел басына күн туғанда саналы түрде өлімге бас тігуйін ажыратып алған дұрыс.

Адамның өзін өзі өлтіруі «суицид» деп аталса, ал отанын қорғау, елінің егемендігі мен жерінің бүтіндігін сақтау, отбасын қорғау немесе адам өмірін сақтау жолында өз басын өлімге тігу «ерлік» деп аталады.

Суицидтің белгілері әр түрлі болады. Яғни, адам әр түрлі себептердің әсерінен өзіне өзі қол жұмсауы мүмкін.

Көбінесе адамдар тұрмыс жағдайының қындығына шыдай алмай өзіне өзі қол жұмсаса, кей жағдайда психологиялық құйзелістің салдарынан, соның ішінде созылмалы депрессияның әсерінен өмірмен қоштасып жатады.

Сонымен қатар, бұндай қадамға баратын адамдардың санатында маскунемдікке салынған адамдар, нашақорлар, қылымскерлер көптеп кездеседі.

Өкінішке орай, суицидке баратын адамдардың арасында жасөспірімдер мен балалар да көп кездеседі.

Балалардың өз-өзіне қол жұмсауы олардың кейбір жағдайларға байланысты ашиқ түрдегі қарсылығын білдіру тәсілі ретінде көрініс табады. Соның ішінде ата-анасты тарапынан түсінбеушілік, отбасылық немесе өзге қоғам мүшелері тарапынан болған зорлық-зомбылық, жазылмайтын ауруға ұшырау, жауапсыз махаббат, ерте жүктілік т.б.

Сондықтан суицидке баруы ықтимал адамның әрекетінің алдын алу мақсатында бұл қадамға итермелейі мүмкін белгілерді танып білген жөн.

Себебі бұл белгілер психологиялық депрессияда жүрген адамның «жан айқайы» болып табылады. Қысқаша айтқанда адам өзінің іс-әрекетімен, мінезімен, сөзімен «қауіпті аймақта» жүргенін анғартады.

Қауіп «тікелей» немесе «жанама» болып екіге бөлінеді. Өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің тікелей қаупі төнген адам «Мен өлейін деп жүрмін», «Енді мені көрмейсіндер» тәрізді сөздерді жи қолданады. Ал, жанама қауіп төнген адам «Бүйтіп жүргенше өліп қалғаным жақсы еді», «Өмір сүруден шаршадым», «Өлуден басқа амалым қалмады» тәрізді сөздерді қолданады.

Суицидке бейім адамдардың мінез-құлқында қоршаған ортаға бірден байқалып тұратын өзгерістер болады.

Ол бұрынғыдай үйреншікті қалпынан бөлек қарым-қатынас нормасына сай келмейтін әрекеттерге барады. Ондай адамның өмірінде шешімін таптай жүрген проблеманың бар екені бірден анғарылады. Ондай адамдар шектен тыс ашуашаң келеді немесе қайғы-мұнға салынып, апатияда жүреді.

Мектеп қабырғасында оқитын жеткіншектердің оқу процесіне деген қызығушылығы азайып немесе ынтасты мүлдем жоғалып, сабақ үлгерімі төмендеп кетеді.

Осындағы психологиялық құйзелісте жүрген жеткіншектің белсенділігі бірден төмендеп кетеді. Егер бұрын спортпен шұғылданған болса немесе түрлі үйірмелерге қатысады ұнатса құйзеліс кезеңінде спорты да, үйірмелерді де тастап ешқайда бармай қояды. Тіпті достарымен,

жолдастарымен де араласуды қойып, көпшіліктен оқшауланып, өз проблемасымен өзі жалғыз қалады.

Сондықтан суицидке бейім жеткіншектер мен оқушыларға дер кезінде көмек көрсете алған дұрыс.

Ол үшін отбасында ата-ана, мектепте мұғалім баланың міnez-құлқындағы өзгеріске дер кезінде көңіл аударып, суицидке итермелейтін қауіпті танып-білгені жөн.

Бұл жағдайда ата-ана да, ұстаз да балаға жақын болуы керек. Оны өз проблемасымен жеке қалдырмай, жекіп-ұрыспай, оның жанын түсінуге тырысып, түйінді мәселенің шешуін бірлесе іздеуі керек.

Жалпы жастар арасында суицидтің алдын алу мақсатында бұқаралық ақпарат құралдарында ауқымды жұмыстар жасау қажет.

Атап айтқанда, отандық кино өнерінің майталмандары жастарға арнап түсірген фильмдерінде осы мәселені көтеріп, адамның өз-өзіне қол жұмсауы мәселенің шешімі болып табылмайтынын, қайта тірі қалып қындықтарды жеңіп шығу мықтылық деген ұғымды қалыптастырса дұрыс болатын еді.

Сонымен қатар, танымал спортшылар, мәдениет пен өнер қайраткерлері, миллиондаған жазылмандары бар блогерлер де әлеуметтік желілерде суицид мәселесін көтеріп, жастардың санасына «Проблемалар уақытша, ал адам өміріне ештеңе жетпейді» деген қағиданы мықтап орнықтырса көптеген жастардың өміріне араша болар еді.

Суицид мәселесі тек қазақстандық қоғамды ғана аландатып отырған мәселе емес. Бұл мәселе тіпті дамыған европа елдерін де аландатып отыр.

Атап айтқанда, экономикасы мен адамның өмір сүруіне қолайлығы жағынан әлемдегі алдыңғы қатардағы мемлекеттердің бірі болып табылатын Швейцарияның өзінде суицид мәселесі күн тәртібінен түсken емес. Тұрғындар арасындағы суицидтің алдын алу үшін мемлекет тараپынан нақты шаралар атқарылуда.

Бір ғана мысал: Берн қаласындағы «Кирхенфельдбрюке» көпірінің екі жағындағы шарбақтардың үстіне металл сеткалар тартылған және көпірдің алдында «STOP» деген белгі орнатылған. Бұл көпірден құлап өлуді ойлаған адамдардың әрекетіне жол бермеу мақсатында жүзеге асырылған.

Сонымен қатар, Швейцарияда депрессияға қарсы дәрі-дәрмектерді дәріханаларда онды-солды сата бермейді. Депрессияға қарсы дәрі-дәрмекті алу үшін алдымен дәрігердің кеңесінен өтеді. Егер науқас психологиялық күйзелісте жүрген болса, ол міндетті түрде білікті психолог маманның көмегіне жүгінеді. Себебі Швейцарияда жеке адамның проблемасын қоғамнан бөліп қарамайды.

«Уайым ертенгі мәселені шешпейді, тек бүгінгі мазаны алады» - деп шығыстың ұлы ойшылы Омар Хайям айтқандай жастарға бүгінгі проблеманы өзінің өмірінен бөлек алып қарауды үйрету керек.

Өзіне өзі қол жұмсау ешқандай да проблеманы шешпейді.

Адамдарға шанс талай рет берілуі мүмкін, ал өмір тек бірақ рет қана беріледі. Сондықтан жеткіншектерге өмірді бағалауды үйрету керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Суицидтің алдын-алу: әдістері және тиісті факторлар;

<https://kk.warbletoncouncil.org/prevencion-del-suicidio-6453>

2. Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары туралы;

<http://3.astana-bilim.kz/suicide?lang=kz>

3. Суицид;

<https://ppt-online.org/142851>

4. Как распознать признаки суицида?

<https://gp3tmn.ru/content/kak-raspoznat-priznaki-suicida>

5. . Страна самоубийц. Казахстан по-прежнему в лидерах по числу суицидов среди населения;

<https://mk-kz.kz/social/2021/09/22/strana-samoubiyc-kazakhstan-poprezhnemu-v-liderakh-po-chislu-suicidov-sredi-naseleniya.html>

Суицид – қызындықтан шығар жол емес

Казіргі кезде өз-өзіне қол жұмсау жағдайы жиі кездесетін болды. Осы заманың басты мәселесі осы болып тұр. Суицид дегеніміз – бұл саналы түрде өмір сүруді тоқтату, яғни осы тұрғыдан қарағанда өзіне-өзі қол жұмсау адамның саналы мінез-құлық актісі болып табылады. Әдебиеттерде суицидтік әрекеттерді қөбінесе «аутожарақат» сөзімен де алмасытып айтуға болады. Егер аутоаггрессия актінің соңғы мақсаты – өзіне-өзі қол жұмсау болса, онда оны суицидтік әрекетке жатқызу керек. Сонымен қатар, қасақана дene мүшесін зақымдауды, психоз қүйіндегі адамдардың аутоаггрессивті актілерін және осындай басқа да іс-әрекеттерді суицидтік әрекетке жатқызуға болмайды. Жәбірленушінің немесе адамның абайсызда өз өмірімен қоштасуы өзіне өзі қол жұмсауга жатпайды. Мұндай жағдайларда өмір үшін қауіпті іс-әрекеттер өзін-өзі өлтіруге бағытталмайды және олардың басқа да себептері мен мақсаттары болады, сондықтан оларды жазатайым оқығалар санатына жатқызу керек. Осы анықтамаға сүйене отырып, «аутодеструктивті» немесе «мінез-құлықтың өздігінен бұзылуы»- деп аталағын жөнсіз тәуекелдің нәтижесіндегі өлімді де өзіне-өзі қол жұмсау деп есептеуге болмайды.

Суицидтік мінез-құлық – бұл өзіне қол жұмсау туралы ойларға бағытталған психикалық актілердің сыртқы және ішкі нысандары. Ишкі нысандарға суицидтік ойлар (елестету, уайымдау); суицидтік үрдістер (ниет, мақсат) сыртқы нысандарға – суицидтік көріністер, суицидке оқталу (әрекеттену) жатады.

Суицидтік ойлар (елестету, уайымдау) – өмірдің мағынасыздығы, құнсыздығы туралы пассивті ойлар («Өмір сүрге тұрғысыз», «Өмірде бақыт жоқ», «Өмір сүрмейсің тек қана қүнелтесің»), сондай-ақ өз өлімі туралы фантазиялар («Өлсем жақсы болар еді», «Үйіктап содан қайта оянбасам»), бірақ өзіне-өзі қол жұмсамау. Қандай да бір қақтығысты немесе жүйкені зақымдайтын жағдайларды бастан кешкенде әдетте суицидтік ойлар барлық адамдарда кездеседі, бірақ олар суицидтік үрдіске ұласпайды.

Суицидтік үрдіс (ниет, мақсат) – өзіне-өзі қол жұмсауды жан-жақты қарастыру, суицидтің жоспарын әзірлеу, өзіне-өзі қол жұмсау әдістерін, оның уақыты мен жүзеге асыратын орнын белгілеу болып табылады. Бұл ретте суицидтік әрекетті тікелей орындауға ниеттенуге байланысты сыртқы мінез-құлықта қобалжу байқалуы мүмкін. Осы кезенде суициденттер көп жағдайларда өзінің суицидтік ниеттерін туыстарына, достарына, тұспалдан немесе әзілдеп (суицидтік көрініс) жеткізеді.

Суициденттердің ішінде шамамен 15% мұны ашық және көпшілік алдында білдіреді. Қоршаған орта осындай ашық жариялауларды әдетте шындық ретінде қабылдамай, қөбінесе көніл аудармайды. Алайда оларды бағалауға болмайды. Осындай барлық жағдайларда, яғни ашық пікірлер айттылған кезде міндетті түрде психологияның қеңесі қажет.

Суицидке оқталу (әрекеттену) – өзін-өзі өлтіру мақсатында өз өмірін қиоға белсенді әрекеттену. Кейде суицидентке байланысты емес себептерден (жаракаттың ауыр болмауы, жілтің үзілуі, уақытылы көрсетілген медициналық көмек, реанимациялық көмек және т.б.) өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті өлімге әкеп сокпауы мүмкін. Сонына дейін жеткізілген өзін-өзі өлтіру мен демонстративтік сипаттағы өзіне-өзі қол жұмсау әрекетін сонына жеткізілмеген суицид ажыраты білу керек. Соңғысы өмірмен қоштасуды мақсат етпейді. Оның мақсаты көпшіліктің көнілін өзіне аудартуға немесе жоғалтқан назарын, зейінін кайтаруға қоршаған ортанның сезімі мен аяушылығына, жазалаудан құтылуға бағытталады. Өзіне-өзі қол жұмсау әдісі. Өзіне-өзі қол жұмсау әдісін, орнын және уақытын таңдау жанама түрде суицидтің аяқталуы сатысында суицидтік ниеттің қандай денгейде күрделі екенін білдіреді.

"Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен көмектесу жолдары"

Бүгінгі күні қоғамдағы өте өзекті, аты да айтуға ауыр тиер әлеуметтік проблема суицид болып отыр. Ал ол бойынша елімізде жалпы жүртшылық, түрлі қоғамдық ұйымдар мен мемлекеттік органдар тарапынан назар аудару, алдын алу шараларын жүргізіліп те жатыр. Қоғамда болып жатқан оқиғалардың кез келгені адамға ықпал етпей қоймайды.

Ал, оның теріс, жағымсыз жақтарын болдырмау, неғұрлым азайту, алдын алу бағытындағы іс-шаралардың нәтижелі болуы оған деген көзқарасқа тікелей байланысты.

Әрбір адам бала кезінен алдына мақсат-міндегі қоғамдағы суицид болып отыр. Ал ол бойынша елімізде жалпы жүртшылық, түрлі қоғамдық ұйымдар мен мемлекеттік органдар тарапынан назар аудару, алдын алу шараларын жүргізіліп те жатыр. Қоғамда болып жатқан оқиғалардың кез келгені адамға ықпал етпей қоймайды.

Әлеуметтанушы-ғалымдар суицид жасау қаупінің өсу деңгейіне өмірлік құндылықтар мен әлеуметтік жағдай едәуір ықпал етеді деп есептейді. Яғни, жеке адам өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну дәрежесіне – адамның ортаға бейімделуіне тікелей байланысты.

Ғалымдар өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері мен тұртқілері адамның өмірдің мәнін жоғалтуымен байланысты деп санайды. Жан-дуние құлазып, кеудесі бос қалғандай аңырып қалған адам үрей мен өзін-өзі кіналуға бой алдырады. Өзін ешкімге қажетсіз сезініп, жан жарасы терендей түседі. Осында түпсіз терең шыныраудан шығудың жолы тек өмірмен қош айтысу деп түсініп, жаңылыс қадамға баратындар жиі кездеседі.

Адам белгілі бір нәрсеге қатты күйзелгенде және ол ұзақ уақыт бойы болғанда стрессстік сезімдерге душар болады. Стресс өте ауыр психологиялық жағдайда қауіп қатер төнгендеге, іс әрекеттің өте ауыр да жауапты кезеңде, әл қуатқа және ақыл ойға салмақ түскенде пайда болады.

Қазіргі біздің қоғамдағы осындағы әр нәрседен жинақталған шырмауға оралып, өзін бір сэтте құрдымға жіберетін жастарымыз да аз емес. Оған себеп осы - рухани әлсіздік .

Дүниежүзілік денсаулық сактау ұйымының статистикалық деректері бойынша, Қазақстан суицидтің саны жағынан алғашқы ондыққа кіреді екен.

Өз еркімен, саналы түрде өз өмірін өзі қию – өлімнің, яғни, адам өмірінің аяқталуының бір түрі. Ұлы жаратушының, одан кейін осы дүниеге әкелген ата-анасының адамға берген ең қымбат сыйы – өмірді өз еркімен мезгілінен бұрын тасталап кете барудың астарында үлкен қайғы-қасірет жатқаны сөзсіз.

Демек, суицид – адам жанының айқайы, өзін өлтіру арқылы өз мәселелеріне елдің назарын аудартудың амалы. Мұндай қайғылы жағдайға тап болған жандар көбінесе терең жан күйзелісін бастаң кешіп, алдағы күннен үміті үзілгендейдіктен, түрлі проблемаларын шеше алмағандықтан осы жолды таңдайды. Сондай-ақ, ғалымдар өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері мен тұртқілері адамның өмірдің мәнін жоғалтуына байланысты деп санайды. Жан-дуниесі құлазып, кеудесі бос қалғандай аңырып қалған адам үрей мен өзін-өзі кіналуға бой алдырады. Өзін ешкімге қажетсіз сезініп, жан-жарасы терендей түседі. Осында уақытша қыншылықтан шығудың жолы тек өмірмен қош айтысу деп түсініп, орны толmas қадамға баратындар жиі кездеседі. Жалпы, адамның жастық кезеңі ересек атану, бір кезеңнен басқасына өту сияқты жас шамасына ғана байланысты емес, сондай-ақ бір әлеуметтік-мәдениеттік кезеңнен келесі сатыға өтуді, алдыңғысының шектеулерінен шығуды білдіреді. Сондықтан, дәл осы өтпелі кезеңде жастардың бойына ешқашан ажырағысыз мәңгілік құндылықтар дәнегін еге білу, ең алдымен, отбасының міндегі. Себебі, адамның әлеуеттену үдерісі дүниеге шыр етіп келген кезден басталады және оның тұлға ретінде қалыптасуына ең басты ықпал ететін – ата-анасы, одан кейін білім беру мекемелері. Мұнда оның денсаулығы, білімі іспетті шарттарға баса назар

аударымен қатар, мейірім, жанашырлық сезімдерін егу маңызды. Қоршаған ортасындағы әлеуметтік ахуал, отбасындағы психологиялық сау қатынас, ата-анасымен, ұстаздармен өзара қарым-қатынас – осның бәрі баланың бойынан көрініс табады.

Жастар- еліміздің болашағы, әр жасқа тіпті жанымызда жүрген жақыннымызға жанашыр болуда үлкен қамқорлық.

Өзіне-өзі қол жұмсауға оқталған жасөспіріс көбінесе ата-ана назарына және қамқорына зәру, осындай әрекетке барған балалардың 75% ата-аналары ажырасқан немесе бөлек тұрады, көбіне балалар интернаттарда немесе асырап алған ата-аналарымен тұрады.

Енді ғана оң-солын танып, үлкен өмірге қадам жасағалы тұрған жасөспірімдердің санасына проблемалар өз-өзіне қол жұмсаумен шешілмейтінін қалай түсіндіре аламыз? Суицидтің алдын алу жолдары бар ма? Өтпелі кезеңде олар үшін маңызды фактор не?

Міне осы сияқты көптеген сұрақтар санамызда болғанымен , әрекет ету әр жанға қолдауышы болу маңызды. Өмірдің үлкен сый екенін сезіндіру, жанына қуаныш сыйлау жақындарымыздың борышы деуге де болады-ау.

Жасөспірімдік кезеңнің өзі өте күрделі кезең болып келеді. Жалпы жасөспірімдік кезең әрбір индивид үшін қызындықтар мен сындарға толы кезең. Бұл уақыт ересек өмір мен балалық шақ арасындағы өтпелі көпір. Үнемі құрбы-құрдас, сыныптас және мұғалімдер тарапынан болатын жазықсыз ескертулер мен төмендетулер, мейірім, түсінігі жоқ ата-ананың әсері жасөспірімнің өмірге деген көзқарасы солғандай бастайды, мұндай жолдан шығудың бірден-бір жолы ол өз-өзін өлтіру деп түсінеді.

Ал әрбір баланың бақыты бұл отбасындағы әлеуметтік-психологиялық ахуалдың онтайлылығы, ата-аталар жағынан көніл бөлүшілік, түсінушілік болып табылады деп ойлаймын. Сонда ғана өз-өзіне қол жұмсайтын балалардың саны азаяр деген үміт оянады.

Қорыта келе, отбасынан жылу таппаған жасөспірімдер жан жарасын емдеуді түрлі желілерден іздейді. Алайда интернет қауіп-қатерге толы. Балалар зорлық-зомбылықты, порнографияны, ұлтаралық және діни алауыздықты, есірткі мен алкогольді қолдануды насиҳаттайтын сайттарға тап болуы мүмкін. Ата-аналар баланың желіде қандай ақпарат іздейтінін, телефоннан немесе планшеттен қандай сайттарға кіретінін білуі керек. Бала тағдырына жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге ғана жүктеп қоймай жұмыла мойыннымызға алуымыз керек. Жер бетінде өмір сұру үшін адам баласында мейірім болуы керек, мейірім көрсете алуы керек. Бір-бірін досында, бауырында көріп бауырына басуы тиіс. Сонда ғана салауатты өмір салты өркендейді.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Әбікенова А. Өскелен ұрпақ арасындағы суицид мәселелері // Қызықты психология. Алматы, 2009. №6. Б. 7-8.
2. Қаражанова Ж. Суицидтік әрекеттің негізгі факторлары және суицидтік міnez көріністері // Қызықты психология. – Алматы, 2010. №4. Б. 15-16.
3. Кондрашенко В.Т. Суициdalное поведение. Минск, 1999.
4. Колончук В.Н. О психологическом смысле суицидов. Минск, 1999.
5. Боенко А.В. Суициdalное поведение. - А., 1995.

Суицид - дүниежүзілік қауіпті мәселе. Жасөспірім шақта стресстің әсерінен болатын мінез – құлықтың психологиялық аспектілерін зерттеу жумыстарының маңыздылығы жан – жақты зерттеуді қажет етеді. Адам негұрлым әлеуметтік ортаға бейім болса оның суицидтік мінез – құлық деңгейі аз болады. Ал, өзіне деген сенімсіздік, өзін бағалау деңгейі төмен, өзін кіналағыш және өзін қорғансыз сезінетін жасөспірімдер мұндай жағдайға бейім келеді. Мұндай жасөспірімдер ерік – жігерсіз, өмірге қызығушылығы жоқ болады, өмірді мойындаиды. Өмірге деген қызығушылығы төмендеп, жеке жан қүйзелісін жене алмай өмір сұрудің соңы – сүйцидке барады. Адам өзінің ішкі болмысына қатыгездік жасайды. Мұндай дертке әлеуметтік жағдай, қоғамдық және отбасылық тәрбиенің жоқтығы, моральдық және физикалық зорлық – зомбылықтар, жоғарғы сынып балаларының тәменгі сынып оқушылышының намысқа тиу әрекеттері негізгі фактор бола алады. Балалар психикасы өте сезімтал, кішкентай нәрсенің өзін үлкен мәселе ретінде қабылдауы мүмкін. Бәрін жасырып, болған нәрсені ешкімге айтпай, үндең қалуды жөн санайтын жасөспірімдер болады. Іштей ренішпен түрлі жағдайларға ұрынып жатуы мүмкін. Әлеуметтік желілер мен ғаламторда балалар мен жасөспірімдердің миын улап, қорқынышқа бөлестін топтар мен ойындар барышылық. Мысалы «Синий кит» ойыны қаншама жас балалардың өмірін қиды. Жастардың арасындағы жүгенсіздік, имансыздық отбасындағы тәрбиенің кемшілігінен болады. Жасөспірімдер өмірдің әлеуметтік құбылыстарын өткір сезеді, соған орай әрекеттер жасайды. Өмір болған соң, адамның өмір жолында қыыншылықтар болмай қоймайды, бірақ бұл өмірден бас тартуға себеп емес қой. Адамға бір рет қана берілетін өмірден бас тарту, эгоист жастардың ғана қолынан келеді. Жақындарын уайым – қайғыға салып, жандарына жара салады, өз өмірлерін ғана ойлайды, өзгемен санарапайды. Сондықтан негізгі тәрбиелік жұмыстар оқушылардың жан – жақты дамуына бағытталуы тиіс. Мысалы бір сыныпта 30 бала болатын болса, соның ішінен 5 – 6 бала өмір сұруге төтеп бере алмай, түрлі ойға салынуы мүмкін. Қебіне психологиялық ауытқулар болса, оған қоса отбасындағы мәселелер, сыныптастарының ренжітуі, тіпті сабақ беретін ұстаздарының асығыс айтылған сөзі де жас баланың жүргегін жаралауы т.б. болуы мүмкін.

Психологтар мен орта мектеп ұжымдары да бұл дүниежүзілік проблеманың алдын алу үшін қоғамдағы адамдар бір – біріне түсінушілікпен қарап, қол ұшын беріп, бір – біріне адал болып, бірін – бірі тереңірек ұғынулары керек. Мектептегі бастауыш сынып ұстаздары алдымыздығы кішкентай бұлдіршіндерді осы бастан бір – біріне адал, қиянат жасамайтын, өмір қыыншылықтарына төтеп бере алатын бағытта жұмыс жасап, әр сабағымызда сол күнгі сабағымызбен сабактастырып дәріс беріп отырамыз. Қазіргі ата – аналардың көбісі жұмыс басты, бала тәрбиесіне көңіл бөліп тіпті балаларының өздері жоқта немен айналысатынын сұрамайтын да ата – аналар бар. Отбасында ата – ана мен бала арасындағы қатынаста түсінбеушілік орын алып, бір – біріне кешіріммен қарау азайып, түрлі келенсіз мәселелер де туындауда. Мұның өзі бала тәрбиесіне кері әсерін тигізеді.

Қызмет ететін білім ортасында әр оқушының жүргегіне жол тауып, жанымыз ашып, әр оқушының сабактан тыс уақытта немен айналысып, қандай үйірмелерге қатысып, күн режимін қалай өткізетініне басты көңіл бөліп отырамыз. Педагог өзінің азаматтық борышын, жауапкершілігін терең сезінуі, басқа адамдарға деген өз бойындағы адалдық, ілтипаттық, мейірімділік, қайырымдылық қарым – қатынастардың болуын есінде ұстауы тиіс.

Суицидті толығымен жоймаса да, оның белең алудын тежеуге болады. Қазіргі танда мектептерде түрлі психологиялық сабактар, семинарлар, тренингтер, ата – анамен бірлесе атқарылатын тренингтер жиі үйімдестерінде. Жалпы білім беретін мектептерде жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын – алуға жауапты тұлға мектеп ұстаздары, педагог – психологтар, сынып жетекшілер екенін біле отырып, осы мәселенің алдын алу үшін тәрбиелік мәні зор көптеген іс – шаралар атқарудамыз. Өзінің мен тұжырымдамасы қалыптастан, болашақта өз мәселелерін шеше алатын, әлсіз емес жастарды тәрбиелеп шығу біздің

мақсатымыз. «Ел болам десең бесігінді түзе» дегендей әрбір баланың мінез – құлқының қалыптасуына ықпал ету қазіргі таңдағы ата – аналар мен педагог – психологтардың алдында тұрған басты міндет.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Бородин С.В., Михлин А.С. Мотивы и причины самоубийства Актуальные проблемы суицидологии. – М., 1999. – С.31.

Рогов Е.И. Психология и общения М, 2001

Қазақстан Республикасы
Түркістан облысы
Отырар ауданының
адами әлеуетті дамыту бөлімінің
«Бала би» балабақшасы

Тәрбиеші: Исмайлова Албина Шыңғысбекқызы

Суицид және оның алдын алу

Суицид — адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы. Қазіргі кезде адамзаттың өз өміріне балта шабуы-қоғам дертіне айналып барады.

Депрессияға және стерсске ұшырағандардың психологиялық күйзелісі жастарды психологиялық індекте ұшыратуда. Суицид – адамның өз-өзіне қолданылатын аяусыз жаза, өз Меніне ашылған соғыс. Қазіргі босбелбеу жастар жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы заттармен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түскен проблемаларды женгісі келмейді.

Депрессияға, стрессске шалдықкан адам, өзіне көнілі ешқашан толмайды. Өмірден түңіледі. Сондай – ақ жасөспірімдерді өзіне – өзі қол жұмсауға жеткізудің басқа да фактілері анықталды, жыл сайын әлемде 1 млн адам өз – өзіне қол салатындығы анықталды. Әлемде 20 секундта бір адам өлетіні де анықталып отыр.

Суицидтің шығу себептері:

Нарық экономикасына байланысты ең өзекті мәселе материалдық түрмистық қыншылықтар; Тұқым қуалаушылық фактілер;

Отбасылық ұрыс – керіс, ата – аナンЫң ажырасуы, жалғыздық, махаббатта жолы болмау;

Дімкәс, денсаулық, психикалық сырқаттық, белсіздік пен бедеулік;

Қылмыстық жауапкершліктен қашу, істеген ісінің үяттығынан қорқыныш;

Оқу орнындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;

Әр түрлі секталарға кіріп, одан шығу жолын таппау;

«Өмір сүруден шаршадың ба» атты арнайы сайтан интернет сайttар.

Теледидардан көрсетіліп жатқан қарақшылық, жауыздық туралы фильмдер;

Арақ ішу, насыбай ату, наркиттер пайдалану – осының бәрі жастардың миына кері әсер етуі.

Нұр-Сұлтан қаласы
"BINOM SCHOOL
"Ұлы Даға" мектеп-лицейі"
Карменбаева Шолпан Нурхасимовна
бастауыш сынып мұғалімі

Жасөспірімдер арасындағы суицидті мінез - құлық проблемасы.

- Адамдардың өз-өзіне қол жұмсауы, бұл термин тілінде "суицид" деп аталады. Суицид - қатты қажыған, шарасыздықтан шаршағанда немесе бір жағдайда шешімін таба алмай тығырыққа тірелген адамдарда және санасы әлі дамып, жетілмеген жасөспірім ұл-қыздардың арасында жиі кездеседі. Оған жалғыздық, ата-ананың бала тәрбиесіне көңіл бөлмеуі және ата-анасының жасөспірімнің өзінің шешім қабылдауына тыйым салуы, отбасындағы үлкендердің арасындағы түсінісбеушілік, қызметкер мен басшы арасындағы келіспеушілік, окушы мен ұстаз арасындағы шиеленіс, әлеуметтік жағдай, балалар арасындағы қатынастың нашарлауы, балаға еркіндік бермеу сияқты әр түрлі себептерді жатқызуға болады. Кейбір қаржылық қыншылықтар да кей адамдарды суицидке итермелейді. Отбасындағы ата-ана арасындағы ұрыс-керіс те балалар суицидіне әкеліп соқтыруы мүмкін. Қазақ халқында өздеріне қол салған адамдардың ісі адам өлтіргеннен де ауыр болып есептеледі. Сондықтан әрбір таңымызды қадірлей отырып, өмірдің ағынымен ғұмыр кешіп, құйзеліске түскен жандарға көмектесуіміз қажет. Суицидті болғызбау үшін алдын алу жұмыстарын жүргізген жөн. Оның емі –әр адамның жүргегінде. Жүрекке қуаныш ұялату – ең басты шарт. Содан кейін психологиялық және медициналық қолдау қажет. Тез сауығып кету үшін кешенді ем-дом жүргізуде, жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесімен күресуде балалар өміріне жауапты мекемелермен және мектептермен бірлесе жұмыс жасалыну керек. Жасөспірім оқушылар арасында суицидтік жағдай орын алмасын десек, жұмыла атсалысқан жөн. “Жұмыла көтерген жүк женіл” деген сөз осындаидан шықса керек.

- Кейінгі уақытта дүние жүзі бойынша суицидтік жағдай жасөспірімдердің арасында көптеп кездесіп жатыр. Адамның өз-өзіне қол салуы өте қыын, жан түршігерлік іс. Дүниежүзі бойынша өз-өзіне қол сұғудан Жапония бірінші орында тұrsa, біздің Қазақстан үшінші орында тұр. Ал, 16 жасқа дейінгі жасөспірімдер арасында Ресей бірінші орында тұrsa, Қазақстан алғашқы үштікті аяқтаған. Соған сәйкес елімізде суицидті екі топқа бөлсе, оның екеуі де Қазақстанда кездеседі. Өз-өзіне қол жұмсау адамның жасына, жынысына, қызметіне қарамайды. Статистикаға сүйенсек апта сайын бір суицид болады екен. Осылай жалғасын таба берсе демографиялық ахуалға кері әсер етері анық. Бастапқы орында тұрган Жапония осы суицидтің алдын алу үшін 32 млрд. қаржы бөлген. Елімізде суицидтің алдын алу үшін сонша қаржы бөлген дұрыс па, әлде жасөспірімдер арасында тәрбиелік іс шараларды басты мақсат етіп қойған дұрыс па?

- Бұл мәселені талқылау үшін психолог мамандардың тікелей қатысы қажет. Жалпы біздің қазақ халқының менталитетіне “психолог” деген ұғым жат.

Сондықтан қазақтар қанша жерден депрессияға ұшырап, күйзеліске түссе де психология бармайды. Бар деген сөзге "Мені жынды санайсың ба" деп өзіңе ренжиді. Қазіргі қоғамда өмір сүріп жатқаннан кейін, тығырыққа тірелгендерге көмек қолын созатын психолог мамандарға жүгінуге үйреніп, сананы қалыптастырған жөн. Психологтар адамдармен тығыз байланыста болып, үнемі жұмыс жасауы керек.

- Қазіргі қоғамда баланың психологиясы төмендеп кеткен. Бұл баланы еркелетіп өбектей бергеннің жемісі. Осыдан барып өбектеген баланың өзіндік "мені" пайда болады. "Мені" пайда болған соң, оның айтқаны қандай жағдай болса да орындалуы керек. Олардың айтқаны орындалмай қалса, өмірін қия салады. Жастар өз-өзіне қол салумен барлық мәселені шешемін деп ойлайды. Ал, осы өз-өзіне қол жұмсау неліктен орын алатыны ғылыми тұрғыдан әлі де болса көп зерттеуді қажет етеді.
- Жастар мен жасөспірімдердің өз-өздеріне қол салуы әсіресе көктем және күз айларында орын алады. Сондықтан жылдың осы мезгілдерінде аса сақ болуымыз керек. Окушылармен әр түрлі іс-шаралар өткізіп, алдын алу жолдарын қарастыру қажет.
- Жалпы адамзат жан мен тәннен құралған тіршілік иесі. Тәнімізге қажет ол үйқы, тاماқ және тағы басқалары болса, ал жанымыздың қалауы рухани құндылық. Құнделікті өмірде тән қажеттілігіне тاماқтанған секілді, адамның жаны да рухани азықты құнделікті талап етеді. Біздің рухымыз рухани тұрғыда азық алмаса, онда қоғам аш болады. Себебі адам қоғамның бір бөлігі. Сол үшін физикалық жағдайда кездесетін қыншылықтарға, рухани азықтың аздығынан адамдар төтеп бере алмауда. Суицидтің орын алуына ата-ана тәрбиесі де маңызды рөл атқарады. "Тұғанда не көрсө, үшқанда соны іледі" деген сөз бекерге айтылмаған. Суицидке жол бермеу үшін тәрбиені тал бесіктен бастаған жөн. Суицидтің болмайтынына ешкім 100 пайыз кепілдік бере алмайды. Шын мәніне келгенде, өзіне қол салатын жанның тікелей қамқоршысы оның ата-анасы. Ата-анасынан жақсы тәрбие алған бала артық әрекеттер жасамайтыны айдан анық. Бала күнімізде әкең келе жатыр десе, тығыларға жер таппай, есіміз шығып кететін едік. Алдынан шығып, көрінуге қорқатынбыз. «Әке» - деген айбарлы, рухы күшті адам болып көрінетін. Осыдан-ақ үйдегі тәрбиенің құнын білуге болады.
- "Есектің жүгі женілдеген сайын жатаған келеді" дегендегі қазіргі дамыған заманда ата-аналар балаларын ешқандай ауыр жұмысқа салғысы келмейді. - Менің балам сенбілікке қатыспайды, оған ауыр жұмыс істеуге болмайды, тек сабаққа келіп кетуі керек,- дейді.
- Негізі тәрбиенің бастамасы ата-ананың қолында екенін түсінуіміз керек. Еврей халқында суицид болмайды екен. Өйтепі олардың ата-аналары балаларына "сенің жан-жағында 100 адам жүру керек және олар сенің айтқаныңды, сенің жұмысынды істеу керек" деп тәрбиелейді екен. Жастайынан осындай тәрбиеге бейімделіп өскен адам төзімді болып келеді. Соған байланысты өз-өзіне қол жұмсау мұлдемге орын алмайды екен.

- Өзіне-өзі қол жұмсаған адам өзіне ғана зиян келтіріп қоймайды, жан-жағындағы жанашыр жандарға, ата-анасына зор қайғы әкеледі. Өзі өмірден өткенімен, артындағылар қыыншылықтарға тап болып жатады. Біреудің артынан сөз сөйлеу, сын айту да кейбір адамның өміріне орасан зиян келтіреді. Сондықтан ата-ана мен балалар арасындағы көзқарас түзу болуы керек

- Жалпы біздің ең басты міндетіміз - жасөспірімдердің көңіл-күйін білу, оқушылардың ата-анасымен қарым-қатынасын анықтау және күйзеліске ұшыраған жандарға көмек қолын созу болып табылады. Ұстаздардың, психологтардың қағидалары қадағалау, бақылау арқылы жүзеге асады. Көптеген адамдар әлсіз, қамқорсыз қалған адамдармен жұмыс атқарған кезде өз бойындағы дағдарыс сезімдер туралы ұмытып кетеді. Суицидті мінез – құлыққа бейім келетін жасөспірімдер үшін бұндай объектіге үй жануарлары және өзінен кіші іні, қарындағы, сіңілілері айналуы мүмкін.

Жасөспірімдерге өздерінің жағдайын ұмытып, одан біржола алшақ кетуге көмектесетін іс - әрекеттердің түрлерін табуға көмек беру қажет. Олар: спорттың белгілі бір түрлерімен шұғылдану, түрлі үйірмелердің жұмысына қатынасу, ұжымдық - қоғамдық іс – шараларға қатынасу және тағы басқа да жұмыстарға араласу.

Адамдардың өзіне жақын адамдармен қарым – қатынасы туралы және жеке міндеттерін есіне түсіріп отыру керек. Жасөспірімнің жоспарлап жүрген суицидті әрекеті оны қоршаган жақын адамдарына қаншалықты ауыр тиетіндігі туралы оның ойына үнемі түсіріп отырған дұрыс.

Суицидті мінез - құлықты жасөспірімдермен әңгімелесуден кейін бала дағдарыстан өтті деген пікір сізде қалыптастып, кедергі келтіруі мүмкін. Көбіне жасөспірімдер өзіне-өзі қол салу туралы әңгімелескеннен кейін, аздаған уақытқа жеңілдеп қалады, бірақ кейін уақыт өте ол өзінің бастапқы ойлаған ойына қайта оралуы әбден мүмкін. Сондықтан оны сәтті өткен әңгімеден кейін ешқашан жалғыздықта қалдыруға болмайды. Ол жасөспірімді үнемі қолданап отырыңыз. Сіздің жасөспірімнің тағдырына алаңдауыңызды, көмекке дайындығыңызды сезінуі оған эмоционалды түрде сүйеніш болады. Ол сіздің көмегіңізді қабылдай отырып, әрқашан дұрыс қадам жасайтындығына сендірініз. Егер әңгімелескен жасөспірім сіздің көмегіңізді қабылдаса, онда оған рухани күш пен тәпеп - тендікті қайтару әлдеқайда оңайырақ болады.

Суицидті мінез - құлық белгілері байқалған жасөспірімдерге тек арнайы даярланған мамандар ғана емес сол белгілерді байқаған кез-келген адам көмек бере алады. Қазіргі қоғамның саяси, әлеуметтік - экономикалық тұрақсыздығы салдарынан, қоғам мәдениетіндегі құндылықтардың төмендеуі, сәтсіз отбасы мен қолайсыз тұрмыстық - материалдық жағдайлар, жағымсыз қарым - қатынас, қоршаган ортадан, әсіресе мектептегі топтан оқшаулану және шет қалу, жасөспірімдердің психикалық ауруларға ұшырауы, сәтсіз романтикалық ситуацияға тап болуы, ішімдік пен есірткі заттарын қолдану - міне осының барлығы жасөспірімдердің суицидке баруына басты алғышарттар болып табылады.

Өмір - дәптер, адам-қарындаш.

Кереева Эльмира Елубаевна

*Жамбыл облысы әкімдігі білім басқармасының Қордай ауданы білім бөлімінің №8
Өтеген батыр атындағы орта мектебінің педагог-психологи, психолог-кеңесші,
ЮНИСЕФ превенциясы бойынша шебер-тренер*

Бүгінгі таңда бізді ойландыратын өзекті мәселелердің бірі –бұл адамның өзінен-өзі қол жұмсауы (суицид). Соңғы кездері кейбір ұлкендердің, жастарымыздың психологиялық күйзелісті бастап кешіріп жүргенін жиі еститін болдық. Психологиялық ауруы асқына берсе, ол адамның өмірге деген құштарлығы жойылады, өлімнен басқа мына әлемнің ешқандай проблемасы қызықтырмайды. Бұл дерптен айығуға ұзақ уақыт психологиялық түрғыдан көмек қажет. Қоғамда адам баласын теріс жолға апаратын түрлі жол бар. Шындығы осы. Өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алу үшін бірінші кезекте құнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылды шырай танытып, ішкі жан-дүниесін түсінуіміз қажет. Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп ұлкен нәтижеге жетеріміз хақ. Қандай жағдай борлса да жасөспірімдерде суицид көрінісінің алынуына ересектер жауапты. Өзіне-өзі қол жұмсауға бағытталған қандай да болмасын әрекеттерге айтылатын сөздерге ұлкен жауапкершілікпен қараған жөн. Жан айқайымен зарлаған бала өзіне көмек іздегендеге ұлкендерден жауап күтетініне күмән келтірген жөн. Өйткені оның жалғыздық дағдарысына ең жақын адамы ата-ана болып табылады.

«Ақыл деген алтын тау, шың-құзы бар не түрлі,
Ақыл-панан, сақтаушың, ұлы қорған секілді.
Ауыздықта сезімді, өз нәпсінді тия біл,
Өзінді-өзің білеуің-нағыз дәулет, сірә бұл»,

-деп үнді елінің киелі жырында жырлағандай жасөспірім болсын, ересек адам болсын ақылын ат тепсе, тұра жолдан таяры анық.

Қазіргі таңда қызығы мен қыыншылығы, қуанышы мен реніші қатар жүретін заманда адам жүйкесіне салмақ түсіретін нәрселер көп. Қазіргі жастардың көпшілігі жоқшылыққа, қыыншылыққа төзе алмайды. бос уақыттарында кітап оқымайды, пайдалы заттармен айналыспайды. Бәрі емес әрине, брақ басым көпшілі сондай күй кешуде. Уақыттары интернет желісінде отырумен шектеледі.«Не жеймін», «не киемін» деп қайғырмайды, басына түскен қыыншылықтарды жеңгісі келмейді сондықтан да өз өмірлері үшін құресудің орнына ең алдымен стресске, депрессияға ұшырайды ең сонында мәңгілік сапарға аттанғанды жеңіл көреді. Бұл мақсатында адам мына қыыншылықтардан немесе ауыртпашилықтардан қашқысы келеді: белгілі бір қыыншылықтардан қашу, қауіпті әкелетін іс-әрекеттерден кету, басқа адамдарды өзінің қыыншылықтарына көніл аударту, ренжіткен адамнан кегін алу мақсатында болады, оны қалай болса да жүзеге асырамын деген қырсықтық мінез танытады.

Жеке тұлғаны қалыптастыруда олардың жан дүниесіне сезіммен қарап, әрбір іс-әрекетіне мақсат қоя білуге, жоспарлауға, оны орындауға, өзіне-өзі талап қоя

білуге тәрбиелеу-адамгершілік тәрбиесінің басты мақсаты. Мақсатқа жету үшін сан алуан кедергілер болуы мүмкін. Ондай қасеттерді бала бойына жас кезінен бастап қалыптастыруымыз қажет. Әрбір жеткіншекке асыл да ізгі адамгершілік қасеттерді күнделікті бойына сініріп, ұлағатты, тәрбиелі, үлгілі азамат болып шығуды алдына мақсат етіп қоятында қылып тәрбиелеуіміз керек. Өйткені адам, яғни әрбір жеке тұлға өзінің адамгершілігімен, қайырымдылығымен, ададығымен, әділеттілігімен ардақты. Жоғарыда айтып өткенімдей, қазіргі уақытта жастардың санасын улайтын жаман қылықтардан бойларын аулақ ұстайтында етіп тәрбиелейік! Көбіне уақытын мақсатсыз жұмсап, виртуалды әлеммен болып, шынайы әлемнен алыстатып алмайық.

Жазушы Козьма Прутков айтқандай «өмір-дәптер, адам-қарындаш, қызмет-көрініс, уақыт-жылпос және жойқын, бірде ол алдаң кетеді, бірде ол жоқ етеді». Адамның күнделікті парагына қажетті сөздер жазылып жатады. Өздігінен емес, көңілге түйген, мән-мағынасын солай түсірген Адам ғана жазады оны. Әр күнің жақсылыққа, жақсы сөзге толып жатса бекерге өтпегені. Ол көкіректегі көзге, зейін мен зердеге, ақыл мен білімге байланысты. Мәселен, дұрыс сөйлем құру үшін қатесіз сөз мен көркемдік қажет. Ал дұрыс өмір сұру үшін де қатесіз шешім мен мағыналы, мәнді мақсат керек.

Адам мың жыл жасаса да, бұл өмірден біле алмай, ұға алмай кеткен жәйттері аз болмайды. Өмір миллион немесе триллион механизмдерден, түсінікті, түсініксіз, ішкі дүниедегі жүректің нәзік пернесін дірілдеткізетіні белгілі, беймәлім сырлы құбылыстардан тұралыны мәлім. Біл сырлы ұққан сайын тағы да белгісіз дүние көбейеді.

Өмір – әрдайым құпия. Өмір - әрдайым жұмбақ. Өмір - дәптер, адам қарындаш. Сол дәптер шимай-шатаққа емес, мағына мен мәнге, талап пен нәрге толса ғана Адаммың деп сезінеді екен. Сонда ғана әрбір тұлғаның өмірдегі ізі, адамдың тұлғасы жарқырай бермек.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары. Алматы облыстық білім басқармасы, Алматы облыстық мамандар кәсіби дамыту институты, Алматы 2011. 104 бет
2. Елшібаева К.Ф. Суицидтің алдын алу. Алматы Нұр-Принт 2008ж.
3. «Өзін-өзі тану педагогінің қоржынына» журналы 2014 ж.67-68 бет.

Қазақ тілі сабағында оқушылардың

**эмоционалдық жағдайын бақылау
№116 жалпы білім беретін мектеп
Кулдибаева Айнур Алимахуновна
Қазақ тілі мен әдебиеті пәні
Педагог-зерттеуші**

Деректерге сүйенсек, әлемде 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 Қытайды және Қазақстанды айтуға болады. Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиын бойынша әлемде үшінші орынды алады. Ал осыдан үш жыл бұрынғы деректер бойынша Қазақстан бесінші орында болған.

Жыл сайын суицидке бекінген бір миллион адамның 8 мыңдайы Қазақстандықтардан тұрады. Бұл дегеніміз әрбір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді. Бір өкініштісі, суицид жасаушылардың басым бөлігі еліміздің болашағы деп санаған жас буын өкілдері.

Бүгінгі таңда суицид мәселесі бүкіл әлемді елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отыр. Қоғамда болып жатқан өзгерістер мен сан түрлі қындықтар бала психологиясына көрі әсер етуде. Сонымен, суицид дегеніміз не? Оған кімдер барады?

Психотерапевтер суицидті (латынша «sui caedere») – ерікті және жоспарлы түрде жүретін, өліммен аяқталатын өзін — өзі закымдау деп түсіндіреді. Суицидке бекінген адам үшін өз өмірінің мәні жоғалады. Суицидалыді әрекет дегеніміз–суицидалыді активтіліктің, яғни суицидалыді ой, ойын білдіру, суицид жасауға талпыну және қол жұмсау. Дегенмен баланың, адамның іс-әрекетіне, мінез-құлқына мән бермей, назар аудармасақ оған бір жақты жауап беруге болар еді. Мысалы, тұрмыстық жағдайы қанағатсыз болса, немесе отбасының ішкі ахуалы жайсыз болса деп айтуға болар еді. Бірақ, қазіргі қоғамдағы әлеуметтік жағдай ең басты мәселе емес. Себебі «көңілі көк, тамағы ток» жасөспірімдер де өз өмірлерімен қош айтысып жатады.

Сол себептен бұл тақырыпта адамның, әсіресе жасөспірімнің көңіл-күйіне, ой-пікіріне, іс-әрекетіне назар аудару қажет.

Өзіне қол жұмсауғабағытталған кез келген ішкі немесе сыртқы белсенделікті суицидті әрекет деп айтуға болады. Суицидалыді әрекеттің ішкі белсенделілігін уақытылы зерттеулер арқылы анықтаса, оны тоқтатуға мүмкіндік табылып, ішкі белсенделілік сыртқы белсенделілікке шықпайды. Суицидалыді синдром – бұл суицидалыді әрекетке бел буған адамның қымыл – әрекеті мен мінез – құлқын көрсететін психологиялық симптомокомплекс. Суицидалды синдромның 2 түрі болады:

1. Псевдосуицид- аффект жағдайында жасалады. Ол кезде адам өзінің мәселелеріне көңілін аударту мақсатында әрекет етеді.
2. Шынайы суицид дегеніміз — өмірден кетуді жіті жоспарлаған мақсат. (жақын–туыстары мен дос–жарапдарының және өзгелердің ой–пікірлерін ескермей, олардың қайғы–мұңымен жұмысы болмайды).

Енді суицидалыді қауіп факторларына тоқтала кетсек:

Тұмысынан - тұқым қуалау, психикалық және жүйке психикалық аурулар;

Ауыр эндогенді ауралар;

Жақын туыстарының арасындағы суицидке күә болу;

Психологиялық тұрғыдан жоғары деңгейдегі қобалжу, агрессия;

Эмоционалды тұрақсыздық, депрессия, өзін—өзі бағаламау;

Өз қабілетімен және келбетімен қанағаттанбау;

Жас ерекшеліктерінің дағдарысын ауыр қабылдау,

Бейімделу қындықтары, акцентуациялық мінез-құлық;

Өмірінде мақсаттың жоқтығы;

Жайсыз отбасында өмір сүретін балаларда:

Деструктивті тәрбиелеу;
нашақорлық, ішімдік;
Құқықбұзушылықта бару;
Толық емес отбасы;
Жақын адамның өлімі т.б.

Мектепте:

Оқудағы сәтсіздіктер;
Мұғалімдермен, сынып жетекшімен, сыныптарымен, мектеп
әкімшілігімен конфликті жағдайлар;

Айналасындағылардың күткен нәтижесінен үрейлену, оқу-тәрбие процесіндегі қателіктер.

Қарым-қатынас саласында:

Жауапсыз бала маҳаббат;
Әлеуметтік бейімделудің қындықтары;
Қарым-қатынас дағдыларының қалыптаспауы;
Басқалардың ықпалына көну, қысым көру, мазақ болуы.

Суицидтің жалпы себебі - психикалық зақым келтіретін, стресстік жағдайлардың әсерінен пайда болады. Психоәлеуметтік дезадаптация және тұлғаның айналасындағылармен қарым-қатынасының бұзылуының салдары болып табылады. Жасөспірімдерде бұл тек жалпы ауытқу емес, туған-туыстарымен, отбасымен қарым-қатынастың әлсіреуімен де көрініс табады.

Егер де әлеуметтену процесінде жасөспірімнің қажеттіліктері қанағаттандырылса, ол ортаға тez бейімделеді. Бұл жасөспірімнің «құндылықтар» көзқарасына да байланысты. Жасөспірімнің қабылдаған құндылықтарында оның әрекеті мен позициясының мазмұнды сипаты көрсетіледі. Бәрімізге белгілі Австриялық атақты психиатр Виктор Франкл: «Құндылықтар білім сияқты берілмейді. Құндылықтарды үйренуге болмайды, оларды өз бойынан өткізу қажет»- деп айтқан еken. Бұдан түйетініміз, адам өзінің қабылданған шешімнің маңыздылығын, құндылығын ұғыну керек. Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алуда төменде көрсетілген ұлымдарды қалыптастыру өте маңызды. Олар: адам өмірінің құндылығы, өмірдің мақсаты мен мәні және өмірде болып жатқан қын сәттерде жеке тұлғалық психологиялық қорғану әдістері.

Жасөспірімдерді құндылықтарға бағыттау өте маңызды. Себебі құндылықтар сыртқы түрткі және ішкі стимул болып табылады. Сонымен қастар, құндылықтар арқылы бала өзінің тәртібі мен іс-әрекетіне жауаптылық сезінеді.

Жасөспірімдердің өмірлік мақсаты қалыптасуы суицидтік әрекетті қоздыратын механизмдерді әлсіретеді. Кейбір мәліметтерге сүйенсек, өмірлік көзқарасының қалыптасуы 24-30 жаста аяқталады еken. Сондықтан жасөспірім және бойжеткен-бозбалалық шақтағы психологиялық тұрақтылықтың қалыптасуына тренинг элементтерімен үйимдастырылған, мақсаттылық бағытталған іс-шаралар өз септігін тигізеді.

Ескеретіні, әр жас кезеңдеріне сай суицидтік белсененділік болады. Мына статистикаға мән беріп қарасақ:

Балалық шақ – 12 жасқа дейін;
Жеткіншектік кезең – 12-17 жас;
Жастар арасы - 17-29 жас;
Ересектер арасы – 30-35 жас;
Қарттық кезең – 55-70 жас.

Ғалымдардың зерттеуіне сүйенсек 5 жасқа дейінгі балаларда өзін-өзі өлтіру әрекетіне бару өте сирек кездеседі. Жанұялық қақтығыстарға байланысты 9 жасқа дейін 2,5%, ал 9 жастан кейін 80% өзін-өзі өлтіру әрекетіне барады еken. Жеткіншек кезеңінде суицидалды әрекеттің себебтеріне ата-анасымен, мұғалімдерімен қақтығысқа бару салдарын жатқызады. Жастар арасында, әсіресе қыздар арасында өздерінің жігітеріне байланысты суицидалды әрекеттерге баратыны да анықталған.

Суицид ең жиі кездесетін кезең 15-24 жас аралығы. Өзін-өзі өлтіруге бармас бұрын, суициденттердің көбі дайындық кезеңі – суицидалды кезеңінен өтеді. Ол адамның бейімделу қабілетінің төмендеуімен сипатталады. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі сияқты көрініс табады. Суицидке апаратын белгілер пайда болса, оған айрықша мән беру керек. Өйткені бұл – көмекті қажет ететін дағдарыстағы адамның жан

айқайы. Жасөспірімдер депрессиясының алдын алуда ата - ананың және мұғалімдердің рөлі зор. Баланың көңіл - күйі болмаса немесе одан жан қүйзелісі белгілері байқалса, оған тез арада көмектесуге тырысу керек. Баланы әңгімеге тартып, оның жағдайын сұрап, оған түрлі сұрақтар қойып, болашақ туралы сөз қозғап, жоспар құру қажет.

Суицидтің пайда болу себептері мер белгілеріне тоқталып көрдік. Енді құндылықтар тұрғысынан «Қазақ тілі» пәнін өту барысында балалардың өмірге құштарлығын қалай оятамыз деген мәселені қарастырайық. Қазақ халқы, қазақ тілі өте бай рухани, мәдени мұраға ие. Санғасырлар бойы қалыптасқан тіл байлығы, шешендік өнері нағыз шөлдегеннің шөлін қандыратында асыл бұлақ тәрізді. Тек қана пәнді оқытумен шектелмей, тіліміздің қадір-қасиетін жас ұрпақ санасына сіңіру өте маңызды. Себебі ата-бабамыздың асыл тілінде таза сөйлеу, оны келесі ұрпакқа аманаттап жеткізу үлкен миссия. Мектептегі жеткіншек өз тілін сүйсе, онымен мақтанса, әлемдік деңгейге көтеруді мақсат етсе қандай қуаныш. Қазақ тіліндегі классиктердің шығармаларын оқып, жан дүниесін байытып, рухани кемелденсе, ол бала суицидке емес өмірдегі өз мақсатына ұмтылатыны анық. Тілдің қадір-қасиеті жылына бір рет Тіл мерекесіндеған да әріптемей, әр сабакта жетік насиҳаттау орынды. Сол арқылы жастарды үлтжандылыққа, тіліне, еліне қызмет етуге баулып, қоғам алдында атқаратын міндеті бар екенін ұғындырамыз. Ана тілінің дамуына үлес қосу арқылы бала өзін қоғамды жасайтын, өз үні бар тұлға ретінде сезіне алады.

Корытындылай келе педагог ретінде айттар түйінім: Қазақ тілі пәнін оқыту ережелерді жаттаумен шектелмей, қазақ тілін құлшыныспен үйретуге, тілін сүйуге, дамытуға бағытталуы керек. Осындай тілге, үлтқа, елге деген махаббат, патриоттық сезімдерді жеткіншектердің санасына сіндіру арқылы біз өмірге құштар, жаны жайсан ұрпақ тәрбиелеп, суицидсіз қоғам құрамыз!

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

«eegemen.kz» сайты

Әлімжанова I. «Жасөспірімдер мазасыздануының психологиялық ерекшеліктері» // Қызықты психология, 2012. – №9. – 6 б.

«bilimdiler.kz» ақпараттық порталы.

Жасөспірімдер суициді – жүқпалы аур

Өмір бір-ақ рет беріледі. Сондықтан неге оны пайдалы қылышп өткізбеске?

Джек Лондон

Суицид – қоғамдағы ірі проблемалардың бірі. Депрессияға және стерске ұшырағандардың психологиялық күйзелісі жастарды психологиялық індекте ұшыратуда. Суицид – адамның өз-өзіне қолданылатын аяусыз жазасы, өз «Меніне» ашқан соғысы. Қазіргі босбелбеу жастар жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы заттармен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түсken проблемаларды жеңгісі келмейді. Депрессияға, стреске шалдықкан адам, өзіне көнілі ешқашан толмайды. Өмірден түніледі.

Сондай – ақ жасөспірімдерді өзіне-өзі қол жұмсауға жеткізудің басқа да фактілері анықталды, жыл сайын әлемде 1 млн адам өз – өзіне қол салатындығы анықталды. Әлемде 20 секундта бір адам өletіні де анықталып отыр. Суицидтің шығу себептері:

- Нарық экономикасына байланысты ең өзекті мәселе материалдық тұрмыстық қыншылықтар;
- Тұқым қуалаушылық фактілер;
- Отбасылық ұрыс – керіс, ата – ананың ажырасуы, жалғыздық, махаббатта жолы болмау;
- Дімкәс, денсаулық, психикалық сырқаттық, белсіздік пен бедеулік;
- Қылмыстық жауапкершілкten қашу, істеген ісінің ұятығынан қорқыныш;
- Оқу орнындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;
- Әр түрлі секталарға кіріп, одан шығу жолын таппау;
- «Өмір сүруден шаршадың ба?» атты арнайы сайттар, интернет сайттар т.б.
- Теледидардан көрсетіліп жатқан қарақшылық, жауыздық туралы фильмдер;

Арақ ішу, насыбай ату, наркотиктер пайдалану – осының бәрі жастардың миына кері әсер етуде. «Өзіне – өзі қол салу» қазір төрткүл дүниені қатты алаңдатып отырған үлкен проблемаға айналып бара жатыр. Кез келген өлімнің себебіне көз салсақ, өз – өзін құрбандыққа шалу әлемде сегізінші орын алғып тұр. Ал жалпы өлім көрсеткіші бойынша бірінші орынды иеленеді екен. Суицидке қарсы құреспесе, ол бүкіләлемдік қауіпке айналды. Әлемдік дерпт төрт құрлық халқының 11 пайызы өзін – өзі құрбандыққа шалуга дайындық жасайтынын айтты. Көп жағдайда оның шығу төркіні анықталмай, жұмбақ жағдайда қалады. Бұл сырқат әйелдерге қарағанда еркектердің арасында төрт есе жоғары. Қазір әлем бойынша 18-24 аралығындағы жастардың 80 пайызы өлім туралы көбірек ойлайды. Сонымен қатар, бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы суицид кедей елдердеға емес, қазір бай – қуатты елдерде ершіп бара жатқандығын да айтып отыр. Бұл індегі, мұсылман, христиан, католик, будда діндеріне де қарамай өрши түсуде. Шындығында, бұл өмір ешкімнің басынан сипамайды. Бірақ жылуды жанымыздағы адамдар береді. Өкініштің сол, кейбір жандар жақындардың жылуын сезіне алмайды. Әсіресе, оны мен солын танып үлгермеген балалар өмірдің алғашқы сынағынан сынып қалып жатыр. Өйткені оларды өткінші қындықтан өткізіп жіберетін жақын жандары дер кезінде демеу бола алмай келеді. Балалардың суицидтік мінез-құлқының пайда болуына ата-анасымен және құрдастарымен қарым-қатынас жасай алмау, жалғыздықты сезіну, ата-анасының біреуін жоғалту, не болмаса олардың ажырасуы, орынсыз махаббат, қызғаныш, қорлау, тіпті өзінің бойындағы менмендік те күйзеліске түсіреді. Жасөспірімге дейінгі кезеңде суицидтік мінез-құлқы отбасы мен мектептегі буллингтен, ал жасөспірімдерде махаббат пен сексуалдық қақтығыстардың салдарынан туындейді. Кейбір балаларда психобелсенді заттарды қабылдау нәтижесінде әртүрлі себеппен корқынышқа, ашу мен қайғыға бой алдырып, суицид жасауы мүмкін. Дені сау жасөспірімдер арасындағы суицидтік мінез-құлқытың 3 негізгі себебі бар. Біріншісі, бейімсіздік. Олар әдетте әлеуметтік ортадан өзінің талап деңгейіне сай келетін нәрсені таппауы. Екінші қақтығыс бұл отбасы мен мектеп қабырғасында үлкендердің

ақыл-кеңесінен бас тартуға байланысты. Үшінші – алкоголизм мен есірткіге елігу. Бұл да баланы өзін-өзі өлімге тез итермелейді және жаман ойды бірден жүзеге асыруға итермелейді. Адам неғұрлым жас болса, соғұрлым оның өмірден кету ниетінің ақиқатын анықтау киын. Сондықтан олардың іс-әрекетіндегі албырттық ырыққа көнбейді. Ішімдік пен есірткі қабылдау балалар мен жасөспірімдердің эмоционалды жүйке-жүйесіне тез әсер етеді. Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицид жүқпапты ауру секілді. Олардың суицидтік мінез-құлқындағы өзгерістерге отбасындағы тәрбиенің әсері көп. Мысалы, зорлық-зомбылық көп отбасыларда балалар мен жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы мен қол жұмсауға әрекет жасауы өте жоғары. Отбасындағы үйлесімдік жоқ, бірін-бірі қадірлемейтін ортада тәрбиеленген балалар арасында 40%-ға дейін суицидтік мінез-құлқытағы балалар мен жасөспірімдер өседі. Сосын суицидтің негізгі себебі – психикалық ауру, әсіресе аффективті бұзылулардың әсері бар. Бұрын психиатриялық аурұханаларда емделіп шыққан жасөспірімдер суицидтің ерекше қатеріне шалдығады. Өз-өзіне қол жұмсағысы келетін балалар мен жасөспірімдер көбіне көмек сұрай алмайды, бірақ бұл көмек қажет емес дегенді білдірмейді. Суицидтің алдын алу ескертудің алғашқы белгілерін танудан және оларға деген байыпты қарым-қатынастан басталу керек. Егер балаңыз немесе отбасы мүшениң өз-өзіне қол жұмсауды қарастыруда деп ойласаңыз, бұл тақырыпты қөтеруден қорқуыңыз мүмкін. Бұл – дұрыс емес. Керісінше, суицидтік ой, қорқыныш сезімі туралы онымен ашық әңгімелесіп, ойындағысын білу, өз ойынды айту оның өмірін сактап қалуы мүмкін. «Адам өзін өлтіруге бел буса, оны ештепе тоқтата алмайды» деген жаңсақ түсінік. Тіпті, ауыр қүйзелісте жүрген адамның өмір сұруға деген құлышынысы жоғары. Сол үшін ондай адамдарда өлім мен өмір арасындағы құрес соңғы сәтке дейін болады. Олар тек өз-өзіне қол салу арқылы жаңын жеген ауырсынуды тоқтатқысы келеді. Егер жақын жандар жан-жақтан демеп жіберсе, суицидтік ойдан біржола арылып, өмір сұруға деген құлышынысы артады. Мысалы, өзін-өзі өлтірген адамдардың барлығы жақындарына жан сырын ақтара алмаған, айналасындағы адамдардан дер кезінде көмек сұрамағандар. Суицид құрбандарының жартысынан көбі өзін-өзі өлімге қығанға дейін соңғы алты айда ғана медициналық көмекке жүгінген. Таңғалатыным, кейбір адамдар қүйзелісте жүрген адамдармен сөйлесу, әңгімелесу өзге адамның да ойын бұзады деп санайды. Мұлдем олай емес. Немесе баламен суицид туралы ашық сөйлесsem, өзін-өзі өлтіруге итермелеймін бе деп қорқады. Керісінше, суицид туралы ашық сөйлесу мен талқылау – балаңызға жасай алатын ең пайдалы нәрселердің бірі. Өйткені өзін-өзі өлтіруге талпыныс жасаған әрбір адам қасындағыларға өзін түсіну үшін, қүйзеліске түсіп жүргенін білдіретін алғашқы дабыл белгілерін байқатады. Мысалы, «Мен өлсем, сізге оңай болады ма?», «Мен жарқын болашақ көрмеймін» деген сияқты әңгімелер айта бастайды. Кейбіреулер бұл сөзді өзіл түрінде жеткізуі мүмкін. Өз-өзіне қол жұмсау ниеті бар адамдардың көпшілігі психикалық ауру немесе есі ауыскандар емес. Әдетте өзін-өзі қол жұмсаудың алдында кез келген адам өзгеріп кетеді. Сондықтан суицидтік қауіп-қатерлерге аса мән беру керек. Тіпті, ол адам әлгіндегідей өзілмен немесе сөз арасында өлім туралы айта бастаса, не болмаса суицид туралы манипулятивтік мінез-құлыш танытса, бұл адамның алдағы уақытта өзін-өзі өлтіруі мүмкін жоспарының пісіп-жетіліп келе жатқанын көрсетеді. Сондықтан ол адамға тез арада қол ұшын беру маңызды. Суицид тақырыбында әңгімелесу мен түрлі сұрақ қою арқылы адамның бойындағы қауіп-қатерді азайтып, райынан қайтаруға болады. Өйткені қүйзелісте жүрген адамға жан дүниесіне жақын адамдардың көңіл бөлуі, қызығуы жеңілдік сыйлайды. «Суицид жасағың келіп жүрген жоқ па?» деген сауалды тіке қойып, одан шығатын жол барын түсіндіріп, ондай ойға не үшін келгенін білген сон сол бойынша әрекет ету маңызды. Егер адам күтпеген жерден өз-өзіне қол жұмсау әрекетінен, ниетінен немесе депрессиядан кейін эйфорияны сезінсе, онда ол екі есе қауіпті. Бұл өз-өзіне қол жұмсау туралы шешім қабылдағанын және жоспарлағанын білдіреді. Мұндай кезде ол адамды жалғыз қалдырмаңыз, тіпті «бәрі жақсы» деп сенімді түрде айтса да. Ондай адамдар суицидтік ойы мен ниеті барын жоққа шығарады. Балалар мен жасөспірімдердегі қүйзелістің алдын алуда ата-аналар маңызды рөл атқарады. Баланың бойындағы белгілерді байқаган болсаңыз, алдымен өзіңіз сабыр сақтаңыз. Қанша жұмысбасты болсан да, баламен байланыс жасауды ұмытпау керек. Үнемі уақыт бөліп, әңгімелесу, пікірін білу, оның өмірі туралы сұрау, оған маңызды және мағыналы болып көрінетін нәрсені құрметтеуді үйреніңіз. Қазіргі және болашақтағы перспективалар туралы сөйлесіп, баланы өмірдегі қарапайым және қолжетімді нәрселерден ләззат алуға үйрету

керек. Баладан тек жетістікті ғана күту жүрегін жарадалауы мүмкін. Жеңіліс тәжірибесі де жетістікке жетудің жолы екенін түсіндіре білсек деймін. Баланың дөрекілігінің артында не тұрганын түсініңіз. Сүйіспеншілік пен қамкорлық көрсетіп, баланың бостандығы мен еркіндігінің арасындағы тепе-тендікті табыңыз. Қазіргі ата-аналар еркіндікті балаларына ерте береді. Бірақ бостандықты бала басқаша түсінуі мүмкін. Өзін-өзі басқаруды білмейді де, жүгенсіздікке жол бе реді. Балаға еркіндік бергенмен, өзін басқару құқығын толығымен беруге болмайды.

Қорыта келе, жасөспірім тағдырына жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге ғана жүктел қоймай жұмыла мойынымызға алуымыз керек. Жер бетінде өмір сұру үшін адам баласында мейірім болуы керек. Досында, бауырында көріп бір-бірін бауырына басуы тиіс.

Қазіргі таңда әлем елдері бізге қызғана да, қызыға да көз тігуде. Тек айтарым Отанымды тіл-көзден сақтаса екен! Әлем елдерінің ешқайсысында жоқ тыныштық орнаған қазақ елі аман болсын! Адамның жақсы, бақытты өмір сұруі Отанға деген сүйіспеншілігіне байланысты. Мен өз еңбегіммен, салауатты өмір салтын насиҳаттау арқылы жасөспірімдер бойына Отансүйгіштік рухты сіңіремін дегім келеді. Жастардың бойына ізгілік нәрін сеуіп, өркендең, гүлденең келе жатқан елімнің дамуына өз үлесімді қосамын деп сенемін. «Қазақстаным, мен сенің атынды жер бетіне паш етер перзентіңмін, Тәуелсіздікті мықтап қолда ұстайтын балаңмын!»-деген ой әр шәкіртімнің жүрегінде болса екен!

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Әбікенова А. Өскелен ұрпақ арасындағы суицид мәселелері // Қызықты психология. Алматы, 2009. №6. Б. 7-8.
2. Қаражанова Ж. Суицидтік әрекеттің негізгі факторлары және суицидтік мінез көріністері // Қызықты психология. – Алматы, 2010. №4. Б. 15-16.
3. Кондрашенко В.Т. Суицидальное поведение. Минск, 1999.
4. Колончук В.Н. О психологическом смысле суицидов. Минск, 1999.
5. Боенко А.В. Суицидальное поведение. - А., 1995.

«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен құресу жолдары»

Мақсаты: жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесін талқылау

«Суицид» үғымымен таныстыру:

«Суицид» термині латын тілінен тұра аударғанда,адамның өзін –өзі өлтіруі немесе өз-өзіне қол жұмысауы дегенді білдіреді.

Қазіргі таңда бұл ұғымды өте жиі естіп,қолайсыз жағыдайларға тап болуымыз көбейді.Қазақстан осы сұмдықпен дүние жүзі бойынша,қазір үшінші орында тұр. Бұл сұмдық көрсеткішке қалай жеттік, себебі не?- деп, барлығымыз жол іздеумен жүргенде, тап осы кезде дүниеден тағы бір адам өтіп жатады.

Мениң пікірім, бірден бәріне қоғамымыз кінәлі, екіншіден қоршаган ортандың тез даму жолына ілесе алмаған біз өзіміз кінәліміз, ескі көзқарастардан арылмаған...

Қазіргі дамып жетілген елімізде, ортамызда адамның – адамға деген көзқарасы мүлдем түбегейлі өзгерді.

Техникалық дамуда, әлем деңгейінде ғылыми дамудың шегіне жеттік, әлемдік қатынас шарықтап тұрған заманымызда, қол жеткізіп, отырған жетістіктеріміздің бәрі, өзімізге қарама – қайшылығын тигізеді деп, кім ойлаган?

Ол осы қоғамның болашағы жастарымыз. Болашақ иелерінің құқтары мен адами даму жолдарының табиғи, қарапайымдылық пен адамгершіліктерінен мүлде алыстанап кеттік. Қоғам не ғұрлым, өсіп дамыған сайын, адамдар арасында, салыстыру, теңсіздіктер көптеп орын ала бастады.

Өмірдің мән-мағынасы, тіршілік көзі есебінде, ең бірінші орында ақша тұр.

Ақша-ол адам өмірінде ең жоғарғы статус белгісі болды. Ақшаң болмаса репутация да жок. Ақша тұрған жерде, ақша жүрген ортада, қоғамда ешқашан теңсіздік болмайды. Адамдар жіктеліп, арада арақашықтық алшақтай береді. Бұндай теңсіздікті жасөспірімдердің саналарына жеткізбейінше, өздігінен негізіне жетіп, түсінүлөрі өте қын...

Оларға ақшаның мол мөлшердегі қажеттілігі неше түрлі қындықтар мен, алынбас қамал, шешілмейтін жағыдайлар туғызады.

Екіншіден, уақыт тапшылығынан, ата-ана мен балалар арасындағы қарапайым отбасылық қарым-қатынастан алшақтап, байырғы, саралы тәрбиеден жүрдай болдық. Ата-анасы құнделікті құнқөрістің қамымен, тірлік жасап жүргенде, тағы да бала тәрбиесі назардан тыс қалады. Элеуметтік тұрғыдан ешқандай жағыдайлар туғызбай, қамқорлық жасалмаудың нәтижесінде, ата-ана мәжбірлі, ақша табумен уақыттарының көбін өткізеді. Сондықтанда өздігінен балага, ешқашан сана-сезім пайда болмайды. Тәрбие-отбасынан басталады. Балаларға жанашырлық таныту, үлкенге қамқорлық жасау, кішіге мейірімділіктің жетіспеуінен, мінездерінде қатігездік пайда болады. Жасөспірімдерге жол сілтеп, өнеге көрсетілмесе, олар кімге, қайда қарап өнеге алып, өсіп-жетіледі? «Не ексең-соны орасын», - деген мақалдың орыны осы жерде өте ыңғайлы. Сондықтан, ата-аналық парызды орындауга мүмкіндіктер жасап, жас отбасыларға әлеуметтік тұрғыда қолдау жасаған дұрыс.

Үшіншіден, заманымыз күрт өзгерді, үрпағымызға ғаламтордың көрі әсері зор... Керекті-керексіз, өмірде болып жатқаның бәрін бірдей, сұрыптамай көре берген баланың санасы уланып, «жақсы мен жаман», - деген ұғымдарды айырып, болжаудан қалады. Осы қолжетпес бағалы да, жетілген түрлі смарттехниканы шығарып отырған жапон елдері, өз балаларына он екі жастан соң ғана ұстаяға рұқсат етеді. Өйткені адам ағзасына, психикасына зиянын жақсы біледі. Ал бізде ше? Аяғы ауыр болашақ аналардың қолдарында күні – түні. Жаңа дүние есігін ашқан нәрестелердің көздерін де, өздерінде аямайды. Неге, зиянды екенін анық, дұрыс түсінбейді ме? Өте киналдыратын көріністер құнделікті өмірде қайталанып жатады. Ойлану керек, артының неге соғып жатқанын күнде көріп жатырымсыз, ақыл-есі томен, кем – тар, әлжуаз балалар саны күннен-күнгө көбеюде елімізде. Жаман аурулардың тұрлери, қайдан шығып жатыр, ойланайықшы... Төртіншіден, қазір сөз бостандығы. Балаларға, жастарға мүлдем тыым салу деген жок... Тым еркін, он мен солын айырмалан жеткіншектердің қатесін түсіндіріп, айтып, бетін ашу үшін ата-анасының рұқсаты керек, ал сол рұқсат беретін ата – аналардың саналылығы, сол жеткіншектерден алшақтай қойғаны шамалы... Кейбір қылыштарына қарап, іштей қынжыласың. Үлкенге ізет, сыйлап, тыңдал, тұжырым жасау мүлдем аз, бетке айту, ар-ұятты сақтау мүлдем азайды. Өзімдікі дұрыс, менде білемін, - деп тұрғандардың жолдарын, ертең балалары үлгі-өнеге тұтып, одан асыра түседі.

Бүгінгі таңдағы Батыстың бізге беріп, үлгі етіп отырған тәрбиелері, біздің ата-бабаларымыздың берген тәрбиелеріне қарама – қайшылықтары өте көп.

Бұрында қоғамымызда адамдар арасында талай қын заман мен теңсіздіктер, арандатушылықтар, қарама – қайшылықтар көп болған. Адамдар талай алпауыт қыргындар, табиғи апаттарды, жоқшылық пен ашаршылық, соғыстарды бастарынан кешкен. Соған қарамай, адамдардың өз-өзіне қол салуы болған

емес.Адамдар қажырлы,тегеуірінділік танытып,мақсаттарына жетілуге үмтүлған.Көп еңбек ету адамдардың бірлесуіне әсерін тигізіп,физиологиялық,психологиялық,дамуына әсері мол болған. Өзіне қол жұмсау,ең ақыргы шарасыздықтың шешімі болып есептелген.... Мұсылмандарға жат,түрпайы іс болып есептелген...Ондай жолмен өмірден озғандарды,жеке елден бөлек жерлеп,күнәкәр ретінде есептеген.

Себебтері көп... Соның ішіндегі, қазір ең бір жіңін кездесіп жүрген түрі, жүйкенін шаршауы, жұқаруы, жүйке аурулары. Адам тығырықтан шығу жолын өз бетімен таба алмай, қындыққа төзе алмай, бар табатын шешімі: өз-өзіне қол салу. Мезгілімен демалмай, оқу, жұмыс жасау, бір дамылсыз, бітпейтін шексіздік, мағынасыз қажеттілік, әрине адамды су түбіне тартқандай сора береді. Адам ойымен, уайымымен, белгісіз туында жатқан сұрақтарына тиісті жауаптардың шешімдерін, жаңындағы қоршаган ортадан қолдау таба алмайды, күйзеліске ұшырайды. Өйіткені, адамдар өзімішілдікке, жана шырлық, достық деген адамгершілік ұфымдардан, теледидар, ғаламторлардың арқасында алшақтап барады. Біреудің жан айқайын көріп, түсінуден қоғамымызды алшақтық тұғанын біле отырып, жол береміз. Тұған ата-аналары балаларына неміңдайтын қарауда. Ақшага білім сатып алып береміз деп, қолдарындағы асылдарынан айырылып жатқандарын түсінбей жүр... Ешбір мұғалім, тәрбиеші, қандай ғалым болғанмен, ата-ананың рөлін алмастыра алмайды. Ешкімде ата-ананың мейірімін беріп, анасын алмастыра алмайды. Ананың әлдімен, алақанына, мейіріміне не жеткен?.. Шуағын төгіп бір рет бауырына басып, мандайынан искеп, арқасынан қаққанын әкенін алаканын ешкіміз ұмытпаймыз, ешқашанда.

Баланы бесіктен, жөргектен тәрбиелеген ата-бабамыз. Қолынан жетектеп, көзімен көрсетіп, құлағына құйған. Дастанхан басындағы құнделікті әңгімелермен, мысалдармен өткендегі естеліктерден мағұлымат беріп, болашақтарына жол сілтеген, бағдар берген. Ал қазір ондай отыруга мүмкіндік бар ма? Әрине бірен-сараң отбасында үлкендері барлар, мүмкін осылай істер.

Теледидар көріп, бітпейтін сериалдар көріп, не бала тыныш отырсын деп мультфильм қойып, не планшет қолына беріп, өз тыныштығына риза болғандар ше?!

Содан қолындағы телефоннан баланың бірден көзіне зақым, екіншіден жалпылдаған, ысқырқ, шаң-шұң, ысқырғандармен бірге отырып, бала жүйкесіне де өзгерістер әсерін тигізеді. Денсаулығында да біршама өзгерістер пайда бола бастайды. Қимылсыз отырғаннан, таза ауа жұтып, миы тынықпаған бала тез шаршағыш, ренжігіш, ашуашанболады. Жүгірмеген, шынықпаған бала біртіндеп салмақ қосып, балалықтан алшақтап, түпсіз тереңдікке бойлай береді. Қолына мезгілсіз планшет, не мультфильм көрмесе қиялданып, ұрыс іздең, ата-анасымен қактығысады, бірте-бірте жеңіс жолы осы екен деп каталықтарын қайталаумен болады. Оқудан үлгермеушілік, мектепте өз тенденстерінен қалыс қалып, бұрышта телефонмен отыруға тырысып, өзін мазалағандарды ұнатпай, түйіктала бастайды. Ата-анамен түсініспеудің шешімі осы екен деп, өздерімен- өздері болып, өз әлемін тауып, жекеленіп, қоғамнан алшақтай түседі. Түсінбейтін сұрақтар, шешілмейтін, жауапсыз мәселелермен уақыттарын өткізіп алады. Оларға мезгілімен жәрдем көрсетіп, тығырықтан алып шығатын, өмір жолында бір жақсы дос, ұстаз, жолдастар кездессе жақсы, кездеспесе олар кез келген жерде морт сындып, бұл өмірден кету жолын іздей бастайды, шешімі біреу, деп артын қарайламай, ойланбай кете барады. Бір бойға кірген сыркат...

Қоғамдағы қалыптасқан системаны, қалыптасқан жүйені өзгету жолын іздеуіміз қажет. Жаңа бір тың ой, ақ жол табуды көздел алдымызға үлкен мақсат етіп, тез шешімін табамыз деген үміттемін.... Психологиялық аhyal өте қындағы түр...

Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен құресу жолдары

Батыс Қазақстан облысы

Тасқала ауданы

Тасқала ауылы

К.Сәтбаев атындағы жалпы орта білім беретін

мектебінің бастауыш сыйнып мұғалімі

НАГИЕВА АКЖАРҚЫН АКБАЛАЕВНА

Тіршіліктегі басты құндылық – адамның өмірі екені белгілі. Бір күннің ішінде сан мындаған адам өмірге келіп жатса, сол секілді сан мындаған адам бақылық болады. Оның ішінде, талқаны таусылып Жаратушы қалауымен өмірден озатындарын айтпағанда, өз өміріне өздері балта шауып, ажалынан бұрын өмірімен қоштасатындары қаншама. Бұқіл әлемді алаңдатып отырған осынау мәселе соңғы жылдары өршіп келеді.

Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегендеге анықталған: тұтастай алғанда көп жағдайларды жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселерлеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келенсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арасызыдық және қатығездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе түйік, жаны жараланғыш, жалғызыдық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден туңілген жасөспірімдер барады. Қын өмірлік жағдайда уақытында көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен жасалынған қолдау қайғылы жағдайдан жасөспірімді аман алғып қалған болар еді... Суицид (өзін өзі өлтіру)-бұл қашып кетумен теңелетін жай, проблеманы шешуден қашу, біздің өміріміздің әралуандығын құрайтын жаза және абыройсыздық, қорлау және үмітсіздік, туңілуден, қазадан, қөнілі қалғандықтан, өзінің өзі құрметі жоғалғандықтан қашуды білдіреді. Сондай ауыртпалықтар оларды эмоциялық және дene күйзелісіне ұшыратады, сондықтан да олар өлім осы күйзелістен құтқарады деп ойлайды.

Шетелдік ғалымдардың пікірінше, суицидтің үш түрі бар. Оның біріншісі – шынайы суицид. Мұндай жағдайда адам өмірден туңіледі, үнемі қөнілсіз жүреді. Өмір сүрудің мән-маңызын жоғалтады. Ақыры өзін-өзі қол жұмсауға бел байлайды. Екіншісі – жариялы суицид. Әдетте, мұндай жолды таңдағандар өлмestен бұрын өлгісі келетіндігіне өзгелердің назарын барынша аударуга бейім тұрады. Мәселен, біреумен ренжіссе болғаны қолына сұық қару немесе арқан-жіп ала жүгіріп, «өлем» деп өзгелерді үрейлендіргісі келетіндер осы топқа жатады. Ал үшінші түрі – жасырын, яғни құпия суицид. Бұған барғандар өзін-өзі қол жұмсаудың жақсы еместігін, абырой әпермейтінін жақсы түсінеді. Алайда оларға тірлікте кездескен қындықтан шығатын жол жоқ болып көрінеді. Бұған көпшілігінде нашакорлар мен ішімдікке салынып кеткендер дайын тұрады.

Жасөспірімдер мен жастар арасында суицид жасау қаупін тудыратын келесі мінез-құлық факторларын анықтаған – депрессия белгілері, мазасыздану, өлім туралы ойлау, албырттық, агрессиялық, эмоция мен мінез-құлықтағы қындықтар, бұрында өзіне қол салуға әрекеттеннен, әл-ауқат деңгейінің томендігі, аутоаггрессиялық мінез-құлық, сыртқы факторларға деген психологиялық тұрақтылықтың жоқтығы, стресс және өмірдегі стресс тудыруши оқиғалар, психобелсенді заттарды пайдалану/шектен тыс пайдалану, тұлғааралық қатынастар сапасының нашарлығы, зорлық, зәбір көру, отбасындағы психикалық мәселелер және/немесе суицидтік мінез-құлық, құрдастарының тұртқілеуі. Суицид себептерінің арасында әлеуметтік жағдай, тиісті отбасылық және қоғамдық тәрбиенің жоқтығы, моральдық және физикалық зорлық-зомбылық, есірткі қолдану, жоғары сыйнып окушыларының төменгі сыйнып балаларының намысына тиетін әрекеттер жасауы сияқты жағдайлар негізгі факторлар. Бұл үшін деңсаулық сақтау саласын, сонымен бірге, білім беру, жұмысқа орналастыру, полиция, сот, дін, заннама, саясат және БАҚ секілді басқа да салаларды қамтитын инновациялық, кешенді салааралық бағдарлама мамандардың ғана емес, сонымен бірге, халықтың сауаттылығын арттыруда аса маңызды. Бұл өзіне қол жұмсауға және жалпы психикалық мәселелерге деген ағат пікірлерді (стигма) азайтуға септігін тигізеді.

И.П. Павлов өзін-өзі өлтіруді «мақсат рефлексін» жоғалту деп түсіндірген. Осыған байланысты ол: «Мақсат рефлексі әр адамның өмір мәні және энергия көзі. Өмір қызығы бір мақсатқа жетуге талпыну, егер сол мақсатқа жете алмаса басқа мақсатты көзделе соған қол жеткізу, қызығу, үмтүлу. Соған байланысты біздің өміріміз гүлденеді және мәндене түседі. Егер адамның өмірінде мақсат жоғалса оның өмірі мәнсіз болады. Сол себепке байланысты біз өлген адамдар артынан қалған қағаздардан, олардың өмірлерінің мәні жоғалғанына байланысты олар өз-өздерін өлтіруге мәжбүр болғандарын ұғынамыз. Бірақ адам өміріндегі мақсаттар саны шексіз...» Осы жерде окушыларға өз алдына өмірлік мақсаттар қоя білуді үретуде, өзіне қол жұмсаудың алдын алуда ата-аналар мен мұғалімдердің рөлі жоғары. Ең алдымен мұғалім мен окушы арасындағы қарым-қатынасты жолға қою керек. Бұл ынтымақтастық педагогикасы деген сөз. Бұдан кейін окушылармен үнемі кері байланыс

жүргізіп отыру керек. Онда оқушылар өздерінің оқулары туралы талап-тілектерін мұғалімге жеткізіп тұрғаны аздал.

Психологияғылымдарының докторы, профессор С. Бердібаевының пікірінше, «ең маңыздысы, баланың бойына үміт пен сенім ұялату арқылы жылы сезімдерді дамыту керек. Жеткіншектің мінездегі күлкін қадағалап отырып, оны анализдей білу де үлкен жетістік дер едім. Сонымен қатар, психологиялық орталықтар құру арқылы барлық білім беру саласында психологиялық қызмет жүйесін, ата-аналардың, педагогтардың, оқушылардың психологиялық сауаттылығын ашуды жолға қойған дұрыс. Психологиялық білім беру, психодиагностикалық зерттеу арқылы (анкета, тест, әңгімелесу) мінездегі ауытқышылығын, суицид алдын алуға да болады».

Ата-ана арасындағы түсінбеушілік, қызметкер мен басшы арасындағы келіспеушілік, оқушы мен ұстаз арасындағы шиеленіс, отбасындағы әлеуметтік ахуал, құрбылар арасындағы қатынастың нашарлауы, еркіндік бермеу және тағы басқа себептерді жатқызуға болады. Медицина тіліндегі депрессия, невроздар, қорқақтың сезімнің пайда болуы, депрессиялық психоз, шизофрения секілді сөздерге сәйкес келеді. Ал халық ұғымында бір жағдайың әсерінен тығырыққа тірелуі, киын жағдай болғанда біреумен боліспеу, мұны шешетіп бір ғана жол бар деп ойлау деген ойлармен пара-пар. Қаржылық қыншылықтар да кей адамдарды суицидке итермелейді. Отбасындағы жайсыздық та балалар бақытсыздығына әкеліп соқтыруы мүмкін. Шаригат заңдарында адамға өзін-өзі өлтіруге рұқсат етпейді. Ислам дінінде өз-өздеріне қол салушылардың күнәсі адам өлтіргеннен де ауыр болып есептеледі.

Сондықтан Алланың берген сыйын медет тұтып, өмірдің бағытымен ғұмыр кешіп, күйзеліске түскен жандарға көмектесу қажет. Суицидтің алдын алу жұмыстарын жүргізген жөн. Оның емі - иманда.

Жүрекке имандылық ұялату - басты шарт. Содан кейін психологиялық және медициналық қолдауда, тез сауығып кету үшін кешенді ем-дом жүргізуде, жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесімен құресуде балалар тағдырына жауапты мекемелер, мектептермен бірлесе жұмыс жасау керек. Себебі, өткен жылы мектеп оқушылары арасында екі жасөспірім өз-өзіне қол жұмсаған. Бұл келенсіздік қайта орын алмасын десек, жұмыла атсалыскан жөн. "Жұмыла көтерген жүк женең" деген осындайдан қалса керек. Суицидке өтірік айтудың да әсері бар. Ол айналып келіп отбасыға тіреледі. Мәселен, бір адамға қарыз болғаннан кейін немесе тағы басқа жағдайың әсерінен қонырау шалып жатқан кісімен сөйлескініз келмейді.

Телефон тұтқасын алып тұрған баланың сізге қараған шақта, басынызды шайқап, "мені жоқ деп айт" - деп, өтірік айтуға итермелейсіз. Сонда өз баланызды өтірік айтуға өзіңіз тәрбиелеп жатырсыз. Бұл білінбей кетті. Сіз өтірік айтуды үйретіп жатқан жоқсыз, бірақ құнделікті іс-әрекетпен қөрінбей кетіп жатыр. Сол секілді арақ ішу, темекі шегу де бар. Осыларды қөріп тұрған бала да "былай өтірік айтсам, күтылып кетемін" деген сана қалыптасады. Автоматты түрде қабылдай береді. Ал бір күндері сол өтірігі жүзеге аспай, ата-анасымен сәл ғана реніш пайда болса, тұрақсыз бала өз-өзіне қол жұмсауы әбден мүмкін. Сол үшін түймедей нәрсеге мән беріп қараша да маңызды. Және де барлық қарғыс үйде жатыр. "Ой, онбаган, сен адам болмайсың", "Жексүрын, бәріне кінәлі сен" деген сөздер ата-ана аузынан шығады. Отбасында өсетін, өнетін бала осы сөздерден кейін қалай ер жетпек. Сол себепті баланы бастан тәрбиелеу үшін, алдымен ауыздағы сөзді түзеу керек. Жақсы сөз айтып, тәлімді-тәрбие беру керек басынан. "Есектің жүгі женілдеген сыйын жатаған келеді" дегендегі қазіргі дамыған заманда ата-ана балаларын ешқандай жұмысқа салғысы келмейді. - Менің балам сенбілікке қатыспайды, тек сабакка келіп кету керек,- дейді. Бұрындары білім алушылар сабактарына дайындалмай келсе, сығып алатын.

Оның үстінен шөп шаптырып, күріштікке де жұмысқа салатын. Сондай қыншылық кезеңдерінде суицид дегенниң лебі де болмаған еді. Алланың берген өміріне шүкіршілік етіп, қыншылықтарға төзімді болған. "Баламның сүйегі менікі, еті сенікі" дейтін сол уақыттағы ата-аналар. Ал қазіргінің жасөспірімдері туылғаннан бастап ақ саусақ болады. Кішкене даусың көтерілсе, ата-анасы жетіп келеді.

Оған қоса "мұғалімнің саусақ ұшы тисе маған айт, аяғын аспаннан келтіремін" деген сөздерден кейін сәл қыншылыққа төзетін бала қайдан болсын.

- Сол себепті тәрбиенің бастамасы ата-ана қолында. Екінші ұстаз Әл-Фарабидің өзі тәрбиенің бірінші орынға қойған, содан кейін білімге мән берген емес пе?! Негізінен, еврей халқында суицид болмайды екен. Ата-аналары балаларына "сенің жан-жағында 100 адам жұру керек. Барлығы да сенің айтқаныңды, сенің жұмысыныңды істеу керек" деп тәрбиелейді. Жастайынан осындай тәрбиеге бейімделгендер төзімді болып келеді. Соған байланысты өз-өзіне қол жұмсау орын алмайды екен.

- Өзін-өзі қол жұмсаған адам өзіне ғана зиян келтіріп қоймайды, жан-жағындағы жанашыр жандарға қайғы әкеледі. Өзі өмірден өткенімен, өзгелер де қыншылыққа тап болып жатады. Біреудің артынан сөз сөйлеу, сын айту да бір адам өміріне зиян келтіреді. Сондықтан ата-ана мен балалар арасындағы көзқарас тұзу болуы керек.

Бала өмірін, құқығын қорғау шараларын әлі де болса жетілдіру, балалар мен олардың отбасына арнайы психологиялық кеңес беру, көмек көрсетуге бағытталған іс-шаралардың ұйымдастырылу тиімділігін арттыру қажет. Қазіргі кезде білім беру үйымдарында оқушылардың арасында суицидтің алдын алу және болдырмай шараларын жүргізуінде күнгеге өзектілігі арта түсude.

Қорыта айтқанда, оқушыларымызға, педагогтарға өмір құндылықтарын үгіттеу және білім беру мекемесіндегі психологиялық климатты оңтайландыру (мысалы: педагогтарға арналған эмоционалдық қүйдің алдын алу бойынша сабактар, психикалық өзіндік реттеу қабілеттерін қалыптастыру, коммуникативтік қабілеттерді арттыру бойынша сабактар және т.б.) Жалпы, тәуелсіз мемлекетіміздің тұғыры болар жасөспірімдеріміздің құқықтық санасын жетілдіру, құқықтық ақпараттық-насихаттық көмек пен жан-жақты демеу беру мен қоғам өміріндегі барлық іс-әрекетке бей-жай қарай алмайтын азamatтық тұрғыдағы белсенді патриоттық тұлғасын қалыптастыру бағытындағы барлық бірлескен іс-қимыл шаралары өзінің иғі жалғасын тауып, Елбасы Жолдауынан туындастырылған міндеттерді орындауда өзіндік тұрғысынан әсерінің оң болатындығына сенім мол.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- Сыныптан тыс жұмыстар журналы
- Галамтор сайттары

Жеткіншектер арасында суицидтің алдын алу

Резюме

В статье рассматриваются некоторые особенности агрессивного поведения и психологические отклонения подросткового возраста.

Тірек сөздер: Агрессия, ауытқушылық, суицид, девианттық қылық әрекеті.

Аннотация: Қазіргі кезде кейбір жеткіншектер сенімсіздікпен өмір мәнін жоғалтуында. Жеткіншектердің мінездерінің ауытқушылығы негізгі психологиялық - педагогикалық мәселе болғандықтан қоғамдық маңыздылығы нарықтық экономикалық демократиялық мемлекеттің құрылудың кезеңіне сәйкес келуінде. Бүгінгі таңда, қоғамның барлық саласындағы әлеуметтік-саяси және экономикалық қарым-қатынастардың өзгеруімен сипатталады.

ҚР білім беру жүйесінің Рухани жаңғыру жолында, Елбасы Н.Ә.Назарбаев 2014ж. “Қазақстан жолы 2050; Бір мақсат, бір мұдде және бір болашақ” атты барша елімізге Жолдауында білім беру жүйесінің алдында түрған негізгі міндеттер айқындалды. Тәрбие берудің өзекті мәселелеріне сәйкестендіре “Жеткіншек жасындағылардың құқықтық жауапкершіліктері”, “Девиантты мінез-қылықты жеткіншектердің психологиялық әрекшеліктері” сонымен қатар, “Суицидтік әрекеттердің алдын алу” тақырыптарында мәселелер қозғалып ғылыми іс-шаралары жүргізілгенде жеткіншектік кезеңде психологиялық және даму әрекшеліктеріне аса мән беру керектігін ескеру.

Жеткіншек жасындағылардың “өзіне-өзі” қол жұмсаушылықтың себептеріне тоқталсак, ол мектептегі тұлға аралық қатынастардың бұзылуынан әлеуметтік желілердегі буллинг-кибербуллинг сияқты (әлім жетіктен) туындастырын болғандықтан, сыйнып ұжымдарын құру бойынша, ең басты міндет мұғаліммен окушылардың қарым-қатынастының стильін қалыптастыра келе, мектептің өзін-өзі басқаруды ұйымдастыруы бойынша, оқушының оқу ісіне белсенді араласуымен қатар, оқушыларды қоғамның маңызды қызметі түрлеріне тартуға (ғылымға деген қызығушылықтарын ояту, мәдениетпен өнерге баулу, спортпен шұғылдандыру) өзін – өзі жетілдіруіне шараларды қабылдауға қажет етеді. Осы, жеткіншектер арасындағы қарым-қатынас, сыйластықпен сенім артуы, мейіріммен қарау тұрғысынан қаралуы тиісті.

Суицидтердің алдын-алу бойынша, елімізде 2012-2014 жылдары мекеме аралық әрекеттердің жоспары жүзеге асырылған. ҚР Психикалық денсаулық қызметін дамыту және реформалауары бойынша, қарапайым халыққа 2014-2018 жылдарға арнап салалық бағдарлама өзірленген.

ҚР Денсаулық сақтау министрлігі ЮНИСЕФ балалар қорымен бірлесе келе “Қазақстандағы балалармен жастар ортасындағы суицид жасауға әрекет етуге тұрткі болған түпкі себептерімен қауіп тәндіру факторларын, суицид саласындағы қоғауды зерттеу” бағдарламасымен жеткіншектер арасындағы суицид жасаудың қауіпін тудыратын мінез факторларын анықтаған. Ол, стресстің тууымен депрессияға тұсу. Белгілері; үрейлену (мазасыздану), өлім туралы ойлануы, мінезінің өзгеруі (ашулануынан агрессиясының басымдылығының көрінуі), эмоциясымен мінезінің қындықтары, бұрын соңды өзіне-өзі қол салуға әрекеттенгендейді, асқа тәбетінің тартпауы (әл-ауқатқа деңгейінің төмөндігі), мінезінің аутоаггрессиялы болып өзгеруімен қатар сыртқы факторларға психологиялық тұрақтылықтардың ешбір жоқтығынан жанының күйзеліске тұсуі, өмірде стресс туғызған оқиғалар әсерінен психобелсенді заттарды шектен тыс пайдалануларымен тұлға аралық қатынастарда құрдастарының түркілеуінен зорлық-зомбылық қөруімен қатар отбасы мәселерінің психикаға әсер етуімен қатар, психикадағы ауытқушылық салдарынан өмірден түнделуі себебінен кейбіреулері өзіне-өзі суға батырып суицидтік қылық орын алады.

Ғылымда, жеткіншектік кезеңді 13-17 жас аралығындағы жас мөлшерімен дамуы дербес, тұлға аралық жекеше қалыптасу уақыты деп қарастырып, қамтиды. Жеткіншектік кезеңінде

сенімсіздікпен жүйесіздік кезеңдерінен шынайы ер жету шағында жақсылықпен жамандық категорияларының көзқарастарындағы толғандыратын ұғым ол “ар-намысы, адамгершілігі, құқықтарымен міндеттері”.

Жеткіншектердің өмір құндылықтарын таңдау мәселесі пайда болып, өзіне деген қатынасын іштей сұрақ қоя отырып (мен қандай болуым керек?-деген сұрақты) қалыптастыруға, сонымен қатар басқа да ортага қатысты қарым-қатынастарымен моральдік құндылықтарға ұмтылыс жасап талпынуларының арқасында өмірді анықтайтын құндылықтардың ең өзектілігі – тұлғаның әр түрлі қалыптасуында.

Жеткіншектердің девиантты міnez-құлқының алдын алу жұмысының үдерістік моделі Бүгінгі таңда әлеуметтік және экономикалық жағдайлардың өзгеруіне байланысты өзіндік сананы қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттары маңызды болып табылады. Көптеген зерттеушілердің пікірі бойынша өзіндік сананың қалыптасуының алғышарты мен шарты болып өзін-өзі тану болып саналады. Өзін-өзі талдау барысында адам өзін-өзі барабар түде бағалауын, өз қылышын, іс-әрекетін түсіндіретін себептердің орын алуын субъективті сипатын түсінуін жүзеге асырады. Өзін-өзі талдау өндік сананың құралы ретінде өзін-өзі бағалау, бақылау локусының қалыптасуына, өзіндік жетілдігін мүмкіндік береді. Өзіндік сананың қалыптасуының шарты тек тұлғаның жеке қасиеттері мен оның іс-әрекетінің өзіндік тануы ғана емес, сондай-ақ, жеткіншектің қажеттілігін, мотивациясын қалыптастыру болып табылады. Өзіндік сананың ерекшелігін екі негізде қарастыру қажет: тұлға дамуының нәтижесі және үрдіс ретінде. Жеткіншектердің өзіндік саналарын қалыптастыруында оқу тәрбие үдерісінде оларға қолайлы орта қажет. Бұл жөнінде Ынтымақтастық педагогиканың негізгі идеяларын қолдану тиімді. Жеткіншектердің ойлау әрекетін белсендіру үшін олардың дәлелді, дәлді сөйлеу, өз пікірін еркін айта білуі, өзін өзі тәрбиелеу, өзін-өзі бағалау әрекеттері қажет. Сонымен бірге оқытушылар тәрбие әдістерінің ішінде әсіресе тұлғалық ақыл ой қалыптастыру әдістері тобындағы түсіндіру, сендіру, пікір талас, этикалық сұхбат әдістерін қолданған жөн. Әр түрлі авторлардың анықтамаларына сүйене отырып, мынадай қортынды жасауға болады. Тәрбие әдісі тәрбиешілер мен тәрбиеленушілердің өзара байланыс іс-әрекеттерінде оқушылардың тұлғалық қасиеттерінің қалыптасуына бағытталған педагогикалық жұмыс тәсілдері. Мұндай анықтама ынтымақтастық педагогика талабына сәйкес келеді. Ынтымақтастық педагогика мұғалім мен балалардың бірлесу еңбегіне сүйніп, оларды қуаныш сезіміне бөлейді, табысқа жеткізеді. Тәрбие жұмыстарының әдістері тәрбиенің мақсатына, принциптеріне және мазмұнына, балалардың жас және дербес ерекшеліктеріне, олардың тәрбиелік дәрежесіне байланысты. Тәрбие әдістері тәрбие жұмысының мақсаттары және мазмұнымен анықталады, ал мақсат әдістің бас критерийі. Барлық әдістер тәрбие мақсаттарын іске асыруға, оқушыларды міnez құлықтың қоғамдық нормасына үйретуге, адамдар мен қарым-қатынас жасауға және олардың іс әрекеттеріндегі құнды тәжірбиелерін пайдалануға бағытталуы қажет. Қалыптасып келе жатқан оқушы тұлғасы тәрбие субъектісіне айналады. Ол педагогикалық талаптарды орынды белсенді қабылдайды және өзінің сапалық қасиеттерін өзі жетілдіруге тырысады. Өзінің тұлғалық сапаларын өзі жетілдіруі және кемшіліктерін жою мақсатындағы оқушының іс әрекеті өзін өзі тәрбиелеу деп аталады. Бұл өзгерістер қоршаған ортамен шын өзара қатынас барысында жүреді. Өзін-өзі тәрбиелеу жеткіншек тұлғасын жан жақты тәрбиелеу мен дамытуға ықпал етеді. Жеткіншек жастағы бала өз бетіндікке ұмтылуын байқатады, ол тәрбиенің пәрменсіз объектісі болғысы келмейді, өз міnez құлқын өзі анықтайтындағы әрекет иесі, тәрбиенің субъектісі болуға ұмтылады. Егер оқытушылар осыны ескермей, оның құқығын шектесе, жеткіншектің педагогикалық талаптарға қарсылығын тудырады.

Жеткіншек жастағы балалар өзін-өзі тәрбиелеуге саналы түрде ұмтылуы қажет. Тәртібі мен міnez құлқының пісіп жетілу шағында берік сенім мен адамгершілік мұрраттары қалыптасқан болады.

Психологиялық-педагогикалық шарт бейімдеудің психокоррекциялық тұжырымына негізделе үйымдастырылады. Сонымен қатар, кәмелеттік жасқа толмаған балалардың негізгі жалпы білім алуын қамтамасыз ете отырып, олардың бейімдеуін үйымдастырады. Психологиялық-

педагогикалық шарттар окушылардың біліміндегі ақауларды жою мен өзіндік сана-сезімін қалыптастыруға және олардың жалпы білімнің негізін арттыруға бағытталады. Психологиялық-педагогикалық шарт білім-тәрбие беруді жіктеу қағидасы бойынша жеткіншектердің психикалық, тұлғалық және мәдени дамуының ерекшеліктерін ескере отырып, үйымдастырылады. Жеткіншектердің ұдайы дамушы мәдени-білім ортасын қалыптастыру педагогикалық үрдісті жүзеге асыру болып табылады.

Сонымен қатар, жеткіншектердің психологиялық ақауларының алдын алудының психологиялық жағдайында алдын алу аса маңызды рөл атқарады. Алдын алу — окушылардың дамуындағы болатын сәтсіздіктердің алдын алуға, олардың психикасын дамытуға, нығайтуға бағытталған әрекет түрі. Бұл әрекет білім беру ортасын, дамып келе жатқан тұлғаның ішкі қайталанбас жан дүниесінің шынайы әлемінің өзге субъекттермен өзара әрекеттестігінің ерекшеліктерін, әрбір баланың қабілеттік мүмкіншіліктерін анықтауға бағытталған және нақты жағдайларын ескере отырып жасалынады.

Психологиялық-педагогикалық шарттардың үйымдастырылу талаптары:

білім беру ортасында окушылардың психологиялық дамуын нығайтуды және сақтауды қамтамасыз ететін барлық заңдылықтар мен өзара байланыстардың біртұтас көрінуі;

окушылардың дамуындағы жеке психологиялық ерекшеліктердің салдарынан болатын қыыншылықтарды уақытында анықтап, алдын алу;

окушының кезекті жас кезеңіне өтуіне байланысты болатын қыыншылықтарды уақытында анықтап, алдын алу;

4) жүйекелік-психикалық құйді қалыпқа келтіру жұмыстарын жүргізу.

Сондай-ақ, алдын алу жүйесіне жасырын және айқын психологиялық мәселелердің себептері жайлы мәліметтерді жасауга негіз болатын, баланың даму ерекшеліктері туралы ақпаратпен қамтамасыз етуге бағытталған диагностикалық түзету жұмысы жатады.

Оның дамытушы немесе психокоррекциялық алдын алу бағдарламасының нақтылы мазмұны мен амалдары іріктеліп алынады:

кеңес беру — жағымсыз бағыттарды жою және дамудың психологиялық тұрғыда сәтті болуын қамтамасыз ету мақсатымен келеңсіз мінез-құлықтардың себептерін, белгілі бір жеткіншектің немесе балалар тобының қыыншылықтарын тәрбиешілер және мұғалімдермен бірігіп, анықтап талқылау;

агарту — жеткіншектердің дамуындағы, іс-әрекетті менгеруіндегі,

қарым-қатынас жасауындағы нышанды қыыншылықтар болуының алдын алуға мүмкіндік беретін ақпараттарды уақытында таратуға бағытталады.

Сондай-ақ, педагогикалық құлдырауды болдырмай және оның алдын алу жұмыстарына мұғалімнің психологиялық дайындығына келесі реттегі енүі қажет: окушылардың дамуы барысында пайда болатын ауытқулардың сипаты және оларды жою жолдары жайлы ғылыми-негізделген дұрыс көзқарастарды қалыптастыру.

Л

Жеткіншектерге әлеуметтік дамуының ауытқуларымен қатар, оқу үлгерімінің нашар болуы, танымдық қызығушылықтардың болмауы, окуға үстірт қарау тән болады. Олар үшін оқу өмірлік маңызға ие болмағандықтан, оларға педагогикалық ықпал жасау, көп жағдайда қажетті нәтижелерге әкелмейді. Мұғалім жұмыс барысында оларды білімді менгерудің тиімді тәсілдерін, оқылатын материалды логикалық тұрғыда өндөуге, басты ойды анықтауға, салыстыру, талдау, қорытындылау әрекеттеріне, өзіндік тұжырымдар жасауға және ой әрекеттерін тасымалдауды жүзеге асыруға үйретуі керек. Алайда, алдымен танымдық қызығушылықтарды қалыптастыру қажет.

Психология-педагогикалық шарттар жеткіншектердің өзіндік сана-сезімін қалыптастыруға бағытталады. Нақтырақ айтқанда, «мұғалім - окушы» жүйесінде субъект-субъектілік өзара әрекеттесу; жанұя мүшелерінде бір-бірі жөнінде тұрақты және барабар түсінік қалыптастыруға және оны тілдік тәсілмен көрсетуге бағытталған (когнитивті-коммуникативтік компонент); жеткіншектің эмоционалдық дамуы үшін қажетті сезімдерді қабылданап көрсетудің деңгейін жетілдіру мақсатында отбасы ішіндегі эмоционалдық климатты түзету (эмоционалдық компонент);

мінез-құлықтық барабар паттерндер мен отбасында да және отбасы кеңістігінен тыс өзара әрекеттесу нормаларын нығайтып трансляциялау (мінез-құлықтық компонент).

Психология-педагогикалық шарттар көптеген жұмыс түрлерінен (жеткіншектің ата-анасымен топтық жұмыс, жанұямен жеке жұмыс) және жұмыс әдістерінен (ағартушылық және диагностикалық әңгімелер, психодрамма, арт-терапия, ертеңі-терапия элементтерімен жұмыс) түратын бағдарламаның негізінде жүзеге асырылады. Жеткіншектердің өзіндік сана-сезімі, тұлғалық рефлексиясы мен танымдық белсенділігін дамыту мақсатымен, оқытудың белсенді әдістеріне, әсіресе, пікір-сайыс, шығармашылық тапсырмаларға және психологиялық тренингтерге негізделетін, мұғалімдердің оқушыларға психология-педагогикалық әсерінің жүйесі ұсынылған. Өйткені, психология-педагогикалық шарттар арқылы жүзеге асатын әдістер жеткіншектерге өзін-өзі барабар түрде бағалауға, қарым-қатынас дағдыларын, шығармашылық ойлау, өзінің эмоционалдық жағдайын басқару, өзін-өзі тану және өзін-өзі қабылдауды дамытумен байланысты міндеттерді табысты шешуге мүмкіндік береді. «Жеткіншек жастағы тұлғалық рефлексияны дамыту» атты психологиялық тренинг өзіндік сана-сезімін дамыту бойынша құрылған үлгінің негізінде жасалған және зерттеудің констатациялық кезеңінің нәтижелерін ескере отырып, жеткіншектерге өзінің психологиялық қасиеттерін, күйлерін сезінуге бағытталған және оқушылардың тұлғалық рефлексиясының қалыптасуына тікелей әсер ететін, когнитивтік үйлесімсіздіктің элементтері бар жаттығуларды қамтиды.

Жеткіншектердің өзіндік сана-сезімін қалыптастырудың психология-педагогикалық тәсілдері: оқушы өзінің ойын қашан түсіндіруі керектігіне, өзара әрекеттестік бойынша өзге субъектілерге қашан сұрақ қою керектігіне қатысты жағдайларды үлгілеу, мәтіндерді, шығармашылық жұмыстарды талдау, сыныптастарына, қажет болса, көмек көрсету, қосымша әдебиеттерді зерттеуге арналған «тапсырмалар» деп аталағы тапсырмаларды орындау, оқыту әңгімелеріне, пікірсайыстарға қатысу, өзін-өзі тексеру жағдайларын, өзінің білімдерін талдау, өзін-өзі түзету және т.б. жағдайлар тудыру.

Жеткіншектердің өзіндік сана-сезімін қалыптастырудың бағытталып, құрастырылған психологиялық тренингтің көмегімен қалыптастыру эксперименті жүргізілді.

Өзіндік сана қалыптасуына, когнитивтік үйлесімсіздік жағдайларында оқушылардың тұлғааралық қатынастарының жүргізілетінін ескеретін, жеткіншектердің арнайы үйымдастырылған танымдық әрекеттері әсер ететіні эксперименталды түрде дәлелденген.

Жеткіншек жастағы балалардың өзіндік сананың қалыптастыру мақсатымен танымдық белсенділігін тиімді ынталандырудың психология-педагогикалық ықпалдары болып келесі реттегілер саналады:

- а) «мұғалім - оқушы» жүйесінде субъект-субъектілік өзара әрекеттесу;
- б) мұғаліммен оқытудың белсенді әдістерінің енгізілігі;
- в) мұғалімдер мен оқушылардың тренингтік жұмыстарға қатысуға дайындығы;
- г) жеткіншектердің тиімді этносаралық қатынастарды және оку іс-әрекетіндегі басқа да субъектілерімен кросс-мәдени өзара әрекеттестікті жүзеге асыруға деген қабілеттерінің дамуын мұғаліммен ынталандырылуы;
- д) оқушылардың бойында өзінің іс-әрекеттеріне, психикалық күйлеріне, тұлғалық қасиеттері мен сапаларына өзіндік талдау жасауға, өзі мен қоршаған ортаға қатысты танымдық қызығушылықтарының белсенді зерттеулерін жүргізуге деген қабілеттерінің мұғаліммен қалыптастырылуы;
- е) субъект-субъектілік қатынас пен өзара әрекеттестік үрдісінде когнитивтік үйлесімсіздік жағдайлары мен шиеленіс жағдайларынан оқушылардың алшак жүруінің мұғаліммен ынталандырылуы.

Жеткіншектердің өзіндік сана-сезімін тиімді қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық жағдайлары ретінде тәмендегілер саналады: өзінің іс-әрекеттерін талдауға арналған қабілеттерін қалыптастырудың әсер ететін, жеткіншектердің барабар түрде өзін-өзі бағалауды дамыту; өзіндік талдау мен өзіндік зерттеу жасауға оқушылардың қабілеттерін дамыту; өзін-өзі қабылдау және басқаларды қабылдау қабілеттерін дамыту; мұғалімнің ынталандыру іс-әрекеттерінің арқасында оқушылардың танымдық белсенділіктерін арттыру; жеткіншектерде өзінің көзқарастары мен оку іс-әрекетіндегі басқа да субъектілердің пікірлеріне сындық қатынас қалыптастыру; қарым-қатынас серікtestері айтқандарын зердесіне жету, өзінің пайымдауларын

дәлелдеу, сұрақ қою қабілетін дамыту, күмәндарын тұжырымдау, жаңа ойлар мен ұсыныстар жасау, жеткіншектерге өз тұлғасын, әсіреле өз қасиеттері мен сапаларын түсінуге және өзгеше этностағы адамдарды да түсінуге көмектесетін, басқа этностарға жататын адамдармен тиімді өзара әрекеттестікті жүзеге асыру қабілеттерін дамыту, жеткіншектердің бойында этникалық таптаурындардан және этникалық шиеленіс жағдайларынан алшақ болу қабілеттерін дамыту.

Суицидке барудың негізгі себептеріне тоқталсақ:

- Элеуметтік - психологиялық тұрғыдағы себептер: ортамен қарым - қатынастың бұзылуы; психологиялық климаттың балаға жағымсыз әсер етуі; отбасындағы басқару стилі; үлкендер тарапынан күш көрсетілуі; ата - анасы тарапынан балаға тиісті көңіл бөлінбеуі және мейірімсіздік, қаталдық көрсетуі; балаларға қол жұмсауы; ата - анасының айырылышы; құрбы - құрдастары, көше мен ауланың жағымсыз әсерлері мен қысымдары, т.б.
- Педагогикалық - психологиялық тұрғыдағы себептер: оқушылармен жүргізілетін психологиялық дайындық жұмыстарының аз жүргізілуі немесе нашарлығы (балалардың проблемалы жағдайларда өз-өздерін басқара алмауы, қын жағдайлардан шығуда өзін дұрыс бағыттай алмауы; кері әсерлерге қарсы тұра алмауы, өзіндік ішкі қорғаныс бағытының, алға жетелейтін мақсаттың жоқтығы, эмоциялық күйлердің тұрақсыздығы, фрустрацияға, стресске бейімділігі; ҰБТ жағдайларында, әсіреле теріс не тәмен нәтижеге ие болғанда өздерін ұстай алмауы, т.б.); мамандардың педагогикалық - психологиялық біліктілігінің тәмендігі, осы мәселенің алдын алуға байланысты зерттеу, түзету, алдын алу жұмыстары бойынша практикалық әдістемелердің жоқтығы және т.б.

► Экономикалық- психологиялық тұрғыдағы себептер: балалардың құрбы-құрдастары қатарынан қаржы-қаражат, киім киісі, ақша жарату, материалдық - тұрмыстық жағдайы жағынан жетіспеушілік көрүі, т.б.

Жоғарғы суицидтік тәуекел зонасында жүрген адамдардың қатарына:

- депрессиядағы жеткіншектер;
- ішімдік және наша қолданатын жеткіншектер;
- суицидтік ұмтылысқа (попытка) барған жеткіншектер немесе отбасы адамдарының ішінде өз-өзінен қалай қол салғанына күә болған жеткіншектер.
- дарынды жеткіншектер;
- мектепте оқу-үлгерімі тәмен жеткіншектер;
- аяғы ауыр қыздар;
- зорлық-зомбылықтың құрбаны болған жеткіншектер;
- религиялық сектаның, қалыптан тыс (неформальный) бірлестіктердің ықпалына түскен жеткіншектер.

Э.Штерннің пікірінше, “... құндылықтардың бар бағыты әрбір жеке тұлғаға тән болғандықтан, әр түрлі құндылықтардың біреуі ғана жетекшілікке ие бола келे өмірдегі басымдылықта болады”. Жалпы құндылықтарды тануға ұмтылатын жеткіншектер өз тандаулары бойынша, өз ойлары ең негізгі бағыттың болуында. Жеткіншектер өз орындарын қоршаған ортадан табуға күш салып барлық өмірдің мәнділігін іздестіріп тануға интеллектуалды дайын болса да, көп нәрсені жетік түсіне алмайды. Демек, ол қоршаған ортада толық тани алмағандықтан, рухани өмір тәжірибесін менгерменген.

Негізінде, “өмір” адам баласының ең негізгі құндылығы болғандықтан “Жеткіншектердің дағдарыс кезеңін, шынайы өмірдің талаптарымен бейімінің сай келмеуі” К. Юнг зерттеулерімен дәлелденеді.

Заман ағымына сай дүниенің ақпараттануынан адамдардың қоғамда табиғаттан алшақтауымен қатар, әр түрлі компьютерлік құмар ойындардың болуынан жеткіншектерді суицидке итермелевуінің себебінен суицидология ғылымы, социология, психология, демография саласымен қатар, медицина, психиатриямен де қатысты ғылым ретінде, жеткіншектердің өзін-өзі қол жұмсау әрекетіне бейімділігі жеткіншектердің ерекшеліктерімен психологиясының себептерімен аталған ғылымды зеттейді. Суицид теориясына Дюргейм – адам қандайда бір жағдайға тірелген кезде, бейімделген ортасымен әлеуметтік топ одан бас тартқанда өзін – өзі өлтіруге барады деп көрсеткен.

Жеке тұлғаның микрокоэлеуметтік қындықты басынан өткерудегі әлеуметтік-психологиялық бейімдеуле алмауының зардабы суицидті қылышты А.Г Амбрумова өз өмірін қиудың ашық немесе ашық емес түріндегі әрекеті деп анықтама берді.

“Мақсат рефлексін” жоғалту деп И.П Павлов өзін-өзі өлтіруді түсіндірген. “Мақсат” рефлексі әр адамның өмір мәні және энергия көзі болғандықтан, өмір қызығы бір мақсатқа жетуге талпынуда мақсатқа жете алмаса басқа мақсатты көздел соған қол жеткізуімен қызығы, ұмтылуы. Демек, осыған байланысты шешім - біздің өміріміз гүлденеді және мәндене түседі деп қабылданады. Тұлға, өмірінде мақсат жоғалса - оның өмірі де мәнсіз болатындықтан біз өмірден өткен адамдар артынан қалған қағаздардан, олардың өмірлерінің мәні жоғалғанына байланысты дәлел ретінде, өз-өздерін өлтіруге мәжбүр болғандарын ұғынамыз. Тұлға өміріндегі мақсаттар саны шексіз...”. Суицид жасаған адамдардың ешқайсысында психикалық ауытқу жоқ деп, тек И.П Павлов қана айтқан екен.

Австриялық, психолог - З.Фрейд адамның “өзіне-өзі” қол жұмсауын агрессиямен ызақорлықтан деп мәлімдесе ал, Американдық психолог К.Менниндер суицидтің барлығы санадан тыс жасалатын өзара байланысты үш негізгі себептермен түсіндіреді:

1). Жек көрушілік – өш алу, жол таппағандықтан тығырықтан шығатын және кінәлі сезімдерінің күштілігі басым болатындығымен түсіндіреді.

Орта ғасырдағы, ұлы тұлға – Жұсіп Баласағұн болып – ғұлама, ойшил, ақын “Құтадғу білік” дастанында, былай депті:

Егер, қайғы жараласа жанынды,

Күт сабырмен туатын шат шағынды.

Егер дәulet қатты жапса қақпасын,

Тұзелер іс, төзіп сабыр сақтасаң.

Ер мінезді сабырынды сақтай біл,

Сабырлылықпен қандай қындықты да женуге болатындығын жастарға, “Сабыр жолы көк төріне бастайды!” - деп, өсінет етеді.

Әлеуметтік, желілер арқылы балалар арасында қазіргі таңда, бейресми топтар “суицид” дегеніміз - зорлыққа қарсы наразылықтың, өзінің еркіндігі үшін құрестің бір түрі” деген кері ойды іріткі салу арқылы қалыптастыруды.

Жеткіншек, өзін жайсыз сезінуи Суицидтің алдын алу әдістерінің ең маңыздылығы анықтауда болып табылады. Анықтау өте қын болуы мүмкін. Демек, жеткіншектер проблемасының көзі осы құпиялылықта жататыны белгілі болуында. Психиатриямен психология салаларын алып қарасақ, әр түрлі жастағы тұлғалардың суицидке бейімділер, әлсіз тұлғалар кездеседі екен.

Олар; невротикалық, астеникалық және истерикалық типтер болып бөлінеді. Көп жағдайларда, демонстрациялық сес көрсету истерикаға бейім типтер суицидке бейімділер. Осы истерикалық типтегі жеткіншектер, өздігінен ақырына дейін барғысы келмей, жәй күш көрсету арқылы қорқытқысы келіп өзін басқара алмай шектен тыс жасап, өмірін қияды. Нерв жүйесі әлсіз болғандықтан истерикалық типке ұқсасы еліктейтін және ілесетін де жеткіншектер болады. Биологиялық ерекшеліктерге ғана байланысты емес, үйдегі отбасы тәрбиесі және білім алған мекемедегі тәрбие жұмыстарының олқылығынан туады... деген ой.

Суицидке қарсы тұратын факторлар;

1) Өмірлік ұстанымы, оң көзқарасы, тұлғалық сипатты.

2) мінез ерекшеліктері және суицидке қарсы тұратын ішкі сезімдері.

Мысалы;

- Өзіне өте жақын болып келетін тұлғаларға деген айырықша құрметі;

- Аманат сезімін және жауапкершілікті сезінуі;

- Өзіне зақым келтіруден қорку және өз денсаулығына мән беруі;

- Қоғаммен есептесумен қатар, араласатын ортасының суицидті дұрыс емес теріс пікір деп қабылдайтындығын түсінуінде;

- Өмірде, әлі асар асуым алда және мен өміріндегі мүмкіндіктерімді толықанды игермедім деген сенімдерінің болуында;

- Өмірге деген көзқарасында отбасылық, шығармашылық жоспарлармен, өзіндік ойларының болуында;

- Рухани жаңғыруы, тәлім-тәрбиелік ойларды оқып түсініп білуі;

- Психикалық ауыртпалықты еңсеру тәсілдерін қолданыла білуінде, кез келген нәрсеге бейімделіп кету қасиетіндегі мінезінің тұрақтылығы;
- Жеке мақсатының болуында өмірлік құндылықтарды ескеруі;
- Өмір сүрге құштар болуының жоғарылығы;
- Суицидтік ойлардың құнелі екендігін сезініп қоркуымен қатар, діни сенімінің деңгейінің жоғарылауы;
- Жарқын өмірді жоспарлай білуінен жоғарыда атап кеткен факторлар көбірек кездессе, психологиялық қорғанысынан іштей өз-өзіне сенімінің құшті болуында;

Суицид, дертінің емі имани тәрбиеде. Жеткіншектердің отбасымен мектеп қабырғасы имани тәрбиеге мұқтаждау болғандықтан, мектеп мұғалімдерімен психологтар бірлесе жұмыс атқарулары тиіс және жауапкершілік бәріне тең бөлінуі қажет. Қасиетті құранда; Алла тағала, ей мүминдер өз-өздерінді өлтірмендер және жағдаятты тудыратын қылышқа жасамаңдар деді. (“Ниса сұресі” 29-аят) “Кімде – кім “у” ішіп өлеңін болса, ол адам тозақта мәңгі “у” ішіп, жүретін болады. Кімде – кім өзін темір (сұық) қаруымен өлтірген болса, ол тозақта әрқашан сол темірді көтеріп жүреді. Егерде, бір адам өзіне өзі қастандық жасап, өзін өлтірмек болып таудан немесе жардан құласа, сол адам тозақта мәңгі құздан құлайды” деп, пайғамбарымыз (с.ғ.с.) Әл-Бұхари хадисінде айтты.

Дүние жүзінің суицидке қарсы құні – қыркүйектің 10-ы. Халықаралық қауымдастықтың бастамасымен қатар, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен осы құнді өзінен-өзі қол жұмсаудың алдын – алумен күресу құні деп, қолдау көрсетіледі. Суицидпен, күресуі үшін Ағылшындар арнайы заң қабылдады. Суицидтік қылышқы әрекетті Финляндияда мінездің заңға қайшы әрекеті ретінде танып, оларды қылмыстық жауапкершілікке тартқан. Жапония елінде Суицидолог, мамандар – психикасы әлсіз балалармен арнайы жұмыс әзірлейді екен.

Суицидтің алдын алу үшін біздің Республикасында салалық өзара бірлескен әрекеттерді жетілдіруімізді қажет етеді. Денсаулық сақтаумен қатар, білім беру және де жұмыспен қамту, полиция құрамдарымен сот саласы, дін (теология) ғылымдарымен қатар, заңнамалар, ішкі және сыртқы саясаттар, солармен қатар БАҚ салалары инновациялық қамтитын жүзеге асырылатын кешенді сала аралық бағдарламалардың болуын талап ету – халықтың сауаттылығын арттыру ете маңызды болғандықтан, стигма ретінде жалпы психикалық (суицидтік) мәселелердің жолын кесудің бірден-бір жолы.

ПАЙДАЛАНГАН ӘДЕБИЕТТЕР;

Осипова А.А Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях – Ростов-на Дону: Феникс, 2005. -315с.

Менделеевич. Медицинская психология. –М.,1998.

Козлова Т.П. Суицидальное поведение у подростков//Учительская газета, 1993, №4.

<http://www.baq.kz/news/2111> Суицид. Жасөспірімді қыл арқаннан қалай арашалаймыз?

<http://45minut.kz/?p=24691> Суицид қыындықтан шығар жол емес.

<http://www.namys.kz/?p=2338> Суицид. Қасіреттің қара түнегі.

<http://mekter64.kz/index>. Балалармен жасөспірімдердің арасындағы суицидтің алдын алу шаралары туралы.

В.Ю.Синягин, Н.Ю.Синягина Детский суицид. Психологический взгляд. Спб.:КАРО, 2006. – 176с.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ СУИЦИДТІҚ СЕБЕПТЕРІ

Суицид індегінің біз ойлағаннан да терең салдары бар. Бұл тек қана бір адамның жарық дүниемен қоштасуы емес – қофам үшін де орны толмаса-леуметтік, экономикалық жоғалту. Жүргізілген зерттеулер бір аяқталған суицидтің 10 мен 20 жасөспірімнің суицидтік мінез-құлқының, 100 дең 200 жасөспірімнің суицидтік санаға келуіне алып келетіндігін айфақтайды. Психологиялық қалыптаспаған, тұрақсыз кәмелеттік жасқа толмаған балаға оның замандасы не танысы өз-өзіне қол жұмсаған тұста «мүмкін емес» нәрсе «мүмкіндей» көрінеді. Саналы не бейсаналы түрде ол өзін қайтыс болған адамның орнына қойып көруі мүмкін: біреуге бұл «ұнап қалуы мүмкін», ал өзгесі бұндай ойлардан мәңгілікке арылуы мүмкін. Алайда көпшіліктің қайғысы «назар аудару» ретінде жалғыз, өмірден түңілген, бәрінен бас тартқан жасөспірімді өзіне тартады. Осылайша, бір өзіне-өзі қол жұмсау фактісі басқа да жағдайларды туындалады.

Балалар мен жасөспірімдердің суициді олардың отбасыларының мүшелеріне айтарлықтай әсер етеді. Әркім «мен кінәлі емеспін бе» деген сұрақты қойып, өзінің марқұммен қарым-қатынасын еске алып, әрбір болған жанжалда өзін кінәлап, «субъективті» шешім жасайды. Нәтижесінде, психологиялық ауруға душар болып, күйзеліс, депрессияға ұшырап, тіпті кейбір жағдайларда өз-өзіне қол жұмсауға дейін барады. Сөйтіп, жасөспірімдік суицид үлкендердің өз-өзіне қол жұмсауының себебіне де айнала алады.

Тағы да бір үлкен зардаптардың бірі – жасөспірімдер арасындағы суицид ел экономикасы үшін де үлкен қасірет. Жас өскіннің өз-өзіне қол жұмсауы қофамызыздың болашақтағы белсенді халқынан айырып, ел демографиясына әсер етеді. Ресми деректер бойынша Қазақстанда жыл сайын 200-ге жуық жасөспірім өз-өзіне қол жұмсайды, бұның тек тіркелген жағдайлар екендігін айта кеткен жөн. Біз, әрқашан да «балалар – біздің болашағымыз» немесе «болашақ – жастардың қолында» дегенді жиі айтамыз. Ал осы жастардың сол болашақта өмір сұруге ниеті болмаса не істейміз?!

Орталық және Шығыс Еуропа мен ТМД елдеріндегі әйелдер мен балалардың жағдайының мониторингісіне сай 15 пен 19 жастағы жасөспірімдер және 20-24 жастағы жастар арасындағы суицид мәліметтері бойынша Қазақстан бұл теріс әрекет аса жиі кездесетін мемлекеттер қатарына жатады. Ал Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жіктеуі бойынша Қазақстан суицид статистикасы жоғары елдердің үшінші санатына жатады, өзіне-өзі қол жұмсау бұл елдерде табиғи емес өлімдердің себептерінен кейін екінші орында түр.

Осы қатерлі деректердің барлығы елімізде жасөспірімдер арасындағы суицидтің терең себептерін сапалы зерттеудің қажеттілігін көрсетті. 2012-2013

жылдар аралығында БҮҮ Балалар қоры өкілдігі (ЮНИСЕФ) мен ҚР Денсаулық сақтау министрлігі тығыз әріптестікте өз-өзіне қол жұмсау індегі мен мінездүлкіншің кездесуі, терең себептері мен тәуекелділік факторлары мен одан қорғау жолдарын анықтауды мақсат еткен кең ауқымды зерттеу жүргізді.

Жобаның мақсаттары мынадай: елдің әлеуметтік-мәдени ерекшеліктерін, қысқа, ұзақ мерзімді дамуын ескере отырып, суицидтік мінездүлкіншің терең себептері мен қатерлі факторын анықтау; суицидтік сана, суицидтік ұмтылыс және аяқталған суицидтің таралуын бағалау және суицидтік мінездүлкіншің әпидемиологиялық мониторинг жасау; суицидтік талпыныстар мен суицидтерді анықтау, тіркеу мен бағыттау жұмыстарын жетілдіру тетіктері бойынша ұсыныстар жасау; суицидтік мінездүлкінші бар балалар мен олардың отбасыларымен жүргізілетін жұмыстар әрі көрсетілетін көмектерді талдау; суицидтік мінездүлкінші жағдайларын төмендетуге байланысты ұсыныстар дайындау; клиникалық мамандар, білім беру қызметкерлері мен шешім шығарушыларға арнап ақпараттық материалдар мен ұсыныстар әзірлеу; бұл зерттеу нәтижелері мен ізденістерді медицина, білім беру және басқару саласында тарату.

Зерттеуді жүргізуге ҚР Денсаулық сақтау министрлігі, республикалық ғылыми-тәжірибелік психиатрия және наркология орталығы және басқа министрліктердің басты аумақтық ұйымдары, білім беру мекемелері, денсаулық сақтау және үкіметтік емес ұйымдар қатысты.

Зерттеу жұмыстары 2019-2020 жылдары суицид өлімі бойынша жоғары коэффициентке ие бес облыста жүргізілді, олар: Ақмола, Батыс Қазақстан, Қостанай, Қарағанды, Шығыс Қазақстан облыстары. Бастапқыда зерттеудің жергілікті қатысуышыларына арналған интенсивті оқыту шаралары жүргізілді. Аталмыш шаралардың жетекшісі Молизе университеті Медицина және денсаулық сақтау саласындағы ғылым департаменті профессоры Марко Саркъяпоне болды. Зерттеу жұмысы барысында психологиялық аутопсия әдісін қолданып 212 сұхбат ұйымдастырылды, 34 суицидтік жағдай бойынша мәліметтер жиналды, жоғарғы сынып оқушылары арасында 2970 сұхбат жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері суицидтік мінездүлкінші Қазақстан жастары үшін өзекті мәселе екендігін көрсетті. Жоғарғы сынып оқушылары арасында суицидтік талпыныстың жоғарғы пайызы анықталды. Зерттелініп отырған топтарда 46,5% оқушылар тәуекелділігі жоғары топқа жатқызылды, себебі олардың психометрикалық көрсеткіштері шкалалар шегінен асып тұрды.

Күйзеліс немесе қатерлі бұзылыстар сияқты психологиялық мәселелердің суицидтік мінездүлкіншіпен айрықша байланысы бар екендігі анықталды. Күйзеліс белгілері жеңіл немесе айтарлықтай деңгейде суицид жасау тәуекелділігі жоғары топтарда 70% оқушыларда және өз-өзіне қол жұмсағандар тобында 37% болған. Тәуекелділігі жоғары топтағы оқушылардан 20% ауыр күйзеліс белгілері байқалған.

Суицид құрбандары және жасау тәуекелділігі жоғары топтардағы оқушылар бойынан қызуқандылық пен агрессияның жоғары деңгейі көрініс тапқан, бұл екі тұлғалық қасиеттің суицидпен аса тығыз байланысы бар екендігін айтпай кетуге болмас. Мұнымен қоса, олардың балада суицидтік ойдың тууына және барынша өлімге апаратын әдістерін таңдауына ықпал ететін көрінеді.

Көптеген зерттеулер нәтижелері отбасыдағы жағдайдың суицидтік мінез-құлыққа әсер ететіндігін анықтаған. 30% суицид жағдайларында тегінде суицидтік мінез-құлықтың бар екендігі белгілі болған. Бұл – адамдардың өзіне-өзі қол жұмсауы генетикалық және әлеуметтік түрғыда берілетіндігінің айқын көрінісі. Тағы 10% жағдайларда психикалық денсаулықпен байланысты мәселелер бар көрінеді.

Балалық шақты болған түрлі соққылар суицидтік мінез-құлыққа жол ашады, мысалы, суицид құрбандарының 30% отбасы жағдайындағы қатал қарым-қатынас пен зорлықты басынан өткізген. Өмірдегі кейбір оқиғалар да жасөспірімдердің өздеріне қол жұмсауларына әсер етуі мүмкін. Балалық және жасөспірімдік кезеңде отбасыдағы, мектептегі және құрдастарымен болған жанжалдардың олардың психикасына қатты әсер етеді, өздерін құртатын әрекеттер мен мінез-құлықтардың негізгі себебі ретінде 64,5% оқушылар тұлғааралық жанжалдарды көрсеткен. Суицид жағдайлардың барлығында дерлік құрбандардың адамдармен қарым-қатынасы аз болған. Жалпы алғанда бұндай контигент көп. Күйзеліске түсken жас өскіннің өмір сүру қабілеті мен күйзеліске төзімділігі төмендейді.

Зерттеу авторлары Қазақстанда болатын суицид себептері басқа әлем елдеріндегіден айтарлықтай өзгешелігі жоқ екендігін жеткізеді. Алайда, елімізде бұл індегі салыстырмалы түрде көп адамды жалмайды және біруақытта бірнеше факторлар қатар жиі кездеседі, бұл суицидтік ой мен әрекеттің туындауын күштейтеді. Осылардан түйетініміз, алдын алу, болдырмау шараларын жүргізу барысында бірді-екілі факторлармен ғана күресіп қоймай, жан-жақты қамтылған, ұзақмерзімді ұлттық жоспар жасалынуы тиіс. Сонда ғана белгілі бір нәтижеге қол жеткізуіміз бек мүмкін. Арнайы медициналық және психикалық саулықты сақтау қызыметтері ел аумағының барлық жерінде көрсетілуі тиіс.

Марко Саркъяпоне және сарапшылар тобы дайындаған есепте Қазақстанда суицидті болдырмауда табысты қолдануға болатын шаралар кешені ұсынылады. Елімізде ертенге қалдырмай жүзеге асырылуы тиістінің негізгілеріне тоқталып өтсек.

Ең алдымен, республикалық үйлестіру орталығын құру. Оның құрамына суицид саласы бойынша жоғары білікті мамандар кіруі тиіс және олар суицидті болдырмаудың ұлттық жоспарын дайындауға қатысады. Мұндай орталық әр аймақтың мамандарын оқыту міндетін де орындауы керек. Осылайша, республикалық және аймақтық деңгейлерді қосатын және әртүрлі секторлар арасындағы қарым-қатынасты орнататын тігінен және көлденең тұратын құрылым жасалынуы тиіс.

Сонымен қатар, қалың қөвшіліктің назарын өзіне аударатын және тиімді бағдарламалар жүзеге асыратын, емдей мен қолдау бойынша уақытылы көмек көрсетуге мүмкіндік беретін Суицидті болдырмаудың ұлттық жоспары қабылдануы керек.

Жоғарыда атап өткеніміздей, психикалық бұзылыстар мен ауытқулар, әсіреле, қүйзеліс белгілері суицидке алып келетін ең маңызды қатерлерге жатады. Жасалынған суицидтердің ішінде 98%-ында психикалық денсаулық орталығында емделу дерегінің бар-жоқтығына қарамастан, кем дегенде бір психикалық бұзылыстың бар екендігі анықталған. Әрдайым жасөспірім-жеткіншектік суицид психикалық ауру ретінде бақылауға алынбаған, бірақ емдеуге болатын аурудың

белсенді кезеңінде жүзеге асады. Осылайша, өзін-өзі өлтірген 90% жасөспірімнің қол жұмсау кезеңінде түрлі психикалық бұзылыстарды басынан өткерип жүрген, ал олардың жартысы кем дегенде соңғы екі жыл ішінде психикалық ауыр қыындықтармен бетпе-бет келген. Сонымен қатар, психиобелсенді заттарды тұтынуға алып келетін аффективті бұзылыстар да кең таралған диагноздардың түріне жатады.

Қанша жерден біз мойындағымыз келмегенмен психикалық жағдай – адам саулығының көрсеткіші. Осыған орай, халықтың психикалық денсаулығын жақсарту бойынша ұлттық жоспарды қабылдау психикалық денсаулықты алға тарту арқылы суицид деңгейінің төмендеуіне әсер ететіндігін айта кету керек.

Суицидтің алдын алу мен ескертудегі тиімді стратегиялық құралдардың біріне Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынысы бойынша халықтың қатерлі факторлар туралы білімін жетілдіретін ақпараттық кампанияларды жүргізу жатады. Мұндай кампаниялар қоғамның суицид мәселесін терең түсініп, ой қорытуына көмектеседі, онымен күресуге ат салысуына көмектеседі.

Көбіне адамдар өзін-өзі өлтіруге бел байлағандар бұл туралы көпшілікке жария айтпайды және өздеріне назар аудартуды ғана қалайды деп ойлады. Өкінішке орай, бұл қате түсінік, бұл ойларға адамдар өздерінің өлім туралы ойларға қатысты қорқынышы мен қорғансыздықты сезінуден арылу үшін барады. Алайда, жүргізілген зерттеуде суицид құрбандары өздерінің ниеттері туралы айналасына түрлі жолмен жеткізген. Өзіне-өзі қол жұмсау пигылдарын жеткізу нұсқалары мынадай: 50% өздерінің өмірлерін қиуы туралы ойлар айтып жүрген, 23,3% мына дүние өмір сүруге тұрмайды деп ойлаған, 13,3% өлгілері келген, 13,3% өмірді үзу мәселесін қарастырган немесе осындай жоспарлар жасаған.

Біздің қоғамда көмек сұраған мұндай үндер көбіне жауапсыз қалады, себебі суицид айналасындағы аңыз бен тыйымдар туыстары мен достарына көмек жасауына кедергі келтіреді. Сондықтан, ақпараттық кампаниялардың өзегі суицидтің алдын алуға және көмек сұрауға әбден болады және бұл мәселе қоғамда әрбір адамға қатысы бар болуы мүмкін деген идеялар болуы керек. Ақпараттық насиҳат үлкен аудиторияларды қамтып, суицид пен психикалық денсаулыққа қатысты жансақ ойлардан адамдарды арылтып, күйзеліс жағдайындағы адамдарға деген қоғамның қарым-қатынасын түзеп, көмекке мүқтаж адамдарды тани білуге үйретеді.

Ақпараттықпен бірге сауланама жүргізу кампаниялар да қатері бар жасөспірімдерді анықтауға және оларды көмек алуға бағыттауға мүмкіндік беретін тиімді құралдардың біріне жатады. Сауланама, сұхбат, әңгімелесу түріндегі скринингтік кампанияларды тікелей суицидтік мінез-құлықты, оның қатерлі факторларын, мысалы, психикалық денсаулық деңгейі немесе психиобелсенді заттарды тұтынуды (ішімдік немесе есірткі) анықтауға бағыттауға болады.

Жастар арасындағы скрининг суицидтік сана мен мінез-құлықтың пайда болуына тұрткі болады деген ешқандай жағдай кездеспеген. Бұл осы мәселемен айналысатын мамандарға суицид жағдайлардың алдын алуға және дер кезінде шаралар қолдануға мүмкіндік береді.

Суицидтің алдын алуға бағытталған басқа тиімді шаралар жасөспірімдердің өмірлік дағдыларын арттыруға бағытталуы тиіс.

Жасөспірмдердің өмірлік дағдылары дегеніміз – олардың түрлі қындықтарды еңсеріп, қабылдай білу қабілеті. Өмірлік дағдылары дамыған балалар өздерін жеке тәуелсіз сезініп, өзінің мәселелерін айналасындағылардан айыра алады. Олар белсенді, бастамашыл, болып жатқан оқиғаға жауапты, өзіне сенімді, өзіне деген ішкі бақылауын жоғалтпайтын болып келеді және әрине, суицидке бейім болмайды. Сондықтан да, жасөспірмдер бойында өмір сұруғе деген төзімділікті қалыптастыру үлкен күш пен жұмыстарды талап етеді. Суицидті болдырмауда маңызды алдын алу шарасына ерекше көңіл бөлінуі керек. Ол үшін жасөспірмдер бойында өзін-өзі күрметтеу сезімін оятып, қызығушылықтарын арттырып, дағдыларын қалыптастырып, дарындарын қолдайтын шаралардың маңызы зор. Тек сонда ғана өскелең ұрпақты прагматик, өмір сұруғе барынша бейім және жаңа білімге құштар етіп тәрбиелей аламыз. Жастардың бойындағы бұл қасиеттер қофамымыздың, жалпы алғанда еліміздің одан әрі қарай дамуына септігін тигізеді деп санаймыз.

Жеткіншектің өзіне - өзі қол жұмсауының себептері:

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

Отбасындағы шиленіскең қарым - қатынастар әсерін тигізеді;

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

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

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

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

Тәуекелге баратын жасөспірмдер.

«Қын» жасөспірмдер:

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 түсетең балалар

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

Суицидтің алдын-алу мақсатында жүргізілетін негізгі жұмыстар:

- Психолог, әлеуметтік педагог және оқушы арасында сенім қалыптастыру;
- Оқушы отбасымен тығыз байланыста болу;
- Баланың балалық шағын қорғау үдірестерін іске қосу;
- Оқушыға жеке көмек беру (құпия түрде);

Баламен жүргізілетін жұмыстың нәтижесінде қауіпті баланы анықтауға болады. Суицидтік әрекет пен ойлары бар балаларды анықтағаннан кейін құпия түрде жан-жақты жұмыс жүргізуге болады.

Балалар арасындағы суицидтің алдын-алудың бір жолы- исламды дұрыс түсінуі және оны түсіндіре білу деп ойлаймын.

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

1. Отбасы арасындағы ұрыс - керіске балаларды араластырмау
2. Өз балаларыңызға өмірге деген талпынысын, мақсатын құруға көмектесу
3. Қыншылықтарды жеңуге көмектесу
4. Жасөспірімдердің талпынысына, өмірді бастауына қолғабыс тигізу
5. Ешқандай жағдайда, қол күшін пайдаланып жаза қолданбаңыз
6. Өз балаларыңызды жақсы көріп, көбірек көңіл бөлініз.
7. Баланың құқығы мен міндеттін дұрыс құрастырыңыз: үйде, мектепте, көшеде. Бұл жерде тек қатыгездік емес, түсіністік керек.
8. Егер балаңыз тату, түсіністікті өмір сүрсін десеніз, оның кемшіліктерін бетіне айта берменіз, кіналамаңыз.

Мұндайда не істеу керек? Қалай қол ұшын беруге болады?

Егер сіз баланың суицидке жақындығын байқасаныз, онымен ашық сөйлесуге тырысыңыз, бірақ ол өзі бастанайынша ол тақырыпқа қатысты сұрақ қоймаңыз. Балаңызды не мазалып жүргендігі, жалғызырап 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. Туындалап 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 қын 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 тұзу бағыт-бағдар беруіміз қажет.

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

Жасөспірімдік кезең-алуан түрлі қарама-қайшылыққа толы, ата-аналар мен мұғалімдерді алаңдататын, уайымға түсіретін күрделі шақ. Себебі, колледже, отбасында да балалардың агрессиясы үнемі байқалады: дау-дамайдың көптігі, олардың көңіл-қүйінің 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 қыынға 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.

ТСуицидтік әрекет көбінесе, жасөспірімнің сабак үлгермеушілігі, оған ынталасының төмендеуі, ересектермен қарым-қатынасының шектелуі, сезім тұрақсыздығынан байқалады.

Тәрбиедегі ақаулық, дene 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-тендікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидтік әрекет жасаудың 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 бағалауды жоғарылату, не үшін екенін білетіндей жиі мадақтаңыз;

Кейбір кездерде әр түрлі оқиғаларға бала жүргімен 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 айтуды, басқа балалармен салыстырып төмендету, кемсіту.

Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен қуресу әдістері

Өмір - Алланың пендесіне берген ең үлкен сыйы. Әрбір адам өмірге келгеннен кейін алдына қойған арман-мақсаттарының болуы шарт деп білемін. Себебі, кез-келген биіктеге қол жеткізуге діттеген, көздеген мақсаттарыңың айқындылығы қажет. «Өзіңе сен, өзінді алыш шығар, Еңбегің мен ақылың екі жақтап» - деп, Әл-Фараби айтқандай тек өзіңің біліміңің арқасында алар асуладар көп болмақ. Қазіргі заман жаңаған білім саласының әр алуандылығымен құн сайын жанданып келеді. Міне, осы бетбұрыстарды өскелең жас ұрпақ игеріп үлгеруі қажет. Елбасымыз «Еліміздің ертеңі – жас ұрпақ қолында» деп атап көрсеткендей, мектеп қабырғасынан бастау алар білім көзі ең мықты бастама болуы керек. Осы орайда, білім мен қоса берілер тәрбиенің маңыздылығы ерекше болмақ. Тәрбиенің баспалдағы – отбасы. Бала көргенін, біліп-түйгенин өзінің өмір атты сапарында қолданары хақ. Отбасына қосып, мұғалімдер мен оқушының достарының тигізер әсері де мол. Қазіргі таңда түрлі деңгейдегі отбасылардың жағдаяттарына күә болып жатамыз. Ошақ қасында болып жатқан кикілжіндер ең алдымен бала психологиясын бұзады. Кей ата-аналар, өз бауырынан жарапған балаларының көкірегінен итеріп, ата-аналық парызынан бас тартуда. Қоғамда болып жатқан жан түршігерлік сұмдықтардың бәрін өсіп келе жатқан ұрпақ көруде. Міне, мұның бәрі бала санасын улауда. Тәрбиеге бас көз болар кейбір ата-әжелеріміздің өзі сөйлер сөзін, айтар ақылының басын қоса алмайтын деңгейге жетіп келеді. Осы халге күә болып отырған жас жеткіншек қай тасқа барып бас соғарын білмей дедал болмасына кім кепіл?

Елімізде уақыт өткен сайын, өзіне қол сұғушылық көбейіп келеді. Ол жағдайға барған адам, өзін қоярға жер таппай өлімді жанының тыныштығына санаған ең әлсіз адам деп санаймын. Кез келген жанға қолдаушы, демеу берер қорғаны керек. Себебі, өмір синақ. Әркім әртүрлі қынышылықтарға кезігеді. Мұндай жағдайда, ең алдымен сананың әлсіздігі мойын ұсынбауы қажет. Осындай бір сәтсіздіктермен мектеп оқушылары да кезігіп жатады. Оларға қолдауды бірінші ата-анасы, мұғалімдері немесе мектеп психологтары көмек көрсетуі керек. Алайда, мінезі тұйық, ойын ашық айта алмайтын оқушыларға мұндай қынышылықтармен жұмыс жасау оңайға соқпасы анық. Сондықтан да, бала ойын еркін жеткізер, өзіндік мені бар ортада қалыптасып, тәрбиеленгенін жөн деп санаймын. Біздер көбіне, қазақшылыққа салынып, «ұят, қой»-деген сөздерді құлақтарына сіңіреміз. Бұл сөздердің де қолданар жерлері бар. Бірақ, көбіне осының салдарынан суицид та, қыздар арасынан зорлық-зомбылықтың кесірінен өзіне деген қол сұғушылық белен алыш жатады. Тағы бір жағдай бар. Ол ҰБТ-ның қысымынан болар жан жарасы. Ата-ананың үмітін актайды алмаған жас жеткіншек тығырықтан шығар жол санап, өз өмірін кияды. Бұл жағдай еліміздің алдында тұрган ең үлкен қорқыныш, жауапкершілігі мол жұмыс саналады. Қол соғушылық қазір шешіле қалар шаруа емес. Мұндай жағдайға біреуді кінәлаудан аулақпыш. Дегенмен, бала тәрбиесі ең алдымен ата-ананың, отбасының алдындағы міндет.

Бейбіт елде өмір сүріп жатқан әр отбасы шағын мемлекет. Ол мемлекеттің өзіндік заңы мен ережесі және басшысы болары анық. Бала ата-анасының болашақ айнасы. Ата-ана баласына барынша мейірімін төксө, махаббатын берсе деген ниетіміз бар. Әркез қолдау көрсетіп, алға қарай жетелеп, жақсылықтарды үлгі етіп отыrsa, мықтылар шығары сөзсіз. Тәуелсіз елдің болашақ ұрпақтарына бақытты балалық шақ, ертеңіміздің бетке ұстар азаматтары болуларына тілекtespiн.

Нұр-Сұлтан қаласы

«№49 орта мектеп» КММ

қазақ тілі мен әдебиеті пән мұғалімі

Сындаркулова Манат Оралбековқызы

«Казіргі қоғамдағы суицид: себептері мен күресу әдістері»

«Бір күндігіңді ойласаң, күріш ек,
он жылдығыңды ойласаң агаши ек,
жуз жылдығыңды ойласаң,
ұрпағыңа жақсы тәлім-тәрбие бер»
(Шығыс даналығы)

Тіршіліктегі басты құндылық – адамның өмірі екені белгілі. Бір күннің ішінде сан мындаған адам өмірге келіп жатса, сол секілді сан мындаған адам бақылық болады. Оның ішінде, талқаны таусылып Жаратушы қалауымен өмірден озатындарын айтпағанда, өз өміріне өздері балта шауып, ажалынан бұрын өмірімен қоштасатындары қаншама. Бүкіл әлемді алаңдатып отырған осынау мәселеде халқымыздың келешегі саналатын жасөспірімдердің өздеріне қол жұмсауы көкейкесті мәселеге айналып отыр.

Жасөспірімнің басты ерекшелігі – тұлғалық тұрақсыздығы. «Қарамақарсы келетін қылыштары, талпыныстары, тенденциялар есейіп келе жатқан баланың мінез-құлышының қарама-қайшылығын және сипатын анықтай отырып, бір-бірімен қатар өмір сүріп күресуде болады».

Бір жағынан, жастар қауымдастықтың өміріне шындалап кірісіп кетеді, ал екінші жағынан – олардың бойын жалғыздыққа құмарту билейді. Олардың көңіл-күйі жарқырап тұрған оптимистік пен ең көңілсіз пессимистік арасында толқымалы болады. Кейде жай айтылып қалған сөз, мадақтау немесе келеке ету өзіндік санасында көзге байқалатын қозғалысты білдіреді. Тіпті, өзінің меншіктік қасиеттерін бағалау, ең бастысы, отбасы мен құрбықұрдастарының ықпал етуінен пайда болатын құндылықтар жүйесіне байланысты болады. Ата-аналарымен және достарымен қарым-қатынастары дұрыс қалыптаспаған жасөспірім өзін жалғыз, бөтен және қабылданбағандай сезінеді.

Статистика бойынша жер шарында ұл балалар суицидінің (латын тілінен аударғанда өзін-өзі өлтіру) шарықтау шегі 11-14 жасқа, ал қыз балаларда 15-18 жасқа тұра келеді екен.

Ал суицидтің ең көп тіркелген мезгілі – көктем. Көктемгі құлпыруышы әлем мен адам жанының дағдарысының кенеттен пайда болған арақатынасының сәйкес келмеуі суицидті мінез-құлқықтың көрінуіне алыш келеді. Американдық ақын Томас Эллиот жазғандай: «Сәуір айы - ең қатыгез ай». Статистикалық мәліметтерге сәйкес «өлім айлары»- сәуір, мамыр, маусым айлары, ал жыл мезгілі – көктем. «Өлім уақыттары» – 12.00 немесе 13.00-ден 15.00-ге дейінгі уақыт аралығы.

Галымдардың зерттеуі бойынша өз-өзіне қол жұмсайтын адамдардың 80% өз ниеттері туралы қоршаған ортаға белгі береді екен. Бұл ретте ақпаратты беру жолдары шұбалаңқы болуы мүмкін. Осылан орай, мектепте мұғалім, үйде ата-аналар, келесі жағдайларда мұқият болғаны жөн:

-Жасөспірім өлім туралы ашық және тұра айта бастаса: «Мен одан әрі өмір сүре алмаймын»;

-Өзінің тілегі туралы жанама түрде түсінік берсе: «Мен енді ешкім үшін проблема тудырмайтын боламын...»;

-Өз өзіне қол жұмсау тақырыбында көп әзілдесе;

-Өлім тақырыбындағы сұрақтарға қызығушылық таныта бастаса.

Баланың мінез-құлқындағы мынандай өзгешелік себептер байқалған жағдайларды да назардан тыс қалдырмаган дұрыс деп ойлаймын. Бала өзі үшін маңызды болған нәрселерді өзгерерге таратада бастаса, барлық жұмыстарын ретке келтірсе;

Жасөспірім іс-әрекетінде келесідей радикалды өзгерістер байқалса: тағамдарды өте аз немесе өте көп мөлшерде қолданса, оқу үрдісінде сабактардан еш себепсіз қала бастаса, берілген үй тапсырмаларына көніл бөлмесе, жолдастарымен қарым-қатынасқа түспей жүрсе, қызбалық көрсетсе, көніл-куйі түсінкі болған жағдайда, қоршаған ортадағы құбылыстарға немікүрайлық танытса; Мәселен балада әлсіздік, үмітсіздік белгілері көрінсе.

Айта кетсек, жасөспірімдер өзін-өзі өлтіру әрекетіне мына жағдайларда барады:

Әлеуметтік оқшаулануы (жолдастары болмайды немесе бір ғана досы болады);

Қалыпты емес ортада өмір сұруі (отбасындағы дағдарыс, ата-ананың ішіндік қолдануы);

Жолдастары, таныс адамдары немесе отбасы мүшелері суицид жасағандықтан жасөспірімнің де суицидті мінез-құлыққа бейім болуы;

Оның жақын адамдарының өлімі, ата-аналарының ажырасуы да себеп болуы мүмкін

Қоғамдағы белең алып бара жатқан суицидтің алдын алу және онымен күресу жолдары:

Жағымды сипатта әңгімелесе отырып, оның жағдайын сұрасаңыз;

Түрлі сұрақтар қоя отырып, болашаққа жоспар құруға көмектессеніз;

Балаңызды жаңа істерге жетелесеніз;

Үйдегі міндеттерді орындаудың жаңа тәсілдерін бірге ойладап тапсаңыз;

Баланың күн тәртібін қадағаласаңыз;

Үнемі қозғалыстағы спорт түрлеріне қатыстырсаңыз;

Қажетінше психологияның, психотерапевтің кеңесіне жүгінсекіз, сонда, бұл суицид атты дерптің алдын алуға болады.

Қазіргі кезде күнкөрістің қамымен таң атқаннан күн батқанша үй қарасын көрмей, уақыттың қалай зымырап өтіп шыққанын байқамай қалатын уақыттарда болып жатады. Алайда, ештемеге қарамастан уақыт тауып баланы бір сәт те естен шығармауымыз керек. Олар тезірек есейіп, тәуелсіз болғысы келсе де, ата-анасының қамқорлығы мен қолдауына әрдайым зәру. Сондықтан да, әр секунд сайын жүректегі жылулығымызды балаларымызға сыйлайық! Бала біздің болашағымыз дегендей, баланың жанынан үнемі табыла білуіміз керек. Бала мейірім шуақ, жылуды көбірек сезінсе, барлығы жақсы болады деген сөзіммен аяқтағым келеді.

Сицид және оның себептері

Сицид-бұл философиялық (өмірдің мағынасын жоғалту), психологиялық (психологиялық теріс бейімделу, көңілсіздік), әлеуметтік (әлеуметтік орынды таппай, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебені жоғалту және т.б.), медициналық (құрделі ауру, психикалық бұзылыс), моральдық және құқықтық проблемалардан тұратын өте құрделі, жан-жақты құбылыс.

Сицидті зерттейтін мамандардың пікірінше, әлемде әр 20 секунд сайын бір адам өз-өзіне қол жұмсайды. Тіпті жылына 1 миллион адам өз-өзіне қол жұмсауға тырысады, ал 20 миллионға жуық тұргын өмірімен мәнгі қоштасады. Өкінішті, олардың 8 мыңы-қазақстандықтар. Бұл дегеніміз, республика бойынша әр сағат сайын бір адам өз еркімен өмірімен қоштасады.

Қазақстанда кісі өлтіруден гөрі өзін-өзі қол жұмсауға бейім адамдар көп. Халықаралық анықтама қызметтінің деректері бойынша 1950 жылдан бергі кезеңде сицид оқиғаларының саны 60% - да артты. Бұл фактілер соңғы уақытта әлемнің түкпір-түкпірінде сицид болғанын көрсетеді.

Өздерінің білетіндегі, бұл проблема жасөспірімдер арасында кең таралған. Жасөспірім кезіндегі қыындықтарға төтеп бере алмау, басқалармен тіл табыспау, психология толық қалыптаспаған, дәл осыған байланысты және т.б. жас үрпақ арасында сицид проблемасы артады. Сицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыру мамандары, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесіп жұмыс істеуі керек. Яғни, бірінші кезекте алдын-алу жұмыстары жүргізілуі керек: жасөспірімдер мен жастар арасында дәрістер, әңгімелер, әңгімелер, кеңестер, сұрақтар мен жауаптар сияқты көптеген жұмыстарды жүргізген дұрыс.

Балалар мен жасөспірімдер арасындағы сицидтің алдын алу шаралары туралы бұл тек адамдарғағана тән әрекет. Өз-өзіне қол жұмсауға баратын адамдар көбінесе ішкі стрессті сезінеді немесе қатты құйзеліске ұшырайды, сонымен қатар психикалық аурулардан, көңіл-күйдің бұзылуынан, әсіресе депрессиядан зардал шегеді және болашақ өмір қызықсыз болады. Өзін – өзі өлтіру (өзін-өзі өлтіру) - бұл қашуға тең келетін мәселені шешуден қашу, біздің өміріміздің алуан түрлілігін құрайтын жаза және Ар-намыс, қорлау және үмітсіздік, көңілсіздік, өлім, көңілсіздік, өзін-өзі құрметтеуді жоғалту. Өз-өзіне қол жұмсауды шешкен жасөспірімдердің көпшілігі шынымен өлгісі келмейді (мұны өлімнен құтқарылған жасөспірімдер раставады). Осылайша олар бір немесе бірнеше мәселелерді шешуге тырысады. Бірақ олар уақытша мәселені бірден және бір жолмен шешеді. Осылайша, жастар өздеріне тым ауыр болып көрінетін өмірдің ауыртпалығынан қашқысы келеді. Олар сондай-ақ оларды эмоционалды және физикалық құйзеліске ұшыратады, сондықтан өлім оларды осы стресстен құтқарады деп ойлайды.

НЕЛІКТЕН АДАМДАР ӨЗ-ӨЗІНЕ ҚОЛ ЖҰМСАЙДЫ?

Адамның өмірден кету туралы ойлауының себептері аз емес. Көбінесе бұл ұзақ тәжірибелін нәтижесі, оны жену мүмкін емес. Ұлыбританиядағы Mind қайырымдылық ұйымының мәліметтері бойынша, өз-өзіне қол жұмсауды қалайтындар олар:

қорқыту, қорқыту, кемсіту немесе зорлық – зомбылық-бұл кез-келген жыныстағы адамдарғағана емес, жасына да қатысты;

адам үшін маңызды қатынастардың соны;

жоғалту, бұл күшті барлығы ұрады ерлер-трудоголикам, олар емес, сондайақ өзін-өзі өлтіруге мүмкін сөзбе-сөз қорларын үшін-екі жыл кейін, тағы да, іс жүзінде, өмірдің мағынасы;

ажырасу, зейнетке шығу немесе үйсіздік сияқты өмірлік жағдайлардың айтарлықтай өзгеруі; адамның бүкіл өмірін айтарлықтай өзгереттін ауыр ауруды анықтау – мысалы, онкология;

жүктілік немесе оның жоғалуы, әсіреле ұзақ уақыт бойы ана бола алмайтын әйелдер үшін өте күшті травматикалық оқиға;
қаржылық проблемалар, оның ішінде қарыздар – бұл ерлерге қатысты;
айыптау үкімі және тіпті жақын болашақты түрмеде өткізуге тұра келетінін түсіну-бұл тағы да күшті секс туралы;
мұндай ерекшеліктерді түсінбейтін және қабылдамайтын ортадағы өзінің жыныстық бағдарына немесе гендерлік ерекшелігіне құмән;
адамды іс жүзінде зорлық-зомбылық жасауға мәжбүр ететін мәдени әдет-ғұрыптар: мысалы, мәжбүрлі неке;
кез-келген басқа күшті травматикалық оқиға.

Қазіргі уақытта біз аксиомадан шығамыз: өмір-бұл өмірдің басты құндылығы және өмір жалғасуы керек. Даулар туралы, қалай араласуға жағдайды грозящую канада, жалғасуда және қазір. Адамның өмірі ең алдымен өзіне тиесілі болғандықтан, оны өз қалауы бойынша басқаруға болады. Өз-өзіне қол жұмсау құқығы адам құқықтары туралы конвенцияда бекітілген. Сондықтан, егер сіз кездейсоқ немесе сіздің таңдауыңыз бойынша "араласпау" жағдайында болсаныз, онда сіз бірнеше маңызды ойларды білуіңіз керек.

Өз-өзіне қол жұмсау себептері тек психикалық патологияға ғана байланысты емес. Тағы да еске салғым келеді, өз-өзіне қол жұмсағандардың тек 30-50% - ында (әртүрлі ақпарат көздері бойынша) психиатриялық диагноз бар (психоз емес). Мұның себептері әлеуметтік, биомедициналық, моральдық және психологиялық факторлар болуы мүмкін. Мысалы, қызын өмірлік жағдайлар, жұмысынан айрылу, баланың қайтыс болуы, тұрақты серіктестің қайтыс болуы, бас бостандығынан айыру, сатқындық, ажырасу, психикалық немесе соматикалық ауру, емтиханның сәтсіздігі, зейнетке шығу, діни себептер, кінә немесе ұят сезімі, бақытсыз махаббат, жалғыздық, қудалау (өзін-өзі өлтіру), зорлау, ұрып-согу, қаржылық проблемалар, өмірдің мағынасын жоғалту. Жалпы алғанда, суицид –психологиялық құбылыс. Бүтінгі таңда әсіреле жасөспірімдер арасында осы аты жаман жағдай белен алуда. Себептері көп қырлы. Балалық кезеңде суициалды мінез-құлық жағдаяттық-тұлғалық әсерлернү сипатында болады. Сонымен қатар, көніл-күйінің жиі өзгеруі, албырттық, уайымдау, қорқыныш, өзін немесе өзгеге кінә тағу арқылы жазалауға ұмтылу осылардың барлығы суицидке түрткі болады. Өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алуды ұйымдастыру не үшін қажет? Ең бастысы бала рухани жылылықты, оны басқалардың түсінуін, сөзін бөлмей тыңдаудың, көмекті қажетсінетіндігін естен шығармаңыз. Сондықтан да, алдын алу жұмыстарының негізгі мазмұны суицидті мінез-құлақты қалыптастыруына ықпал ететін әлеуметтік-психологиялық факторлардың ықпалын әлсірету болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Суицидологияның өзекті мәселелері // Сб. Психиатрия ФЗИ. - М., 1978. - Т. 78; 1981. - Т. 92
2. Алданов М. Өзін-Өзі Өлтіру. М.: Панорама, 1993. 414 Б.
3. Александр Ю. А. шекаралық психикалық бұзылуулар. - М.: Медицина, 1993. - 400 б.
4. Алиев и.А. суицидологияның өзекті мәселелері. Баку, 2009ж
5. Ягудина и. И. Суицид: мектеп және отбасы. 2000. Синягина Ю. В

Мен өмірге ғашықпын

**Маңғыстау облысы, Жанаозен қаласы,
Қашаган Құржіманұлы атындағы №8 орта
мектептің қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі Бақыт Ақкүрең
Сексенқызы**

Сабактың мақсаты: Жасөспірімдер арасында өз – өзіне қол жұмсауды болдырмаудың алдын – алу шаралары және өмірді сүюге, қындыққа қарсы тұруға тәрбиелу.

Сабактың көрнекілігі: Қанатты сөздер, мақал – мәтелдер, БАҚ материалдары.

Сабактың барысы:

Өз – өзіне қол жұмсау әрекеті – жеке адамның шағын әлеуметтік ортадағы шиеленіс жағдайларына психологиялық бейімсіздігі. (А.Г.Абрумова)

Осы проблема қатты аландағы отырып. Шынайы өмірдің тосын сынақтарына неге дайын емеспіз. Қазір жасөспірімдер психологиялық күйзеліске, яғни стреске, депресияга ұшырауы жиі кездеседі. Суицид – тақырыбы өзекті болып тұр. Бұғынгі сабағымыздың қонақтары мектеп психологтары; Алтынбаева Айгүл және Бекжанова Эльвира.

Ал енді Айгүл және Эльвира апайларының тыңдайық БАҚ материалдарын негізге ала отырып, ақпарат көздерімен таныстырып өтеді.

Алтынбаева Айгүл апай:

Өмір адамға бір – ақ рет беріледі. Ал бітпес тіршіліктің сол тауқыметіне қарсы күрес өз несібендеі айрып жессең соның өзі бақыт.

Депрессияга және стреске ұшырағандардың психологиялық күйзелісі жастардың психологиялық індеті. Суицид – адамның өз – өзіне қолданылатын аяусыз жаза. Жастар жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы істермен айналыспайды.

Депрессияга, стреске шалдыққан адам өзіне көнілі ешқашан толмайды. Өмірден түңіледі. Сондай – ақ жасөспірімдерді өз – өзіне қол жұмсауға жеткізуін басқа да фактілері анықталды, жыл сайын әлемде 1 млн адам өз – өзіне қол салатындығы анықталды. Әлемде 20 секундта бір адам өлетіні де анықталып отырып.

Суицидтің шығу себептері:

Нарық экономикасына байланысты ең өзекті мәселе материалдық тұрмыстық қыншылықтар;

Тұқым қуалаушылық фактілер;

Отбасылық ұрыс – керіс, ата – ананың ажырасуы, жалғыздық, махаббатта жолы болмау;

Дімкәс, денсаулық, психикалық сырқаттық, белсіздік және бедеулік;

Қылмыстық жауапкершіліктен қашу, істеген ісінің ұяттығынан қорқыныш;

Оку орнындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;

Әр – түрлі секталарға кіріп, одан шығудың жолын таппау;

«Өмір сүруден шаршадың ба?» атты арнайы сайтты, интернет сайттарды т.б. сайттарды қарау;

Теледидардан көрсетіліп жатқан қарақшылық, жауыздық туралы фильмдер;

Арақ ішу, насыбай ату, наркотиктер пайдалану – осының бәрі жастардың миына кері әсер етуі;

“Өз – өзіне қол салу” дүниені аландағы отырып. Өз – өзіне қол салу өзекті проблема. Әлемде сегізінші орын алып тұр. Өлім көрсеткіші бойынша бірінші орында.

Суицид – әлемдік қауіпке айналды. Көп жағдайда оның шығу төркіні жұмбақ жағдайда қалып барады. Неге, қазір әлем бойынша 18 – 24 аралығындағы жастардың 80 пайызы өлім туралы ойлайды.

Эльвира апай:

СУИЦИД – дегеніміз не?

Суицид дегеніміз бұл саналы түрде жоспарланып іске асатын адамның өзіне – өзі қол жұмсау әрекеті. Қазіргі танда суицид дүние жүзінде өлімнің басты себебінің бірі ретінде қарастырылады.

Суицидтің неше түрі бар?

Шынайы суицид: Оған барған адам өмірден түңіледі, үнемі көнілсіз болып жүреді, өлгісі келеді.

Нақтырақ айтқанда өмірдің мәнін жогалтады.

Жариялық суицид: Өзін – өзі өлтіргісі келгендердің көбі өлмestен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді (мысалы, біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп “өлем” деуі).

Жасырын суицид: Бұл түрінде адам өз – өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді, бірақ қындықтан шыгар шара, жол жоқ болып көрінгендіктен, өлімге апаратын істерге бас тігеді (мысалы, нашақорлық, алкоголизм).

Сөздік белгілер:

Жасөспірім өлім тіралы ашық және тұра айта бастайды: «Мен одан әрі өмір сүре алмаймын». Өзінің тілегі туралы жанама түрде түсінік береді: «Мен енді ешкім үшін проблема тудырмайтын боламын...»

Өз – өзіне қол жұмсау тақырыбында көп әзілдеу.

Өлім тақырыбындағы сұрақтарға қызығушылық таныту.

Мінез – құлық белгілері:

Өзі үшін маңызды болған нәрселерді өзгелерге тарату, барлық жұмыстарын ретке келтіру.

Жасөспірім іс – әрекетінде келесідей радикалды өзгерістер байқалады: тагамдарды өте аз немесе өте көп мөлшерде қолдану, оку үрдісінде сабактардан еш себепсіз қалу, берілген үй тапсырмаларына көніл бөлмеу, жолдастарымен қарым – қатынасқа түсіпей, қызбалық көрсету, көніл – күйдің түсінкі болуы, қоршаған ортадағы құбылыстарға немікұрайлылық таныту.

Әлсіздік, үмітсіздік белгілерінің көрінуі.

Суицидті әрекетке баратын жасөспірімдердің ситуациялық белгілері:

Әлеуметтік оқшауланған (жолдастары болмайды немесе бір ғана досы болады);

Қалыпты емес ортада өмір сүретіндер (отбасындағы дағдарыс, ата – ананың ішіндегі қолдануы).

Оздерін денелік, сексуалды, эмоционалды зорлықтың күрбаны сезінетін жасөспірімдер.

Бұрын суицидті әрекетке барған жасөспірімдер.

Жолдастары, таныс адамдары немесе отбасы мүшелері суицид жасағандықтан жасөспірімнің де суицидті мінез – құлыққа бейім болуы.

Оның жақын адамдарының өлімі, ата – аналарының ажырасуы.

Оқушыларға сұрақтар беріледі. Слайд көрсетіледі.

Фильм көрсетіледі.

<https://youtu.be/hGuMZeM8x9o>

Пікірталас. Жолдастық көмек:

Тыңдай білу де қажет.

Банализация. Өлімнен басқаның бәрінің шешімі бар соны жадта сақтаңыз.

Эстетикалық тұрғыны қолдану. Эстетикалық тұрғы дегеніміз суицидті мінез – құлықты жасөспірімдерге олардың өлімнен кейінгі денесінің суреттерін салып көрсету.

Болашақтан көзқарас. Жақсылықты құтем.

Жақсылық пен жамандық өлшемдерін жасау.

Айналаға қара және салыстыр.

Проблеманы шешу үшін бар тәжірибелі қолдану.

Күш потенциалын ояту. Көмектесу қажет.

Позитивті болашақ. Жоспарлар құруга көмек беру қажет.

Өзгелерге қамқор болу.

Қызығушылықтар сферасын кеңейту.

Оны үнемі қолданап отырыңыз.

Мұғалімнің сөзі: Адам бақыт үшін жаралған. Адам бір – біріне жанашырлықпен, мейірімділікпен алға үмтүліп, қыншылықтарды жеңіп, арман шынына қарай жүруі керек. Сіздерге табыс және сәттілік тілеймін. Бүгінгі сабактан ой түйіп, бір – бірінізге қол көмегін беретін азамат бола біліндер.

Бала өмірі бәрінен қымбат

Өмір туралы ойланбайтын жұмыр басты пендे жоқ. Бірақ ешкім де сол ойының түбіне жеткен емес, бір пікірге келген емес. Әркім өмірді өзінше түсінеді, өзінше бағалайды, өзінше одан гибрат алады. Біреу оған риза, біреу одан мұлдем түңілген. Біреу өмірді мәнгі күрес, айтыстартыс деп бағаласа, енді біреу сырғы мол, мәні терек құбылыс деп сезінеді.

Қысқасы, «өмір» деген ұғым бар да, өмір сүретін адам да бар, ол туралы ортақ пікір жоқ, әр алуан көзқарас, әртүрлі түсінік. Бірақ қалай болғанда да, өмір адамның жарық дүниеде, жер бетінде көрер аз күндік қызығы мен рақаты, не азабы мен қасіреті, жақсы-жаманға үйрететін мектебі, алар тәлім-тәрбиесінің көзі болып саналады. Демек, өмірден үйренгенің мен үлгі еткендерін де, үйрене алмай, қасірет шеккенің де, жақсылығың мен істеген жамандығың да, игі істерің мен көрсеткен ездік қасиеттерін де – бәрі-бәрі, сайып келгенде, өмірдің өзіндік тағылымдары. Адам баласының бойына тән, болмысына біткен парасаттылық пен пендешілік, даналық пен надандық, биіктік пен пәстік, өрлік, өжеттік пен ынжықтық, дарындылық пен дарынсыздық, жомарттық пен сараңдық, азаматтық пен тоғышарлық сияқты екі ұдай қасиеттердің бәрі де біреуде мол, біреуде кем, сол өмір безбенімен өлшенер қасиеттер. «Адам бірде бар, бірде кем, Бірде тар, бірде кен» деген мәтеп де осыған барып саяды.

Тіршіліктең басты құндылық – адамның өмірі екені белгілі. «Өмір» деген – ұлken пәлсапалық ұғым. Оны әркім өзінше танып, өзінше таратады. Бір құннің ішінде сан мындаған адам өмірге келіп жатса, сол секілді сан мындаған адам бақылық болады. Оның ішінде, талқаны таусылып Жаратушы қалауымен өмірден озатындарын айтпағанда, өз өміріне өздері балта шауып, ажалынан бұрын өмірімен қоштасатындары қаншама. Бұқіл әлемді алаңдатып отырған осынау мәселе соңғы жылдары өршіп келеді. Бүгінгі қуні соғыс пен қанды қылмыстарға қарағанда, әлемде өз-өзіне қол жұмсау салдарынан өмірден өтетіндер көп екен. Бұл қауіпті құбылыстың біздің еліміздегі көрінісі де көңіл қуантарлықтай емес.

Жалпы әлемде әрбір 40 секунд сайын, елімізде әр сағат бір адам өз-өзіне қол жұмсайды екен. Латын тілінен аударғанда суицид мағынасы – өзін-өзі өлтіру, яғни өз өміріңе балта шабу, саналы түрде өмір сүруді тоқтату дегенге саяды. Бүгінгі таңдағы өте салмақты мәселеге айналған осынау аты жаман дерпті әркім әрқалай қабылдап, өз алдына топшылайды. Бірі – заманың өзгеруі десе, екіншілері – әлеуметтік жағдайдың қындығынан, не болмаса денсаулықтың салдарынан деп таниды. Ал кейбіреулер түқым қуалаушылық жолымен келеді дейді.

Америкалық психолог Едвін Шнейдмен суицидтің назар аударатын басты себептерінің бірі деп адам төзгісіз жан ауруын көрсетеді. Шынында да суицид тәннің емес жанның ауруы. Психологтар суицид жасайтындардың көшілігі «Барлық күрделі мәселелерді шешетін тек қана ажал» деген пікірді ұсынатынын дәлелдеген. Ал өзіне-өзі қол жұмсауға ешбір күрделі проблемасы жоқ жандар да баратын көрінеді. Мұндай жағдай көбіне психологиялық тұрғыдан әлсіз адамдарда болады. Олар өмірде кездескен болмашы қындыққа бола өлімге жүгінеді екен. А.Е. Личко жасөспірімдер арасында кездесетін суицидтердің ең жиі кездесетін себебіне мыналарды жатқызады:

1. Сүйікті адамын жоғалту.
2. Шектен тыс қалжырау жағдайы.
3. Өзіндік қадір-қасиетін осал сезінү.
4. Алкогольді, гипногенді, психотропты дәрілерді және есірткіні пайдалану нәтижесінде пайда болатын жеке бастың қорғаныш тетігінің бұзылуы.
5. Өзін-өзі өлтірген адаммен өзін теңестіру.

6. Эртүрлі сылтаулар бойынша туатын қорғаныш, ызалану мен жабырқаудың әр алуан формалары.

Ал дәрігерлер өзін-өзі қол жұмсауды үш түрге бөледі:

Бірінші, анық қүйзелістік жағдайдан соң, өмірдің мәнін жоғалтып, адам өзін ұзақ уақыт өлімге дайындаиды.

Екінші, жасырын суицид, адам өзін өлімге арнайы дайындаиды. Тек саналы түрде тәуекелге бел буу күтпеген өлімге алып келеді.

Үшінші, басқалардың көзінше ашық түрде өлімге бет бұру. Бір нәрсені дәлелдеу үшін, біреуге ерегісу.

Баланың өзіне-өзі қол жұмсау жайлар ойлап жүргенін қалай білуге болады?

Ол депрессиялық жағдай, құні бойы төсектен түрмайды, жылайды, ешнэрсе жемейді және ешкіммен сөйлескісі келмейді, бұрын өзін қызықтырған нәрселердің бәріне қызығушылығын жоғалтады. Бұл жағдайда «неге болды?» деген сұраққа жауап алуға тырысудың қажеті жоқ.

Балаға егер ол сізбен сөйлескісі келсе, қай кезде де тыңдауға және түсінуге дайын екенізді айтыңыз, тіпті ол қорқынышты, ұнамсыз, ұятты туралы болса да. Оны қараусыз қалдырмауға тырысыңыз. Дене түсігі арқылы жалғасу өте маңызды: оны арқадан қағып, құшақтап, сүюндің маңызы зор.

Ол егер жоғалып кетіп жүрсе, барлығына да онсыз жеңіл болатындығы туралы жиі айтса, оған қарама-қарсыны дәлелдеу қажет, оған деген өзініздің сүйіспеншілігінізді және оларға оның қымбат екені туралы айту керек.

Ол кейбір дәрілерді мөлшерден тыс пайдаланудың салдарымен немесе адам жетінші қабаттан секіріп кетсе не болатындығына қызығушылық танытады. Бұл жағдайда адамды құтіп түрған азап туралы айтыңыз және міндетті түрде бұл сұраққа жауаптың ол үшін не себепті маңызды екендігін анықтаңыз.

Оның мектепте мінездікіңіз – құлқы нашарлап, серуендең жүрсе, тәртіпті бұзса, өз-өзін кінелау немесе керісінше – басқа тұлғаға жасаған кінәсін мойындау, өлім туралы философиялық ойда мәні бар тақырыптарды әзілдеп немесе құлқі ретінде айтып жүрсе, демек ол баланың суицидалды әрекетке баруы мүмкіндігі болуы мүмкін деген ой келеді. Ондай жағдайда не істеу керек, қалай көмектесу керек деген сұрақ тудады?

Егерде сіз баланың бойынан суицидалыңыз мінезді байқасаныз, сіз баламен ашық, шын көнілмен сөйлесуге тырысыңыз. Сіз, бірақ ешқашанда, суицид туралы балаға сұрақ қоймаңыз, егерде баланың өзі осы тақырыпты айтып, қозғамағанынша.

Сіз барлық мән-жайды түсіндіріп, оны қандай ой мазалап жүргенін анықтап, оның жалғыз емес екеніне, бақытсыз емес екеніне, ешкімнің қармағына түспейтіндігіне, ешкімге керек емес немесе қарыздар емес екеніне көз жеткізіп, баланың достарын және неге қызығатының анықтап, оған қолдау көрсету керек екенін естен шығармаңыз.

Тығырық жағдайдан шығу жолдарын іздестіру қажет, бірақ көп жағдайда баламен сөйлесу, басындағы жиналған ауыр жүктен айықтыру, сонда баланың өзіне қол жұмсаушылығы төмендейді.

Психолог – маманға барудан қорықпаңыз.

Менің өзімнің мектептегі педагог-психолог болып қызмет аткарған жылдарымнан дәл осы мәселеге байланысты болған жағдайды айта кетсем деймін. Бір құні 10 сынып оқушысының аласы әңгімелесіп, кеңес алуға келді. Айтуынша баласының мінезі түйікталып, ештенеге қызықпай, тамаққа тәбеті нашарлап, үнемі бұк түсіп жата беруді шығарғанын айтты.

Телефоның жайлап ашып қараса, кілең қап-қара суреттер, өмір туралы ойлар жазылған цитаталар екен. Баласының өмірден түңіліп жүргенін, достарымен де бұрынғыдай қыдыруға шықпайтынын айтып, көмек сұрады. Келген ата-ананың көнілін жайландырып, міндетті түрде бақылауға алып, шешуге тырысатынымды айтып, жақсы ойлар ойлап, баласына неғұрлым жақсы көңіл құймен қарым-қатынас жасап, мейлінше мейірімділік танытуды тапсырып, қоштастым. Баланы сырттай бақылауға алып, сол сыныппен «Өмір, қымбатсың маған!» деген

тақырыпта психологиялық тренинг сабак жоспарлап, өткіздім. Сабак барысында Ник Вуйчич туралы бейнебаян, мүмкіндігі шектеулі басқа да жандардың өмірге құштарлығы мен күресі туралы айтып, бейнебаяндар көрсеттім. Өмір туралы сұрақ-жауап алыш, өмірдің шуақты сәттері, өмірдің көлеңкелі тұстары, олармен күрсесе білу, шешілмейтін мәселенің болмайтыны, өмірдің маңыздылығы туралы постер қорғатып, түсіндіруге тырыстым. Оқушылар сабакқа жақсы қатысып, ерекше көңіл-күймен тарасты. Ертеңгі күні жаңағы баланың анасы хабарласып, «Сізге көп көп рахмет, не айтқаныңызды білмеймін, бірақ балам кеше сабактан ерекше көңіл күймен келді. «Бізде бұғін өмір туралы керемет сабак өтті» деп келді. Баламның жағдайы жақсырып, бұрынғы қалпына түсті» деді. Осы жағдай сияқты ата-аналар өз балаларының өміріне көбірек көңіл бөліп, көбірек сырласып, сөйлесіп отыrsa, қайғылы жағдайлардың алдын алуға болар ма еді деген ойға қаласын.

Баланы жалғыздықтан сактап қалатын тек қана мейірім, махабbat! Сондықтан ата-ана, педагогтер болып балаларға сүйіспеншілік пен мейірімді аямай, үнемі олардың мінез-құлқына, өмірge көзқарастары мен жағдайларына көңіл бөліп, дер кезінде байқап, көмек қолын созайық дегім келеді.

Әдебиеттер

Аймауытов Ж. Психология. «Рауан» Алматы, 1995.

Елшібаева К.Ғ. Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012.

Ахметова У.О. «Жасөспірімдердің суицидке бару әрекетінің алдын алу», 2017 ж

«Мектептегі психология» журналы №10, 2014 ж. №12, 2015.

Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н/д: Феникс, 2005.

MAIN PROVISIONS AND FACTORS OF SUICIDAL BEHAVIOR OF TEENAGERS.

Kaliakparova G.M.

Karabulak school-kindergarten of Alga district of Aktobe region

Baimakhan S.N.

Master of Science in Education Kazakhstan, Aktobe

g.kaliakparova@bk.ru

Annotation: The article considers the causes and factors of suicidal behavior of adolescents.

Keywords: Suicide, character, aggression, teenager, depression

In modern society, people are concerned about many issues. One of them is the growing problem of suicide among the world's most anxious adolescents. In the era of democratic and economic revival, the human mind has also undergone radical changes. This period is especially difficult for adolescents. Because, depending on their age, they are in unstable and unfavorable conditions. In general, adolescence is an inability to cope with various difficulties, and this period is a period of obvious mental and physical instability. The age of 14-25 years in a person's life is characterized by high sensitivity to auto-aggressive influences

Today it is Troublous that young people, behind whom the future of our country, are committing acts such as suicide. Suicide in general (from the English word suicide) is an attempt at suiside by a purposeful, deliberately planned and carried out person. Suicidal behavior is an act that occurs as a result of an inability to resist obstacles to meeting a person's basic needs.

With a strong emotional crisis, a person may not find a way out of the situation. For him, life loses its meaning. Suicidal behavior is a global concept. In addition to suicidal thoughts, this includes suicidal thoughts that do not end in death, also opinions, thoughts, intentions indicating a readiness to commit suicide.

One of the first scientists to study the causes of suicide, E. Durkheim studied the causes of death: selfish reasons (weakening of the relationship between society and the individual); altruistic (for the truth or for other people); anomical (crisis situations in society). Dorpat and Boswell viewed suicide as an act or demonstration, an attempt on someone's life. L. Wekstein shows about thirty types of suicidal thoughts: alcohol or drug addiction, rational suicide, mental and existential, etc. [2].

We should also take into account E. Fromm's point of view that if a person cannot adapt to a developing society, he will feel isolated and commit suicide in order to get rid of this neurotic feeling. Many authors who have studied recent letters from people who committed suicide say there are words of principle, spelling errors, contradictions and insults.

L.I. Postovalov showed the socio-psychological aspects of family suicide. According to the classification of families: integrated and disintegrated, harmonious and disharmonious, corporate and altruistic, open and closed, authoritarian and democratic [3].

At the beginning of the 20th century, Z. Freud founded the first psychological theory of suicide. In it, the scientist emphasized the role of aggression aimed at suicide.

American psychiatrist K. Menninger continued S. Freud's ideas. According to him, all suicides are caused by three interconnected unconscious reasons: revenge (the desire to kill), depression and despair (the desire to die), self-blame (the desire to die). According to psychological views, the main factor in the formation of suicidal tendencies is the psychological factor.

A.G. Ambrumova, E.M. Vrono, studying the personality traits of suicidal behavior in adolescence, noted that most of them are characterized by impulsivity. All suicidal adolescents are characterized by exploitative and emotional instability. The mood swings in these teenagers depend on momentary and insignificant impressions. In conflict situations, they have a state of absent-mindedness, autonomic disorders, accompanied by elements of anxiety.

Impulsiveness and emotional instability are common in many adolescents. They develop a sense of introspection, an interest in the problems of life and death, and they engage in philosophical questions in this area. Teenagers are trying to understand the meaning of life, looking for a place in society.

Causes of suicide among adolescents:

- Depressed. Teenagers also suffer from trauma and mental illness.
- Under the influence of strained family relationships;
- Difficulties in learning (inability to communicate with the teacher also affects);
- Usually this is a sign of failure, failure in relationships with other people, loss of a loved one;
- Discrimination, insult to conscience and honor with harsh words, ignorance of the emotional and mental state in public places;
- Physiological deficiencies (lack of self-satisfaction).

One of the factors that induces teenagers to commit suicide is love or romance. A story about the famous Shakespearean characters Romeo and Juliet. On the path of love, he reaches suicide. It turns out that suicide, which is often a victim of love, leaves its mark. This is how our teenagers, who prefer to live this way, try to leave a lot of stories on paper. Often such a last wish or letter before death is taken from films. In psychology, this is called "Werther's syndrome" [4].

Teenage suicide is a cry for help, an attempt to draw attention to his situation. There is no real desire for death, thoughts about death are vague and childish. Suicidal behavior in adolescence is associated with a lack of life experience. Teenagers do not know how to correctly define their life goals and determine the ways to achieve them. I. Pavlov explains suicide by the loss of the "goal reflex".

In this regard, the scientist came to the conclusion: "The target reflex is of great vital importance, it is the main form of the vital energy of every person. When the goal is lost, the level of interest in life decreases. Of course, people have endless goals in life. During suicide, life reflexes slow down ... ". Thus, I.P. Pavlov refuted the idea of mentally ill people who committed suicide [5].

Suicide in adolescents is caused by the following factors: childhood in single-parent and low-income families. In a family there is a difficult psychological situation, the loss of one of the parents, manifestations of conflict between parents, their regular use of alcohol, etc. Childhood in a psychologically unbalanced family: the adolescent's rejection by his parents, the use of unscrupulous parenting methods, excessive demands,

restrictions on the independence of adolescents, dependence on parents, excessive the use of punitive measures.

In conclusion, always pay attention to the child, try to understand, help solve problems, share personal experience, often praise instead of swearing and scolding, forgive, and most importantly, accept the child as he is, love as he is, hide his shortcomings and praise his good sides. One of the best ways to deal with this situation is to show love.

References:

- Isaev D.S., Sheretnev K.V. Psychology of suicidal behavior. - Samara, 2000.
Kondrashenko V.T., Igumnov S.A. Deviant behavior in adolescents. - Minsk, 2004.
"The problem of suicide among adolescents." School Psychology Journal No. 4 (28), 2010. (13 pages)
Vagin I. Psychology of life and death. - SPb., 2001.
Zakharov A.I. Warning about deviations in the behavior of the child. - St. Petersburg, 1997.

Суицид – қоғам дерті

«Мақаншы орта мектеп- бақшасы» КММ
информатика - математика пәнінің мұғалімі
Шукибаева Назым Кыдыржакуповна

Балалар мен жасөспірімдер арасында белен алғып отырған өзекті мәселелердің бірі осы бір Суицид мәселесі болып отырғаны белгілі. Қазіргі таңда қоғам дерті деп айтамыз ба, әлде сананың уланғандығы дейміз бе...? Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан дүниесі құйzelіске ұшыраған адамдарда кездесетін психологиялық құбылыс болып табылады.

Статикалық мағлұматтарға сүйенетін болсақ, көп жағдайларда жасөспірімдер арасында ата - аналардың, мұғалімдердің назарын тындалмай, өз еркімен әртүрлі әрекет жасау түрғысында осындай келенсіздіктер белен алуда. Балаға үнемі қадағалау, қолдау көрсету үлкендердің басты міндеті екендігін естен шығармауымыз қажет.

Үлкендердің селқос әрекетінің нәтижесінен, парықсыздық, арсыздық және қатыгездік қарсылықтарын білдіре отырып, осындай жағымсыз жағдайлар туындаиды. Мұндай қадамдарға көбінесе түйік мінезді балалар барады. Жаны жараланғыш, жалғыздық сезімінен, өзінің ешкімге керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден түнілген жасөспірімдер бейім келеді. Өмірдің қыын бір сәтіне шыдай алмай, өзінде қол жұмсауды ойластырады. Баланың қыын өмірлік жағдайында, уақытылы көрсетілген психологиялық көмек, мейіріммен, сүйіспеншілікпен жасалған қолдау, қайғылы жағдайдан аман алғы қалуға көп көмегін тигізірі сөзсіз.

Өз-өзіне қол жұмсау көбінесе көктем айларында, бас қайғысы табиғаттың гүлденумен сәйкеспеген мезгілде болатыны белгілі. Қыстың құнгір бояуы, қандай да бір маманды, ішкі жан дүниесінің құйzelісімен үйлесімін табады. Ал керісінше, көктемнің шуақты қундеріне сәйкес келмей, қарама - қайшылық туындаиды. Мұндай жағдайды байқаған кезде баланың көніл қуйін басқа жаққа бұры мақсатында жұмыс жүргізген дұрыс. Өзіне зиян келтіруге бейімділігі бар баланы байқаған психолог маманы онымен жеке мақсатта сөйлесіп, әңгіме жүргізу қажет. Жасөспірімдер жеке басының қорланғаны немесе қайғылы жағдайды басынан кешіргенде, өмірде алдына қойған мақсаттары орындалмай қалған жағдайда, табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынуы мүмкін. Ауыр науқастан немесе айналасындағы дос жарандарының сөзінен сырт айналуына осындай келенсіз жағдайға баруы мүмкін болады.

Достарымен араласудан қашып, алшақ жүру, ылғи жалғыздықты, қажетсіздікті, мұнаюды сезінетін жандарда байқалады. Балаларды өзін - өзі қадірлей білуге, білімге бейімдеуіміз қажет. Жетістікке жетуіне шынайы түрғыда көмек қол ұшын беріп отыруымыз керек. Үнемі қызығушылық таныту, оның бастамаларын қабылданап, қолдау көрсету, үнемі баланы қолданап, қанағаттандырып, мақтап, сынға алмай, оған арсыздық көрсетпей, қолынан келетін тапсырмаларды беріп көнілін басқа жағымды жаққа бұрсақ, бала да өзгеріс пайда болады. Баланызбен сырласып, жақсы көріп, қамқоршы болсаныз, көніл - күйі көтеріліп, жақсы жаққа өзгеретіні сөзсіз.

«Подростковый суицид. Причины. Профилактика»

КГУ ОСШ №12 им. М. Горького
Зам.дир.по ВР, учитель физики
высшей категории М.Т.Юсупова

Зигмунд Фрейд в свое время ввел понятие **«инстинкт смерти»** - стремление к саморазрушению, очевидно, заложенное в нем от природы – если все живое вокруг изо всех сил борется за существование, то отдельные человеческие индивиды, наоборот, вкладывают недюжинную энергию в то, чтобы полностью испортить себе жизнь, а иногда и расстаться с нею. Поистине человек – странное создание: только он способен на самоуничтожение, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти – никакому другому живому существу это не свойственно. Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте?

Что такое суицид и кто на него способен?

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устраниния из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью.

Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью.

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

- К внешним формам суицидного поведения относятся:
- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков **суицидное поведение может стать подражательным**. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы. Многие обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

У подростков много поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.

У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п. **Суицидальная готовность** возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Учитывая актуальность профилактики суицида, возникает вопрос: Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению?

- **Признаки замышляемого суицида.** К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
- Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана.
- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- выраженное чувство несостоинности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

Внешние обстоятельства суициdalного подростка:

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей ;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска. *Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выражаться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.* Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. *Старишему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой поясним, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.*

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. В связи с этим

необходимо осуществлять непрерывную психопрофилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды.

1. Лапланш Ж. Жизнь и смерть в психоанализе – СПб.,2011.
2. Фрейд З. Влечение и их судьбы // Фрейд З. Психология бессознательного. Перевод с нем . А. М. Боковикова – М., 2006.
3. Ж. Аскергалиева «Профилактика суицидального поведения среди подростков. Причины. Профилактика» - 2017.

«Қазіргі қоғамдағы суицид: себептері мен құресу әдістері»

Мақсаты: жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесін талқылау.

«суицид» ұғымымен таныстыру;

суицид белгілерін тануды үйрену;

суицидке бейім оқушыларға көмектесу жолдарымен таныстыру;

Суицид дегеніміз-бұл саналы түрде өмір сүруді тоқтату, яғни осы түрғыдан қарағанда өзіне-өзі қол жұмсау адамның саналы мінез-құлық актісі болып табылады. Суицидтік мінез-құлық-бұл өзіне қол жұмсау туралы ойларға бағытталған психикалық актілердің сыртқы жіне ішкі нысандары. Ішкі нысандарға суицидтік ойлар (елестету, уайымдау); суицидтік үрдістер (ниет, мақсат) сыртқы нысандарға - суицидтік көріністер, суицидке оқталу (әрекеттену) жатады.

Суицидалыді мінез-құлықтың 5 типі бар:

Протест.

Жанашырлыққа шақыру

Қайғыдан қашу

Өзін-өзі жазалау

Өмірден бас тарту.

Суициодальді мінез-құлық соматикалық, психикалық ауыткуы бар, тіпті сау адамдарда да кездеседі. Соңдықтан өзін-өзі өлтіретін адамдардың барлығының психикасында ауыткуы бар деуге болмайды. Жасөспірімдердің өз –өзіне қол жұмсауының алдын алу. Соңғы жылдары адамдардың соның ішінде жастардың өз-өзіне қол салу фактілерінің жиілеп, дабыл қағатын жағдайға жеткені белгілі. Соңдықтан жанымызда жүрген жақын адамдарды жоғалтып алmas үшін, суицид белгілерін біліп жүргеніміз абзal. Өлімге дайындалудың белгілері.

Өз істерін реттеу-құнды заттарын тарату, байлас тую. Адам қалай болса, солай жүріп, бірақ бір сәтте барлығын ретке келтіре бастайды. Соңғы дайындықтарын жасай бастайды.

Қоштасу. Өмірінің әр кезеңінде көмектескен адамдарға алғыс айтуы мүмкін.

Сыртқы қанағаттанушылық-энергияның құйылуы. Өзіне қол жұмсау туралы жоспарын толық жасалынса, ол туралы енді ойланбайды, шамадан тыс энергия пайда болады. Күш қуат көбею жағдайы терең депрессияға қарағанда аса қауіпті болуы мүмкін.

Жазбаша түрде хатта, құнделікті, жазған.

Сөзбен көрсету немесе қорқыту.

Жоғарыда көрсетілген белгілердің орындалуына себеп болған жақын адамынан айрылу. Үйінен айрылу. Үйқысыздық.

Тұйықталу.

Еш нәрсеге қызықпаушылық.

Үнемі мазасыздану, ашуланшақ болу.

Қарым-қатынастан, байланыстан қашу.

Болашаққа жоспар құрмауы.

Балалардың отбасылық және ішкі мәселелерін ашық талықылаңыздар. Отбасылық жанжалдарға баларды араластырмаңыздар. Баланы тыңдай, оның сұрақтарына жауап берсе, оның мәселелерін талқылай білу қажет. Оның өміріне немкүрайлы емес, шынайы қатысу қажет. Оған сеніңіз, кездейсоқ еркелігін кешіріңіз. Балаларыныңға шынайы максаттарды қоюға және оларға қол жеткізуға ұмтұлуға көмектесіңіз. Кедергілердің жеңуге міндетті түрде жәрдемдесіңіз. Баланың үйдегі, мектептегі және даладагы құқықтары мен міндеттерін нақты анықтай біліңіз. Бұл жерде дөрекілік емес, табандылық қажет. Оны кемшиліктері үшін айыптамаңыз, кінәламаңыз, оны қорқыныш, жалғандық, жауласу әлеміне жолатпаңыз. Жастардың кез-келген құнды оң бастамаларын сөзбен, іспен қолдыңыз. Өсіп келе жатқан балаларыныңды жақсы көрініз, қамқоршыл болының және өте маңыздысы, олармен әдепті болының. Қын сәтте жанында болатын қамқоршы, жақсы көретін адамға көп нәрсе тәуелді. Ол потенциалды суициденттің өмірін құтқарып қалуы мүмкін.

Өз-өзіне қол жұмсауды тыйым салу және қылмыс ретінде түсіну, көптеген мәдениеттерде кездеседі., тарихи тұрғыдан осы мәселе төнірегінде адамдардың қарым-қатынасы мен оның табиғиландыруына, демек, бұл құбылыстың алдын алуға кедергі келтіреді. Клиникалық психология саласында да бұл кәсіпқойларға шағымдардың жиілігіне байланысты нәзік мәселе.

Суицид-бұл белгілі бір адамдарда пайда болатын психикалық проблема емес, жалпы халықтық немесе кейбір топтардың өміріне әсер етететін және суицид қаупін арттыратын, мысалы психоэлеуметтік стресс және жетіспеушілік сияқты көптеген айнымалар бар екенін есте ұстаған жөн.

Жалпы, мұны атап өту маңызды суицид негізінен өмір сапасының төмендігінен байланысты. Бір жерде адамдардың қанағаттануы мен әл-ауқатын жақсартатын кез-келген саясат шаралары медициналық қызметтерге қол жетімдімділікті жақсарту немесе орташа жалақыны арттыру сияқты суицид қаупін төмендетеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Суицидті зертеу-Кеңестер Эмиль Дюргейм
2. Суицидтің өршуі-коғамға келген қатер –Abai.kz

Суицид неден болуы мүмкін?

Соңғы жылдары елімізде адамдардың өз-өзіне қол салу әрекеттері жиі орын алуда. Көпшілікті алаңдатып отырған осы дерптің мектеп оқушыларын да жағалауы дабыл қағарлық жағдай. Заман өзгеріп, техника, технология прогресі қарқынды жүріп, қоғамның қажеті толық өтеліп дамыған сайын адамзат өмірінің қуанышы мен рахаты арта түсудің орнына қындығы мен қайғысы молайып, шешімін таппас қарама-қайшылыққа ұшырасып жатыр. Неге? Бері де адамгершілік ғылымын екінші орынға ысырып қойғанның кесірінен болып отыр ма деген ой қылаң береді. Суық ғылымға сүйенгендіктен, техника текетіресіне тірелгендейдіктен адам баласының жан сұранысы қанағаттанбайды. Содан болар, кей жағдайда адамдар үл өмірдегі түрлі тығырықтан, қындықтан шығар жол ретінде тек өзіне-өзі қол жұмсауды таңдайды. Үл қатерлі құбылыстың біздің қоғамда белен алғып бара жатқаны алаңдатпай қоймасы анық. Суицид — тәннің ауруы емес, адамның ішкі жан дүниесінің ауруы. Соңғы уақытта өз-өзіне қол жұмсаған қыз-бозбалалардың көбейіп кеткені мәселені тереңнен талдап, тығырықтан шығудың жолдарын іздеуге мәжбүрлеп отыр. Өйткені суицид туралы айтқанда, ең алдымен статистика ауызға алынып, «кім кінәлі?» деген сұраққа жауап ізделінеді. Бірақ мәселенің мән-жайына барып, себеп-салдарын анықтап, шешу жолдарын қарастыру көбіне-көп қалыс қалуда.

- Өкінішке орай, әлем бойынша Қазақстан суицид жөнінен алғашқы орындарда тұр. Адамды суицидке итермелейтін көп факторлар бар. Үл салалық - педагогикалық, медициналық немесе әлеуметтік мәселе емес, ол - қоғамның дерті. Қазіргі кезде мұғалімдерді немесе медициналық құрылымдарды кінәлап жатады. Сайып келгенде негізгі себеп - тәрбиеде, отбасында жатыр. Ал ата-ананың сол балаға қашалықты көңіл бөлгендігіне мән бермейміз. Әке мен баланың арасында эмоционалдық байланыс бар ма екен? Баласының мұндай қадамға барғаны ата-анасы үшін неге күтпеген жағдай болды? Ең бірінші осы сұрақтар қойылуы керек.

Балалардың психикасы өте нәзік, жаралы болып келетіндіктен кішкентай нәрсенің өзін ауқымды проблема ретінде қабылдайды. Сондықтан оларға қашанды ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманның көмегі қажет. Осы бағытта мектеп мұғалімдері мен психологтары баланың мінез-құлқындағы өзгерістерді бақылап, аңғара отырып, олармен жұмысты жандардыра түсуі тиіс.

Балалардың бақытсыздығына, олардың өз-өзіне қол салу әрекеттеріне баруына көп жағдайда отбасындағы жайсыздық пен мектепте түсінбеушіліктің орын алуы себеп болады. Балаларға жайғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуын сезініп, жақсы көретінін біліп өсүі тиіс. Ал әке-шеше өз дәрежесінде көңіл бөлмейтін бала ешкімге керексіздігін түсініп, психологиялық стреске тап болады. Әсіреле, 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез-келген нәрсені жүргегіне тез қабылдағыш келеді. Түсіністік болмаған жағдайда осы жас

аралығындағы балалар түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабакқа құлқы болмай, өзге оқушылармен де қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Өзін ұстауы мен мінез-құлқында өзгерістердің орын алуы мұғалімді де, ата-ананы да аланнатуы тиіс. Осы өзгерістерге бей-жай қарамай, психологияның көмегіне жүгіну арқылы көптеген проблеманың алдын-алуға болады.

Қазақ халқында өз-өзіне қол салу болған емес. Бұл заман өзгерісімен туындалп отырған жағдай. Бүгінде қарасаңыз, толық емес, сәтсіз отбасылар көп. Осының бәрі өмірді әлі толық танып білмеген, ондағы қындықтармен құресе алмайтын бала үшін ауыр соққы. Эке-шешеажырасты да кетті, ал баланың жайы болады?

Олбұның жайы болады, осыған ой жіберіп жатырма? Жоқ, әрине. Осыдан келіп, баланың сыра салуы немесе жаман жолға түсіу сынды оқигалар орын алады. Мектепте қарасаңыз, кейбір оқушылардың қолында қымбат ұялы телефон. Сонықорғен басқа оқушылар да «менде неге ондай жоқ» деп күйінеді, әке-шешесіне ренжиді. Осы кішкентай заттың өзінен үлкен мәселе туындағы. Осы сияқты мектепте әртрлі жайлар орын алуы мүмкін. Бала осы жағдайдан қалай шығады, кімнен көмек күтүі керек деген сұраққа келсек, бірінші кезекте мектеп психологына жүгінің тиіс. Оқушылар мұны тиімді әдіс деп таппайды. Сондықтан «Сенім телефондарының» жұмысын жандандырып, жолға қою қлоға алынуда. Ол қолжетімді жағдайда болуы керек. Бала кез-келген уақытта, өзін қинаған қандай проблема болсын, сенім телефоны арқылы тегін хабарласып, толғандырған сұрақтарына жауап алуы тиіс. Өрімдей жас өзіне қол жұмсағанда ата-ана - мектепті, мектеп - ата-ананы кінәлауға бейім. Немесе балаға дұрыс білім бермеген, тәрбиесіне көңіл бөлмеген, оқушыға қысым жасаған - мектеп мұғалімдері болып жатады. Бірақ ешқайсысы да өзіне үніліп, кінәні өзінен іздемейді, себебіне үнілмейді. Ал себебі әртүрлі болуы мүмкін. Отбасындағы кикілжіңнен бастап, адам психикасының бұзылуына дейін. «Неге?» деген сұраққа жауап іздеген кезде, ең бірінші - материалдық жағдайдың нашарлығынан деп ойлаймыз. Алайда осы мәселе мен талай жылдан бері айналысып жүрген мамандар материалдық жетіспеушілік - суицидке апаратын ең соңғы себеп екендігін айтады. Жасөспірімдер арасындағы суицид туралы кең көлемде зерттеу әлі жүргізілмеген. Сондықтан халықаралық зерттеулерге жүгінеміз. Осы зерттеулерге сүйенсек, суицидке барған балалардың айтуынша, мұндай қадамға итермелеген ең бірінші себеп - отбасындағы түсініспеушілік болған. Бұдан басқа факторлар бар әрине, дегенмен ата-ана мен баланың арасындағы түсініспеушілік бірінші орында. Сондай-ақ әке-шешенің ішкілікке салынуы да әсер етеді. Отбасында баланы қалай тәрбиелейтіні де маңызды. Егер баланы өте қатты ұстаса немесе бетінен қақпай, өз еркімен жіберсе де, мұндай тәрбие жолдары өз-өзімен үйлесім таппаған тұлғаны қалыптастырады. Екі жағдайда да бала суицидке бейім болуы мүмкін. Сондықтан ата-ана ең бірінші баласын қалай тәрбиелеп жатқанына мән беру керек. Суицидке бейімділік - өмір бойы сақталатын қасиет. Ондай адам қын жағдайларда өмірімен қош айтысып кетуі мүмкін. Жанұядығы жағдайдан басқа, тұлғааралық қақтығыстар, жауапсыз махаббат та суицидке әкеледі. Материалдық қыншылықтар ең соңғы орында тұр, - деген қортындыға келеді. Яғни, бала үшін ақшаның жоқтығы мен қарынның аштығынан гөрі, жан жылуының жетіспеуі мен мейірімге шөлдеу ауыр. Бесіктен белі шықпай

жатып, өмірімен есеп айырысуға тырысқан жасөспірімдердің әрекеті кімді де болсын, ойлантпай қоймайды. Көргенінен көрмегені көп, бар қызығы алда саналатын жасөспірімдерді өмірімен оңай қоштасуға итермелейтін не нәрсе?.. Алайда басты проблема — жалғыздық. Егер мектепте қандай да бір проблема туындал жатса — атана балаға көмек көрсетуі керек, ал отбасында проблема туындал жатса — ұстаздар балаға назар аударуы тиіс. Қазақстанда, тіпті 10 жастағы балалар арасында өзіне-өзі қол жұмсау оқиғалары тіркелген.

Қазіргі кездегі суицидтің себептері.

Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың **иманының болмауы** мен өмірдің қыыншылықтарын **дұрыс түсінбеулерінде** болады. Бұлар басты себептері. Ал басқа себептердің барлығы осы басты себептерге тікелей тәуелді. Мысалы, сүйген қызымен ұрысып, немесе аралары ажыраған жігіттің өзін-өзі өлтіруіне санасы ояу адам баласы үшін ешқандай ақылға қонымды себеп жоқ. Ақымақтықпен өз өмірін қияды.

Қаржылық жағдайлардың әсері де кей адамдар үшін суицидтің тудырушы күші болып табылады. Алайда, қаржылық қыындықтар басты себеп емес. Егер ондай қыындықтарға шыдамай өз-өзін өлтіру белен алса, онда әлемнің тен жартысы қырылып қалады емес пе?! Қыындық кімде жоқ дейсіз?! Демек, иманы мен өмірге деген көзқарасы дұрыс емес болған адам ғана мұндай уақытша қыындықтарға төзе алмай, ен дұрыс жол ретінде суицидті тандайды.

Ренжу. Кейде жасөспірімдердің арасындағы суицид ата-анасына ренжудің салдарынан болады. Бірақ сондай ардақты жандарға ренжіп өзін-өзі өлтіру де жан дүниесінде кемістігі бар адамның істейтіні болса керек.

Қателік. Өмір болғаннан соң қыындығы мен қызығы қатар жүреді. Қателіктерге ұрыну барлығымыздың табиғатымызда бар нәрсе. Қандай қателік жасасақ та суицидпен шешімін табуымыз дұрыс емес. Сүрінбейтін тұяқ жоқ. Ата-анасынан қорқып қателігін жылы жауып қою мақсатында өлімге бару көзі ашық, көкірегі ояу жандардың істейтін әрекеті емес.

Көнілдің болмашы бір кірбінен құрдымға кетердей күй кешетін жасөспірімдер кешірімді болуды сезініп, өмірдің құнын, ата-ананың қадірін, дос-туыстың өлшемін білсе! Балалық па, әлде шалалық па тілегін орындаған кездері әкешешесін көрместей күй кешетіндері болады. Тірліктің қамымен жүретін ата-ананың бірде жетіп, бірде жетпей күн кешіп жүретін халдерін қайдан білсін. Еркеліктің еншісі болыпалдына келгенінді ішіп, қолына тигенді киіп, еш қыындық көрмей өскен жасөспірім өмірдің мәні мен сәнін қайдан түсінсін?!

Қазіргі жастарды жіті қадағаламаса болмайды. Жауапкершілікті мектеп мұғалімдері мен психологтарына итере салу — жауапкершіліктен құтылуудың ең онай жолы. Бала тәрбиесіне ең әуелі ата-ана мүдделі болуы қажет. Бала мектептен тыс уақытта немен шұғылданатынын, қайда барып, не істейтінінен хабардар болып, бағыт-бағдар беріп отыру — әрбір ата-ананың қасиетті парызы. Балалар психологиясы ахуалына бірден-бір себепші отбасындағы жағдай.

Сондықтан **ата-анаға кенес ретінде:**ана қызымен сыр бөлісіп, оларды өтпелі кезенде қолдап, барлық мінезіндегі өзгерістерді ескеріп отыруы қажет. Әке болса ұлына жасына байланысты ерекшеліктер, алғашқы махабbat сияқты, көңіліне түскен қаяуларды сейілтүге зор үлес қосу керек. Бала өмірдегі ең қымбат байлық екенін естен шығармаған абзал.

Алаңсыз өмір сүріп, уайымсыз күн кешіп жатқан жастар болашағының бүгінгіден де нұрлы болуына үздік біліміммен үлес қосуға талпыну керектігін, өйткені, олар нұрлы өмірдің иесі. Әр күніне үкілі үмітпен қызыға қарап, құлышына өмір сұру керектігін бала жанына сініру ата-ананың, ұстаздардың басты парызы.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- 1.Ж. Қоянбаев. Семья және балалар мен жеткіншектер тәрбиесі. Алматы «Рауан», 1990 жыл
2. С.Әбенбаева. Тәрбие теориясы мен әдістемесі. Алматы, «Дарын», 2004жыл
- 3.В.Т.Кондрашев Суицидтік мінез-құлық.Алматы, 2015 жыл
- 4.Жасөспірімдік кезеңдегі суицидтік әрекеттің себептері // Тәрбие қуралы №4 2008жыл

Суицидальное поведение у детей и подростков.

**Алматинская область
Жамбылский район
Средняя школа имени Шокана Уалиханова
Педагог-психолог
Алимбекова Минавар Тожаевна**

В последние годы особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте. Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий увеличилась. Риск суицида высок у людей: с недавно выявленной прогрессирующей болезнью, экономические неурядицы, с которыми сталкивается человек, которые несомненно порождают проблемы, связанные с едой, одеждой или с финансовыми передрягами, смерть любимого человека, семейные факторы, развод и семейные конфликты могут восприниматься как события более тяжелые, чем смерть. Возникающие проблемы оказывают глубокое психотравмирующее влияние, как на родителей, так и на детей. Для понимания подростка нужно хорошо знать его семейную ситуацию, поскольку она отражает эмоциональные нарушения у членов семьи, так как в семье могут возникнуть такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод, серьезное заболевание или потеря работы. Один из главных причин это наверное- эмоциональные нарушения. Признаками эмоциональных нарушений являются: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствия; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Эдвин Шнейдман перечисляет 10 общих психологических характеристик самоубийств. Общей целью самоубийства является нахождение решения. Общая задача самоубийства состоит в прекращении сознания. Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая душевная боль — психалгия. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность- безнадежность. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы. Общим действием при суициде является бегство. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

Для понимания проблемы суицидального поведения подростков следует стремиться к учету всего комплекса взаимодействующих между собой внешних и внутренних факторов. Поскольку большая часть времени жизни современного подростка связана с образовательным учреждением, то именно система образования может стать реальной площадкой для работы по раннему выявлению и профилактике суицидального поведения учащихся. Большую помощь в решении этих задач могут оказать социально- психологические службы, педагоги, осуществляющие свою деятельность в тесной взаимосвязи с детьми и родителями, а также с представителями других организаций и ведомств. Что нужно знать педагогу- психологу о суициде?

Согласно Всемирной организаций здравоохранения суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Классификация суицидальных проявлений:

Суицидальным поведением называют любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемыми представлениями о лишении себя жизни.

1. Внутренние формы суицидального поведения включают в себя: суицидальные мысли, переживания, представления, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения. Целесообразно выделять и «антивитальные переживания»- к ним относятся отсутствие размышлений о ценности жизни.

2. Внешние факторы включают в себя суицидальные попытки и завершенные суициды.

Факторы и ситуации суицидального риска:

1. Психическое неблагополучие как факторы риска- предшествующие попытки самоубийства, которые увеличивают риск повторного суицида, депрессивное состояние –эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление ПАВ.

2. Семейные факторы риска (взаимоотношения в семье)- конфликты в семье, распады в семье, отсутствие контроля над ситуацией, симбиотические отношения в семье.

3. События в жизни - распад романтических отношений, неспособность справиться с учебной нагрузкой, насилие или иные жизненные стрессы, заниженная самооценка, дополнительным фактором риска является для подростка самоубийство лиц, которых подросток знал лично.

Способы информирования о намерении суицида:

Можно выделить четыре вида информирования о суициде-

А) прямое устное сообщение, когда подросток открыто выражает свои мысли и планы в отношении суицида;

Б)косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями;

В)прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств);

Г)косвенное невербальное сообщение (раздача любимых предметов и т.д) Суицид, совершенным учащимся образовательного учреждения затрагивает всех субъектов образовательной среды- учащихся, родителей, педагогов, администрацию.

Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости, а если учесть самоубийства, замаскированные под другие виды насилиственной смерти, то, возможно, и первой. Максимум суицидных попыток приходится на возраст 16-24 года; в большой степени это связано с социальной незащищенностью молодежи. А.Е. Личко к числу наиболее частых причин суицидов среди подростков относит следующие: потерю любимого человека, состояние переутомления, уязвленное чувство собственного достоинства, разрушение защитных механизмов личности вследствие употребления ПАВ, подражание человеку, совершившему самоубийство. Специфическими причинами суицидального поведения подростков могут быть также чувство протеста и мести, страх наказания и позора, стремление вызвать сочувствие, переезд семьи на новое место жительства, неразделенная любовь и ревность, нежелательная беременность.

А.Е. Личко указывает на определенную связь суицидального поведения подростка с типом акцентуации характера.

Дети, как и взрослые, могут совершать суицидные попытки под влиянием депрессии, которая имеет следующие специфические проявления: не свойственное детям бессилие, страх неудачи и снижение интереса к учебе, чувство скуки и усталости, неполноценности и отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, невыносимость фruстрации, отреагирование агрессии в действиях.

Возрастной особенностью депрессии у подростков является чрезмерная эмоциональность, дисфорический оттенок настроения, неусидчивость и беспокойство, рассеянность внимания с его фиксацией на мелочах, конфликтность во взаимоотношениях, склонность к бунту и непослушание, плохая успеваемость и прогулы в учебном заведении, злоупотребление ПАВ. Депрессии у детей и подростков часто маскируются гиперактивным поведением, агрессивными проявлениями и правонарушениями. У молодых людей суицидная попытка

обычно является призывом о помощи, при этом биологический оптимизм мешает им со всей серьезностью относиться к смерти. В основе юношеской депрессии часто лежит неумение строить отношения со сверстниками, неуверенность в своей привлекательности для противоположного пола, излишняя зависимость от семьи. В решении этих проблем помогает групповая терапия и клубные формы работы.

Формы и методы работы по осуществлению превентивных мер (превенция- это профилактика и своевременное выявление суициального риска).

Профилактические меры- психологическое просвещение, групповые тренинги, индивидуальная и групповая работа с учащимися, совместная деятельность с кураторами групп, родителями учащихся, представителями НПО и т.д

Диагностическая работа: в настоящее время не существует универсальной психодиагностической методики для определения суициального риска у подростка, находящегося в кризисной ситуации. Методы исследования:

1. Диагностическое интервью с семейным анамнезом.
- 2 .Тест Личко “ПДО”
3. Тест фruстрационной толерантности Розенцвейга
- 4.Карта риска суициальности.
5. Шкала Бека для оценки депрессии
6. Шкала суициальных мыслей
- 7.Проведение аналитических тренингов.
- 8.Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
- 9.Тест руки Вагнера (для определения агрессии) и т.д.

Коррекционная работа: обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.

Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, колледжа, друзей и т.д. может проводиться социально- психологический тренинг проблем -разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Овладение навыками практического применения активной стратегии проблем, выработка мотивации на достижение успеха может быть основано на тренинге поведенческих навыков. Семье принадлежит значительная роль в жизни подростка, в усвоении им социально- культурных норм и моделей поведения, поэтому изучение семейного окружения является одним из необходимых условий для понимания причин, формирующих девиантное поведение.

На современном этапе развития нашей страны, наряду с позитивными изменениями в обществе, происходит обострение социальных проблем, одной из которых является рост самоубийства среди детей и подростков. Причинами отклонений в их поведении являются неблагоприятные семейно-бытовые и внутригрупповые взаимоотношения, увеличение числа разводов родителей, неумение правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

Самоубийство — одна из наиболее сложных проблем, стоящих перед теми, кто профессионально занимается помощью другим людям. Редко бывает, чтобы врач или психолог, работник службы спасения или педагог не столкнулись в своей работе с необходимостью остановить суицидента. К сожалению, очень трудно избежать трагических ошибок без достаточной теоретической и практической подготовки...

Поэтому нам педагогам- психологам работающими с детьми, родителями нужно научиться вести терапевтическую работу: освоить методы индивидуальной, групповой, семейной кризисной терапии. Уметь применять терапевтические программы зарубежных и отечественных психологов. Уметь работать с родителями и подростками, испытавших реакцию горя, реакцию на острый и тяжелый стресс, посттравматическое стрессовое расстройство.

Заниматься самообразованием, изучать литературу на данную тематику, знакомиться психодиагностическим инструментарием, читать больше специальной литературы (работы

Ролло Мэйя, Шейлы Дейноу, Вирджинии Сатир, Анна Варги, Дональда Винникота, Ирвина Ялома и других).

Использованная литература:

- 1.Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. Изв-во «Когито-центр», 2005 г
- 2.Исаев Д.С, Шерстнев К.В. Психология суициdalного поведения. Методические рекомендации для студентов по спецкурсу «Суицидология». Самара, 2000 г
- 3.Материала Европейской конференции ВОЗ по охране психического здоровья. Проблемы и пути их решения. Финляндия, 2005 г
- 4.Банников Г.С, Миллер Л.В. Методические рекомендации (памятка) психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суициdalного поведения среди несовершеннолетних. М., 2013 год
- 5.Материалы республиканской научно- практической конференции на тему «Состояние и перспективы развития социально-психологической службы в системе образования РК» г. Астана 10 февраля 2012 год.
- 6.Практикумы по психодиагностике.

“Қазіргі қоғамдағы суицид : себептері мен күресу әдістері”

Қазіргі заман ақпарат пен технологияның қарқынды заманы болған соң, көптеген дүниелер женілденген сайын, адамдар арасында ақпарат алмасу оңайландырылды. Бұндай әлеуметтік желіде адамдар арасында ақпарат алмасу, белгілі бір социумның қалыптасуы көп жағдайда бізді жетістікке жетелеп, көтерумен қатар көптеген өз қындықтарын алып келу үстінде. Мен, өз басым жеке тұлға ретінде айттар болсам, бұндай қындықтарға - адамның өз басындағы, ойлау жүйесіндегі психологиялық ауытқуларды, ауруларды, психологиялық әлсіздік, өз-өзіне сенімсіздікті жатқызамын. Психологиялық әлсіздіктің, аурулардың таралуына себепті нәрсе - ол өз отбасынан, қоршаған ортасынан алынған травмалар мен қындықтар және әлеуметтік желідегі белгілі бір стандарттардың өзінде жоқ екенін көріп, кінәлап, әлеуметтік желідегі әлсіздікке шақыратын видеолардың таралуы, соған сай өз өміріне балта шабу. Осындай қарапайым әрі кішкентай дүниелер мен қадамдардан қазіргі қоғамдағы ірі, өзекті мәселенің, қындықтың бірі - адамдар, жасөспірімдер арасындағы “суицид” деген ұғымның пайда болуына алып келді. Бұл XXI ғасырдағы пресс қызметті, медиа-журналистиканың қызықты тақырыбына айналды.

Бірінші кезекте “суицидтегі” мәселелер туралы айтпас бұрын, оған анықтама беруді жөн көрдім. Суицид - дегеніміз адамның өз-өзіне саналы түрде әдейі жарақат тілеу, өз-өзін жарақаттау арқылы ірі мәселе өлімге алып келетін жағдай. Бұл ұғымның тағы бір мағынасы - өз өмірін қиу.

Суицидтің пайда болудың ең басты себебі - ол адамның отбасынан не болмаса жақындарынан, қоршаған ортасынан керекті тұлға екенін көрсететін сезімді ала алмауы, жылулық, мейірімділік, көніл бөлу тағы осындай сынды сезімді ала алмай, өз өміріндегі жаратылуындағы басты миссияны ұмыт қалдырып, осындай өз өмірін қиятын шешімге жүгіну деп ойлаймын. Сондай сезімге алып келетін жағдай - өз-өзіне сенімсіз қарau. Мәселен, бұндай жағдайға барғандардың арасынан көбіне біз жасөспірімдерді кездестіреміз. Неліктен жасөспірімдер суицидалдық ниетке баруы мүмкін? Себебі, бала қунінен ол адамның ойында “мен жеке тұлғамын, мен өз өмірінің авторымын” деген сенімділіктің қалыптаспай, осы ұстаным қалыптасып келе жатқанда тұншықтыру, жоққа айналдыру. Екіншіден, ол баланың ойында, бойында “сен басқа адамға ұқсауға, соған сай өмір сүруге міндетті емессің, сенің дүниеге келуіңің өзі бір бақыт,

сенің өз ойың, қызығушылықтарың бар” деген ұстанымға сай сенімділік пайда болдырмау. “Сенің әкең кәсіпкер, анаң да кәсіпкер, сенде біздің дара жолымызды жалғастырып, кәсіпкер болуың керек, ол үшін бәрін білуің керек” деп, баланың, жасөспірімнің өз қызығушылықтары болса да, елемей, қолдау көрсету орнына, тұлғалыққа, өз-өзіне деген ересектік сенімділікке әкелетін сенімділікті қалыптастыртпау. Адамды адаммен кемсітіп, салыстыру да осы жағдайға алып келері рас. Мектепте, оқу орнында жүргендеге де адамдардың кемсітуі, онымен араласпауы, оны адам ретінде елемеуі бұның бәрі өзге адамды суициадалдық ниетке алып келеді. Егер, біз тек салдармен жұмыс жасап, осы аталған тағы да басқа ірі-ірі себептерді, осы жағдайға алып келетін жағдайлардан қашық жүріп, пайда болу себебімен жұмыс жасасақ сәл де болсын жасөспірімдер арасындағы суицидті әлдеқайда азайтқан болар едік.

Қазіргі таңда суицидтің кең тараган 3 түрі бар. Олар : нағыз суицид, демонстративтік, жасырын. Нағыз суицид - әрдайым жабырқау, өмірден баз кешу жайлы ой, өмір сүрудің мәні жоқ деп санайтын түрі. Екінші, демонстративтік суицид - дегеніміз басты мақсат өлуге деген ниет жоқ, бірақ айналасын, жақындарын өзіне қарату, назар аударту мақсатында жасалынатын түрі. Ең

соңғысы, жасырын суицид - мінез-құлық жағдайларымен өз-өзіне қол салу түрі, бірақ бұл жағдайға өліммен ойнау көбірек болады.

Суицидке әкелетін тағы бір себеп - депрессияға әкелетін жағдайлардың көп болуы.

Депрессияның бірнеше түрі бар:

I. Депрессиялық дүрбелен. Бұл кезде адам өзін қоярға жер таппай, қатты мазасызданып, бір нәрсе айтса көзіне жас келіп қатты қайғы-мұнға түседі.

Ипохондриялық депрессия - адам неше түрлі аурудың белгісін сезініп өзін «аурумын» деп есептеп, қайта-қайта дәрігерге қарала береді.

Альтруистикалық өлім-ұзаққа созылған ауру мен шезофрения адамды тек өзі ғана емес, барлық жақын туыстарының да тірі жүруінің қажеті жоқ деген ойға келіп, айналасындағыларға қауіп төндіретін кезі.

Егер баланың өмір сүргісі келмесе, оған не айту керек:

Өзіне-өзі қол жұмсау шегінде тұрған адам өзін толық оқшауланған жағдайда сезінеді әрі оның қайғы-қасіретін ешкім де түсінбейді деп санайды. Сондықтан, жасөспірімге бірінші кезекте оны қаншалықты жақсы көретіндігізді туралы және «конымен бірге болуға, оны барлық жағдайда қолдауға» дайын екенізді айту қажет.

Қанша ауыр болса да, оның өмір сұруді немесе өлімді таңдауға құқы бар екенімен келісініз. «Өзіне-өзі қол жұмсаудан дінге, адамгершілікке шақырып», парызы және басқа факторларды алға тартып, бас тартуға шақыруға әрекеттенбеніз. Жасөспірім өз өмірі үшін жауапкершілікті сезінуі тиіс, сондықтан өмір сұруге деген шешім оның өзінің шешімі болып қалуы тиіс.

Егер бала өзіне-өзі қол жұмсау мүмкіндігін азаппен ойласа, яғни оның өмір сүргісі келеді. Оған бұл жайлы, өлімді «адамды қақпанға алдап түсіруші» және «азаптан бір сәтте арылуға азғыратын ішкі жау» ретінде көрсетіп, барлығын айтыңыз. Тіс ауруымен аналогия келтірініз. Бұл адам төзгісіз әрі бітпейтіндей көрінеді. Бірақ тісті емдектеннен кейін ауру туралы ете тез ұмытасың. Егер біраз уақыттан кейін женілдікті сезінетін болсан, өзінді өлтірудің ақымақтық екеніне сендіру маңызды.

Ашық болыңыз. Өзініздің жасөспірімдік күйзелістеріңіз бен оны қалай жеңгендігіңіз жайлы айтыңыз. Баланың жағдайды амалсыз, лажсыз деп санап, өзіне-өзі қол жұмсауды ойлап жүргенін ұмытпаңыз.

Жасөспірімнің санасы өз өмірінің бір сәтін түсінуге дейін тарылған. Оған келешекті көрсету қажет, мысалы: «15 - жасар өзінді өлтіре отырып, сен 20 - жасар, 40 - жасар өзінді, өзінің балаларыңды, немелерінді өлтіресің». Одан өзіне-өзі қол жұмсау туралы естігенде қандай жан күйзелісі мен қорқынышты сезінетініңізді мойындаңыз. Оның өлімінің, оның қазіргі шегін жүрген қайғы-қасіретіне еш кем емес, оны сүйетін бірнеше ондаған адамдардың қайғы-қасіретін тудыратынын айтыңыз. Олардан азап, қасірет шеккенін қалай ма, соны сұраныз. Жасөспірімге нақты көмек ұсыныңыз. Эрине, сіз оның проблемасын шеше алмайсыз, бірақ онымен қала сыртына бірге шығып, оның жағдайды ауыстыруына ықпал ете аласыз.

Адамның өз-өзіне қол жұмсауының себебі не? Адам егер қатты қиналып, «енді не істесем екен?»- деп жүргенде, ойна бұрын еш кірмеген ой келеді. «Эрине, бұлай өз-өзімді қинап жүргенше өле қалайын. Сонда мен мына өмірден кетіп, тыныштық әлеміне кетер едім. Мені ешкім тиіспейді...» Эрине ете жақсы ойлар. Эркім қиналған кезде, шегінуге мүмкіндігі болмаған кезде осылай ойлайды. Бірақ олай болуға тиіс емес. Сен өмір сұруін керек! Дәл қазіргі кезде жастар арасында өз-өзіне қол жұмсау әрекеті жиі белен алыш тұр. Бірі маскунемдіктің құралы болса, бірі жат қылықтың жетегінен шыға алмай қор болуда. Уақытша қыындыққа төзе алмай, тосын оқиғаға тап болып, өмірімен ерте қош айтысып жатқандар қаншама. Сонда олар үшін өмірдің мәнінің бір тыныштық құны болмағаны ма? Әлде жанын жегідей жеген жарасын айтып жазар адам таппағаны ма?! Шыдамдылықтың шегінен шығып, тағдырыдың тосқауылына төзе алмауларына не шара?! Көкейімді тескен сан сұраққа жауап іздел, елімнің өткеніне көз жүгірттім. Сонау актабан шұбырынды кезінен бастап, қайта құру заманына дейін еліміздің басына нелер өтіп, нелер келмеді? Аштыққа шыдап, жоқшыллыққа төзген халық

курес үстінде шындалды. Олар жарқын өмірді аңсады, ұрпақ қамын ойлады. ұрпақтарына сол жарқын өмірді сыйлай білді. Ендеше, бабалардың қанымен, аналардың арымен келген осынау бейбіт өмірдің қадір-қасиетін, құнын біздер неге түсіруіміз керек? Найзасымен ел қорғаған еңіреп асыл ерлерімізben қар жамылып, мұз жастаңған Бауыржандай атамыз, Әлиядай апамыз сынды батырлардың қайсарлығы мен төзімділігінен жаралған біздер өмірдің кез келген қызындығына төтеп беруіміз керек қой. Желтоқсанның мұздақтары қасқайып, қарсы алған Тәуелсіз еліміздің тірегі біздер болғандықтан, олардың өмірін жалғап, алға аяқ басайық. Бабалар үшін арман болған бақытты күннің бал дәміне кермек қоспай сақтайық.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

С.Әбенбаева. Тәрбие теориясы мен әдістемесі. Алматы, «Дарын», 2004

Жасөспірімдік кезеңдегі суицидтік әрекеттің себептері // Тәрбие құралы №4 2008ж
Ж.Қоянбаев. Семья және балалар мен жеткеншектер тәрбиесі. Алматы, «Рауан», 1990.

Жасөспірімдер арасындағы өзіне-өзі қол жұмсаушылық әрекеттерінің алдын алу // Алтын ұя, 7 мамыр 2009ж.

Жасөспірімдердің мінез-құлықтарындағы ауытқушылықтың сипаты // Таптым-таптым –әврика, №4 2009ж.

Суицидтік мінез-құлық психологиясының ерекшеліктері // Сыныптағы тәрбие №1 2009ж.

Арғынбаев Арман Тоқтасынович
Алматы қаласы Медеу ауданы №53МГ,
директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары,
дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог-зерттеуші

Сицид және оның алдын алу жолдары

Сицид — адамның өзіне-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы. Қазіргі кезде адамзаттың өз өміріне балта шабуы - қоғам дертіне айналып барады. Сицидтің психологиялық мағынасына адамның еріксіз тап болған жағ-дайдан кетуге әрекет жасау, эмоциялық кернеуді түсіру, аффектті қатынас болып табылады. Сицид – адамның өз-өзіне қолданылатын аяусыз жаза, өз Меніне ашылған соғыс. Бұл тек адамдарға ғана тән әрекет. Сицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйzelісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық аурулармен, көніл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардап шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы заттармен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түскен проблемаларды жеңгісі келмейді.

Депрессияға, стресске шалдыққан адам, өзіне көңілі ешқашан толмайды. Өмірден түңіледі. Сондай – ақ жасөспірімдерді өзіне – өзі қол жұмсауға жеткізудің басқа да фактілері анықталды, жыл сайын әлемде 1 млн адам өз – өзіне қол салатындығы анықталды. Әлемде 20 секундта бір адам өletіні де анықталып отыр Сицидтің шығу себептері:

- Нарық экономикасына байланысты ең өзекті мәселе материалдық тұрмыстық қыншылықтар;
- Тұқым қуалаушылық фактілер;
- Отбасылық ұрыс – керіс, ата – ананың ажырасуы, жалғыздық, махаббатта жолы болмау;
- Дімкәс, денсаулық, психикалық сырқаттық, белсіздік пен бедеулік;
- Қылмыстық жауапкершлікten қашу, істеген ісінің ұятынынан қорқыныш;
- Оқу орнындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;
- Эр тұрлі секталарға кіріп, одан шығу жолын таппау;
- «Өмір сүруден шаршадың ба» атты арнайы сайтан интернет сайттар.
- Теледидардан көрсетіліп жатқан қарақшылық, жауыздық туралы фильмдер;
- Арақ ішу, насыбай ату, наркиттер пайдалану – осының бәрі жастардың миына кері әсер етуі.

Жасөспірімдердің сицидке бейімділігін көрсететін белгілер:

- үрейлі-ажиотажды мінез-құлық, асығыстық, мазасыздық тән;
- ұзак уақыт үйқысының бұзылуы: катаклизмалар, катастрофалар, авария немесе жыртқыш андарды жиі түсінде көрүі;
- аффект қысымы, сыртқы белгілеріне еш себепсіз агрессиялы іс-әрекеттер жатады;

- депрессия, апатия, сөйлемеу: жасөспірім еш нәрсе жасағысы келмейді, міндеттерден бас тартады, уақытты мәнсіз өткізеді, мінез-құлқында бей-берекетсіздік, үйқышылдық көрінеді;
- өзінің қалыптаспағандығы үшін, өзі үшін ұялу, кінәні сезіну, өз-өзі сенімсіздік. Бұл синдром көңіл аударалық сотқар мінез-құлықпен көріні мүмкін;
- соматикалық эндокрин және жүйке-психикалық бұзылыстармен өтетін қыын пубертат кезең;
- алкоголь қолдану, токсикомания, нашақорлық.

Суицидалды жасөспірімнің сыртқы жағдайлары:

- жайсыз отбасы: ауыр психологиялық ауа-райы, ата-аналардың дау- жанжалы, отбасындағы алкоголизм, ата-анадан айырылу;
- жасөспірімнің қараусыз қалуы, жасөспірімге бағыт көрсетіп, жол сілтейтін ересек адамның болмауы;
- жасөспірімнің отбасындағы жайсыз орны: шеттету, шектен тыс қамқорлық, қаталдық, жасөспірімнің әр әрекетіне сынай қарау;
- жасөспірімнің достарының болмауы, оқу тобында шеттетілуі;
- оқуда, қарым-қатынаста, туыстар мен ересек адамдармен тұлғааралық қарым-қатынасында сәтіздіктер кезегінің болуы.

Өзіне қол жұмсаудың мүмкін болатын мотивтері:

Көмек іздеу - өзіне қол жұмсауды ойлайтындардың көбісі өлгілері келмейді. Өзін-өзі өлтіруді олар бірнәрсені алу үшін құрал ретінде пайдаланады (мысалы, өзіне назар аудару, сүйіспеншілік, махаббат, проблемалардан құтылу, үмітсіздік сезімінен арылу...).

Үмітсіздік - өмір мәнсіз, болашаққа үміт артуға болмайды. Өмірді жақсартуда өзгерістер енгізуге еш үміттің жоқтығы.

Проблеманың көптігі - барлық проблемалардың шешілмейтіндегі көрінетіндігі соңшалықты, оларды бір-бірлеп шешуге ойды шоғырландыруға мүмкіндіктің жоқтығы.

Басқа адамға қатер төндіріп, жанын ауыртуға әрекет жасау - «Олар әлі өкінеді». Кейде адам, өз-өзіне қол жұмсау арқылы ол өзімен проблемаларын алғып кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлады.

Батылдығы мен күшін корсету-тек батыл және күшті адам ғана өз-өзіне қол жұмсауға қабілетті деген ұғым қалыптасқан.

Қазіргі қоғамда тұлға жалғыз. Әсіресе сенімі, салт - дәстүрі, адамгершілігі, қызығушылытары әр түрлі болып келетін ірі қалаларда. Тұлға қызығушылығы қоғам қызығушылығымен сәйкес келмей жатады, осыдан қыын өмірді жеңудегі мотивтерінің бірі жойылады. Қоғам қызығушылығы болмайтын және тұлғаның өзіне ауыр тиетін қайға үшін қайғырудың мәні болмайды. Қайғы үшін өмір сүрудің ешқандай мәні жоқ.

Осылайша, Т.А.Сорокин бойынша жалғыздық, тұлғаның қоғамнан бөлінуі, өмір ағысының жылдамдығы, діни сенімдердің төмендеуі мен қоғамның бүлінуі, өмірдің тұрақсыздығы мен тең болмауы - бұлардың барлығы өзін-өзі өлтірудің дамуына қолайлы эсер етеді. Мұндай жағдайда адам өзіне қол жұмсау үшін кішкене ғана жағымсыз оқиғаның өзі жетіп жатыр. Сондықтан былай деп қорытындылайды: «Өзін-өзі өлтірудің қайнар көзі - адамды жалғыздыққа ұшырататын бізді қоршаған органың жеткіліксіз ұйымдасуы болғанда, онда өзін - өзі өлтірумен күресудің міндеті ұжымды тұлға жалғыздығын азайтатын, қызығушылықтары мен мақсаттары ортақ топ болатын оң бағытқа өзгертуі тиіс». Мұндай ой - тұжырым тек қоғам ұжымына қатысты айтылып қоймаған, сонымен қатар ол отбасыншылік, өндірістік, тұлғааралық және т.б. қатынастарға қатысты айтылған. Адам басына қайғы төнген кезде жақындарының, достарының, жұмыстастарының дер кезіндегі қолдауы қайғысына ортақ болуы өте қажет және ауыр ойлар мен қайғыруы ұмыттыратын, не үшін өмір сүріп жатқандығын көрсететін бір жұмыстың болуы маңызды.

Анықталғандай, балалардың бақытсыздығына, олардың өз-өзіне қол салу әрекеттеріне баруына көп жағдайда отбасындағы жайсыздық пен мектепте түсінбеушіліктің орын алуды болады. Балаларға жай ғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуын сезініп, жақсы көретінін біліп өсүі тиіс. Ал әке-шеше өз дәрежесінде көңіл бөлмейтін бала ешкімге керексіздігін түсініп, психологиялық стреске тап болады. Әсіресе, 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез-келген нәрсені жүргегіне тез қабылдағыш келеді. Түсіністік болмаған жағдайда осы жас аралығындағы балалар түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабакқа құлқы болмай, өзге оқушылармен де қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Өзін ұстаяу мен мінез-құлқында өзгерістердің орын алуды мұғалімді де, ата-ананы да аланнатуы тиіс. Осы өзгерістерге бей-жай қарамай, психологиятың көмегіне жүгіну арқылы көптеген проблеманың алдын-алуға болады. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалуы қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әнгімелесулар, сұхбаттасулар, кенес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс. арасында осы тақырыпта дәрістер, әнгімелесулар, сұхбаттасулар, кенес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс.

Әр суицид – естілмей қалған жан айқай.



Алматы облысы, Қарасай ауданы,
«Шалқар орта мектебі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі
директордың тәрбие жұмысы жөніндегі орынбасары
бастауыш сынып мұғалімі,
Асбаева Айнур Темиркановна

Соңғы уақытта ақпарат құралдары, әсіресе, әлеуметтік желілерде балалар арасындағы суицид мәселесі қызу талқыланып жатыр. Сол талқы барысында көпшілік естіп-біліп жатқан ақпарат – суицид деп аталатын алып айсбергтің көзге көрініп тұрған басы ғана деп ойлаймын.

Әрбір суицид – оны жасаған адамның туыстары мен жақындарының санасын улап, жаны мен жүректерін ұзақ жылдарға қатты жарапайтын ауыр трагедия. Суицидтің басты себебі не? Неге жыл сайын осыншама адам өз еркімен опат болады? Оның астарында тұрмыс тауқыметі жатыр ма, әлде адамдар арасындағы араздық па? Депрессия мен психикалық ақаудың салдары ма? Әлде, шынында да интернет пен әлеуметтік желілердің зардалты ықпалы ма? Ашу мен ыздан туатын дерптің пе, әлде арақ пен нашаның кесірі ме? Осы іспеттес ұшығына жеткізбейтін күрделі сұрақтар көп-ақ. Бірақ кесімді, көңілге қонымды қарапайым жауап жоқ. Бірде-бір жекелеген себеп немесе фактор адамның өзін өзі өлтіруіне себеп бола алмайды. Ондай әрекет – жеке, әлеуметтік, діни, моральдық, психикалық және биологиялық астары бар, бірқатар жағдайлардың өзара шиеленісінен болатын күрделі феномен. Қоғамдағы адамдардың өзіне өзі қол салу жиілігі елдегі әлеуметтік саулықты, саяси-экономикалық жағдайды сипаттайтын өмір сапасының аса маңызды «барометрі», қоғамдық ахуалдың индикаторы. Кез келген елдегі суицидтің көрсеткіші сол қоғамдағы интеграция деңгейіне, ортақ құндылықтары бар қауым ретіндегі ұйысу дәрежесіне кері пропорционал болады. Мектепке балалардың психикасын күшешту амалдарын қарастыруды, ал тиісті мекемелерге зияны бар интернет ресурстар мен әлеуметтік желідегі топтарды анықтап, жауып тастаса. Қазіргі таңда, дүниежүзілік зерттеулер мен тәжірибе балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алуға болады дегенді растайды. Жасөспірімдер мен бозбалалармен теріс міnez құлқының басқа да түрлері бар. Бір авторлар мынандай түрлерге бөледі реактивті негізделген (қашып кету, суицид), әдетте психиканың зақымдану негізінде болады: дұрыс берілемеген тәрбиенің негізінде болатын жеке адамның төменгі моральдік деңгейінен болатын түрі (есірткі қолдану, маскунемдік) биологиялық фактор негізінде болатын потологиялық дерптік (садизм.)

Басқалары девиацияны екі негізгі бағытта қарастырады:

1. Бұзушылықтың пайда болатын формалары бойынша-деликвенттілік, үйден қашып кету, қаңғыру, ерте маскунемдік, суйцидтік мінез құлық.
 2. Биологиялық факторлар негізінде жатқан себептер, факторлар дәлелдерге қатысты сондай-ақ әлеуметтік психологиялық жас ерекшеліктері.
- Суицидалды мінез-құлыққа антивитальды қапаланулар «өмірдің құндылығын жоғалту «мен өмір сүріп жүрген жоқпын тек тіршілік етемін» деген сияқты ойлар өзінің өмірінен айырылудың жеңіл өтуі туралы қиялдар («ұйықтап кетсе содан оянбаса» деген сияқты ойлар, суйцидті ниеттер-өзін-өзі өлтіруге деген тілектер, өзін-өзі өлтіру туралы шешімдерді тәсілдер мен ыңғайлыштардың іздес арқылы жүзеге асырулар жатады. Суицидалды ниеттер қайтымды фазадан (суицидент әлі де болса өмірге қайтып келмеген кезі) қайтымсыз фаза арқылы-биологиялық өлімнің келуімен өтеді.

Суициальды мінез-құлықтың себебін дұрыс түсіну үшін әрбір нақты жағдайда екі сұраққа жауап беру керек «не себепті» адам суицидті әрекетке барды немесе бармақшы болды және неге оны жасағысы келді? Бірінші сұраққа жауап беру суицидтің болуы мен оны қоршағандарының объективтік жағдайына талдау жасауды қажет етеді. Екінші сұраққа жауап суициденттің бұл жағдайға қандай баға беретінін қоршағандарының оны қалай қабылдайтынын және ол осы суициальды қорқыту нәтижесінде немесе оны жүзеге асырғанда неге қолы жетті деген мәселелерді түсіндіру керек. Қалай болса да суицид-ең алдымен адамның өз бетімен өмірлік күрделі де қыын жағдайларды игере алмайтынын білдіретін жеке психологиялық реакциясы. Тиімді жұмысын ұйымдастыру үшін бізге білім беру, денсаулық сақтау, әлеуметтік қамсыздандыру, құқық қорғау, ақпараттандыру қызметтерін қамтитын, салааралық кешенді бағдарлама қажет. Маманданған психологтардың айтуы бойынша, әрбір суицид – естілмей қалған жан айқай. Олай болса, әріптестер, қоғам болып, қауым болып құлындаған дауысқа құлақ аса білейік, - дегім келеді.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Нысанбаев Ә, Социология, оқу құралы, Алматы, 2014ж
2. Интернет ақпарат құралы.
3. Анастази А, Урбина С, Психологическое тестирование- СПб., 2001

Алматы облысы, Қарасай ауданы
«Ушинский атындағы орта мектебінің» КММ
Педагог - психологы
Атеева Балауса Бақытқызы

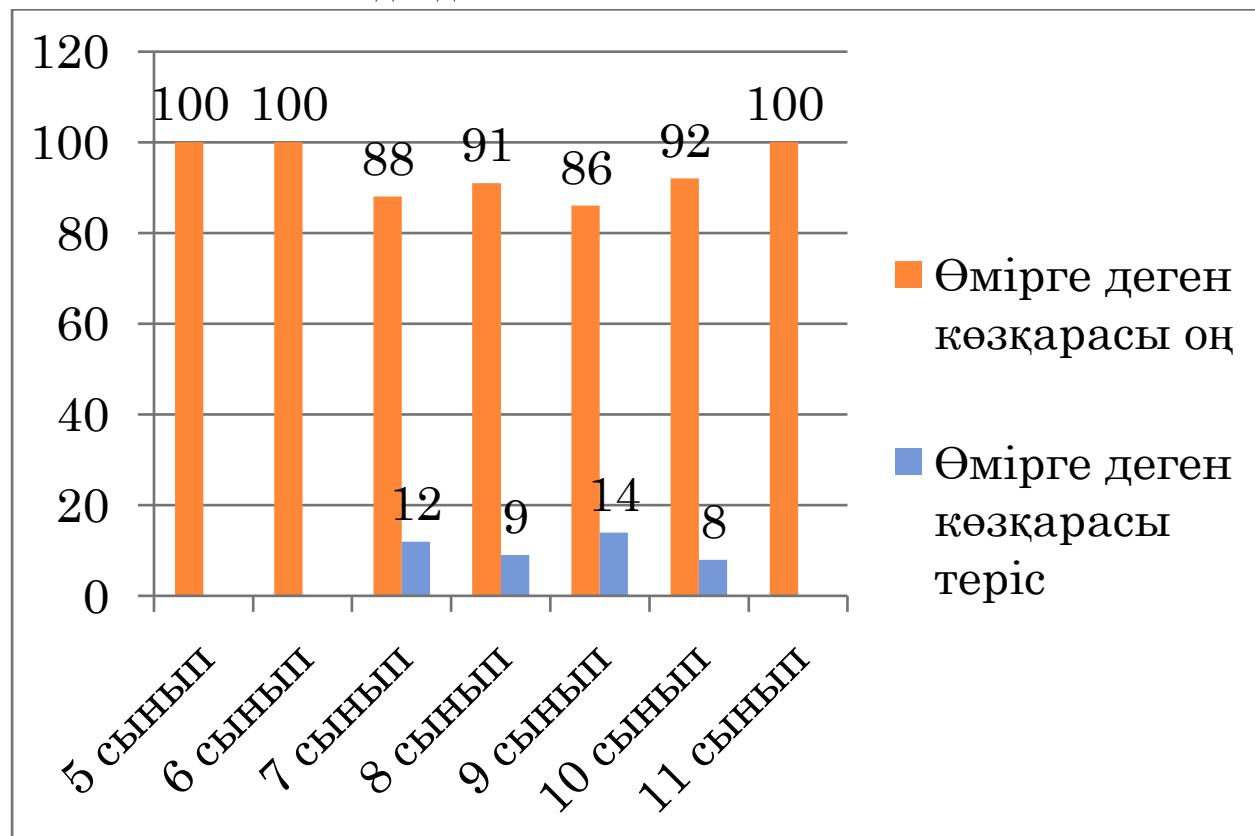
Суициалдық мінез-құлыш

Жасөспірімдер арасында ересектерге қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың азгана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суициалдық мінез-құлыш үшін жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады. Психолог-ғалым А.Е.Личконың көрсеткенідей, тек қана жеткіншектердің 10 пайызы шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90 пайызы көмекке шакырған жан-айқайы болып есептелінеді. Міне, осы жағдайлардың барлығында психологиян пен отбасының көмегі қажет. Өкінішке орай, көпшілік психолог қызметінің не екенине және оның не үшін қажеттігіне мән бере бермейді. Психологты көп жағдайда психиатрмен шатастырады, сондықтан да оның алдына баруға үялады. Ал үшін екеуінің арасындағы айырмашылық бар. Қарапайым сөзбен айтқанда, психиатр ауруларды емдейді, ал психолог – психикалық түрғыдан сау адамдарға кеңес беріп кезіккен мұқтаждықтан шығуға көмектеседі. Дегенмен, депрессиялық жағдайда адамға көбінесе отбасы мүшелерінің шынайы қамқорлығы, жақындығы, түсіністігі мен демеуі қажет. Депрессиялық жағдайға түскен адам жиі агрессиялы (ұрысқа, қақтығысқа бейім) болады. Сонымен бірге, оның агрессиясы бірінші кезекте өзіне, содан соң жақынына және қоршаған ортасына бағытталады. Көп жағдайда жақындары немесе қоршаған ортасы оның бойындағы өзгерістерді түсінбейді де, қабылдай да алмайды. Ал үшін оны көптеген тығырықта тіреп, соны суицидке әкеліп соғуы мүмкін. Сондықтан, жеткіншек шақтағы жастарға, оқушыларға кез-келген жағдайда жайменен түсіндіру қажет. Және ата-ана өз балаларының жағдайларына жеткіншек шағында көбірек көніл бөлуі қажет.

Оз-өзіне қол жұмсау яғни суицид табиғаттың оянған гүлденген кезінде көктем мезгілінде жиі кездесетіні дәлелденді. «Сәуір - ең қатыгез ай»- деген американ акыны Томас Эллиот. Сәуір айындағы суицид көрсеткіші жыл бойы көрсеткіштен 120% жоғары болатын көрінеді. «Неліктен Қазақстан балалардың суициді бойынша әлемде көшбасшы?» деген сұраққа Қазақстан Республикасының бас психиатры және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығының бас директоры Николай Негайдың пікірінше, суицидтің 90%-ында бала психологтың көмегіне мұқтаж болған кезде депрессия немесе депрессиялық-мазасыздық ауруы болады. Статистика бойынша 2021 жылдың 6 айында Қазақстанда кәмелетке толмағандар арасында суицидтің 105 оқиғасы (60 ерекк пен 45 әйел) болған. Сонымен бірге, кәмелетке толмағандар арасында 193 суицид жасауга талпыныс тіркелді (18 жасқа дейінгі ұлдар арасында 34 жағдай, қыздар арасында 159 оқиға).

Кәзіргі кезде мектептегі педагог психологиянда жұмысының негізгі бағыттарының бірі жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу жұмыстары. Осы бағытта мектеп психологы ретінде өз тәжірибеммен бөлісі кетейін. Мектепте

сицидтің алдын алу бойынша жоспар құрылады. Жоспар міндепті түрде бастапқыда диагностикалық жұмыстардан, сол жұмыстың нәтижесінде «тәуекел тобы оқушылары» анықталып ары қарайғы жұмыс сол оқушыларды түзетудамыту, кеңес беру, бақылау, жеке және топтық іс шараларға қатыстыру бөлімдерінен тұрады. 5-11 сынып оқушылары толық қамтылады. Мен өз тәжірибемде ең алдымен жаңадан келген оқушыларға көңіл бөлемін, міндепті түрде шақырып диагностикалық сұхбат жүргіземін. Ол бізге оқушы туралы жалпы ақпаратты анықтауға көмектеседі. Оқушылардың өмірге деген сүйіспеншілігін, болашаққа деген көзқарасын анықтау мақсатында өмір туралы эссе жаздырамын. Осы әсseeden «тәуекел тобындағы оқушылар бірден көрінеді. Мысалы нәтиже төмендегідей:



Диаграммада көрсетілгендей 7 сыныпта -2 оқушы, 8 сыныпта-1 оқушы, 9 сыныпта-2 оқушы, 10 сыныпта -1 оқушы «тәуекел тобына» алында. Бұл оқушылар өз әсселерінде жалғыздықты сезінетіндерін, болашаққа деген ешқандай арманының жоқ екендіктерін жазған. Ары қарай осы оқушылармен ОСР (опросник суйциdalного риска) сауалнамасы, Аутоаггрессияны анықтауға арналған сауалнама алынды.

«Мен өмірге ғашықпын», «Өзінді танып өмір сүр!», «Менің болашағым», «Мен өмірді таңдаймын» тренингтары жүргізіліп, оқушылар сынып жетекшісі тарапынан, тәрбие орынбасарларына, мектеп психологтар тарапынан бақылауға мектепті бітіріп кеткенше алынады. Күйзеліске қарсы гимнастикасымен ойын жаттығуларымен кеңес тер үнемі беріліп отырылады.

Кейбіреулерінде суицид тұқым қуалайтын ауру болып саналады. Адамның бұл суицид ауруынан тез сауығып кетуі үшін кешенді ем-дом жүргізілуі шарт. Бірінші кезекте моральдық, келесі сатыларда психологиялық және медициналық

қолдау керек. Үлкен қалаларда білікті суицидолог, психиатр, психологтар арнайы бағдарламалар жасап, арнайы жұмыстар жүргізеді. Суицид - дертінің емі иманда - дейді діндарлар, бұл пікірмен бәрімізде келіссек болар еді, себебі өзіне өзі қол жұмсау - күнә болып саналады. Қалай десек те, суицидтің адам үшін ғана емес, жалпы мемлекет үшін де зияны мол. Ол елдегі өлім жітімнің артуына, халық санының азауына ғана әкеп қоймай, мемлекетті әлеуметтік - экономикалық шығынга да батырады Бүгінде адамдардың өз-өзіне қол жұмсан, өз өмірін қиған оқиғасы туралы жиі естүге болады. Аталарымыздың ғасырдан бері келе жатқан «құдай өзі берген жаңын өзі ғана ала алады» деген ежелгі қағидасына қарсы шығып, адамдардың өз-өзіне қол жұмсан, өмірмен қоштасуының сыры неде? Өз-өзіне қол жұмсау - адамның өмірі адам үшін өз мағынасын жоғалтқан кезде, ауыр психикалық ауытқу жағдайында жасалған, қасақана өмірден айыру түріндегі өзін-өзі жою әдісі өлімге құмарту негізінен психиканың проблемасы, оның астарын қоғаммен байланыстыруға болмайды. Көпшілігіміз рухы әлсіз, қорқақ және мінезді адамдар ғана осындағы суицидке барады деп ойлаймыз. Сөйтсек, суицид ешкімді де сырт айналып кетпейді екен.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Психолог-ғалым Личко Андрей Евгеньевич «Трудный возраст» оқу құралынан
2. Психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығының бас директоры Николай Негайдың тәжірибесінен
3. Мектеп психологының практикалық жоспарынан

«Суицидтің алдын алу жолдары»

Алматы облысы
Қарасай ауданы
«Ұлан орта мектебі» КММ
Багашева Маржан Бахытовна
География пәні мұғалімі

Біздің заманда мұндай жағдайлардың орын алуды күннен-күнге көбейіп барады, есіресе балалар арасында. Суицид - бұл сөз тек ата-аналар мен ұстаздардығана үрейлендіріп қоймай, сондай-ақ колледж психологтарын да алаңдатуда. Бұл түсінікті, себебі, олардың біреуі де осы проблемамен жұмыс жасау үшін толық дайындық алған жоқ. Бірақ, өмірдің өзі балалар суициді мен оның алдын-алу туралы білімнің маңыздылығын көтеруге тұра келтіріп тұр.

Латын тілінен аударғанда «суицид» сөзі — өзін-өзі өлтіру дегенді білдіреді. 10 қыркүйек — дүние жүзілік суицидке қарсы құрес күні. Бұл күн өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алу жөніндегі халықаралық қауымдастық бастамасымен және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен атап өтіледі. Елде алаңдатарлық жағдай қалыптасып отырғанына қарамастан, көпшілігіміз мұндай күннің бар-жоғынан хабарсызбыз. Өйткені соңғы 45 жылда өзіне өзі қол жұмсайтындардың саны 60 пайыз өссе, оның жылдан-жылға өсе түсүі әбден мүмкін. Мысалы, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша 2000 жылы суицидтен бір миллиондай адам көз жұмса, 2020 жылы оның бір жарым есе өсуі ықтимал. Осы ұйымның деректері бойынша, егерде, жылына миллионға жуық адам өзіне өзі қол жұмсаса, оның 8 мыны қазақстандықтар екен. Бұл — әлемде әрбір 40 секунд сайын бір адам өзіне өзі қол салса, Қазақстанда әрбір сағат сайын бір адам өмірмен қоштасады деген сөз. Тағы да осы ұйымның деректеріне жүгініп көрелік. 2005 жылы Қазақстанда суицидтен 3 919 адам көз жұмса, оның 3 283-і — ерлер. Өткен XX ғасырдың басында осы жайға назар аударған австриялық психолог Зигмунд Фрейд адамның өзіне-өзі қол жұмсауы ызақорлық, агрессиядан болатынын мәлімдеген. Ал, американлық психолог Карл Менниндер суицидтің барлығын санадан тыс жасалатын өзара байланысты үш негізгі себеппен: өш алу, жеккөрушілікпен, тығырықтан шығатын жол таппағандықпен және кінәлі сезімнің күштілігімен түсіндірген.

Суицид себептері:

1. Жеке өмірдегі келенсіздіктер: бақытсыз махаббат, қоршаған ортандың түсінбеушілігі, жалғыздық, жұмыстағы мәселелер, мақсатқа бағытталған қысым (өзін өлтіруге дейін жеткізетін), физикалық қорлаушылық, өмірдің мәнін жоғалту.
2. Финанстық мәселелер
3. Денсаулық мәселелері (эвтаназия да формальді түрде өзін өлтіру болып есептеледі, өйткені ауру өзіне препаратты өзі жіберуі керек)
4. Психикалық аурулар (депрессия, шизофрения)
5. Діни фанатизм, ритуалды өзін өлтіру

Өзін-өзі өлтіру – философиялық (өмірдің мәнін жоғалту), психологиялық (психологиялық теріс бейімделу, фрустрация), әлеуметтік (әлеуметтік жағынан өз орнын таппау, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебесін жоғалту және т.б.), медициналық (күрделі ауру, психикасының бұзылуы), адамгершіліктік және құқықтық проблемалардың жинақталуынан тұратын өте күрделі, көп қырлы феномен. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дүниежүзіндегі әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәнгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Сорақысы сол, бұлардың 8 мыны қазақстандықтар екен. Ал бұл дегеніңіз, Республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Назар аудараптың бір нәрсе, Қазақстанда адам өлтіргендеге қарағанда, өз-өзін өлтіруге бейім тұратындардың саны әлдеқайда көп көрінеді. Ал енді халықаралық анықтама қызметінің дерегіне жүгінсек, 1950 жылдан бергі кезеңде суицид оқиғасы 60 пайызға өсіпті. Міне, осы дерек-дәйектердің өзі соңғы уақытта суицид оқиғасының дүниежүзінің түкпір-түкпірінде жаңбырдан кейінгі саңырауқұлақтай қаптап кеткенін байқатса керек.

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте құнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жандунесін түсінуіміз қажет. Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеріміз хақ. Сонымен қатар, қолдау көрсететін тұрлі мекемелер де жеткілікті. Солардың көмегіне жүгініп, өмірімізге қажетті нәр ала білсек, бұл проблеманы еңсереп алатынымыз күмәнсіз

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. В. Франкл. «Логотерапия немесе өмірге құштарлық».
2. С.Әбенбаева. Тәрбие теориясы мен әдістемесі. Алматы, «Дарын», 2004
3. Жасөспірімдік кезеңдегі суицидтік әрекеттің себептері // Тәрбие құралы №4 2008ж

Суицид

учитель начальных классов КГУ ОШ №171

Бакашова Г.М.

Суицид- это такая тема, которую многие стараются избегать. Почему так происходит? Я думаю, потому что взрослые сегодня, когда всё стремительно меняется, всё движется вперёд, когда становится модным, востребованным среди подростков то, что не всегда и не все родители могут дать своим детям, понимают это. Почему не могут дать? Причины разные, начиная от материальных возможностей, заканчивая нехваткой времени, внимания для своей семьи. Я думаю, нет односторонней причины. Они, как паутина, как кирпичики, накладываются одна на другую. Ведь многие родители сегодня, в погоне за тем, чтобы обеспечить своих детей, очень много работают. Не всегда могут разглядеть первые нотки суициального поведения у своего ребёнка. Как часто мы слышали «Этого не может быть, ничего подобного я не замечала, не было никаких предпосылок». Но много случаев суицида и в обеспеченных семьях. Но в них так же нет контакта с детьми, нет доверия между взрослыми и детьми. Что же это? Чего не хватает таким подросткам? В подавляющем большинстве случаев суициальное поведение подростка – это «крик о помощи». Не случайно многие попытки совершаются дома, притом в дневное или вечернее время – крик о помощи адресован, прежде всего, к ближним. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Самоубийства среди подростков являются серьёзной проблемой в Казахстане. Стоит отметить, что эта проблема образовалась не сама по себе - из ниоткуда. Причина самоубийства одна - психическое здоровье ребенка. Возьмём к примеру, проблемы с учебой или травлю - ничто из этого не является причиной для суицида. Все дети в той или иной степени сталкиваются с различными проблемами, однако один с ними справляется, а другой, к сожалению, может наложить на себя руки. Ключ - это изучение внутреннего состояния ребенка. Понять все проблемы ребенка можно только через здоровое общение - без угроз, без обвинений, без агрессии и без отрицания его проблем. Оно может возникнуть только при полноценном участии в воспитании и развитии ребенка: тут от родителей и учителей нужен ежедневный и неподдельный интерес к его жизни. Детей ни в коем случае нельзя обделять вниманием. Взрослые очень часто больше поучают детей, в этом они считают

заключается их основной диалог. Тем самым ещё больше отдаляются. Я, набирая учащихся 1 классов замечаю такую тенденцию: родители всё моложе, в основном это дети 90-х годов. Это те, которые считают, в своём большинстве, что многие, в том числе и школа и государство, обязаны им. И часто в проблемах, которые возникают с детьми, родители ищут виновных вокруг себя. Сегодня, молодые родители сами не знают, как правильно использовать в своё благо, интернет ресурсы. Как же они могут объяснить это своим детям, при том, что почти у каждого из них (детей), есть доступ в интернет. Мы знаем много случаев доведения до самоубийства через интернет сайты. Сегодня нам, педагогам, работая с классом, приходится вести воспитательную работу и с родителями. Народная мудрость гласит «Что посеешь, то и пожнешь» Выступая перед родителями на классных собраниях, в беседах, я часто затрагиваю эту тему.

Нельзя говорить, что это проблема только семьи. Начиная с начальных классов, учителю нужно прививать в детях любовь к жизни, любовь к тому, что у тебя есть масса возможностей. Научить детей радоваться первому снегу, яркому листопаду, радуге после дождя. Взрослым нужно часто в беседах с детьми, приводить собственные примеры, опираться на свой личный опыт. Не забывать о том, какими мы были. Что было для нас в подростковом возрасте, когда мы были детьми, приоритетным. Если мы подумаем, то это, конечно же было общение, мнение наших друзей, внимание от родителей. Почему же мы об этом забыли? Может быть тогда родителей больше волновало бы, как сегодня провёл день, чем занимался их ребёнок, нежели то, что он должен был сделать и не сделал. Может быть, тогда родители больше поддерживали бы своих детей, нежели поучали. Может быть тогда для учителя было бы важным то, что может сделать ребёнок, то, что его больше интересует, его внутренний мир, нежели то, что он не выполнил. Может быть учитель, прежде чем порицать ребёнка при всём классе, не торопился бы. Больше доверял бы ему, больше хвалил и поддерживал любые его начинания и старания. Жизнь- это самое ценное, что есть у человека. А жизнь ребёнка- это ни с чем не сравнимая ценность. ...

«Причины и методы борьбы с суицидом в современном обществе»

Бакжанова Индира Жаксылыковна

Туркестанский область, Сарыагашский р-н, село Жемисти

Сш.№14 им Алыбая батыра преподаватель русского языка и литературы.

Аннотация: бұл мақалада қазіргі таңда көптеген туындал жатқан жағдайлар мен әр қылыш мәселелер, жасөспірімдер арасында туындал жатқан қыындықтар, қазіргі таңда жасөспірімдер арасында суицид мәселелері, суицидке бейім оқушыларға көмектесу жолдарымен таныстыру, Еуропа елдеріндегі суицидпен құрес тәжерібесімен таныстыру жолдары туралы жазылған.

Кілт сөздер: суицид, құрес, жасөспірім, алдын-алу, құресу жолдары, Заң.

Аннотация: в данной статье рассказывается о многих ситуациях и различных проблемах, возникающих в настоящее время среди подростков, о проблемах суицида среди подростков, о способах помощи учащимся, склонным к суициду, о способах борьбы с суицидом и обменом опыта с европейскими странами.

Ключевые слова: самоубийство, суицид, борьба, подросток, профилактика, способы борьбы, закон.

Annotation: this article describes the problems and problems that arise today, the difficulties that arise among adolescents, the problems of suicide among adolescents, familiarization with the methods of helping suicidal students, familiarization with the practice of combating suicide in European countries.

Keywords: suicide, struggle, adolescence, prevention, ways to fight, Law.

Одной из актуальных проблем, которая волнует нас сегодня, является самоубийство (суицид) человека. В последнее время мы часто сталкиваемся с тем, что некоторые взрослые, молодые люди испытывают психологический стресс . При обострении психологической болезни у человека угасает тяга к жизни, кроме смерти его не интересует ни одна проблема этого мира. Выздоравливать от этого недуга нужно долго, психологически.

Основными психологическими факторами суицидального поведения являются: низкое настроение, смерть близкого человека, негативные ситуации в семье (непонимание, ревность, обман и т.д.), шантаж, алименты, угрозы, неприятности из-за средств, несчастная любовь, провал в отношениях и т.д. Некоторые молодые люди, столкнувшись с суицидом, испытывают трудности и готовы без устали ждать смерти. Как известно, нервное поколение не может противостоять угрозам. Каждый человек по-своему воспринимает эту проблему, которая сегодня стала очень серьезной проблемой. Один - это изменение времени, другой-это трудность социальной ситуации, или, как следствие, здоровье.

Основная причина, по которой человек уходит из жизни, чтобы покончить с собой, заключается в психическом расстройстве. Чтобы почувствовать, что психика общества в целом ослаблена, глядя на всплеск суицида. У нас сложилось ошибочное представление о том, что убивают себя только те, у кого поврежден ум, нервы. А по правде говоря, суицидальные события происходят не среди тех, у кого нарушена психика и нарушена система мышления, а скорее среди здоровых людей. Согласно широко распространенному мнению в обществе, люди со здоровой психикой идут на такой шаг, когда они разочаровываются в жизни и сталкиваются с трудностями. Такие состояния наблюдаются на любом этапе жизни человека. В частности, если рассматривать подростковый период, то здесь имеются некоторые особенности суицидального поведения. Среди подростков чаще встречаются попытки самоубийства, чем среди взрослых детей. Но немногие из них достигают своей цели. Суицидальное поведение в этом возрасте в большинстве случаев носит демонстративный характер, но и носит байбалистический характер [1]

Симптомы детской депрессии включают в себя внимательность к каждой мелочи, чувство запоя и усталости, неумение слушать и кричать, готовность к конфликтам, употребление алкоголя и наркотиков. Уровень депрессии в большинстве случаев является истинным показателем

суицидального страха. В целом, на суицидальное поведение среди подростков влияет и влияние личных отношений между сверстниками и родителями. [1]

У каждого самоубийства есть причина выхода. Но в большинстве случаев причина кроется в неправильном восприятии такими людьми жизненных трудностей. Это основные причины. А все остальные причины напрямую зависят от этих главных причин.

Обида. Иногда самоубийство среди подростков происходит из-за обиды на родителей. Но и самоубийство в обиде на таких уважаемых людей, должно быть, было делом человека с пороком в душе.

Ошибка. После жизни все сложнее и интереснее. Ругаться на ошибки-это то, что есть в природе . Какие бы ошибки мы ни совершали, но все проблемы не должны решаться самоубийством.

Самоубийство (лат. убийство) - заговор или самоубийство, совершенное по предварительному сговору. Американский суицидолог Э. Шнейдман утверждал, что суицид проявляется в виде аутоагрессии, вызванной тяжелым душевным расстройством, вызванным фрустрацией психологических потребностей. Действительно, самоубийцы очень болезненно воспринимают некоторые сложные жизненные ситуации:

Актуальность темы суицида сегодня такова, что в последнее время возрос интерес исследователей к пониманию сущности, причины суицида, условий и факторов его возникновения, а также к рассмотрению эффективной модели его профилактики.

Входящие в группу риска:

- Трудные подростки. Вопросы самореализации и самоутверждения имеют значение в подростковой среде, а употребление алкогольных и наркотических веществ усиливает возможности возникновения импульсов.
- Наследственные суициды. Дети такой семьи могут жить по жизненному сценарию своих родных.
- Дети-инвалиды, страдающие инвалидностью собственного тела.
- Дети с заниженной самооценкой, быстро обижающиеся, легко впадающие в депрессивное состояние. [2]

Признаки, указывающие на склонность подростков к суициду:

- характерно тревожно-ажиотажное поведение, торопливость, тревожность;
- длительные нарушения сна: катаклизмы, катастрофические явления, несчастные случаи или частое видение хищных животных во сне;
- аффективное давление, к внешним признакам относятся агрессивные действия без причины;
- депрессия, апатия, невысказанность: подросток не хочет ничего делать, отказывается от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении проявляется равнодушие, сонливость;
- стыдно за себя, чувство вины, неуверенность в себе. Этот синдром может проявляться капризным поведением;
- сложный пубертатный период с соматическими эндокринными и нервно-психическими расстройствами;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Один из самых важных методов предотвращения самоубийства заключается в определении источника его плохого самочувствия. Это может быть очень сложно, потому что известно, что источник проблемы человека лежит в этой тайне. Каковы факторы, противодействующие суициду личности?

Прежде всего-сформированное позитивное отношение к жизни, жизненная позиция, личностный характер и поведенческие особенности, а также внутренние чувства, противостоящие суициду.

Лечение суицидального заболевания через веру. Точнее, вера в воспитании. С этой точки зрения подростки нуждаются в воспитании в семье, в школе.

Родители, учителя и психологи должны работать вместе. Ответственность также должна быть распределена поровну. Всевышний Аллах сказал в Священном

Коране: "не убивайте себя и не ходите в беспорядок, который ведет к этому. Поистине, Аллах, который вас больше всего трогает, особенно добр к вам". В хадисе Пророка (с. г. с) от Аль-Бухари говорится: "Кто убил себя железным оружием, тот всегда будет нести это железо в аду. А тот, кто умрет выпив яд, будет вечно пить яд в аду. Если кто-то упадет с горы, пытаясь убить себя, то этот человек навсегда упадет со скалы в ад».

10 сентября – Всемирный день борьбы с суицидом. Этот день отмечается по инициативе международного сообщества по профилактике суицидов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Англичане приняли специальный закон для борьбы с суицидом. В Финляндии к уголовной ответственности привлечены те, кто совершил самоубийство, признав такое деяние преступлением. А в Японии готовят специалистов-суицидологов, которые специально работают с психически слабыми детьми.

Для предотвращения суицида в Казахстане необходимо принять совместные отраслевые действия. Для этого необходим инновационный, комплексный межотраслевой подход, включающий в себя здравоохранение, а также другие сферы, такие как образование, трудоустройство, полиция, суд, религия, законодательство, путешествия и СМИ. Очень важно повышать грамотность не только специалистов, но и населения, что способствует снижению негативного отношения к суициду и психическим проблемам в целом. . [3]

Использованная литература:

1. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, - Ростов-н\Д: Феникс, 2016 г. – 315 с.
2. Кондрашева В.Т. Суицидтік мінез-құлыш. – 2015 ж. (292-302).
3. Алексеева В. Суицид // Психология. Социология. Политология. №10.2007ж.

Суицид – это очень сложный, многогранный феномен, состоящий из накопления философских (утрата смысла жизни), психологических (психологическая негативная адаптация, фрустрация), социальных (Не находя своего места в социальном плане, чувство неудовлетворенности, потеря социального статуса и т.д.), медицинских (сложное заболевание, психическое расстройство), нравственных и правовых проблем. По мнению специалистов, изучающих суицид, в мире каждые 20 секунд один человек совершает самоубийство. Даже 1 миллион человек в год совершает попытку покончить с собой, а около 20 миллионов жителей навсегда расщаются с жизнью. Жаль, что 8 тысяч из них-казахстанцы. А это значит, что каждый час по республике один человек добровольно прощается с жизнью. Примечательно, что в Казахстане гораздо больше людей, склонных к суициду, чем к убийствам. По данным Международной справочной службы, за период с 1950 года число случаев суицида увеличилось на 60%. И вот эти факты говорят о том, что в последнее время в разных уголках мира случился суицид.

Как известно, данная проблема широко распространена среди подростков. Проблема неумения переносить трудности, с которыми приходится сталкиваться в подростковом возрасте, не ладить с окружающими, не сформирована в полной мере психология, именно из-за этого и т.д. возрастает проблема суицида среди подрастающего поколения. Для профилактики суицида должны совместно работать родители, учителя, психологи и социальные работники, специалисты по формированию здорового образа жизни, средства массовой информации. То есть в первую очередь должна быть проведена профилактическая работа: среди подростков и молодежи лучше проводить больше таких работ, как лекции, беседы, беседы, консультации, вопросы и ответы на эту тему.

О мерах профилактики суицида среди детей и подростков Это действие, присущее только людям. Люди, отправляющиеся на самоубийство, часто испытывают внутренний стресс или находятся в состоянии сильного стресса, а также страдают психическими заболеваниями, расстройствами настроения, особенно депрессией, и дальнейшая жизнь становится неинтересной.

Статистика: При изучении вопроса о суициде среди молодежи установлено: в целом, в большинстве случаев подростки принимают решение совершить самоубийство с целью привлечения внимания родителей, учителей к своим проблемам и в такой негативной форме выражают сопротивление равнодушию, непослушанию, бесчестию и жестокости взрослых. На такой шаг чаще всего идут замкнутые, душевнобольные, преданные стрессу от чувства одиночества,

собственной ненужности и разочарованные жизнью подростки. Вовремя оказанная психологическая помощь, оказанная в трудной жизненной ситуации, милосердная поддержка могли бы спасти подростка от трагедии...

Самоубийство (самоубийство) – это просто побег от решения проблемы, который приравнивается к бегству, наказание, которое составляет многообразие нашей жизни, и означает побег из-за бесчестия, унижения и отчаяния, разочарования, смерти, разочарования, потери уважения к себе. Большинство подростков, которые решили покончить жизнь самоубийством, на самом деле не хотят умирать (это подтвердили спасенные от смерти подростки). Таким образом, они пытаются решить одну или несколько проблем. Но временную проблему они решают сразу и одним путем. Таким образом, молодые люди хотят сбежать от бремени жизни, которая кажется им слишком тяжелой. Они также подвергают их эмоциональному и физическому стрессу, поэтому они думают, что смерть спасет их от этого стресса.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СОВЕРШАЮТ САМОУБИЙСТВА?

Причин, по которым человек может думать об уходе из жизни, не так уж мало. Часто это результат длительных переживаний, с которыми просто не получается справиться. По данным Mind – благотворительной организации из Великобритании, есть целый список сценариев, которые приводят к желанию покончить жизнь самоубийством:

- потеря любимого человека;
- издевательства, так называемый буллинг, дискриминация или насилие – это касается людей любого не только пола, но и возраста;
- конец важных для человека отношений;
- потеря работы, что сильнее всего бьет по мужчинам-трудоголикам, которые и не совершая самоубийства могут буквально сгореть за год-два после того, как лишились, фактически, смысла жизни;
- серьезное изменение жизненных обстоятельств, например, развод, выход на пенсию или бездомность;
- выявление тяжелой болезни, которая серьезно изменит всю жизнь человека – например, онкология;
- беременность или ее потеря – очень сильное психотравмирующее событие, особенно для женщин, у которых долго не получается стать мамой;
- проблемы с финансами, в том числе долги – это больше касается мужчин;
- обвиняющий судебный приговор и даже просто осознание того, что ближайшее будущее придется провести в тюрьме – и это снова в основном про представителей сильного пола;

- сомнения в собственной сексуальной ориентации или гендерной идентичности в среде, которая не понимает и не принимает такие особенности;
- культурные обычаи, заставляющие человека фактически совершать над собой насилие: например, принудительный брак;
- любое другое сильное травмирующее событие.

В настоящее время мы исходим из аксиомы: Жизнь –главная ценность бытия, и жизнь должна продолжаться. Споры о том, нужно ли вмешиваться в ситуацию, грозящую суицидом, продолжаются и сейчас. Поскольку жизнь человека принадлежит в первую очередь ему самому, и он волен распоряжаться ею по своему усмотрению. Право на суицид закреплено в Конвенции о правах человека. Поэтому, если вы по воле случая или своего выбора оказались в ситуации “вмешаться-не вмешаться”, следует знать некоторые важные моменты.

Причины суицида не сводятся только к психическим патологиям. Снова хочу напомнить, что только около 30-50% (по разным источникам) совершивших самоубийство имеют психиатрический диагноз (заметьте, не психоз). Причинами могут выступать социальные, медико-биологические, нравственные и психологические факторы. Например, тяжелые жизненные ситуации, потеря работы, смерть ребенка, смерть постоянного партнера, лишение свободы, измена, развод, психическое или соматическое заболевание, провал на экзамене, уход на пенсию, религиозные мотивы, чувство вины или стыда, несчастная любовь, одиночество, травля (доведение до самоубийства), изнасилование, побои, финансовые проблемы, потеря смысла жизни. Человек может находиться в ситуации “нет выхода“.

Список использованной литературы

1. Актуальные проблемы суицидологии // Сб. трудов Моск. НИИ психиатрии. - М., 1978. - Т. 78; 1981. - Т. 92
2. Алданов М. Самоубийство. М.: Панорама, 1993. 414 с.
3. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - М.: Медицина, 1993. - 400 с.
4. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. Баку, 2009г
5. Ягудина И.И. Суицид: школа и семья. 2000. Синягина Ю.В

Қоғамды аландатқан «СУИЦИД»

Адамның өмірі – басты құндылығымыз екені баршамызға мәлім. Адам өмірі бір – ақ рет берілетін құндылық. «Қамшының қысқа сабындағы» деп аталатын өмірімізді сөндіде мәнді өткізу біздің әрқайсымыздың қолымыздан келеді деп ойлаймын. Ол үшін әркім өзіне мақсат қойып, сенімді болуы керек. Қандай қыындықтар болса да өмірден түнілуге болмайды. Әрқашан қыындықтан шығатын жолдың бар екенін ұмытпауымыз керек. Ол үшін жанымызыдағы жақындарымызға көңіл бөліп, көңілсіздік жайлаған жанын не жаралайтынын білгеніміз жөн.

Қазіргі кезде жан жарасынан өз өзіне қол жұмсау орын алуы күннен-күнге көбейіп барады, әсіресе жасөспірімдер арасында. Бұл жағдай ұстаз ретінде менің де жүрегімді ауыртады. Бұл жағдай қоғамымызда «суицид» деп аталады.

«Суицид» сөзі — латынша, қазақша мағынасы «өзін-өзі өлтіру» дегенді білдіреді. «Суицидтің барлығы санадан тыс жасалатын өзара байланысты үш негізгі себеппен: өш алу, жеккөрушілікпен, тығырықтан шығатын жол таппағандықпен және кінәлі сезімнің күштілігі-деп америкалық психолог Карл Менниндер өз еңбектерінде дәлелдеп кеткен.

Суицид себептері туралы айтатын болсам: бұл жеке өмірдегі келеңсіз жағдайлар: мысалы, бақытсыз махабbat, жақын адамдарының түсінбеушілігі, жалғыздық, жұмыстағы келеңсіз мәселелер, күш көрсету мен қорлауышылық, өмірдің мәнін жоғалту осының бәрі себеп болуы мүмкін.

Жалпы айтқанда суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіргендер немесе қатты стресс жағдайында болғандар, сонымен қатар психикалық аурулармен, көңіл күй бұзылыстарымен, депрессиямен зардал шегіп және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының пікірінше, өздерінекол жұмсау соңғы елу жылда әлем бойынша бір жарым есеге артқан. Көбіне өзіне-өзі қол жұмсауға ұмтылатын балалар, көбінесе ата-ана назарына және қамқорына зәру, ата-аналары ажырасқан немесе бөлек тұрады, көбіне балалар интернаттарда немесе асырап алған ата-аналарымен тұрады, жалпы бірінші кезекте отбасылық жағдайға байланысты деп айтуға болады.

Себебі отбасындағы кез келген дүние балаға толықтай әсер етеді. Мысалы, ата-анасы ұрысып, балаға ешкім дауыс көтермесе де, оның өзі бала үшін жан жарақатын салады. Отбасында айтылып жатқан кез келген әңгіме де балаға үлкен әсер етеді.

Ғылыми зерттеулер нәтижесінде отбасындағы дау-жанжал, зорлық-зомбылық жоғары дәрежеде болатын отбасы балаларының өзіне-өзі қол жұмсау әрекеттерінің жоғары екенін көрсетеді. Себебі балалар отбасындағы дау-жанжалдардың өздеріне қол жұмсауға баруына себеп болғаны туралы жиі айтады.

Ендігі жағдай осы суицидтің алдын алу үшін қандай жұмыстар атқаруымыз керек? Бұл үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруши мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе отырып жұмыс атқару керек. Жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әнгімелесулер, сұхбаттар, кенес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс деп ойлаймын. Олардың өмірге деген көзқарасын өзгертіп, адам өмірінің құндылығын түсіндіруіміз керек. Әрбір адам жер бетінің тіршілік иесі. Әрбір адам әлемнің бір бөлшегі. Сондықтан адам жер бетінде өмір сүру үшін аянбай күресу керек.

Әлемде 10 қыркүйек — дүние жүзілік суицидке қарсы күрес күні болып табылады. Бұл күн өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алу жөніндегі халықаралық қауымдастық бастамасымен және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен кең қолемде атап өтіледі. Өйткені бұл әлем жүргіндегі жара болып табылады.

Қоғамымыздың суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте күнделікті қарым-қатынаста жақын адамдарымызға жылдылық танытып, ішкі жандунесіне үнілуіміз қажет. «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз. Жан дүниесін тыңдалап, ашу-ыза, қайғы-қасірет, қорқыныш немесе өзін кінәлі сезінетін сөздерін тыңдасаңыз, баға жетпес көмек көрсетен боласыз. Осы арқылы адам баласына жақсы жағынан ықпал етіп, мейірімділікпен қарап үлкен нәтижеге жетеріміз хақ. Сонымен бірге, қолдау көрсететін түрлі мекемелер де жеткілікті. Солардың көмегіне жүргініп, өмірімізге қажетті нәр ала білсек, бұл проблеманы еңсере алатынымыз құмәнсіз екеніне сенемін. Бала – жан жүргіміз. Сондықтан балаға деген жылулығымызды аямайықшы. Әрбір бала, әрбір адам бақытты өмір сұруге лайықты.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- «Білім шапағаты» газеті №47(79) 2010 ж 26 қараша
- Ж.Аймауытов Психология. «Рауан» Алматы

Суицидтің өршуі-қағамға келген қатер

**Ақтөбе облысы, Ойыл ауданы, Қосембай ауылы
Қосембай негізгі мектебінің қазақ тілі мен әдебиеті
пәні мұғалімі мектеп тренері, педагог-шебер
Дарибаева Шара Қайыржанқызы**

Суицид - өзіне қасақана қасірет келтіру арқылы өлу (өз өмірін қиу). Суицидтің психологиялық мағынасына адамның еріксіз тап болған жағ-дайдан кетуге әрекет жасау, эмоциялық кернеуді түсіру, аффектті қатынас болып табылады. Суицидтік әрекет жасағандар әдетте қатты жан кеселмен ауыратын және күйзеліс қалпында жүрген, сонымен бірге өздері қездескен қынышылықтарды жеңуге жолдың жоқтығына сенген адамдар. Суицидтік әрекеттер соңғы екі онжылдық ішінде екі есе жиіледі. 14-24 жас аралығындағы адамдардың 30%-ы өзіне-өзі қол жұмсау туралы ойланса, ұл балалардың 6%-ы және қыздардың 10%-ы суицидтік әрекеттер жасайды.

Суицид жасаудың бірнеше себебі бар: Генетикалық. Яғни, адамның генінде болады. Психикалық құбылыстармен ауырған немесе өз-өзіне қол жұмсаған адам болса, ол келесі жолы тұқым қуалауы мүмкін. Демек, ол психикалық аурулар болып, суицидке апарауы мүмкін.

Бала кезде алған жарақат. Жалпы отбасындағы кез келген дүние балаға әсер етеді. Мысалы, ата-ана ұрысып, балаға ешкім дауыс көтермесе де, оның өзі бала үшін жан жарақатын салады. Отбасында айтылып жатқан кез келген әңгіме де әсер етеді. Мысалы, менің тәжірибемде мынадай оқиға болды. Қыз бен анасы (психолог – әкесімен ажырасқан) болды. Қыз Қызылордада ата-әжесінің қолында оқып жатты. Енді анасы әр қоңырау шалған сайын қызына «Қызыым, саған тапқан ақшамды салып жатырмын, өзіме етік алайын десем, жыртылып қалған. Бар ақшамды саған салып жүрмін» деп айтады екен. Кейін ол қыз маған келіп «Апай, мен өлгім келеді» деп айтады. Оның айтуынша, ол өлсе, анасы ақшасын өзіне жұмсар еді. Алайда, анасы мұндай сөздерді қызына мотивация беру үшін айтып жатыр. Бірақ қызы оны басқаша түсінген. Яғни, отбасында ата-аналар әрбір сөзге, әрекетке абай болғандары дұрыс.

Психикалық бұзылыс. Мысалы адамдар «Менің көзімे біреу көрініп жүр. Мені түсімде біреу шақырып жүр» дейді. Кейде депрессия болады. Яғни, ұйқы, тәбет бұзылысы болуы мүмкін. «Біреу көрініп жүр» деген өте қауіпті. Ол да адамның өзіне қол жұмсауына не біреуге зиянын тигізуге әкеліп соғуы әбден мүмкін. Сондықтан осындай жағдай болса, бірден дәрігерге, психологқа көрінгендері жөн.

Әр баланың қорғаушысы болуы керек. Суицидке итермеледің әртүрлі жолдары бар екенін айттық. Анасы баласының қорғаушысы рөлін атқаруы керек. Осындай қорғаушысы болса, баланың суицид жасау ықтималдығы төмендеу болады. Қорғаушы, яғни адамның өмірінде 100% сырын айта алатын кемінде бір адам болуы керек. Көбіне ересек адамдардан сұрағанда, олардың да қорғаушы адамдары жоқ екенін білеміз. Ересек адамдардың сырын айтатын адамдары болмаса, балаларда мұлде болмауы мүмкін. Себебі, олар менің 100% сырым басқа жақтан 200% болып шығады деп ойлауы мүмкін, - деді Әбдірахманова.

Маманның айтуынша, көбінесе суицидке шантаж жасау үшін барады. Мысалы, суицидке баратындардың өзінің белгілері болады.
Ол қандай белгілер?

Адамның үйкесі бұзылады. Тұнде оянуы мүмкін, онымен қоса, проблемасы бар адам жастыққа басы тиғенде бірден үйиқтап кете алмайды. Кейде бейmezгіл уақытта қайта-қайта үйиқтай беруі мүмкін. Яғни, адам үйиқтамайды не шамадан тыс көп үйиқтайды;

Тәбет бұзылсы. Қөніл-күй бұзылса, тамақ ішкіміз келмейді немесе керісінше;

Әлеуметтік желілерге пессимистік жазбалар жазу. Оның өзі адамда проблема бар екенін және маған көмек керек деген сигналдарды білдіреді. Балаларда З жастан бастап өмір, өлім туралы ойлар пайда болады. Яғни, «мені ешкім жақсы көрмейді» деген сияқты. Ата-ана тарарапынан балаға дұрыс махаббат бөлінбейтін болса, оның болашақ өміріне, қарым-қатынас құруына да үлкен әсерін тигізетін болады.

Психикалық денсаулық + физикалық денсаулық

Адамда екі денсаулық болады. Олар психикалық және физикалық денсаулық.

Физикалық денсаулық адамның 12 мүшесінің сау болуы. Ал психикалық денсаулық оның көніл-күйі, эмоциясы, жылау, қуану, құлуі. Бұл екі денсаулық адамның бойында болғандықтан бір-бірімен өте тығыз байланысты. Мысалы, адамның тісі ауырған кезде ол ешқашан қуанып, жадырап, құліп отырғанын көрмейміз. Сондықтан кей кезде дәрігерлер азаматтарды психолог мамандарға баруды ұсынып жатады.

Жасөспірім кезенде суицидалдық мінез-құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың аз ғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суициалдық мінез-құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады.

Баланың өзіне-өзі қол жұмсау жайлар ойлап жүргенін қалай білуге болады? Ол депрессиялық жағдай, күні бойы төсектен тұрмайды, жылайды, ешнәрсе жемейді және ешкіммен сөйлескісі келмейді. Бұл жағдайда «не болды?» деген сұраққа жауап алуға тырысадың қажеті жоқ. Балаға егер ол сізбен сөйлескісі келсе, қай кезде де тыңдауға және түсінуге дайын екеніңізді айттыңыз, тіпті ол қорқынышты, ұнамсыз, ұятты туралы болса да. Оны қараусыз қалдырмауға тырысыныңыз. Дене түйсігі арқылы жалғасу өте маңызды: оны арқадан қағыныз, құшақтаныз, сүйініз;

Бала айнаға қарауды қойса, әрі өзін «ұсқынсыз», «семіз», «көріксіз» және т.б. деп атап, айтуға ұлмайтын болса. Оны «Сен сұлусың» деп иландырудың қажеті жоқ, оданда осындай ұзын мұрынмен немесе толық денелермен жетістіктер мен атактарға кол жеткізген танымал адамларды мысалға келтірініз:

Ол бұрын өзін қызықтырған нәрселердің беріне қызығушылығын жоғалтса;
Бала сізден немесе сіздің жақын туыстарыныңдан өз өмірлерін өзіне-өзі қол
жұмсаумен аяқтай алар ма едініз деп сұрайды. Бұл жағдайда онымен суицидке
деген өзіңіздің пікіріңізбен ашық бөлісіп, баланың мақсаты бойынша
аландаушылығыныңды айтыңыз. Ол егер жоғалып кетіп жүрсе, барлығына да
онсыз жеңіл болатындығы туралы жиі айтса, оған қарама-карсыны дәлелдеу

қажет, оған деген өзініздің сүйіспеншілігіндегі және оларға оның қымбат екені туралы айту керек;

Егерде сіз баланың бойынан суицидалыды мінезді байқасаңыз, сіз баламен ашық, шын көнілмен сөйлесуге тырысыңыз. Сіз, бірақ ешқашанда, суицид туралы балаға сұрақ қоймаңыз, егерде баланың өзі осы тақырыпты айтып, қозғамағанынша.

Сіз барлық мән-жайды түсіндіріп, оны қандай ой мазалап жүргенін анықтап, оның жалғыз емес екеніне, бақытсыз емес екеніне, ешкімнің қармағына түスペйтіндігіне, ешкімге керек емес немесе қарыздар емес екеніне көз жеткізіп, баланың достарын және неге қызығатынын анықтап, оған қолдау көрсету керек.

Психолог – маманға барудан қорықпаңыз. Психолог маманына барғанда – ол баланы тіркеуге алмайды және психикалық толық емес, ауытқуы бар дегенді білдірмейді.

Өзінің өміріне қол жұмсайтын адамдардың көбісі – психикалық түрғыда дені сау адамдар, шығармашылық таланты барлар, олар қиын жағдайда, тығырықтан шыға алмай қалатын адамдар.

Баланы жалғыздықтан сақтап қалатын тек қана мейірім, махабbat!

Өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері өзгелерге нені түсіндіреді:

Шарасыздықты, жағымсыз қарым-қатынас жасағанына өкіндіру үшін, өзгені қаншалықты сүйетіндігін немесе өзгелер бүған қаншалықты сүйіспеншілікпен қарайтынын анықтау үшін, қатаң шешімді өзгерту үшін, жан айқайын Қорытындылай келе, Құран сурелері мен Пайғамбар хадистерінде де балаларға қамқорлық жасау барша мұсылман қоғамының парызы екені ескертілген. Ата-ана ұлы борышын орындағаны үшін ар алдында бір азапталса, заң алдында міндеттін атқармағаны үшін ата-аналық құқығынан екі айрылады. Баланы өсіру, саналы тәрбие берудің, оқытып, азамат етіп қалыптастырудың түп төркіні отбасылық тәрбиеде жатыр.

Әдебиеттер

- Аймауытов Ж. Психология. «Рауан» Алматы, 1995.
- Елшібаева К.Ф. Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012.
- Мектептегі психология. №12, 2015.
- Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-н/д: Феникс, 2005.
- Серікбаева.К.Б «Балар мен жасөспірімдер суициді мәселесі». «Педагогика және оқушы психологиясы».№2, 2014 жыл.
- Мұсаева С.А, Бегалиев.Т.Б. «Жас ерекшелік педагогикасы» Астана: Фолиант, 2006 жыл.

Наркоманы идут на суицид, когда им не хватает силы бороться

**Джумашева Тамара Бозбаевна,
учитель русского языка и литературы
Общеобразовательной школы № 17 города Жанаозен
Мангистауской области**

Снова невыносимая боль! Боль, от которой трудно дышать. От которой трудно избавиться опять и опять засыпать и просыпаться с этой болью. Снова ты уйди, нет не надо! Ты меня не заберешь, ты глуп! Боже, когда же все закончится! Вот еще два шага и все прощай жизнь! Мама, Таня (а я ведь так и не пригласил тебя на свидания, не сказал, как я люблю тебя. А я люблю, люблю тебя такую чистую, нежную, невинную. Наверное, даже к лучшему что ты с Сашкой, он тебя не обидит, он настоящий мужик. Уважаю и ненавижу его. Ненавижу) Прощайте парни! А какое сегодня число. Боже! Вроде скоро выпускной, или уже прошел. Не могу! Не хочу! Не надо! Уйди, ты плод моего воображения, тебя нет. Не трогай. Я хочу назад, хочу в школу к друзьям, к маме. За что. Что я сделал. Почему именно я Прости мама, прости, больше ничего не будет. Два шаг, раз, два... Как банально! Неправда ли мы уже не удивляемся таким пустякам, они происходит чуть не каждый день. Кто-то умер от передозировки, кого-то убили из-за наркотиков, а кто-то сам совершил самоубийство. И это все происходит в XXI веке, веке прогресса, новых технологий. Мы сейчас живем в XXI веке. наш мир процветает с каждым днем. Развивается вся страна, расширяется мобилизация, наука и техника. Для людей ничего страшного нет. Мы спокойно живем, радуясь жизни. Если посмотреть вокруг кажется все хватает, но есть такие проблемы, перед которыми люди бессильны, такие как наркотики, бедность, кризис в экономике, терроризм, война между странами. Сегодня я хочу написать статью на тему «Наркотики в Центральной Азии». Почему именно это тему я выбрала. Да ответить на этот вопрос не легко. По-моему эта тема актуальная на сегодняшний день. Потому, что благодаря наркотикам умирает 1000 людей на планете, 1000 молодежь губят своих жизней, я боюсь и мне страшно за своих братишек, сестренок. за поколения, которые растут за нами. Наркотики сегодня распространяется как яд. Наркоидеология, наркографик, наркоэкология. Целая отрасль, сфера жизни, посвященная наркотикам. Сколько еще терминов нам придется придумать, чтобы осветить эту проблему! Из этого следует только один горький вывод, как бы не хотели часть нашей жизни. Наркотики на сегодня-это оружие, используемое в мировой борьбе Запада и Востока. И действие его сильнее боеголовок и ядерных мощей стран. В борьбе с терроризм в первую очередь мы должны искорежить проблему наркотиков, ведь ни для кого не секрет, что также чудовищное деяние, террор, здравомыслящий человек не пойдет. Люди идут на это под действием наркотиков прикрываясь законами шариата и сурами Корана. И после этого возникает вопрос о Исламе, как о религии террора. Хотя это далеко не так. Ислам-это лишь прикрытие, любая война, любое столкновение интересов и политических режимов на мировой арене это в первую очередь очень доходный бизнес для теневой экономики.

Суицидтің алдын алу

Алматы қаласы

№ 201 мектеп-гимназия

қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі

Жумина Нургуль Абдулмуталиповна

Өз-өзіне қол жұмсау дегеніміз - ерікті түрде өзін-өзі жою. Ол белгілі бір моральдық, әлеуметтік, діни және философиялық көзқарастарға байланысты жүзеге асырылады. Сонымен қатар, суицид соматикалық аурудың салдары болуы мүмкін, экзистенциалды дағдарыс кезінде пайда болады немесе пациент үмітсіз деп санайтын жағдайлардың салдары болуы мүмкін. Көбінесе психикалық аурулардан пайда болады. Психикалық денсаулық мамандары өз-өзіне қол жұмсауды төзімсіз жағдайдан аулақ болу әдісі, аутоаггрессия актісі немесе көмекке шақыру ретінде қарастырады.

Статистикаға сәйкес, суицид бойынша 15-29 жас аралығындағы адамдардың өлімі екінші орын алады. Өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасағандардың 30%-ы ерте ме, кеш пе қайталанады, ал 10%-ы өз ниетін жүзеге асырмайынша шегінбейді. Ауыр психикалық бұзылулар және өзін-өзі өлтіруге қайта әрекет ету қаупі болған кезде емдеуді психиатрия мамандары жүзеге асырады. Анамнезінде өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті бар психикалық аурулары жоқ адамдар Жасөспірімдер ата-аналарымен, құрдастарымен келіспей қалу салдарынан өз-өзіне қол жұмсайды.

Суицидтік мінез-құлық – бұл өзіне қол жұмсау туралы ойларға бағытталған психикалық актілердің сыртқы және ішкі нысандары. Ішкі нысандарға суицидтік ойлар (елестету, уайымдау); суицидтік үрдістер (ниет, мақсат) сыртқы нысандарға – суицидтік көріністер, суицидке оқталу (әрекеттену) жатады.

Суицидтік ойлар (елестету, уайымдау) – өмірдің магынасыздығы, құнсыздығы туралы пассивті ойлар («Өмір сүрге тұрғысыз», «Өмірде бақыт жоқ», «Мен ешкімге керек емеспін»), сондай-ақ өз өлімі туралы фантазиялар («Өлсем жақсы болар еді», «Ұйықтап содан қайта оянбасам»), бірақ өзіне-өзі қол жұмсамау. Қандай да бір қақтығысты немесе жүйкені закымдайтын жағдайларды бастан кешкенде әдетте суицидтік ойлар барлық адамдарда кездеседі, бірақ олар суицидтік үрдіске ұласпайды.

Суицидтік үрдіс (ниет, мақсат) – өзіне-өзі қол жұмсауды жан-жақты қарастыру, суицидтің жоспарын әзірлеу, өзіне-өзі қол жұмсау әдістерін, оның уақыты мен жүзеге асыратын орнын белгілеу болып табылады. Бұл ретте суицидтік әрекетті тікелей орындауга ниеттенуге байланысты сыртқы мінез-құлықта қобалжу байқалуы мүмкін. Осы кезеңде суициденттер көп жағдайларда өзінің суицидтік ниеттерін туыстарына, достарына, тұспалдаған немесе әзілдеп (суицидтік көрініс) жеткізеді. Суициденттердің ішінде шамамен 15% мұны ашық және көпшілік алдында білдіреді. Қоршаған орта осындай ашық жариялауларды әдетте шындық ретінде қабылдамай, көбінесе көніл аудармайды. Алайда оларды бағалауға болмайды. Осындай барлық жағдайларда, яғни ашық пікірлер айтылған кезде міндетті түрде психологтың кеңесі қажет.

Суицидке оқталу (әрекеттену) – өзін-өзі өлтіру мақсатында өз өмірін қиуға белсенді әрекеттену. Кейде суицидентке байланысты емес себептерден

(жарақаттың ауыр болмауы, жіптің үзілуі, уақытылы көрсетілген медициналық көмек, реанимациялық көмек және т.б.) өзіне-өзі қол жұмсау әрекеті өлімге әкеп соқпауы мүмкін. Сонына дейін жеткізілген өзін-өзі өлтіру мен демонстративтік сипаттағы өзіне-өзі қол жұмсау әрекетін сонына жеткізілмеген суицид ажыратада білу керек. Соңғысы өмірмен қоштасуды мақсат етпейді. Оның мақсаты көпшіліктің көңілін өзіне аудартуға немесе жоғалтқан назарын, зейінін қайтаруға қоршаған ортаның сезімі мен аяушылығына, жазалаудан құтылуға бағытталады. Өзіне-өзі қол жұмсау әдісі. Өзіне-өзі қол жұмсау әдісін, орнын және уақытын таңдау жанама түрде суицидтің аяқталуы сатысында суицидтік ниеттің қандай деңгейде күрделі екенін білдіреді.

Суицидтік тәуекел – жеке тұлғаның суицидтік және суицидке қарсы факторларының өзара қатынасы ретінде бағаланатын өзін-өзі өлтіруге ықтимал дайындалу.

Лауазымды тұлғалардың тарапынан суицидентке көмек көрсету өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алудың ең басты кезеңі болып табылады. Суицид туралы ойлайтын адамға психологиялық көмек көрсетудің мынадай негізгі үш әдісі бар.

1. Уақытының диагностика және суицидентті тиісінше емдеу.
2. Депрессияға шалдықкан адамға белсенді эмоциялық көмек көрсету.
3. Оның жағдайын жеңілдету үшін оның жақсы қасиеттеріне жиі тоқталу.

Адамға алғашқы психологиялық көмек көрсетуге талпына отырып, мынадай ережелерді сақтау керек:

1. Өзініздің көмектесе алатыныңызға сенімді болыңыз.
2. Осындай жағдайда тап болғандардан тәжірибе жинаңыз.
3. Шыдамды болыңыз.
4. «Бар ойдағыны жүзеге асыр» деп, адамды қорқытуға тырыспаңыз.
5. «Сіздің осындай күйге тап болуыңыздың себебі...» деп, оның мінез-құлқын талдамаңыз.
6. «Сіз өзіңізге қол жұмсай алмайсыз, өйткені...» деп, адаммен дауласпаңыз.
7. Қолыңыздан келетіннің бәрін жасаңыз, бірақ басқа біреудің өмірі үшін жеке жауапкершілікті мойныңызға алмаңыз.

Профилактикалық әңгімелесуді өткізу әдісі:

Адамның дағдарыс күйінен шығуына көмектесетін негізгі әдіс – ол суицидентпен жеке профилактикалық әңгімелесу тәсілі болып табылады.

Бұл ретте мыналарды назарға алу қажет:

- кез-келген адаммен, әсіресе өзіне өзі қол жұмсауға баруға дайын адаммен әңгімелесу барысында көбінесе белсенді тыңдауға назар аудару қажет;
- белсенді тыңдаушы – ол әңгімелесуші адамды кінәламай, барлық зейінін салып тыңдайтын адам, бұл суициденттің ашық сөйлесуіне мүмкіндік береді;
- белсенді тыңдаушы әңгімелесушінің сезімін толығымен түсініп, оған өзіне деген сенімділігін сақтауға көмектеседі.

Әңгімелесуді өткізу бойынша ұсынымдар:

- Әңгімені бөлмес үшін әңгімелесуді тыныш жерде өткізіңіз;
- бар назарды әңгімелесушіге бөліңіз және қарама-қарсы орналасып, оған тіке қарап отырыңыз;
- Әңгімелесушінің айтқан сөздерін қайталап айту арқылы оны шын мәнінде тыңдал отырганыңызды білдіріңіз;

- Эңгімелесушінің сөзін бөлмей, оның ашық сөйлеуіне мүмкіндік беріңіз, ол сөйлеуді тоқтаған кезде ғана өзініз сөйлеңіз;
- Сөкпей, кінәләмай сөйлеңіз, бұл әңгімелесушінің өзіне деген сенімділігін арттырады;
- Тек қана конструктивтік-позитивті сөздерді (рефрейминг, «қайта тұжырымдау») қолдану.

Сонымен қатар әңгімелесу кезінде мынадай қағидаларды басшылыққа алу қажет:

1. Эңгімелесушіге ешқашанда үшінші адамдар арқылы шақыруға болмайды (ең дұрысы, кездейсоқ кездесken сияқты болып, қандай да бір қын емес өтінішпен немесе тапсырмалармен сөз бастау керек).
2. Эңгімелесу орнын таңдаған кезде бөтен адамдардың болмағаны дұрыс (әңгімелесу қанша уақытқа созылса да, оған ешкім кедергі келтірмегені жөн).
3. Кездесуді жұмыстан тыс уақытта жоспарлау қажет.
4. Эңгімелесу процесінде қандай да бір жазбалар жазбай, сағатқа қарайлай бермей, сондай-ақ қандай да бір жол-жөнекей жұмыстарды орындаған жөн. Бұл ретте суицидентке осы әңгімелесуден маңызды ешқандай шаруа жоқ екенін сендіру керек.

Профилактикалық әңгімелесу мынадай кезеңдерді қамтуы тиіс:

Бастапқы кезең – әңгімелесушімен эмоциялық қарым-қатынас орнату.

Суицидентпен кейбір жағдайларда келіспесеңіз де, оны сынға алмай шыдамдылықпен және жанашырлықпен тындауының керек (яғни, адамға ішкі жан дүниесін ашық түрде айтуға мүмкіндік беру) нәтижесінде суицидент сізді сенуге тұрарлық адам ретінде қабылдайды.

Екінші кезең – дағдарыс күйіне әкеп соққан оқиғаларды рет-ретімен белгілеу, осы проблемадан шығар жолдың бар екеніне сендіру.

Мынадай тәсілдерді қолданудың маңызы зор:

- жағдайдың өзгешелігін жеңіп шығу;
- табыстары туралы ойлармен қолдау көрсету және т.б.

Үшінші кезең – дағдарыс жағдайын бірлесіп жену. Бұл ретте мынадай әдістер пайдаланады.

- жоспарлау, яғни суициденттің алдағы уақыттағы жоспарларын сөзбен жеткізу;
- үзіліс – суицидентке бастама көтеру мүмкіндігін беру үшін мақсаттағы бағытталған үнсіздік.

Қорытынды кезең – іс-әрекет жоспарын соңғы рет тұжырымдау, суицидентке белсенді психологиялық қолдау көрсету.

Сонымен бірге мынадай тәсілдерді пайдаланған мақсатқа сай болып табылады;

Суицид – тығырықтан шығар жол емес екенін ұмытпауымыз керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Б. Амирова, С.К.Жантикеев «Мектеп психологінің жұмыс кітабы» Астана 2018
Елшібаева К.Ф Суицидтің алдын алу. Алматы. 2009

Суицид қоғамға қауіпті дерт
Қойшекен Светлана Жақсығұлқызы
Атырау облысы, Исатай ауданы, Жалпы білім беретін
Аққыстау орта мектебінің тарих пәні мұғалімі

Жан түршігерлік «суицид» терминінің таралып, елдің осы дерттен көз ашпай отырғанына біршама уақыт болды. Куанышы мен қындығы қатар жүрер өмірдің сынағына төтеп бере алмаған жағдайда баға жетпес өмірді қия салу қалыпты жағдайға айналған. Әйткенмен, бұл өзекті мәселе атұстіліктен арылып, ден қоя шешу жолдарын қарастыруды әбден қажет етеді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының берген мәліметі бойынша жылына миллионнан аса адам өз өмірін қияды екен. Қазақстанның да осынау қайғылы жағдайлардың орнауы жағынан өзге елдерге қарағанда алдыңғы қатарда тұрғандығы біраз жайтты аңғартады. Олай болса, еліміз өзіне өзі қол салу синдромын өзекті мәселелердің бірі, дәлірегі-экономикалық, демографиялық шығын, қоғамдық көңіл күйді төменге тартатын жағымсыз үрдіс ретінде қарастырып, онымен жұрт болып күресудің ұтымды жолын айқындауы қажет деп білеміз.

Кешегі ата-бабаларымыздың заманында өзіне өзі қол салатындар некен-саяқ, тіпті мүлде болмаған деседі. Өйткені салт-дәстүрге, дінге беріктігі, тыйымы, сол кездегі туыстық қатынастардың шынайылығы, кімнің болсын басына түскен ауыртпалықты қоғамдасып көтеріп алу, бір-бірін тыңдай білу мәдениетінің жоғарылығы, отбасылық құндылықтардың қастерленуі, әрбір адамның өз ата-анасының, бауырларының алдында аман-есен жұру жауапкершілігінің биіктігі және басқа да маңызды жағдаяттар ата-бабаларымызды өзіне өзі қол салу сияқты жат қылышқа жақыннатпақ түгіл, тіпті ол туралы ойлатпаған, яғни, өзін өзі қол салу пиғылынан санасты таза болған. Ата-бабаларымыздың өз өмірлеріне берік қағидаларынан қatal тағдырдан қаншама соққы жесе де айнымаған. XX ғасырдың өн бойында небір нәубетті көрген қазақ аштан бұратылып, есенгіреп, өзегі талып өлген, бала-шагасының, бауырының, ата-анасының бір түйір дәнгеге зар болып жантәсілім еткенін көріп зар жылаған, «халық жауы» ретінде азаптың неше түрін бастан өткөрген, қанды соғыста ажал төніп тұрса да қалтырамай, өмірден өзінше мән іздеген, концлагерьлерде бұл дүниенің нағыз тозағына түсіп, алыс түкпірлерде ауыр еңбекке жегіліп, еліне қайту орындалmas арманы болған, бірақ басқа түскен тауқыметтен құтылудың шешімі ретінде өзіне өзі қол салу амалына жүгінбеген.

Елімізде суицидке барып өлгендердің, не өзіне өзі қол салу әрекетін жасағандардың басым көшілігінің өмірден баз кешуге итермелеген себеп-салдарларын зерделегендеге түйгеніміз мынау болды: олардың басына түскен іс (эмоциялық күйзелістер, психологиялық факторлар, отбасы проблемалары, қаржы тапшылығы және т.б.).

Әдетте, халықтық санада суицидтің белең алуды елдегі әлеуметтік-тұрмыстық жағдайдың төмендігімен байланыстыра қарастырылады. Шын мәнінде, мұны дұрыс көзқарас деу қын. Өйткені халқымыздың әлеуметтік-тұрмыстық жағдайы талай елден жоғары болмаса төмен емес. Мысалы, соңғы кездері Финляндия, Эстония, Литва, Латвия, Германия, Швейцария, Нидерланды, Жапония сынды мемлекеттерде «суицид синдромы» асқынып тұр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау

ұйымы суицид кедей елдерде емес, дамыған елдерде көп тіркелетінін айтуда. Бұл тұста өзіне өзі қол салу синдромының өршүін материалдық тұрғыда аз қамтамасыз етілуден емес, қоғам мүшелерінің рухани жұтандыққа душар болуынан іздеген жөн секілді. Нақтылай айтқанда, мәдени-рухани құндылықтар шетке ысырылған жерде адамдардың өмірге деген құлшынысы төмендеп, басына түсken кез келген істі қасіret санап, одан өлім арқылы құтылып кету әдісіне жүгіngісі келіп тұрады. Атақты әлеуметтанушы Эмиль Дюркгейм «Қоғамдық қарым-қатынас әлсіреген және адам бойындағы сенім мен рухани құндылық жойылған жерде суицид көбейеді», депті.

Қазіргі қоғамды алаңдатып отырған суицид дертінің емі-иманда. Анығырақ айтқанда имандылық тәрбиеде. Осы тұрғыдан алып қарағанда, жасөспірімдер отбасында, мектеп қабырғасында имандылық тәрбиеге мұқтаж. Демек, ата-ана, мектеп мұғалімдері мен психологтар бірлесе жұмыс атқаруы қажет.

Жауапкершілік те тендей бөлінуі керек деп есептеймін.

Бұл проблемада ата-ананың кінәсі басымырақ секілді. Ата-ана «баламды жұрттың баласынан кем етпеймін» деп тек тамағын тауып, киім-кешегін бүтіндеумен әлек болуының салдары. Тіпті, шаңырағында бір мезгіл уақыт бөліп, перзентімен ашық-жарқын сөйлесу ұмыт болған тәрізді. Баласының тамағы тоқ, киімі бүтін болғанымен, көңілі күпті, жаны құлазып ата-анасының мейіріміне мұқтаж күй кешуде екендігін көп жағдайда үғына бермейді. Алла елшісі «Әкенің балаға берген ең бағалы мұрасы-тәрбие» деген сөзінің мәні осында жатқандай. Әке перзентіне берген имандылық тәрбиеден артық дүние қалдыра алmas. Ал ата-ана баланы дүниеге әкелумен ғана шектеліп, имандылық тәрбие бере алмаса, қоғамға үлкен қасіret әкелері сөзсіз. Мектеп қабырғасында біліммен сузындал жүрген жасөспірімдерге имандылық және рухани тәлім-тәрбие аудай қажет. Ғұлама ойшыл Әбу Насыр әл-Фарабидің «Тәрбиесіз берген білім қоғамға апат әкеледі» деп айтқанындай, білімнің көзі тәрбиеде болғандықтан, негізгі ұстаным имандылық тәрбие жұмысын жандандыру, жетілдіру деген міндеттен туындауы керек. Имандылық тәрбие алған адам қандай қыншылық болса да белін бұкпей, қасқайып қарсы алады. Сансыз сынақ сенімі берік жанның сағын сындыра алмайды. Керісінше, шындаі түседі. Өйткені, иманды жан күндер кезегімен ауысатының жақсы біледі. Қын күндердің артынан шуакты күндер келетініне кәміл сенеді. Суицидке барлық діндер қарсы. Солардың ішінде Ислам дінінің өзіне өзі қол салу әрекетіне деген ұстанымы өте қатал. Соңдықтан да суицид мәселесінің шешімін Ислам дінінен іздеу тиімді сияқты. Өйткені өзіне өзі қол жұмсау – Исламда өте ауыр күнэ. Бұл жаратқанның пешенеге жазғанына қарсы шығу. Біздің ата-бабаларымыз өзіне өзі қол салғандарға салқын әрі теріс қараған. Олардың мұрделері бөлек кәмілген деген сөз бар. Басқа елдерде, мәселен, Грекияда өзін өзі өлтірген адамдардың мәйітін өртеп жіберетін болған. Өткен ғасырларда Еуропаның бірқатар мемлекетінде өзіне өзі өлтірген адамдарды діни көзқараспен қылмыскерлер деп есептеген екен. Сұмдық օқиғаның куәсі болмас үшін әрбір ата-ана бала тәрбиесіне аса ден қойғаны абзал. Өмір сүрудің мәнін, айналадағы адамдармен жақсы қарым-қатынас қалыптастырудың айрықшалығын адам жаны Алланың берген аманаты екенін жастайынан санасына түйіп өскен кез келген балада өмірді бағалаушылық қасиеті жоғары болып, жарқын өмір үшін күресі де белсенді болмақ. Мұсылманшылық қағида бойынша Алла берген

аманатқа қиянат жасаудың үлкен күнә екенін білген жан қателіктің арты жақсылыққа апармайтынын сезініп, тұра жолдан ауытқымайды. Ел аузында «қамшының сабындағы қысқа» деген сипаттамаға ие болған өмірді бағалау керектігін, қиянат жасаудың ең сорақы жол екенін жас үрпақ санасына жастайынан ұғындыруға жұмылу қоғамның ортақ міндеті болып саналады. Халықаралық зерттеулер мен тәжірибе балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алуға болады дегенді растайды. Суицидті тежеуге арналған жұмысты екі бағытқа бөлуге болады. Ол қысқа мерзімде нәтиже беруі тиіс шұғыл алдын алу шаралары және тұрақты төмендеуге жол ашатын, балалардың психикалық саулығын қалыптастырып, күшетуге бағытталған ұзақ мерзімді амалдар. Қысқа мерзімде суицидтік қауіп-қатерге душар болған балаларды анықтап, оларға жеке-жеке психологиялық көмек көрсету жүйесін қалыптастыру қажет деп есептеймін. Барлық мұғалімдер баланың сөзі мен іс-әрекетінен суицид туралы ойдың белгілерін танып үйренуі тиіс. Ол қын емес. Бала мінезіндегі өзгерістер, жалғыздық туралы әңгімеге әуестік, «мен шаршадым», «бәрінен жалықтым» деген сияқты сөздер, жеке заттарын тарату секілді өмірге қызығушылықтың азайғанын білдіретін әрекет – осының барлығы мұғалімдер мен балалармен жақын жұмыс істейтін басқа да мамандар игеруі қажет қарапайым дағдылар.

Суицидке қарсы профилактикалық жұмыстар кешенді, жан-жақты жүргізіліп, білім беру, денсаулық саласы, ата-ана, ішкі істер органы, жастар ұйымдары біріксе баланың да, ересектің де басына төнген қатер серпілер ме еді. Ажал аузынан қалған әр адам байлығымыз. Қалай десек те, қоғамымызда өзіне өзі қол салу синдромын болдырмау маңызды. Бұл жалпыхалықтық міндет екенін қаперден шығармайық.

Кибербуллинг

**Кумарова Жаннар Тлеуовна
г.Алматы
Школа-гимназия №110
Учитель казахского языка и литературы
в школах с неказахским языком обучения.
Учитель-исследователь, высшая категория**

В мире животных правит естественный отбор. Слабые и больные подвергаются травле и изгоняются из стаи. К сожалению, подобное поведение характерно и для более высокоорганизованного члена природы – человека, наилучшего продукта биологической эволюции. Правда, не в столь явном и хищническом виде. Животные травят своих сородичей чисто из pragматических целей – для сохранения здоровой и сильной стаи. Больное животное может заразить остальных, не будет активным при охоте или может оказаться приманкой, которую могут легко обнаружить другие хищники.

И если цель стаи животных – выжить, то в человеческом сообществе правят другие законы. Среди людей травля происходит в разных социальных группах: в детских учреждениях, в учебных заведениях, на работе, в армии. Причин много. В школьной среде детям может не понравиться одноклассник «не такой, как все»: одет не так, учится не так (возможно, лучше остальных). К сожалению, чаще всего буллингу подвергаются дети с ограниченными возможностями. А в армии «дедовщина» имеет свои корни, причины, историю.

В рабочем коллективе, как правило, причинами преследованиями являются взаимоотношения вышестоящего и подчиненного, успешных и менее удачливых членов сообщества. Зависть, нежелание принимать чужие достижения, неумение оценивать собственный неуспех – вот то, что приводит буллингу.

С развитием технологий, распространением соцсетей появилось новое явление, более изощрённое и опасное по своей сути, – кибербуллинг.

Социологи и психологи считают, что кибербуллинг – это весьма обобщённый термин, используемый для обозначения различных типов онлайн-поведения, наносящих вред другому человеку. Травля в сети имеет различные виды и способы.

Виды сетевых атак:

аутинг – публичное разглашение информации об интимной жизни человека без его ведома; сталкинг – нежелательное, навязчивое внимание к человеку и его преследование, форма домогательства;

флейминг – это бесцельная дискуссия в чате, личной переписке или комментариях, сопровождающаяся негативными эмоциями;

хейтинг – постоянные негативные комментарии и сообщения в адрес конкретного человека или явления;

грифинг – преследование других игроков в онлайн-играх.

И, пожалуй, самой «безобидный» вид травли – троллинг, при котором тролль-агрессор получает удовольствие, т.к. его провокации вызывают у жертвы негативные эмоции, разрушая психику и энергетику преследуемого.

У кибербуллинга свои характеристики: масштабы аудитории; отсутствие «обратной связи» (в реальной жизни агрессор и жертва видят друг друга); возможность остаться неизвестным; агрессия в «онлайне» может быть неограниченной, т.к. преследователь находится в неведении, достиг ли он своей цели, вследствие чего он не может вовремя остановиться.

Самое страшное – кибербуллингу подвергаются дети, самая уязвимая группа человеческого общества.

Проблема кибербуллинга – одна из обсуждаемых в Казахстане. В октябре 2021 депутат Айдос Сарым, один из авторов законодательных поправок, рассказал студии ток-шоу «Неге», что в законодательство Казахстана впервые вводятся понятия «буллинг» и «кибербуллинг». И это уже важный шаг в борьбе с этим явлением. Интересно то, что обсуждение этого законопроекта вызвало негатив в казахстанском обществе. Пользователи соцсетей опасаются, что защита детей – лишь предлог для того, чтобы вести контроль в интернете, а то и вовсе лишить людей доступа к соцсетям.

Некоторые считают, что законопроект станет посягать на свободу слова, закреплённую в Конституции страны.

По утверждению других, кибербуллинг – опасное явление и с ним необходимо бороться, т.к. в республике ежегодно регистрируются около 500 дел по статье «доведение до самоубийства», а до суда доходит лишь 1% из них.

Медиакритик Молдиар Ергебеков считает, что кибербуллингу способствуют и СМИ, которые получают госзаказ или деньги от рекламодателей только в том случае, если у них большая аудитория.

«Поэтому новоявленный медиа-ресурс в стараниях быстрее набрать больше подписчиков распространяет только шокирующую, будоражащую народные массы информацию. А последствием этого становится рост и укрепление агрессии в обществе. Чем больше комментариев набирает какой-либо пост, тем быстрее он распространится. Таковы алгоритмы медиатехнологий», – пояснил эксперт.

Бороться с кибератаками проще, чем в реальной жизни выяснить отношения: легко отслеживать атаки, просто ограничить доступ к своей странице, а главное, агрессора-тихушника можно занести его в чёрный список и помечать его сообщения как спам, т.е. «забанить».

Согласно статье 131 УК РК «1. Оскорблениe, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, – наказывается штрафом в размере до стамесячных расчетных показателей либо исправительными работами в том же размере, либо привлечением к общественным работам на срок до ста двадцати часов.

2. То же деяние, совершенное публично или с использованием средств массовой информации или сетей телекоммуникаций – наказывается штрафом в размере до двухстамесячных расчетных показателей либо исправительными работами в том же размере, либо привлечением к общественным работам на срок до ста восьмидесяти часов».

Известный юрист Таир Назханов, автор книги «Виды правовой защиты от кибербуллинга», считает, что оскорблениe, клевету и преследования в соцсетях следует перевести в категорию уголовных дел средней тяжести, чтобы потерпевшие всё-таки могли обратиться в полицию за защитой. 1 сентября 2020 г. в своём послании народу Казахстана президент К-Ж. Токаев говорил о том, что «пришло время принять законодательные меры по защите граждан, особенно детей, от кибербуллинга». Он поручил присоединиться к третьему Факультативному протоколу Конвенции ООН о правах ребёнка, касающемуся процедуры сообщений.

Литература

1. Т.Назханов, «Виды правовой защиты от кибербуллинга», издательство «Назханов и Партнёры», 2021г.
2. <https://www.akorda.kz/ru/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana>
3. www.instagram.com zhannin_nuri
4. mel.fm/blog/anastasia-muraveva
5. <https://nsportal.ru/elena-sergeevna-belousova>
6. <https://openu.kz/ru/author/moldiyar-ergebeko>

Кунишбаева Гульнар Нуржумаевна
Алматы қаласы Медеу ауданы №53 МГ,
директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары,
география пәні мұғалімі, педагог-зерттеуші

Суицидпен құресу жолдары

Бүгінгі таңда бізді ойландыратын өзекті мәселелердің бірі - бұл адамның өз-өзіне қол жұмсауы (суицид). Суицид – адамның өз-өзіне қолданылатын аяусыз жаза, өз Меніне ашылған соғыс. Соңғы кездері кейбір үлкендердің, жастарымыздың психологиялық күйзелісті (стресс) бастан кешіріп жүргенін жиі кездестіреміз. Психологиялық ауруы асқына берсе, ол адамның өмірге деген құштарлығы жойылады, өлімнен басқа мына әлемнің ешқандай проблемасы қызықтырмайды. Бұл дергтен айыруға ұзақ уақыт, психологиялық тұрғыдан көмек керек.

Өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерге барудың негізгі психологиялық факторлары: көңіл-күйдің төмендігі, жақын адамның өлімі, жанұядығы келенсіз жағдайлар (түсініспеушілік, қызганыш, алдану, т.б.), бопсалау, әлімжеттік жасау, қорқыту, қаражатқа байланысты қыншылықтар, бақытсыз маҳабbat, сексуалдық сәтсіздік т.б. Осы жағдайларды басынан кешкен жандар өз-өзіне қол жұмсап, сәл қындық кездессе кейбір жастарымыз шыны сияқты шытырлап сынып қалуға, ажалды еш үрікпей күтіп алуға әзір тұрады. Жүйкесі жұқарған үрпақтың қатерлерге қарсы тұра алмайтыны мәлім. Бүгінгі таңдағы өте салмақты мәселеге айналған осынау дерпті әркім әрқалай қабылдап, өз алдына топшылайды. Бірі - заманың өзгеруі десе, екіншілері - әлеуметтік жағдайдың қындығынан, не болмаса, денсаулықтың салдарынан деп таниды.

Адамның өмірден баз кешіп, өзіне қол салуға баруының негізгі себебі психикасының бұзылуынан деп жатады. Суицидтің белең алуына қарап, жалпы қоғам психикасының әлсірегенін сезуге болатындей. Бізде ақыл-ойы, жүйкесі зақымданған адамдарға өз-өзін өлтіреді деген қате түсінік қалыптасып қалған. Ал шындығына келеек, суицид оқиғасы психикасы бұзылып, ойлау жүйесі сыр берген жандардың арасында емес, керісінше дені сау адамдар арасында көптең кездеседі. Қоғамда кең айтылатын пікірге сүйенсек, психикасы сау адамдар өмірден түңіліп, қыншылықтарға душар болғанда осындағы қадамға барады. Мұндай жағдайлар адам өмірінің кез келген кезеңінде байқалады. Соның ішінде жасөспірім кезеңін алғы қарайтын болсақ, мұнда суицидалдық мінез - құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірмдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін - өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың азгана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суицидалдық мінез - құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады . А.Е.Личконың көрсеткеніндей, тек қана жасөспірімдердің 10 пайызы ғана шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90 пайызы көмекке шақырған жанайқайы.

Депрессияға, стресске шалдыққан адам, өзіне көңілі ешқашан толмайды. Өмірден түніледі. Сондай – ақ жасөспірімдерді өзіне – өзі қол жұмсауға жеткізуіндің басқа да фактілері анықталды, жыл сайын әлемде 1 млн адам өз – өзіне қол салатындығы анықталды. Әлемде 20 секундта бір адам өletіні де анықталып отыр

Балалар депрессиясының белгілеріне әрбір ұсак- түйекке мән берушілік, іш пысу мен шаршағандық сезімдері, айтқанды тыңдамау мен айқай - шу, жанжал көтеруге дайын тұрушылық, ішімдік пен есірткіні пайдалану жатады.

Депрессияның деңгейі көп жағдайда суицидалдық қорқыныштың шынайы көрсеткіші болып келеді. Жалпы айтқанда, жасөспірмдер арасындағы суицидалды мінез - құлыққа өз құрбылары мен ата - аналары арасындағы жеке қарым - қатынастардың да ықпалы әсерін тигізеді.

Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың өмірдің қыншылықтарын дұрыс түсінбеулерінде болады. Бұлар басты себептері. Ал басқа себептердің барлығы осы басты себептерге тікелей тәуелді.

Ренжу. Кейде жасөспірімдердің арасындағы суицид ата-анасына ренжудің салдарынан болады. Бірақ сондай ардақты жандарға ренжіп өзін-өзі өлтіру де жан дүниесінде кемістігі бар адамның істейтіні болса керек.

Қателік. Өмір болғаннан соң қындығы мен қызығы қатар жүреді. Қателіктеге ұрыну барлығымыздың табиғатымызда бар нәрсе. Қандай қателік жасасақ та суицидпен шешімін табуымыз дұрыс емес.

Суицид (лат. өзін - өзі және өлтіру) - алдын-ала ойластырылып өзіне жасалған қастандық немесе өзін - өзі өлтіру. Американдық суицидолог Э.Шнейдман суицид психологиялық қажеттіліктер фрустрациясының нәтижесінен болатын ауыр жан күйзелісі ауруынан туындаған атоаггрессия түрінде көрінеді деген. Шынында да, өз - өзіне қол жұмсаушылар кейбір өмірдегі қызын жағдайларды өте ауыр қабылдайды:

Бүгінгі таңда суицид тақырыбының өзектілігі сондай, соңғы уақыттарда суицидтің болмысын, себебін, оның пайда болу шарты мен факторларын түсінуге, сонымен қатар оның алдын - алудың тиімді моделін қарастыруға зерттеушілердің қызығушылығы арта түсті.

Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесі

Суицид (лат: suicide – өзін өлтіру) – ауру, рухани азап және психологиялық дағдарыс, ішкі күшті жанжал.

Суицид – ішкі эмоционалды қуатын шығару негізінде, адамның әдейі өз-өзіне қол жұмсау себебінен соңы өлімге әкеліп соғатын жағдай деп қарастырамыз.

Суицид деген термин XVII ғасырда пайда болған. Бірақ XVIII ғасырдың ортасына дейін бұл ұғым кеңінен қоғамда пайдаланылған емес. Тек XX ғасырдың басында адамдардың өз-өзіне қол жұмсауының етек алудың байланысты ғылымда «суицидология» атты дербес зерттеу саласы қалыптасты.

Э. Шнейдман суицидке тән қасиеттерді көптеп зерттеп, келесідей қасиеттерін анықтады:
Суицидтің басты мақсаты шешім табу.

1. Сананы тоқтатуды көздейді.
2. Суицидке итермелейтін басты стимул физикалық немесе рухани ауыртпалылықты тоқтату.
3. Суицид жасауға жалпы психологиялық құндылықтар итермелейді.
4. Үмітті жоғалту мен көмектің болмауы өз әсерін береді.
5. Суицид барысында адам психикасы нашарлап, тозады.
6. Суицид барысында адам туындаған мәселелерден қашады.
7. Суицид жасаушылардың көбі өзінің жасағысы келген әрекеті немесе өлім туралы сөз айтады.
8. Өмір сүру барысындағы жасалатын әрекеттерге суицидте жатады.

Оз өзін өлтіру – қазіргі өмір сүріп отырган қоғамның тұлғаның әлеуметтік – психологиялық үйренбеуің нәтижесі. Психологиялық күйзеліс жеке бас, отбасылық, әлеуметтік және шығармашылық қақтығыстар нәтижесінде пайда болады. Итермелейтін бір себеп болғанымен, оған көптеген мәселелер өз әсерін тигізіп, бұл уақытта суицидтің қалыптасып, дами бастайды. Дегенмен, суицидке адамды шешімнің болмауы итермелейді. Ол өз болашағын құрастыра алмайды. Және бұл кезде адамның күшті, ерікті немесе эмоционалды тұрақты адам екені ешбір маңызды болмайды. Өз өзін өлтірушілік әртүрлі типті адамдарда кездеседі. Мысалы, салмақты емес адам, суицидті көңіл – күйінің өзгеруі барысында жасаса, ерікті адам бұрын алдын ала ойланып, жоспарланған суицид жасайды. Бірақ олардың әрқайсысын біріктіретін ортақ зандылықтары бар: бұл тұлға үшін сол жағдайдың маңыздылығы. Осыдан әрбір адам пайда болған жағдайда әртүрлі әрекет етеді. Олардың әрекеттерінің басты үш типі кездеседі: демобилизациялық, дезорганизациялық, пессимисттік бағыт ұстанушылар.

Ғалымдардың айтуынша суицидтің үш түрі бар: шынайы, демонстративті, жасырын суицид.

Шынайы суицид оған барған адам өмірден түніледі, үнемі көңілсіз болып жүреді, өлгісі келеді. Оны қоршаған ортасы адамның осындай күйін байқамауы да мүмкін.

Демонстративті суицид өзін-өзі өлтіргісі келгендердің көбі өлместен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді. (Мысалы біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алды, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп, «өлем» деуі).

Жасырын суицид. Бұл түрінде адам өз-өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді. Бірақ қындықтан шығар шара, жол жоқ болып көрінгендеңдікten, өлімге аппаратын істерге бас тігеді. (Мысалы: нашақорлық, алкогольизм, көліктे қауіптірек жүру, спорттың экстремальды түрімен немесе қауіпті бизнеспен айналысу және т.б.) [4, 151].

Осыланысты танатолог Э. Шнейдман тұлғаның екі сипатын бөледі: суицидтік және летальдық. Суицидтік жеке өзін-өзі өлтіруге деген қауіпін білдіреді. Адамның жалпы өз-өзіне қауіптілік деңгейімен ажалмен байланыстылығын білдіреді, яғни өз-өзін бұзатын жат әрекеттер.

Суицидтік мінез-құлықтың жіктеулеріндегі айырмашылықтары қарастырылатын шынайы дүниені әр алуан формада бейнелейді. А.Г. Амбрумова: өзін-өзі өлтіру – шынайы суицид, және де өзін өзі өлтіруге талпыныс – аяқталмаған суицид деп бөледі. Брукбенк суицид туралы арнары немесе әдейі өзін-өзі өлтіруге ниеттенген және парасуицид әдейі өзін-өзі жарапалау, бірақ та өліммен аяқталмайтын ниетті актіге негізделген деп пайымдаған. А.Е. Личконың пікірі бойынша суицид жасөспірімдерде жариялышық, аффективті және шынайы болады дейді. Е. Шир: ниеттегер алдындағы суицидтік мінез-құлық, тежелмейтін, амбивалентті, импульстік және жариялышық түрлеріне бөледі.

Жыл сайын 10-20 миллион адам суицид жасауга бекінеді. Олардың бір миллионға жақыны жарық дүниемен қош айттысады. Алдыңғы қатарлы суицид жасаушылардың отаны ретінде, басқасын айтпағанда, көрші алпауыт мемлекеттер Ресей мен Қытай және Қазақстанды атауға болады.

Суицид ішкі эмоционалды қуатын шығару негізінде, адамның әдейі өз өзіне қол жұмсау себебінен соны өлімге әкеліп соғады.

Психологиялық сөздікте суицид ауру, рухани азап және психологиялық дағдарыс, ішкі күшті жанжал ретінде түсіндіріледі.

Белгілі психолог У. Джеймс суицидті «интеллектінің дамуындағы ауру» деп атаған [2].

А.Г. Амбрумова өз ойын былай білдіреді: «*“Өзін өзі өлтіру шынайы суицид, сондай – ақ, өзін өзі өлтіруге әрекет аяқталмаған суицид”*». Ал А.Е. Личконың пікірі бойынша суицидалдық мінез құлық жасөспірімдерге демонстративті, аффекті және шынайы болып келеді. В.А. Тихоненко өлуге ниет қылғандардың санатын көңілге ала отырып, өзіне өзі қол салу мінез – құлқы әрекетін қосымша бірнеше толықтырулар енгізді.

Американ психологы Edwin Schneidman суицидтің аса қурделі сипаттамаларын бейнеледі. Онда ішкі жан дүниесінің күйзелу сезімі, дәрменсіздік, қоғамнан оқшау-ланып қалу сезімі және тек қана өлім барлық мәселелерді шешудің жалғыз тәсілі болып табылады.

Француз әлеуметтанушысы Дюргейм: «*“Өзін өзі өлтіру рейтингісі адамның әлеуметтік бірігүмен және индивид үлкен тоptyң болігі ретінде қаншалықты өзін сезіне алуымен байланысты”* екенін дәлелдеді. Оның ойынша, әлеуметтік қарымқатынастың жеткіліксіздігін сезінген адам және аяқ астынан қоғамнан оқшауланып қалған жағдайда суицидке аса бейім келеді. Сонымен қатар Дюргейм еңбегінің маңызды өлігі өз – өзін өлтіруші адамдардың әрекет етуі уақыт кезеңіне де байланысты екенін анықтады. Олар қаңтар айынан бастап әр ай сайын суицидтер саны өссе бастайды, ал маусымнан бастап олардың саны біршама азаяды. Сонымен бірге апта күндері мен тәуілік уақыты бойынша адамдардың суицидке баруының бейімділігін анықтады. Яғни, көктемдік – жаздық және күздік – қысқы мезгілдердің ауысуы кезінде суицид ерекше байқалған. Өз өзін өлтірушілердің саны сейсенбіде артып, сэрсенбіде азая түседі. Жұма соны көбінде ер адамдар үшін аса қауіпті, өйткені ер адамдар жұмадан жексенбіге дейінгі аралықта суицидке аса бейім келеді екен. Жасөспірімдер көбінде өз өзіне қол жұмсауды сейсенбіден жұмага дейінгі уақытта **жасау қауіпі басымырақ болады**. Әрі бұл мағлұматтар да қазіргі кездегі мағлұматтардан еш айырмашылығы жоқ.

Қазіргі кезде соңғы бес жылда жастар арасында өзін өлімге қогандардың саны артып, Дүниежүзілік Денсаулық Сактау Ұйымының дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиуы бойынша әлемде үшінші орында екен. Бір миллион адамның 8 мыңы Қазақстандықтардан тұрады. Бұл дегеніміз әр бір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді.

Әр суицидтің шыгу себебі әртүрлі және оның себебін адамның биологиялық, генетикалық, психологиялық және әлеуметтік аймақтарынан қарастыру керек. Өз өзіне қол жұмсаған адамдардың көпшілігіне депрессия, стресс жағдайлары тән, алайда ем шара қолданбай депрессияны одан ары ушықтырып алады. Соны өз өзіне қол жұмсауға әкеліп соғады. Басқа психикалық аурулар да, яғни, биополярлық бұзылулар және шизофрения да суицидалдық әрекетке баруына ықпал етеді. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың иманының болмауы мен өмірдің қыншылықтарына тәзе алмауы, оны түсінбеулерінде болады. Жеке басына байланысты себептер де болуы мүмкін.

Суицидалды мінез – құлық жасөспірімдердің патологиялық іс әрекеттерінің бір түрі. Дәл осы уақытта көп түрлілік байқалады: суицидалды ойлар, көзқарастар, қорқытулар,

талпыныстар. Сондықтан көптеген европа мемлекеттерінде бұл үрдіс қатты дамығандықтан, өлім себептерінің ішінде 2,3 орынды алады. Ал Ресейге келетін болсақ, 1960 жылдарға дейін суицид жасөспірімдер арасында өте аз кездескен. Бұл жылдардан бастап өте қарқынды дамып, жасөспірімдер арасында жиілігі 265% өсті.

13 жасқа дейін суицид өте аз кездеседі. 14-15 жастан бастап белсенделік артып, 16-19 жаста максимумға дейін жетеді. Себебі, бала кішкене кезде өзіне ауыратын іс әрекеттер жасамайды, ал уақыт өте келе адам бойында агрессиялық мінез – құлық байқалып өздерін бұл өмірден жоюға талпыныстар көбейеді.

Жасөспірімдерде көбінде парасуицидалды мінез байқалады: өлім тақырыбына *сөйлесу, өлімге деген қызығушылық пен қорқыныш*, *суицидалды ойлар, қоршаған адамдарды қорқыту үшін жасалатын суицидалды талпыныстар*. Ең қызығы жасөспірімдер арасында кездесетін суицид өз өзін жоюға емес, әлеуметтік қарым – қатынас бұзылыстарын қалпына келтіруге негізделген [3].

Жасөспірімдік суицидтің психологиялық магынасы өз мәселесіне басқалардың қоңілін аударту, көмек сұрау. Бұл кезде адамда жеткілікті түрде өлім туралы мағлұмат жоқ, өлім туындаған мәселеден кетіп, ұзақ уақытқа созылатын үйқы, басқа жақсы өмірге өту көпірі деп түсініледі.

Жалпы суицид әрекетін жасағалы дайындалып жүрген жасөспірімдердің өзіне тән қасиеттері де байқалады. Оларға: мазасыздық деңгейінің жоғары болуы, үйқының бұзылысы, қорқынышты түстерді көруі, агрессия, апатияның кездесуі, жасаған іс әрекеттерге жауапкершіліксіз қарай бастауы, өз өзінің кемшіліктерін жиі айта беруі, қоршаған адамдарды жек көру, өмірінің мағынасыз өтіп жатқандығы туралы сөздер қозғауы, махаббат объектісінің жоғалуы, наркотикалық заттарды, алкогольді қолдануы, сабак үлгерімінің төмендеуі, өмірлік қызығушылықтардың байқалмауы, достарымен қарым – қатынастың бұзылуы.

Суицидалды талпыныстар жасаған жасөспірімдермен арнайы мамандар жұмыс атқарғанымен, талпыныстар көп жағдайда қайталанып, соңы өліммен аяқталады. Бұндай талпыныстардың көбі «бақытсыз махаббат» әсерінен болып келеді. Заман ағымының өзгеруіне байланысты, соңғы кезде өз жынысының адамына деген махаббатты, бұрынғы заманға қарағанда өте жиі кездестіреміз. Бұндай жасөспірімдер өздерін басқа жасөспірімдерге қарағанда сенімсіз, өмірлік сынarlарын таба алмайтын, махаббатқа тұрақты етіп сезінеді.

Сондықтан өз «махаббат обьектілерімен» ажырасып, қақтығысқа түскенде өздерін ешкімге керек емес деп сезініп, суицидалды талпыныстар жасаіды. Сонымен қатар «бақытсыз махаббат» қалыпты бағдарды жасөспірімдер арасында кездесіп, суицидалды талпыныстардың себебі болатын жағдайларда да кездеседі. Мысалы, бір қызды ұнатқан ер бала жолдастарын үйіне қонаққа шақырады. Қызға жүргегіндегі сырын айтып, демалуға далаға шығып кетеді. Үйге кіргенде сол қызды өзінің досы құшактап отырғанын көріп, ас бөлмеге барып өз белбеуіне асылып қалған. Қуанышқа орай досы үлгеріп, аман есен алып қалған.

Mіne, осы сияқты жағдайларды тізбектей жаза берсек, саны шексіздікке шейін жетеді. Ойланbastan суицидке бел буатын импульсивті адамдарға тән қасиет.

Яғни, дәрігерлер тілімен айтатын болсақ «Жүйке – жүйенің қозғалмалы типі». Жасөспірімдер махаббаттың біреуі кетсе, екіншісі келетіндігін ұғына бермейді. Жалпы барлық жасөспірімдерге алдымен іс әрекетті жасаң, артын ойлау қасиеті тән. Ертенгі күн туралы ойлар адамның жасы үлгайған сайын келе бастайды [2].

Жасөспірімдердің бұл қайғылы қадамга баруына ата – ананың да өз әсері бар. Жасөспірім үйі – бейбітшілік, тыныштық, өмір моделі. Ал кейде болып тұратын қақтығыстарға толы өмір болса, жанғы мүшелері бір – біріне қолдау көрсетпесе, бұл дүниеде өмір сүріп не керек? Міне осы сияқты пікірлермен суицидке бел байлаған жасөспірімдермен жұмыс атқаратын психолог, психиатрлар өте жиі естіп жатады.

Ауруханага өз өзін өлтіруге талпыныс жасаған қызды әкелген. Қыз әрқашан «идеал оқушы» моделін ұстаган. Анасы қызына жақсы білім беру мақсатымен мектептен мектепке ауыстырып отырған. Жасөспірімде сөздік қорында жолдастар деген сөз кездеспеген. Себебі, қыз бір топқа ендіғанда бейімделе бастағанда, оны екінші мектепке ауыстырады. Осылай қыз өзін «қаңбаққа» теңеген. Анасы қай кезде басқа топқа жібергісі келсе, сол кезде қыз басқа

жаққа кетеді. Жасөспірім басқа өз құрдастарына қарап, әрқашан қызығады. Ал өзіне келетін болсақ, не достары, не тұрақты сыйныптастары болмаған. Сөйтіп, жасөспірімде әлеуметтік байланыс үзіліп, өз – өзіне қол жұмсаған. Яғни, жасөспірімдік кезде білім алудан да басқа қызықтар кездеседі. Сол кезде ата – аналар өз балаларына жан – жақты қолдау беру керектігін есте сақтаған жөн.

Келесі суицидке итермелейтін себептерге мектеп, білім алу мекемелері жатады. Әрқашан жақсы оқитын оқушы мен нашар оқитын оқушы арасында қабырға жүреді. Жаман оқитын балаға екіншісін үлгі тұтады. Мысалы келесідей жағдай кездескен. Жаңа мектепке ауысып келген қызы баланың мектепке бейімделуі өте ақырын жүріп жатты. Сабағы жағынан үлгермей, нашар оқитын оқушылар қатарына жата бастады. Ал оның апайы керісінше, сол мектепке бауыр басып кетті. Ұстаздар апайын мысалға ала отыра кішкене сінлісіне, өздері байқамастан қысым көрсете бастады. Ата – анасының жұмысқа кеткенін тосып, ас бөлмеге сабақ қараймын деген сұлтаумен ұзақ отырады. Апайы ақ параққа көптеген сөздерді жазып жатқанын көріп, шынында сабақ оқумен айналысқан екен деп өз сабағына кетіп қалады. Ата – анасы жұмыстан келген соң қызының ас бөлмеде аяқ киімінің белбеуіне асылып қалғанын көреді. Не себепті бұл әрекетке барғанын ата – анасы ұқпай киім – кекештерін, қалтасын ақтара бастайды. Қыздың қалтасында не себепті бұлай жасағаны, кім кінелі, ұстаздардың қысымы туралы жазылған хатты тауып алады. Өкінішке орай, мектептің, ұстаздардың жасөспірімнің тұлға болып қалыптасуына көрі әсер ететін жағдайлар да кездесіп жатады [2].

Жалпы қорытындылай келе қандайда болмасын үрдіске өз себептері әсер етеді. Яғни, бұл жағдайда әлеуметтік – психологиялық себептер. Жасөспірімдік кезеңнің өзі өте құрделі кезең болып келеді. Жалпы жасөспірімдік кезең әрбір индивид үшін қыындықтар мен сындарға толы кезең. Бұл уақыт ересек өмір мен балалық шақ арасындағы өтпелі көпір. Үнемі құрбы-құрдас, сыйныптас және мұғалімдер тараپынан болатын жазықсыз ескертулер мен төмендетулер, мейірім түсінігі жоқ ата-ананың әсері жасөспірімнің өмірге деген көзқарасы солғандай бола бастады, мұндай жолдан шығудың бірден-бір жолы ол өз-өзін өлтіру деп түсінеді.

Ал әрбір баланың бақтыы бұл отбасындағы әлеуметтік-психологиялық ахуалдың онтайлылығы, ата-аталар жағынан көңіл бөлүшілік, түсінүшілік болып табылады деп ойлаймыз. Сонда ғана өз-өзіне қол жұмсайтын балалардың саны азаяр деген үміттеміз.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. ***Әбікенова А.*** Өскелен ұрпақ арасындағы суицид мәселелері // Қызықты психология. Алматы, 2009. №6. Б. 7-8.
2. ***Қаражанова Ж.*** Суицидтік әрекеттің негізгі факторлары және суицидтік міnez көріністері // Қызықты психология. – Алматы, 2010. №4. Б. 15-16.
3. ***Кондрашенко В.Т.*** Суициdalное поведение. Минск, 1999.
4. ***Колончук В.Н.*** О психологическом смысле суицидов. Минск, 1999.
5. ***Боенко А.В.*** Суициdalное поведение. - А., 1995.

*Макешева Еркекан Оралгазиновна
Алматы қаласы Медеу ауданы №53 МГ,
қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі,
педагог-сарапышы*

Қазақстандағы сицид және алдын алу

Өзін-өзі өлтіру — өзін өмірден қасақана айыру (сицид). Өзін-өзі өлтірудің себептері әр түрлі. Көп жағдайда өзін-өзі өлтіруге себеп болатын нэрсе [өмір](#) жағдайының шынайы қындылығы және өмір оңалмайды деп есептеу. Депрессивті жағдайлар «жиналыш» соның салдарынан өзін-өзі өлтіру болуы мүмкін. Өзін-өзі өлтіру қарттарға, [нашакорларға](#), жазылмайтын аурумен ауыратындарға, [қылмыскерлерге](#) тән әрекет. Балалардың өзін-өзі өлтіруі ашық қарсылық білдіру түрінде, көбінесе ата-аналарына қатысты жасалады. [Криминалистикада](#) өзін-өзі өлтіру әр түрлі негіздер бойынша сараналады.

Қазақстандағы өзін-өзі өлтіру елдегі [табиғи емес өлімнің](#) жалпы себебі және ұзақ мерзімдегі [әлеуметтік мәселе](#) болып табылады. [Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйымының](#) 2011 жылғы есебіне сәйкес, бүкіл әлемдегі өзін-өзі қол жұмсау нәтижесінде өлім туралы жыл сайын хабарланатын барлық адамдардың ішінен 3,23%-ы[1]. Жасөспірімдер мен жас адамдардың өзін-өзі қол жұмсауы - Қазақстанның үлкен[2]. Өзін-өзі өлтіру Қазақстандағы барлық өлімдердің 12,2%-ын құрайды.

Елде 15-19 жас аралығындағы қыздар арасында өзін-өзі қол жұмсаудың ең көп саны тіркелген, ал ұлдар арасында - Қазақстан Ресейден кейінгі екінші орында. ЮНИСЕФ-тің 2009 жылғы есебіне сәйкес 1999 жылдан 2008 жылға дейінгі кезеңде ел жастары арасындағы өзін-өзі қол жұмсау саны 23%-ға өскен[2].

ҚР Білім және ғылым министрлігі Балаларды қорғау комитетінің басшысы Раиса Петровна Шердің айтудынша, жас адамдар арасында осындай жоғары деңгейде өзін-өзі қол жұмсаудың бірнеше факторлары бар. Олар:

Мектептегі жәбірлеу

Құндылықтардың болмауы немесе жоғалуы

Әлеуметтік мінез-құлық стандарттарының төмендеуі

Жатсыну

Қазақстан бойынша жас топтары бойынша өзін-өзі қол жұмсаудың саны, 2008 және 2015 жылдар салыстырмасы

Жасы (жылдар)	5-14	15-24	25-34	35-54	55-74	75+	Барлығы
2008	85	896	1012	1395	476	133	4009
2015	43	439	711	1137	428	114	2872
Өзгеріс	-49.4%	-51.0%	-29.7%	-18.5%	-10.1%	-14.3%	-28.4%

Дереккөздер: Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйымы[3][4]

Қазақстан бойынша жас топтары мен жынысы бойынша бөлінген

өзіне-өзі қол жұмсау саны, 2008 жыл

Жасы (жылдар)	5– 14	15– 24	25–34	35– 44	45– 54	55– 64	65– 74	75+ Барлығы
Ерлер	66	657	860	656	522	240	143	86 3241
Әйелдер	19	239	152	120	97	52	41	47 768
Барлығы	85	896	1012	776	619	292	184	133 4009

Дереккөздер: Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы[4]

ЮНИСЕФ пен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, Қазақстанда әлем бойынша 15-19 жас аралығындағы адамдар арасындағы өзіне-өзі қол жұмсаудың ең жоғарғы деңгейлердің бірі тіркелген[5]. Қазақстан жасөспірім ұлдар арасында өзіне-өзі қол жұмсау саны бойынша әлемде 2-ші орынды және жасөспірім қыздар арасында өзіне-өзі қол жұмсау саны бойынша 1-ші орынды иеленеді.

ЮНИСЕФ-тің 1700 жасөспірімнің қатысуымен бес қазақстандық қалада жүргізілген зерттеулеріне сәйкес, әлеуметтік, отбасылық мәселелері мен қолдаудың болмауы жасөспірімдер арасындағы өзін-өзі өлтіруінің негізгі себептерінің бірі болып табылады. Зерттеу нәтижелеріне сәйкес, қазақстандық ата-аналар өз балаларымен күніне 20 минут бос уақытын ғана өткізген[6].

Балалар мен жасөпірімдер арасындағы суицидтің негізгі себептері – ата-ананың ажырасуы, мектептегі қатарластарының теріс көзқарасы. Мұндай жағдайлардың 90 пайызында суицид жасаушылар оны айтады. Бірақ көп жағдайда ата-ана естімейді. Егер әлдекім «маған өмір ұнамайды», «өмір сүргім келмейді» деп айта бастаса, бұл – сол адаммен әнгімелесу керек дегенді білдіретін алғашқы қонырау. Орта мектеп түлектері жоғары оку орнына түсін тапсыратын ұлттық біріншай тестілеу де алғашқы жылдары жасөспірімдер психикасына қатты әсер еткені анық.

Суицидке баратын адамдар әсіресе қатты оқшаулану сезіміне берілгіш болады. Соған байланысты олар сіздің ақыл-кеңестеріңізді қабылдауға құлықтары болмайды. Олар көбінесе өздерінің жан жарасын, уайымдарын талқылауды қажет етеді, яғни «Менде өмір сүруге тұрарлықтай ештеңе жоқ» деген сияқты сөздерімен жеткізеді. Егер адам депрессияға ұшыраған болса, онда онымен әнгімелескеннен гөрі оған өзі туралы көбірек айтқызған дұрыс болады. Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергенініз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаныз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыныңдың, оның тағдырына немқұрайлы қарамайтыныңдың дәлелі бола алады.

Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сениң өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз.

Суицидтің алдын алуудың маңызды міндеттерінің бірі көмек беру үшін психикалық дискомфорттың бастауын анықтау болып табылады. Бұл қыын болуы мүмкін, өйткені суицидтің «азық алатын ортасы» құпиялылық екені белгілі. Өзін-

өзі өлтіруге оқталған адамды өзінің проблемасын өзі елкен өткізіп және оны қиындастып тұрған не екенін нақтырақ анықтауына итермелей керек.

Өзін-өзі құртуға бейім депрессивті адамдармен жұмыс ауқымды және жауапты болып табылады. Психотерапевтер олар не айтатынына және не сезетініне назарды жұмылдыру өте құнды болып келетіні туралы тұжырымға баяғыда келген. Мазалайтын жасырын ойлар сыртқа шыққанда басқа түскен бәле сондай қорқынышты емес, тіпті шешуге тұрарлықтай болып көрінүі әбден мүмкін. Қандай да бір үміттену де пайда болады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Suicide rate. Тексерілді, 16 қараша 2012.

↑ a b Kazakhstan: Concerns Over Adolescent Suicides. UNHCR. Тексерілді, 16 қараша 2012.

↑ Kazakhstan Suicides by age group 2015.

↑ a b Suicide rates (per 100,000), by gender, Kazakhstan, 1981-2008.. World Health Organization. Тексерілді, 16 қараша 2012.

↑ Kazakhstan and Turkey show highest suicide rates among 15-19 y.o. youth (ағыл.) (28 September 2014).

↑ Alarming proportions of child and youth suicide in Kazakhstan (ағыл.) (28 September 2014).

Шығыс Қазақстан облысы
Көкпекті ауданы, Қараөткел ауылы
«Қараөткел негізгі мектебі»
Бастауыш сынып мұғалімі
Жатакбаева Гульмира Тлеубергеновна
Педагог-сарапшы, 22 жыл

Суицидтің алдын алу.

Суицид - өзіне қасақана қасірет келтіру арқылы елу (өз өмірін қиу). Суицидтің психологиялық мағынасына адамның еріксіз тап болған жағ-дайдан кетуге әрекет жасау, эмоциялық кернеуді түсіру, аффектті қатынас болып табылады.

Суицидтік әрекет жасағандар әдетте қатты жан кеселмен ауыратын және күйзеліс қалпында жүрген, сонымен бірге өздері кездескен қыншылықтарды жеңуге жолдың жоқтығына сенген адамдар.

ицидтік әрекеттер соңғы екі онжылдық ішінде екі есе жиіледі. 14-24 жас аралығындағы адамдардың 30%-ы өзіне-өзі қол жұмсау туралы ойланса, үл балалардың 6%-ы және қыздардың 10%-ы суицидтік әрекеттер жасайды. Кейбір мамандар жасөспірімдердін суицид әрекеттері 10%-ы өз өмірін қиуды көздесе, олардың 90%-ы өзіне назар аудару мақсатында жасалынады деп санайды.

Әрбір баланың суициалды әрекетіне ересектер жауапты!

Суицидке бағытталған қандай да болмасын әрекеттерге, сөздерге үлкен жауапкершілікпен қараған жөн. Жан айқаймен зарлаған бала өзіне көмек көрсететін адамнан жауап қүтетіндігіне күмән келтірмеген дұрыс. Өйткені, оның жалғыздық дағдарысына одан басқа ешкімнің араласуға мүмкіндігі жоқ. Жасөспірімдердің жабығу көңіл- күйінің алдын алуда ата-ана маңызды роль атқарады. Бала көңіл-күйінің төмендеуі және жабығудың басқа белгілері байқала бастағанда-ақ аталған күйден шығару бойынша жедел шаралар жасаған жөн.

Біріншіден, баламен әңгімелесу, оның көңіл-күйі туралы сұрақтар қою, болашағы туралы әңгіме өткізу және келешегін жоспарлау қажет. Бұл әңгімелер міндетті түрде позитивті сарында өту керек. Балаға дұрыс бағытта ұстаным «қондыру», сенімділігіне көз жеткізу және оның алдына қойған мақсаттарына қол жеткізуге қабілетті екендігін көр-сету қажет. Баланың «барлық уақыт жаман мінез көрсеткендігі» немесе «тоңқылдақтығы» үшін сөкпей, жақсы жақтары мен жеке басының мүмкіндіктерін көрсеткен дұрыс. Баланы одан да көңілді, күшті, жетістікке көбірек жеткен балалармен салыстыруға болмайды. Мұндай салыстырулар ба-ланың онсыз да әлсіреген өзін-өзі бағалау дәрежесін төмендетеді. Кешегі жасөспірім мен бүгінгі жасөспірімді ғана салыстыруға және ертеңгі жасөспірімді дұрыс өмір сұруғе бағыттауға болады.

Екіншіден, баламен бірге жаңа істермен айналысу қажет. Күн сайын жаңа нәрселермен танысып, бұрын жасамаған істермен айналысқан жөн. Үйреншікті тіршілік сарынында өзгертулер енгізген дұрыс. Жаттығу залына жазылу немесе ол болмаса, таңғы жаттығулар жасау әдетін енгізу, жаңа серуендер маршруттарын жасау, демалыс құндері қызықты экскурсияға бару, үй жұмыстарын орындаудың жаңа тәсілдерін табу, үйрмелерге бару, үйді тазалап шығу қажет. Үй

жануарларын-ит, мысық, атжалман, балықтар ұстауды бастауға болады. Корғансыз жануарды күту балаға жақсы әсерін тигізеді және дұрыс өмірлік сарынға бағыттайды.

Үшіншіден, баланың құн тәртібін сақтағаны жөн. Оның үйқысының қаңғандығын, жақсы тамақтанғандығын, таза ауамен қажетті уақыт демалғандығын, қымыл, спорт түрімен ай-налысатындығын бақылап отыру қажет. Жабығу-психофизиологиялық күй. Аталған кезеңде жасөспірімнің физиологиялық қалпын қамтамасыз етіп отыру керек.

Және тәртіншіден кеңес алу үшін - психотерапевт, сынып жетекшілері мамандарымен хабарласу қажет.

Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсауына жол бермеуге қалай көмектесе аламын?

Жасөспірімдердің суицидінің ескерту белгілерін білу әрекеттің алдын алады. Жасөспіріммен және оның достарымен ашық қарым-қатынаста болу сізге қажет кезде көмектесуге мүмкіндік береді.

Сондай-ақ, келесі қадамдарды жасаңыз:

Дәрілер мен мылтықтарды балалар мен жасөспірімдерден алыс ұстаныз.

Кез-келген психикалық немесе есірткіге қатысты проблемалар үшін жасөспірімге қомек алыңыз.

Жасөспірімге қолдау көрсетіңіз. Тындаңыз, негізсіз сын айтпауға тырысыңыз және байланыста болыңыз.

Жасөспірімдердің суициді туралы хабардар болыңыз. Ресурстарға қоғамдық кітапхана, жергілікті қолдау тобы және Интернет кіреді.

Депрессия туралы ескерту белгілерін біліңіз:

Қайғы, үмітсіздік немесе жалғыздық сезімдері

Мектептегі үлгерімнің төмендеуі

Әлеуметтік және спорттық іс-шараларға қызығушылықты жоғалту

Тым аз немесе көп ұйықтау

Салмақтың немесе тәбеттің өзгеруі

Нерв, қозу немесе тітіркену

Жасөспірімдер досында ескерту белгілерін байқаса, өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу үшін келесі қадамдарды жасай алады:

Досының мінез-құлқына және өз-өзіне қол жұмсау туралы сөйлесуге мән беріңіз.

Досы туралы сенетін ересек адаммен сөйлесіңіз.

Менің жасөспірімнің денсаулық сақтау провайдеріне қашан қоңырау шалуым керек?

Егер жасөспірім болса, дереу медициналық қомекке хабарласыңыз:

Өзіне немесе басқаларға деген қатты депрессияны, қорқынышты, алаңдаушылықты немесе ашуулануды сезінеді

Өзін басқарудан тыс сезінеді

Басқалар естімейтін дауыстарды естиді

Басқалар көрмеген нәрселерді көреді

З құн қатарынан ұйықтай немесе жей алмаймын

Достарыңызға, отбасыңызға немесе мұғалімдерге қатысты мінез-құлықты көрсетеді және басқалар бұл мінез-құлық туралы алаңдаушылық білдіріп, сізден көмек сұрауыңызды сұрайды

911 нөміріне қонырау шалыңыз егер сіздің жасөспірімде өз-өзіне қол жүмсау туралы ойлар болса, өзін-өзі өлтіру жоспары және жоспарды жүзеге асыру мүмкіндігі болса.

Жасөспірімдердің суицидіне қатысты негізгі ойлар

Өз-өзіне қол жүмсау дегеніміз - жасөспірім өзінің өлімін қасақана өлтірсе.

Суицидтік идеология - бұл жасөспірімнің өлгісі келетіндігі туралы ойлар.

Суицидтік мінез-құлық - бұл жасөспірім өзінің өліміне әкелетін іс-әрекеттерді жасаумен айналысады.

Дамудың қалыпты өзгерістері стресстік өмірлік оқиғалармен бірге жасөспірімнің өз-өзіне қол жүмсау туралы ойлануына себеп болуы мүмкін.

Суицидтің көптеген ескерту белгілері депрессияның белгілері болып табылады.

Өз-өзіне қол жүмсау туралы ой айтқан кез-келген жасөспірімді бірден бағалау керек.

Келесі қадамдар

Балаңыздың дәрігеріне бару туралы пайдалы кеңестер:

Келу себебін және не болғыңыз келетінін біліңіз.

Келмес бұрын, өзіңіз қалаған сұрақтарға жауап жазыңыз.

Келген кезде жаңа диагноздың атауын және кез-келген жаңа дәрі-дәрмектерді, емдеу әдістерін немесе сынақтарды жазып алыңыз. Провайдер сіздің балаңызға берген барлық нұсқауларды жазып алыңыз.

Неліктен жаңа дәрі немесе емдеу тағайындалатынын және бұл сіздің балаңызға қалай көмектесетінін біліңіз. Сонымен қатар жанама әсерлердің не екенин біліңіз.

Балаңыздың жағдайын басқа жолдармен емдеуге болатындығын сұраңыз.

Тест немесе процедураның не үшін ұсынылатынын және нәтижелері нені білдіретінін біліңіз.

Егер сіздің балаңыз дәрі қабылдамаса немесе сынақтан немесе рәсімнен өтпесе, не күтетінін біліңіз.

Егер сіздің балаңызда кездесуге баратын болсаңыз, келу күнін, уақытын және мақсатын жазып алыңыз.

Жұмыс уақытынан кейін балаңыздың провайдерімен қалай байланысуға болатындығын біліңіз. Егер сіздің балаңыз ауырып қалса және сізде сұрақтар туындаста немесе кеңес қажет болса, бұл өте маңызды.

Қай жасөспірімдер өз-өзіне қол жүмсау қаупін төндіреді?

Жасөспірімнің өзіне-өзі қол жүмсау қаупі жасына, жынысына, мәдени және әлеуметтік ықпалына байланысты өзгереді. Уақыт өте келе қауіп факторлары өзгеруі мүмкін. Олар:

Бір немесе бірнеше психикалық немесе есірткіге қатысты проблемалар

Импульсивті мінез-құлық

Ата-анасының қайтыс болуы сияқты өмірдегі жағымсыз оқиғалар немесе жақындағы шығындар

Психикалық немесе есірткіге тәуелділіктің отбасылық тарихы

Суицидтің отбасылық тарихы

Отбасындағы зорлық-зомбылық, соның ішінде физикалық, сексуалдық немесе ауызша немесе эмоционалдық зорлық
Бұрынғы суицид әрекеті
Үйде мылтық
Бас бостандығынан айыру
Жанұядығы немесе құрбы-құрдастарының, жаңалықтардағы немесе қиял-ғажайып әңгімелердегі адамдардың суицидтік мінез-құлқына әсер ету

Жасөспірімдердің суицидінің ескерту белгілері қандай?

Суицидтің көптеген ескерту белгілері депрессияның белгілері болып табылады.
Олар:

Тамақтану және ұйықтау әдеттерінің өзгеруі
Кәдімгі әрекеттерге қызығушылықты жоғалту
Достарынан және отбасы мүшелерінен шығу
Әрекет ету және қашу
Алкоголь мен есірткіні қолдану
Өзінің сыртқы келбетін елемеу
Қажетсіз тәуекелділік
Олім мен өлім туралы обсессия
Көптеген физикалық шағымдар көбінесе асқазан, бас ауруы және қатты шаршau (шаршau) сияқты эмоционалды құйzelіске байланысты.
Мектепке немесе мектеп жұмысына қызығушылықты жоғалту
Жайсыздықты сезіну
Шоғырландыру проблемалары
Өзінің өлгісі келетін сезіну
Мақтауға жауаптың жоқтығы
Тағы бір ескерту белгісі - өз-өзіне қол жұмсауға әрекет жасау немесе жоспар жасау:

«Мен өзімді өлтіргім келеді» немесе «мен өзіме қол жұмсамақ боламын» дейді.
«Мен бұдан былай проблема болмаймын» немесе «Егер менімен бірдене болса, мен сізді білуінізді қалаймын ...» сияқты ауызша кенестер береді.
Сүйікті заттарын береді немесе маңызды заттарды тастайды
Депрессиядан кейін кенеттен көңілді болады
Қызық ойларды білдіруі мүмкін
1 немесе одан да көп суицид туралы жазбалар жазады
Бұл белгілер денсаулыққа қатысты басқа проблемалар сияқты көрінуі мүмкін.
Сіздің жасөспірім диагноз қою үшін оның медициналық көмекшісін көретініне көз жеткізіңіз.

Жасөспірімге суицид деген диагноз қалай қойылды?

Өз-өзіне қол жұмсау қаупі - бұл көмекке шақыру. Мұндай мәлімдемелерді, ойларды, мінез-құлқытарды немесе жоспарларды әрдайым байыппен қабылданыз. Суицид туралы ойларын білдіретін кез-келген жасөспірімді бірден бағалау керек. Жасөспірімнің денсаулық сақтау провайдерімен сөйлесіңіз.

Өз-өзіне қол жұмсамақ болған кез-келген жасөспірім денсаулығына қауіп төндірмеуі үшін алдымен физикалық тексеруден ету керек. Ол психикалық денсаулықты бағалауды және емделуді тұрақты болғанға дейін алуы керек. Бұл көбінесе стационарлық мекемеде баланың қауіпсіздігіне көз жеткізу үшін өтеді.

Өз-өзіне қол жұмсау әрекеті жасаудың мүнәсабаты?

Емдеу сіздің балаңыздың белгілеріне, жасына және денсаулығына байланысты болады. Бұл жағдайда қаншалықты ауыр екендігіне де байланысты болады.

Емдеу суицидтік мінез-құлыштан 2-3 күн бұрын жасаудың мүнәсабаты болады. Емдеу мыналарды қамтуы мүмкін:

Жеке терапия

Отбасылық терапия. Ата-аналар емдеуде маңызды рөл атқарады.
Қажет болған жағдайда ауруханада ұзақ тұру. Бұл балаға бақыланатын және қауіпсіз орта береді.

Суицид -әлеуметтік мәселе

**Алматы облысы Қарасай ауданы Ұлан ауылы
«Ұлан орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік
мекемесінің директоры Аманова Бану Маратовна**

Бұғынгідей өзгермелі әлемде жүртшылықты елеңдетіп, қоғам дертіне айналып отырған жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы – ең өзекті мәселелердің біріне айналып отыр. Суицидті зерттеп жүрген мамандардың пікірінше, дуниежүзінде әрбір 20 секунд сайын бір адам өзіне-өзі қол жұмсайды екен. Тіпті жылына 1 миллион адам өзін ажалға қызып, шамамен 20 миллион тұрғын өмірмен мәңгілікке қоштасуға әрекет жасайды. Ойлантатыны, бұлардың 8 мыңы қазақстандықтар екен. Ал бұл дегеніңіз, республика бойынша сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қоштасады деген сөз. Әсіресе, бұл дерттің жасөспірімдер арасында кеңінен орын алғып келе жатқаны алаңдатады. Оған жасөспірімдік «өтпелі» шақта кездесетін қындықтармен күресуде қауқарсыздық, басқалармен тіл табыса алмау, бала психологиясының толық қалыптаспауы, ғаламтор арқылы келіп жатқан зиянды мәліметтер, қауіпті ойындар т.б. жағдайлар себеп болуда.

Суицид (латын тілінен аударғанда suicadere – өзін өлтіру, өзіне қол салу) – адамның өзінен-өзінің қиянат жасап, өз өмірін қиуы деген мағынаны білдіреді. [1]

Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау үйімінің жүртшылыққа жарияладп отырған жан түршігерлік мәліметтерінен Қазақстанда орын алатын жасөспірімдер арасындағы суицид оқигаларының себебі олардың заң бұзуы, қылмыстық жауапкершілігі алдында үрейленуі, шыдамсыздығы, төзімсіздігі, қорқактығы, сабак үлгерімінің нашарлауы, қызығушылық денгейінің төмендеуі, көніл қүйінің болмауы, тез ашулануы және тәбетінің нашарлауы себеп болып отырғанын аңғаруға болады. Ендеше адам тағдырына келгенде жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге, мектеп психологтары, әлеуметтік педагогтарына жүктеп қоймай, жұмыла мойнымызға алуымыз керек деп ойлаймыз.

Психолог- ғалым А.Е. Личко жасөспірімдер арасында кездесетін суицидтердің ең жиі кездесетін себебіне мыналарды жатқызады:

Сүйікті адамын жоғалту.

2.Шектен тыс қалжырау жағдайы.

3.Өзіндік қадір-қасиетін осал сезіну.

4. Алкогольді, гипногенді, психотропты дәрілерді және есірткіні пайдалану нәтижесінде пайда болатын жеке бастың қорғаныш тетігінің бұзылуы.

5.Өзін-өзі өлтірген адаммен өзін теңестіру.

6. Әртүрлі сылтаулар бойынша туатын қорғаныш, ызалану мен жабырқаудың әр алуан формалары. [1]

Ғалымдар өзін-өзі қол жұмсауды үш түрге бөледі:

Бірінші, анық қүйзелістік жағдайдан соң, өмірдің мәнін жоғалтып, адам өзін ұзақ уақыт өлімге дайындауды. Шынайы суицид.

Екінші, жасырын суицид, адам өзін өлімге арнайы дайындауды. Тек саналы түрде тәуекелге бел буу күтпеген өлімге алғып келеді.Өлуге деген ниетпен байланысты емес;

Үшінші, басқалардың көзініше ашық түрде өлімге бет бұру. Бір нәрсені дәлелдеу үшін, біреуғе ерегісу. [2]

Оның біріншісі — шынайы суицид. Мұндай жағдайда адам өмірден түніледі, үнемі көнілсіз жүреді. Өмір сүрудің мән-маңызын жоғалтады. Ақыры өзіне-өзі қол жұмсауға бел байлайды. Екіншісі — жариялы суицид. Әдетте, мұндай жолды таңдағандар өлмestен бұрын өлгісі келетіндігіне өзгелердің назарын барынша аударуға бейім тұрады. Мәселен, біреумен ренжіссе болғаны қолына сұық қару немесе арқан-жіп ала жүгіріп, «өлем» деп өзгелерді үрейлендіргісі келетіндер осы топқа жатады.

Ал үшінші бір түрі — жасырын, яғни құпия суицид. Бұған барғандар өзіне-өзі қол жұмсаудың жақсы еместігін, абырой әпермейтінін жақсы түсінеді.

Еліміздің Бас прокуратурасы балалар суицидтіне байланысты зерттеу жүргізіп, оларды өлімге итермелейтін факторларды анықтауға тырысқан. Бірінші кезекте баланың әлеуметтік-психологиялық жағдайының күрделі болуы мен тұрмыс деңгейінің төмендігімен байланыстырыған. Алайда, осы күні өзіне қол салып жатқан жеткіншектер арасында ауқатты отбасыдан шыққан балалар да бар. Жасөспірімдер арасындағы суицидті мамандар өтпелі кезең мен баланың жас ерекшелігімен байланыстырады.

Жасөспірім кезенде суицидалдық мінез-құлықтың кейір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың аз ғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суицидалдық мінез-құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады.

Өзінің өміріне қол жұмсайтын адамдардың көбісі – психикалық тұрғыда дені сау адамдар, шығармашылық таланты барлар, олар киын жағдайда, тығырықтан шыға алмай қалатын адамдар. Баланы жалғыздықтан сақтап қалатын тек қана мейірім мен махабbat!

Өзіне-өзі қол жұмсаудың себептері өзгелерге нені түсіндіреді:

Шарасыздықты;

Жағымсыз қарым-қатынас жасағанына өкіндіру үшін;

Өзгені қаншалықты сүйетіндігін немесе өзгелер бұған қаншалықты сүйіспеншілікпен қарайтынын анықтау үшін;

Қатаң шешімді өзгерту үшін;

Жан айқайын;

Демек, жасөспірімдер арасында суицидтік жағдайлардың алдын алу жұмыстарын мектеп қабырғасында тиімді жүргізу дің мәні зор. Бұл орайда мектеп психологы мен сынып жетекшісінің жұмысы жүйелі де жоспарлы болуы шарт. Барлық жұмыстың ата - аналармен бірлесе жүргізуі де жемісті болмақ. Оку жылының басында мектеп оқушылар арасындағы өз-өзіне қол жұмсау және суицидтік мінез-құлықтың алдын алу мақсатында іс-шаралар жоспары жасалып бекітіледі. Құрылған жоспарға сәйкес іс-шаралар ұйымдастырылады. Мектепте «Сенім телефоны» мен «Сенім жәшігі» орнатылып тұрақты қызмет атқаратыны оқушыларға мәлімделеді.

Үстіміздегі оку жылында мектеп психологтары құрылған жоспарға сәйкес желтоқсан айында 8-11 сыныптар аралығында оқушылардың бойындағы үрей, күйзеліс, мазасыздық күйін, суицидке бейімділігін анықтауда З.Королеваның әдістемесін онлайн форматта алды. Әдістеме қорытындысы бойынша 8-11 сынып оқушылар арасында суицидке бейім оқушы айқындалмады. Қорытынды нәтижесімен сынып жетекшілері мен ата-аналары танысып, мектеп психологтарының тарапынан кенестер айтылып, ағарту жұмыстары жүргізілді. Дегенмен, жасөспірімдерді жан-жақты қадағалау, бақылау, түрлі жұмыстар жүргізу, мінез-құлықтарындағы өзгерістерді қалт жібермей анықтап отырудың маңыздылығын әрбір білім

мекемесінің қызметкері назардан тыс қалдырмағаны абзal. Әрбіr оқыс оқиғаның алдын алуда жасөспірімдердің «қобалжу деңгейін» анықтаудың да қажеттілігі басым.

Жылма жыл мектеп психологтары 9-11 сынып оқушылары арасында мектептегі тұлғалық қобалжу деңгейін анықтау мақсатында Айзенктың баланың өзін-өзі бағалаудағы қобалжуы мен тұлғааралық қобалжуын анықтау сауалнамасын алады. Сауалнама нәтижесі бойынша әр оқушымен жеке кездесіп кеңес беру жұмыстары жүргізіледі. Биылғы жылы жоғары сынып оқушыларымен ұйымдастырылған «Үйлесімді дамыған тұлғаның-болашағы жарқын!» тақырыбындағы дөңгелек үстел өмірдің маңыздылығы мен мамандық таңдаудың өзара байланысына негізделді.

9-11 сынып оқушыларымен «Өмірдің мәні», «Өмір қымбатсың маған» тақырыбында тренинг және дөңгелек үстел ұйымдастырылды. Оқушылардың өмірге көзқарастарын, олардың өмірге деген қызығушылықтарын арттыру мақсатында пікір алмасып оқушылар ойларымен бөлісті.

9-11 сыныптар арасында «Әжелер мектебінің» ұйымдастыруымен «Қыз тәрбиесі» тақырыбында, «Ұл тәрбиесі» тақырыбында «Әкелер мектебінің» қатысуымен ұлдар арасында кездесулер өткізілді; Ұрпақ тәрбиесіне отбасының әсері, ролі, жауапкершілік туралы ой тасталып, балаларға психологиялық қолдау көрсетіліп, кеңес-ұсыныстар айтылды.

Қорытындылай келе, Құран сүрелері мен Пайғамбар хадистерінде де балаларға қамқорлық жасау барша мұсылман қоғамының парызы екені ескертілген. Педагог әр оқушының алдындағы міндеті мен жауапкершілікті сезінген жағдайда, ата-ана ұлы борышын орындаған жағдайда жасөспірімдеріміздің арасында оқыс оқиғалар орын алмас па еді. Баланы өсіру, саналы тәрбие берудің, оқытып, азамат етіп қалыптастырудың түп төркіні отбасылық тәрбиеде жатқаны да даусыз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Б.А Амирова, С.К.Жантекеев.. «Мектеп психологінің жұмыс кітабы» Астана 2018
Елшібаева К.Ғ Суицидтің алдын алу. Алматы. 2009

Қазіргі қоғамдағы суицид себептері мен құресу әдістері
Шығыс Қазақстан облысы, Тарбағатай ауданы, Ойшілік ауылы, Тоғас
батыр атындағы орта мектептің бастауыш сыйнып пәні мұғалімі Мұхатова
Гүлжан Асхарбекқызы.

Қазіргі қоғамда болып жатқан өзекті мәселелердің бірі суицид болып табылады. Ең алдымен «Суицид» терминіне анықтама беріп кетейік. Суицид дегеніміз-өзін өмірден қасақана айыру. Суицид жасаудың себептері әр түрлі. Бірақ көп жағдайда өзін-өзі өлтірудің басты себебі болып табылатын оқиға адам өмірінде болып жатқан қыын жағдайлар және қыын жағдайдан шығудың жолын да таппаудан болады немесе адам депрессияға түсіп, жан-жақтан депрессивті жағдайлар жиналып, ақыр соңында өзіне-өзі қол жұмсауы да мүмкін. Суицидті көбінесе қылмыскерлер, жазылмайтын аурумен ауратындар және «қорғансызбын» деп санайтын балалар жасап жатады. Жас-өспірімдер арасында қазіргі кезде суицид жасауды басты себебі-психологиялық ауытқулар. Оқушыларды өмірлік мақсаты қалыптасқаны және тұлғаның әлеуметтік бейімделу қасиеттері оқушының қорғаушылық механизмдерінің жоғарлауына ықпал етеді, суицидтік әрекетті қоздыратын механизмдерді әлсіретеді. Оқушының өмірлік мақсатының, құндылықтарының қалыптасуы, тұлғалық рухани дағдарыстары девиантты мінезд-құлықтың себебі болып есептеледі. Кейбір мәліметтерге сүйенсек, өмірлік көзқарасының қалыптасуы 23-30 жасында аяқталады, сол себептен жасөспірім және бойжеткен-бозбалалық шақтағы психологиялық жаңашылдықтың қалыптасуына трениг элементтерімен үйымдастырылған мақсаттылыққа бағытталған жұмыс түрі өз септігін тигізді.

Әр адамның өмірінің қылнуы мен өзін-өзі трагедия. Адам өзін жер бетіндегі ең керемет жаратылыспын деп есептейді. Бұл ғажайып емес, себебі махабbat, реніш пен налу, кек алу, жүрекке жылы қабылдау сезімдері-адамға тән қасиеттер. Жер бетіндегі адамнан басқа бірде-бір тірі жан өз еркімен өз өмірін құрбан етпейді. Ендеше, өзін-өзі құрбан ету-адамзат жаратылысынан болып келе жатқан жағдай.

Әр бір жас кезіндеріне суициалдың белсененділік тән болады.

Балалық шақ – 12 жасқа дейін;

Жеткіншек кезең – 12 -17 жас;

Жастар арасы – 17 -29 жас;

Жастар арасы – 30 -35 жас;

Қарттық кезең – 55 -70 жас.

Ғалымдардың зерттеуіне сүйенсек, 5 жасқа дейінгі балаларда өзін-өзі өлтіру әрекетіне бару ете сирек кездеседі. Жанұялық қақтығыстарға байланысты 9 жасқа дейін 2,5%, ал 9 жастан кейін 80% өзін-өзі өлтіру әрекетіне барады екен. Жеткіншек кезеңінде суициалды әрекеттің себебі болып ата-анасымен, мұғалімдерімен қақтығысқа бару салдары болып табылады. Жастар арасында, әсіресе қыздарда өздерінің жігіттеріне байланысты суициядальді әрекеттерге баратыны анықталды.

Японияда тек 1986 жылы ғана 25524 жағдай тіркелген. Швейцарияда әскер қатарында шақырылған бозбалаларды психологиялық тексеруден өткізген кезде

олардың 2% өзін-өзі өлтіруге барған, ал 24%- де суицидалық ойлар айқын көрінгені мәлім болған. Польшада соңғы 10 жыл ішінде 12-20 жас арасындағы суицидтен өлген балалар саны 4 есеге көтерілген, ал оның 21% қыздар болса, қалған 79% үлдар құрайды.

Дюргейімнің суицид теориясына байланысты адам бір проблемаға тіркелген кезде ол өзін-өзі өлтіруге барады деген. Әлеуметтік байланыстардың ерекшеліктерін ескере отырып, ол келесі суицид түрлерін бөліп көрсетті: эгоистік және альтруистік. Тағы да психопатологиялық жағдай негізінен балалар мен жасөспірімдердің социализация деңгейі мен қоғамда алатын орнына байланысты да болады. Психоанализдік зерттеулер барысында суицид ол жеке тұлғаның сексуалды бұзылышына байланысты деген тұжырымдарға келді. Өзін-өзі өлтіру оның ішінде қақтығыстардың өткізу жағдайларындағы әлеуметтік психология дезадаптация салдары деп Бачериков қарастырды.

Суицидогенді жағдайлар тұлғаның ерекшелігіне, оның өмірлік тәжірибесіне, интелектісі және мінез-құлышымен анықталады. Суицидогенді қақтығыс шынайы себептер арқылы жүзеге асады. Ол тіпті сау адамда кездесуі мүмкін. Қақтығыс себептері субъекті үшін ылғи да шынайы болады, сондықтан ол субъектіні ауыр уайым – қайғымен депрессия үшінратады. Сол проблемалардың шешілмеуіне байланысты адамдар өз-өзідеріне қол жұмсауы мүмкін. А.Г.Амбрумова суицидалық мінез-құлқы бар 770 балалармен жасөспірімдерді зерттей келе пубертантты жасқа дейінгі балалар арасында (13 жасқа дейін) -14,4 %, пубертанты жастағы балалар арасында (13-16) -51%, пубертантты жастан асқандар арасында (17-18) – 33,8% кездеседі. Суицидке барған Железова бұл балалардың көбінің мінез- құлқында ауытқулар бар және олардың 70% шизофрениямен ауратын балалар құрайды деген. А. Г. Абрумова және В.А. Тихоненко суицидалды әрекеттің екі негізгі типін көрсетеді: шынайы және демонстративті- шантажды. Демонстративті-шантажды әрекетте-өміріне сондай қауіпті емес әрекеттерге барады; денеде ірі веналар жоқ жерлерде кескілеу, онша қауіпті емес дәрілерді іshedі. А.Е.Личко мен А.А.Александров 14-18 жастағы жас өспірімдерді зерттей келе олардың суицид мінезі көбінесе аффекті жағдайында және ол балалардың осы жаста өте сезімтал болатындығында байланысты жиі кездеседі деген тұжырымдарға келді. Бірақ көбінесе бұл кезде балалар арасында кездесетін суицид ол демонстративті әрекет түрінде болды.

Шынайы суицидалық мінез-құлышы деп тұлғаға деген шынайы немесе қыын проблемаларды шешілмеген кезде өзін-өзі өлтіруін айтамыз. Ал жалған шантажды мінез-құлышы деп ол адам өзі ойлаған ойын жүзеге асыру үшін, оны қоршаган адамдарға қысым көрсеткен кезде және басқалардың сезімін манипуляциялаған кезде бұл әдісті қолданады. Ол көбінесе оны ренжіткен адамны алдында жасалады. Бұнда олар өздерін өлтірмейді тек, бала кезден пайда болады. Мысалы, Лилияны алатын болсақ ол кішкентай кезінен бастап барлығына да истерика арқылы қол жеткізетін. Ол төрт жасынан бастап-ақ дүкеннен ұнаған нәрсесін алмай кетпейтін. 13 жасында ол мен ешқашан мектепке бармаймын деп әке-шешесін қорқытқан ол музыкалық орталық саттырып алады. 15 жасында әке-

шешесі оны тұған күнге жібермеген үшін ол терезеге шығып өлемін деп шошытқан. Шошыған әке-шешесі оны тұған күнге жіберіп қана қоймай оның қолына ақша да ұстатқан. Ұақыт өткен сайын Лилияда шантажды мінез-құлық пайда болған. Өзіне қолайлы жағдайда ол өзін өлтірем деп барлық адамдарды манипуляциялау арқылы өз мақсатына қол жеткізген. Алайда, бұл «Өзін-өзі өлтіру ойыны» көбінесе қайғылы болып аяқталады өйткені өліммен ойнамайды.

Қазіргі XXI ғасыр әлеуметтік желілердің кезеңі деп санасақ артық етпейді. Жасөспірімдердің психологиялық ауытқуларының себебі осы әлеуметтік желілер болып табылады. Көп балалар жақсы әдеттерден гөрі жаман әдеттерді тез қабылдап алады. Олар әлеуметтік желілерді пайда жағын емес, зиянды жақтарын қолданып жатады Мысалы интернетте көптеген онлайн курстар, тегін оқытулар бар. Алайда балалар интернет білімімен гөрі, интернет қызықтарына бой алдырып жатады. Жас өспірімдер интернеттен көптеген видеоларды көріп, соны қайталайды. Ойындар ойнап, сол ойыннан шыға алмай қалып жатады. Мысалы әлеуметтік желілерде жас өспірімдерді өзі-өзіне қол жұмсауға шақыратын ойындар саны жетерлік. Соның бірі 2017- ші жылы Қазақстанда қызу талқыға салынған- «Көк кит» ойыны. Соңғы жарты ғасырда осы алып жануардың саны сиреп бара жатқаны барлығымызға белгілі. Галымдар көк киттердің көбісі өздерін қайраңға лақтырып, жағалауда өлетінін анықтаған. Қайраң-әдетте, ағысқа қарсы бағытталған және ағыс бойынша тік құлама, жалпақ беткейлі болып келетін өзен арнасының жал түріндегі телімі немесе жазық жер өзендерінің таяз сулы белгі. Киттердің өліміне мұхит сұнының ластануы себеп болады. Яғни көк киттер де суицид жасайды. Сондықтан да ойынның аты «Көк кит» деп аталады. Бұл ойын Ресейлік Вконтакте желісінде бар болған. Алайда осы мәселеге байланысты қазір бұл ойын қуаныштымызға орай әлеуметтік желілерде жоқ. Бұл ойынның шарты өте оңай болады. Ойын 50 кезеңнен тұрады. Бастапқыда бала туралы мәліметтер жинап, түрлі тәсілмен ойынға қызықтырып алады. Сөйтіп баланың сеніміне кіріп алып, ақыры соңғы кезеңінде өз-өзіне қол жұмсауға мәжбүрлейді. Егер тапсырманы орындаған жағдайда ойынға қатысқан баланың жақын туысына немесе ата-анасына қастық жасаймыз деп қорқытады. Әрине шарасыз бала ойынның құрбаны болады. Әлеуметтік желілердің бұғаттай алмаймыз. «Көк кит» ойыннанда баланың салғырттығы, ақылсыздығы көрініс тауып тұр. Себебі бала өзі туралы ақпаратты әлеуметтік желіге салды. Яғни бала әлеуметтік желіге өзі туралы, басқа да адамдар туралы ақпараттар салуға болмайтындығын білмеуінде.

Ал енді қоғамда болып жатқан суицид мәселесін шешудің жолдарын қарастырып көрейік. Бала тәрбиесінде ата-ананың алатын орны ерекше екені бәрімізге белгілі. Көптеген ата-аналар жұмысының ауырлығына немесе тағы да басқа мәселелерге байланысты балаларына көп көңіл бөле алмай жатады. Ал ата-анасымен көп уақытын өткізе алмаған бала айналасына қарап тәрбиелене бастайды. Мысалы күнделікті өмірде кейбір ата-аналардың, баласының жылағанын тоқтату үшін телефон беріп жататындығын байқаймыз. Әрине, бұл ата-ана тарапынан өте дұрыс емес әрекет. Себебі енді оны мен солын ажыратып келе жатқан баланың телефонға, әлеуметтік желіге тәуелділігі басталады. Ал бұл

тәуелділікті кішкентай кезінде қойдырта алмасаңыздар, үлкейген кезінде қойдырту екіталай. Ол үшін балаңызды телефонға емес, пайдалы істерге қызықтырыңыз. Мысалы түрлі музыкалық спорттық және тағы басқа үйірмелерге қатыстырыңыз және балаңызben көбірек ақылдастып, еркелетіп, мақтан тұтыңыз. Күнделікті балаңыздың немен айналысып, кіммен араласып жүргендігін бақылаңыз. Әрқашан балаңызben мектебі туралы, достары туралы әңгімелесіп тұрыңыз. Ал әлеуметтік желілерге бала тәрбиесіне кері әсер ететін видеолар, ойындар және тағы сол сияқты мәселелерден арылу үшін: мектептерде. Үйде әлеуметтік желілердегі ойындардың, видеолардың зияндылығына байланысты жиналыстар, іс-шаралар жасап, осы әлеуметтік желіден зардал шеккендер туралы ақпараттар беру керек. Қорытындылай келе әр азаматтың өмірі маңызды. Себебі, әрқайсымыз бір тұлғамыз, әр қайсымыз біреуге өнегеміз. Біреуіміздің дұрыс емес әрекетіміз бүкіл қоғамды өзгертіп, зиян алыш келуі мүмкін.

Сицидтің көбеюіне қаптап кеткен берекесіз діни ағымдардың да үлесі бар екенін баса айтуымыз керек. Діни секталар адам өмірін құнсыздандырып, «Құдай жолында шейіт болуға» әзір болуға дайындал жатса, баз бір шала сауатты дүмше молдалар «о дүниеде бүйтесіндер, сүйтесіндер, пейішке енесіндер» деп, әрдайым өлімді уағыздан, толқып жүрген жастардың миына теріс ықпалдардың зәрін құйып, оларды мәңгүрттікке, яғни соқыр «зомбиге» айналдыруда. Миына жарық дүниеде қиналып өмір сүргенше о дүниеге барғанды дұрыс санап жүргендер тезірек сол «ғажап, рахат өмірге» жеткісі келеді. Беліне түрлі жарылғыш заттарды байладап, өзгелердің жанын қиу үшін өзіне де қол жұмсаған жанкештілер өздерін «шейітпіз» деп есептейді. Шейіттік мәртебе бейқұнә жандарды өлтірумен келетін онай нәрсе емес. Өздерінің діни сезіміне беріліп, Сирия және де басқа қантөгіс болып жатқан аймақтарға баз біреулердің «шейіт болсаң жұмаққа барады екенсің» деген желбуаз, арбау сезіне сеніп, әйелімен, бала-шағасымен барып, өз бастарына пәле тауып, тіпті өлім тауып жатқан қанша жастарды білеміз? Радикалды діни уағыздарға соншама сенуге бола ма? Неге олар о дүниеге тезірек аттануды мақсат етеді? Олардың отбасы, балалары ертең қандай күйге тап болады? Саналы адамды осы сұрақтар толғандыруы керек. Осы ретте әр мұғалім өз оқушысының ата-анасының діни түсінігінен де хабардар болуы керек деп ойлаймын.

Ислам діні өзін-өзі өлтіруді ең үлкен ауыр күнелардың қатарына жатқызады. Өзіне қол жұмсаған пенденің жаназасын шығармай, айдалада жеке жерлеген. Әлгідей өлім шыққан отбасы мүшелері көпке дейін өздерін ыңғайсыз жағдайда сезініп, беттеріне шіркеу болып, елдің жүзіне тік қараудан қалған. Сондықтан әр ісімізге көрегенділікпен пайымдай қарап, жақындарымызды ешқашан орны толмас мәңгілік аңы қайғы-қасіретке батырып, өз қолымызben өкінішке тұншықтырмайык.

Жастарды шыдамдылыққа, сабырлыққа шақыру, қындықтарға төзімді болу, рухани күйзеліс пен жұтандықтан арылту мәселесіне барлығымыз бір кісідей атсалысқанымыз абзал. Біз көтерген осы бір ауыр мәселе жөнінде көпшілік болып ойласқанымыз артық болмас еді. Қазіргі таңда көп елге қасірет болып отырған сицидтен құтылудың қандай жолдары бар?

Ойлап отырсаңыз, адам өмірінен қымбат бұл дүниеде еш нәрсе жоқ. Өйткені адам өмірге бір-ақ рет келеді. Уақытша кезікken қиындыққа бола өз жанын қию – ауыр жаза, біле білсек, тіпті артында қалған отбасы үшін сүйегіне таңба, ұмытылmas трагедия. Сондықтан сол Жаратқан иеміз сыйлаған өмірдің қиындығына да, ауыртпалығына да төзімділік, сабырлық, шыдамдылық көрсетіп, қабырғамыз қайыспай, қайсарлықпен көтере білгеніміз жөн. «Лимоннан лимонад жасай білейік» деген екен бір білгір. Рас қой. Шыдамдылық, төзімділік болса, әлгі қиындық та, ауырлық та, қүйзеліс те, ерте ме, кеш пе, өтер.

Жаратқан ие өзі сыйлады өмірді ендеше ол өмірді қиып ерікті түрде тастап кету деген жаратқанға қарсы әрекет емес пе?! Алдымызды отырған әр оқушының өмірі ұстаз үшін қымбат. Оқушының ішкі психологиялық көңіл күйіне алдын –ала мән беріп, оны мазалап жүрген қандай да бір жағдайлар бар ма, тамыршыдай тап басып тану, қажет болса көмек қолын созу міне осы мәселе мұғалімді, әсіресе сынып жетекшіні ойландыруы керек деп ойлаймын. Сонда мектеп жасындағы көптеген оқушыны құтқарып қалуға болады деп есептеймін.

Өмір – ғажап! Өмір – қымбат! Жаратқан ием сені жер бетіне жақсылық әкелсін, өсіп-өніп, өз ортасын, қоғамды әрі қарай дамытсын, жақындарына бақыт сыйласын деп, мына дүрбеленге толы дүниеге әкелді. Сол сынақтан кім болмайық, нендей күйде жүрмейік, кез келген қиындыққа төзімді, шыдамды болып, ар-намысымызды жоғалтпай, адами қасиетімізді сақтап өткеніміз жөн. Тұн сонынан күн шығатының әркез есте ұстайық.

Әдебиеттер

Ж. Аймауытов Психология. «Рауан» Алматы, 1995ж

Қ.Б. Серікбаева «Балалар мен жас өспірімдер суициді мәселесі», «Педагогика және оқушы психологиясы» №12. 2012ж

Мектептегі психология №12.2015ж

К.Ғ. Елшібаева Жас өспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу. Арман ПВ баспасы, Алматы, 2012ж

Суицидтің алдын алу шаралары



**Рахымбаев Ерлан Сейтбекович,
денешшынықтыру пәні мұғалімі, Шығыс Қазақстан облысы ДБА
Жамбыл атындағы облыстық мамандандырылған мектеп - гимназия
-интернаты.**

Бүкіл дүние жүзі көтерген мәселе өз-өзіне қол жұмсау әсіресе жасөспірімдер көмелетке толмағандар арасында өзіне-өзі қол жұмсау-философиялық (өмірдің мәнін жоғалту), психологиялық(психологиялық теріс бейімделу, фрустрация), әлеуметтік(әлеуметтік жағынан өз орнын таппау, қанағаттанбау сезімі, әлеуметтік мәртебесін жоғалту және т.б), медициналық (күрделі ауру, психикасының бұзылуы), адамгершіліктік және құқықтық проблемалардың жинақталуынан тұратын өте күрделі фонемен.

Аталмыш мәселенің жасөспірімдер арасында кең етек жайғаны мәлім. Жасөспірімдік шақта кездесетін қындықтарды көтере алмау, айналадағылармен тіл табыспау, психологияның толық қалыптаспағандығы, міне, осы және т.б себептерден өскелен үрпақ арасында суицид мәселесі артып отыр.

Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруши мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқару керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалу қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулер, сұхбаттасула, кеңес беру, сұрақ-жаяуп сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық ауырулармен, көніл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардал шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Жастар арасындағы суицид мәселесін зерттегендे анықталған: тұстаі алғанда көп жағдайларды жасөспірімдер ата-аналарының, мұғалімдердің назарын өз мәселерлеріне аудару мақсатында өзіне өзі қол жұмсауға шешім қабылдайтыны және осындай келеңсіз түрде үлкендердің селқостығы, парықсыздық, арсыздық және қатыгездігіне қарсылықтарын білдіреді. Мұндай қадамға көбінесе тұйық, жаны жарапанғыш, жалғыздық сезімнен, өзінің керексіздігінен стреске берілгіш және өмірден туңғылған жасөспірімдер барады.

Суицид (өзін өзі өлтіру)-бұл қашып кетумен теңелетін жай, проблеманы шешуден қашу, біздің өміріміздің әралуандығын құрайтын жаза және абыройсыздық, қорлау және үмітсіздік, түнілуден, қазадан, көнілі қалғандықтан, өзіне өзі құрметі жоғалғандықтан қашуды білдіреді. Сондай ауыртпалықтар оларды эмоциялық және дene күйзелісіне ұшыратады, сондықтан да олар өлім осы күйзелістен құтқарады.

- Жастар: өз ара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «ожалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;
- Өзін тым қатты сынауға алатындар;
- Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;

- Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер «Үздік» синдром;
- Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан күйзелген жандар;
- Өзін-өзі өлтіру жайлы әңгімелер (мысалы, «мен оданда өзімді өлтіремін»);
- Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану;
- «Менің ешкімге керегім жоқ», «бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы;
- Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы;
- Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі;

Ата-аналарға кенес!

Өмірде бәрін мінсіз ету мүмкін емес.

Өзіңіз қабілеттілігіңіз мол жұмыстарды ғана мінсіз орындаңыз, ал қалғаны-адал ниетпен, сапалы түрде істеңіз.

Басқаларға да өз қалпын сактауды рұқсат етіңіз.

Өз сүйікті адамыңызды апа, іні, құрбыңызды түзетемін деп қиналмай-ақ әр кімнің өз даралығына құқығы бар.

Барлығынан артық, жақсы болу әрдайым мүмкін емес.

Бір нәрсе қолыңыздан келмей қалса, онда тұрған не бар.

Өз қамалыңыздан шығыңыз!

Көп адамдар оларды басқалар бағаламайды деп ойлады, бірақ өздері сол уақытта ішінен жабылып, ешкімге ашылмай жүретініне назар аудармайды.

Кейде қателіктерге де жол берілуі керек. Сіз де тірі жансыз, жаңыла аласыз және бір рет жол бергеннен жаман болмайсыз.

Басқалар үшін жақсылықты аямаңыз. Біреу қыындыққа ұшырап қалса оған көмектесіп көріңіз. Барлығы бірден бола қоймайды! Жүйкесі шаршаған адамдар қандай да болмасын істі күрделі деп санап, оны бітіру үшін көп күш жұмсайды. Кішігірім мәселелерге назар аудармай, ең маңыздысынан бастаңыз. Ал ұсақ-түйекке жеткен кезде олар сізге соншалықты жеңіл көрінеді. Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі?», - деп айтқанша, оның ойына мүмкін әлі келе қоймаған басқа шешім туралы ойлануды сұраңыз. Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсөніз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыңыздың, оның тағдырына немкүрайлы қарамайтыныңыздың дәлелі бола алады.

Бүкіл дүниежүзі көтерген мәселе өз-өзіне қол жұмсау. Әсіресе, жасөспірімдер, кәмелетке толмағандар арсасында. Бұндай жағдайда бір ғана адамның бақылауымен ештеге шықпауы мүмкін, бұл мәселеде қоғам болып ат салысұмыз керек. Оның әртүрлі себептері болуы мүмкін. Бұл үшін педагог-психолог мамандарды көбейту ете қажет.

Қай жағынан қарасақ та бұл – қате шешім өткінші стресс. Дін жағынан қарасақ та, Алланың берген өміріне мүлік сияқты қарауға болмайды. Алла тағала дене бітімді қандай әдемі, тап-таза етіп жаратса, солай аманатқа қиянат жасауға болмайды.

Бала тәрбиесінің дұрыс жолға тусуі, оны қоршаған ортаға, әсіресе, отбасы мен ұстаздар қауымының парасаттылығына байланысты. Педагогикалық этиканы сақтай отырып, баламен

сөйлесу, оған жылы қабақ таныту, қолдау, оның көніл – қүйінің бұзылу себептерін анықтауға мүмкіндік береді. Баланың қиналып жүрген сәтінде көніліне демеу болар, ақыл – кеңес берер досы, ұстазы, ата – анасы болса, оның өз өміріне қасақана қол сұғып, өзін – өзі өлімге қимасы анық.

Сондай – ак, жасөспірімдер арасындағы суицид материалдық жағдайы жоғары отбасында да орын алғып жатқандығы ескеріліп, баланың мұндай әрекетке баруы ата – аналардың балаларына көп көніл бөлмей, сырласпауы жайында да үлкен әнгіме болып отырғаны белгілі. Сондықтан да, біз жасөспірімдердің өтпелі кезеңіндегі қындықтардың алдын алу жұмыстарын қолға алғып отырып, ата – аналармен тығыз байланыста жұмыс жасау керек.

Өзіне – өзі қол жұмсар алдында мына жағдайлар жиі кездесетін ұмытпаңыз:

сабақ	үлгерімі	төмендейді;
-------	----------	-------------

сабақ	үлгерімі	төмендейді;
көніл	күйі	денгейі
тәбеті	төмендейді	болмайды, тез ашқарақ
	үйқысыздыққа	немесе
өлім	туралы	айтады
жеке	заттарын	немесе
достарына	алғыс	ретке
	сезімін	білдіріп, жылы
		қорқытады;
		келтіреді;
		қоштасады.

- Өзін – өзі өлтіру әрекеті мынадан көрінеді:
- қатты ренжу, жалғыздық, жабырқаушылық, жүртқа жұмбак болып көрінуі;
 - ата – ананың сүйіспеншілігін сезінбеу, қызғаныш, махаббаттағы сәтсіздік;
 - ата – аналардың қазасы, ажырасуы, біреуінің жанұясын тастап кету;
 - өзін кінәлі сезінүі, ұятты болуы, қорлану, ар – ұятының тыным бермеуі, өзіне – өзі риза болмауы;
 - мазақ, құлқі болудан қашу, мезгілсіз жүкті болу, махаббаттағы қүйініш – сүйініштер;
 - жазаланудан қорқу, сұрауға бата алмау;
 - көк алу, зығырданы қайнау, қауіпті сезіну, бопсалау;
 - жүрт назарын өзіне аудару, аяныш туғызу үшін, күрделі жағдайдан құтылу;
 - жолдастарына, оқыған кітаптары мен кино кейіпкерлеріне еліктеу.

Өзін – өзі құрбандыққа шалуға байланысты үшқары пікірлер:

Мына	сөздер	жалған, шындыққа	жанаспайды:
------	--------	------------------	-------------

Қанында бар, тұқым қуалайды. Мұны әлі ешкім дәлелдеген жоқ. Ақыл – ойында кемістік барлар ғана өзін – өзі өлімге қияды. Зерттеу олардың 80 – 90 пайызы мұлдем дені сау екенін көрсетеді. Өзіне – өзі қол салушылықты алдын ала білу мүмкін емес, оны тоқтата алмайсың. Дағдарыс уақытша құбылыс, адам бұл кезде жанына жылу, көм ек, қолдау күтеді. Егер көмек дер кезінде болса ол өз райынан қайта алады.

Көмектесу	үшін	не	істеу	керек?
Жылы	қарым	–	қатынас	орнатыңыз.
Оны	мұқият		тыңдай	білініз.
Жанама		сұрақтармен		тексеріңіз.
Жалған	ақыл	–	кеңес	болмаңыз.
Тығырықтан		шығу	беруші	
		Үмітін	жолын	көрсетіңіз.
Осындај	жағдайға ұшырап,	бірақ кейін жол	тапқандар туралы	оатыңыз.
	Баланы		жалғыз	қалдырыңыз.

Сіздің кішкентай адам ұрсу мен ұру, аңы айқай мен жекіруден, жазалаудан гөрі, ата –

ананың пайдалы кеңестерін, қаталдық пен таяқтан гөрі мейірім мен қамқорлықты, ата – ана
сүйіспеншілігін қажет етеді.

Бірақ өкінішке қарай өмірде осындай сүйкімді жандарға біз сүйіспеншілікпен қарай бермейміз.

Бала өзін ұлкендер тарапынан жасалатын психологиялық қысым мен күш көрсетуден қорғауға дәрменсіз келеді.

Бірақ балалар біздің қылышымызды, бір – бірімізге қарым – қатынасымызды айқайға, дөрекілігімізге, қаталдығымызға, егер осының бәрін көзінше істесек тез үйреніп алады. Үйдегі заңсыздыққа бойы үйренген бала басқаның да құқығын сыйламайтын, ол туралы ойланбайтын болады, керінше жаңыда жақсы қарым – қатынаста өскен бала ертең қайырымды болып өседі. Баланы түзу өсіретін қорқыту – үркіту емес, оның еркін өсуі жан – жақты дамуына иті өсер етеді. Біздің үйдегі балаға абайламай айтқан сезіміз, ойланбай істеген қылышымыз кей кезде баланың қылышына байланысты емес, өзіміздің шаршағандығымыздан, келенсіздіктерімізден, жолымыз болмаудан, реніштерден болуы да мүмкін. Осындай сәттегі балаға деген айқайымыз, оны ештеңеге үйретпейді, оны қорлайды, жасық қылайды, өмірге деген құштарлығын тежейді.

Ата – ана баланың жон арқасын тілу арқылы баланың тәрбиесіне тез қол жеткіздім деп ойлады, бірақ тәртіпке салу көз бен құлақ арқылы келетінін қаперіне алмайды. Аз уақыт тәртіпке қол жеткізген ата – ана бала жүргегіне өтірік пен жалғандықтың дәнін екенін, баланың қалыпты дамуын қанша уақытқа тежегенін, байқай алмай қалады.

Балаға қаталдықпен қарау олардың бойында өкіну сезімі емес, тіпті басқа қылыштар қалыптастырады:

- | | | | | | | | |
|----|-------------------|-------------|--------------|--------------------|-------------|----------|--------|
| 1) | Корқыныш, | карсылық, | реніш. | | | | |
| 2) | Жәбірлеу, | қорлану, | кектену. | | | | |
| 3) | Адамгершілік | қасиеттерге | мойынсұнбау. | | | | |
| 4) | Алдау | мен | жалғандыққа | бейімділік. | | | |
| 5) | Дұрыс | шешім | қабылдау | қабілетін | жоғалту. | | |
| 6) | Мейірімділік | пен | зұлымдықтың | ара | жігін | ажыратса | алмау. |
| 7) | Ненің | «дұрыс», | ненің | «бұрыс» | екенін | білмеу. | |
| 8) | Өзін | – | өзі | | сыйламауды. | | |
| 9) | (Баланы жиі ұрса) | өзін | және | айналасындағыларды | жек | көру. | |

Баланы қаталдықпен тәрбиенің соңы оның ақыл – ойы мен әлеуеттілігінің кеш дамуына әкеліп соқтырады.

Қол жұмсау мен жазалау ақыр соңында бала мен оның ата – аналары үшін қайғылы жағдайларға соқтыруы мүмкін, бала не үшін жазаланғанын түсінуден қалады, жақсы мен жаман қылыштарды айыр алмайтын халге жетеді.

Бірақ мұндай жағдайдан шығудың жолы бар, әрине бұл кезде алдымен күш – қуаты мол ақыл тоқтатқан ұлкендер көмекке келуі керек. Әрине бала дегеніміз – кішкентай періште еместігін әркім де біледі, оны тәрбиелеу оңай емес. Бірақ бала ата – ананы өздерінің өрескел қылыштарымен қандай да болсын күрделі жағдайда қалдырганымен, түйіктан баланың адамдық қасиетін құрметтей отырып, олардың жеке басын қорламай, денесіне таяқ тигізбей – ак шығуға болады. Оқыс қылышы үшін баланы қайтсең де жазалау керек екені белгілі бола тұра мынандай ақыл – кеңестерге назар аударып көрейік:

Түйіктықтан шығу жолдары:

1. Баланыңды әрдайым тыңдауға және түсінуге тырысының, балаға қатысты қандай мәселе болса да назар аударыңыз. Баланың көзқарасымен әрдайым келіспегенізben, ата – аналық борышыныңда адал атқару арқылы баланың жан – дүниесіне адамгершілік қасиеттерді ендіруге болады.
2. Шешімді баланызben келісе отырып, м бірге қабылданың, әрі оған өз бетімен шешім

қабылдауга мүмкіндік берініз. Себебі, бала өзі ұнатқан ережелермен өмір сүргенді жақсы көреді. Әрине, соңғы сөзді ата – ана айтуы мүмкін, бірақ кей шешімдердің орындалуын балаңыздың таңдауына қалдырған да орынды;

3. Бала қателік жібермес үшін ыңғайға қарай оқиғаның алдын алып, дұрыс жағына қарай бұрып жіберген де орынды болып табылады.

4. Баланың демалуына жағдай жасап, іс – әрекеттің бір түрінен екіншісіне ауыстырып отырыңыз.

5. Баладан бірдене талап етсеңіз оған нақты, айқын бұйрықтар берініз. Ол бір нәрсені түсінбей немесе ұмытып қалса ашу шақырманызы. Қайтадан ренжімей, шыдамдылықпен өз талабыңыздың төркінін түсіндіріп отырыңыз. Кей бала қайталап айтуды қажет етеді. (

6. Балаға үйіп – төгіп тапсырма бергенше бірте – бірте орындастын жұмыстар пайдалы.

7. Баланың күші жетпейтін жұмыстар беріп, зорықтыру барлық жағынан зиянды.

8. Ашу үстінде ағат қылыштарға бармас үшін, өзінізге тоқтау сала отырып, алдымен ненің дұрыс – бұрыс екенін байқап алыңыз, бала теріс қылышқа неге барды.

9. Бала тап болған жағдаяттың қындығы неде, сіз оған қалай көмектесе аласыз, қалай қолдау көрсетуге болады !

Суицидтің алдын алу жолдары

**О. Таңсықбаев атындағы
Алматы сәндік- қолданбалы
өнер колледжі
Информатика пән оқытушысы
Боранбай Рита Султанмуратқызы
Категория: жоғары**

Жасөспірімдік шақта кез келген қадамды ойламай істеуге бағытталатын шолақ ойлау құрбаны болатын жасөспірімдер саны қөбейіп барады. «Жеті рет өлшеп бір рет кес», - деген ақылды келте санайтын бұндай адамдар көп ойлануға да мұршасы келмейтін сияқты ма қалай ? Осындағы ойлардың жетегіне желімдей жабысып, арылғылары келмейді. Неліктен «сондай» қадамға барады? - деген ойлар зерттеушілерді де жиі мазалайды.

Зерттеушілердің деректеріне жүгінсек, тәуекелге баратын жасөспірімдер. Дүние жүзінде жыл сайын бір миллиондай адам өз-өзіне қол салады. деген ақпарат бар. Деректерге жүгінсек, сол миллион адамның 8 мыңы Қазақстандықтар екенін айғақтайты.. Бұл дегеніміз әрбір сағат сайын бір қазақстандық суицид жасайды дегенді білдіреді. Бір өкініштісі, суицид жасаушы еліміздің болашағы деп санаған жас буын өкілдері. Өз - өзіне қол жұмсаудың тәсілдері:

1. Дәрі - дәрмекпен улану
2. Химиялық затпен улану
3. Өз тамырын кесу, асылып өлу. Біз осыларға қалай тиым саламыз деген ой жиі мазалайды. Ең алдымен бейім адамдарды тауып, жұмыс жүргізу керек деген түйін жасауымыз керек. Суицид жағдайына бейім тұлғаның мінез-құлықтық ерекшеліктері де әртүрлі болатындығы айтылады. Көніл күйі жабығулы, асқа тәбеттің және өмірлік белсенділігінің жиі жоғалуы, ұйқысының қашуы, тез ашулану фактісінің бар болуы көп нәрсені аңғартады.

Иә, біз көптеген әрекеттің арқасында бұл атын атауға келмейтін аурудың тамырына балта шауып, жастарымыздың өміріне қорған бола білуіміз керек. Баламен жүргізілетін жұмыстың нәтижесінде қауіпті баланы анықтауға болады. Суицидтік әрекет пен ойлары бар балаларды анықтағаннан кейін құпия түрде жан-жақты жұмыс жүргізуге болады.

Балалар арасындағы суицидтің алдын-алудың бір жолы - исламды дұрыс түсінуі және оны түсіндіре білу деп ойлаймын.

Жасөспірімдердің өз - өзіне қол жұмсауы жөніндегі мәселе бойынша ата - аналарға кеңес беру. 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 қыын жағдайларға тап болуы мүмкін. Сол себепті баланы жалғыздықтан құтқарудың бірден-бір жолы – баланы сүйіспеншілікке бөлеу.

Егер әрбір жасөспірімге жақсы тәлім-тәрбие беріп, өмірді бағалай білуге үйретіп өсірсек, қайғылы жағдайларға тап болмасымыз кеміл. 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 жандуниесін түсінуі қажет.

Жасөспірімдік кезең-алуан түрлі қарама-қайшылыққа толы, ата-аналар мен мұғалімдерді алаңдататын, уайымға түсіретін күрделі шақ. Себебі, колледже, отбасында да балалардың агрессиясы үнемі байқалады: дау-дамайдың көптігі, олардың көніл-қүйінің 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 қыынға түседі. Бұл көбіне балалардың мінез-құлқының тұрақсыздығына да, сондай-ақ анықтау және балаға жәй ғана назар аударудың өзінің жоқтығына байланысты болады. Назар аударылмаған балалар ересектер қатарына да жатпайды, бірақ олар бала болғысы да келмейді. Сондықтан оларға ересек адамның тығыз байланысы мен өзара терең түсіністігі қажет.

Бұл жағдайдағы суицидтік әрекетте көбінесе, жасөспірімнің сабак үлгермеушілігі, оған ынтасының төмендеуі, ересектермен қарым-қатынасының шектелуі, сезім тұрақсыздығынан байқалады.

Тәрбиедегі ақаулық, дene 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-тендікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидтік әрекет жасауына тұрткі болып табылатынын атап өткен жөн.

Корыта келгенде, балалар біздің болашағымыз. Біз олардың өмірін сақтап қорған бола білуіміз керек. Сондықтан да әрекет түбі берекет қандай іс болса да алдын алыш , жақсы істердің жаршысы болу керек деп ойлаймын.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Б.А Амирова, С.К.Жантекеев.. «Мектеп психологияның жұмыс кітабы» Астана 2018

Елшібаева К.Ғ Суицидтің алдын алу. Алматы. 2009

Аннотация:

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы будут служить заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства. Часто поэтому им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается им с большим трудом.

Каждый ребенок находится в начале познания своего жизненного пути, своих возможностей, своей судьбы. Детская смерть – нелепое и трагичное событие. И если со смертью от естественных причин приходится как-то мириться и принимать ее, то добровольная смерть «от себя самого» всегда приходит как «гром среди ясного неба», как страшная реальность, которую разум близких отказывается принимать.

Суицид – пугающая тема, ее не принято и не очень приятно обсуждать. Поэтому столкнувшись либо с прямыми угрозами своего близкого покончить с собой, либо подозревая такое развитие событий, человек нередко оказывается в растерянности, не знает, как к этому относиться: то ли игнорировать угрозы, не обращая на них внимания, считая их пустыми разговорами, то ли бросаться спасать близкого любой ценой? Ведь зачастую от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их действий, их искреннего желания поддержать человека, возможно, зависит его жизнь.

Основные причины суицида несовершеннолетних: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, безнадежность и одиночество. Как правило, причинами суицида становятся проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Хотя переживания, связанные с утратой, унижением, отчаянием, разочарованием, отвержением, потерей самоуважения, составляют многообразие жизни, пусть и не в самых оптимистичных ее проявлениях.

Особенно остро проблема подростковых суицидов ощущается в мегаполисах и крупных населенных пунктах. Этому способствуют, в том числе, смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе, изменение приоритетов воспитания в современном образовании, бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов. Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья. Причем отношения в семье могут служить как защитой от депрессивных состояний, так и причиной их развития. Вместе с тем, именно для подростков все большее значение приобретают отношения со сверстниками (дружеские связи, первые влюбленности).

Но как решить эту проблему? Как уберечь своего ребенка или близких от суицида?

Я считаю что в первую очередь нужно обратиться к специалисту. Многие родители считают что обращение к психологу равно слабость, но многим людям действительно необходимо помочь специалиста, и это нормально. Психолог поможет найти фактор, в основном факторы которые связаны с детством. Например детска травма, ссоры или развод родителей или буллинг со стороны общества. Конечно ребенок возможно это забудет, но в подсознании останется большая травма. По этому и требуется помочь специалист

Список литературы:

Юрьева.Н.Л Клиническая суицидология.

Шелехов.И.Л

Суицидология учебное пособие.

Ромерек.В.Г

Психологическая помощь в кризисных ситуациях (текст).

Суицид – дүниежүзілік мәселе

Өзін-өзі өлтіру - дүниежүзілік мәселе. Жер бетінде әр 40 секунд сайын бір адам өзін мерт қылады. Сол сэтте тағы 10 адам өзін өлтіруге талпыныс жасайды. Қазіргі таңда ажал табатындардың 60 пайызының жасы 40-қа да жетпейді. Соның ішінде Қазақстан – ең танымал ең нашар елдердің қатарында. Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйімінің мәлеметі бойынша 5 пен 14 жастағы балалар арасындағы суицид бойынша Қазақстан бестікке кіреді. Ал, 15 пен 29 жас аралығындағы суидцид бойынша ең қауіпті 10 мемлекеттің бірі. Қазақстан өз-өзіне қол жұмсау саны бойынша әлемде үшінші орында және Орталық Азия елдері арасында көш бастап тұр. 2021 жылдың үш айындағанда 834 қазақстандық өз-өзіне қол жұмсаған. Өскелен ұрпаққа келетін болсақ, биылғы жылдың басынан бері 105 жасөспірім өз-өзіне қол жұмсаған (2021 жылдың бірінші тоқсанында 50-ден астам жасөспірім өз-өзіне қол жұмсаған). Тағы 200-ге жуық жасөспірім өз-өзіне қол жұмсамақ болды)

И.П. Павлов өзін-өзі өлтіруді «мақсат рефлексін» жоғалту деп түсіндірген. Осыған байланысты ол: «Мақсат рефлексі әр адамның өмір мәні және энергия көзі. Өмірқызығы бір мақсатқа жетуге талпыну, егер сол мақсатқа жете алмаса басқа мақсатты қөздеп соған қол жеткізу, қызығу, ұмтылу. Соған байланысты біздің өміріміз гүлденеді және мәндene түседі. Егер адамның өмірінде мақсат жоғалса оның өмірі мәнсіз болады. Сол себепке байланысты біз өлген адамдар артынан қалған қағаздардан, олардың өмірлерінің мәні жоғалғанына байланысты олар өз-өздерін өлтіруге мәжбүр болғандарын ұғынамыз. Бірақ адам өміріндегі мақсаттар саны шексіз...» Тек И.П. Павлов суицидке барған адамдардың ешқайсысында психикалық ауытқуы жоқ деген.

Ал енді бізде келесі сұрақ туындауды: «Суицидтік мінез-құлқы бар адамды қалай тануға болады?». Суицидтік мінез-құлқы бар адамдар екі апта немесе алты ай ішінде құрт өзгереді, осындағанда жағдайды байқасаңыз оны жалғыз қалдырмауға және мәселесіне салғырт қарамауға тырысыңыз. Өзгерістер мысалы: 1) оңаша қалғысы келуі. Басқа адамдардан өзін бөлекеттіп, араласуын қоюы. 2) Агрессия. Қандайда бір оқиғаларға тез ашуланып, жауап қайтаруы. 3) Өз-өзіне құрметтің жоғалуы. Ол кезде өзінің барлық ісіне, тіпті түр әлппетіне қоңілі толмайтынын айтуды. 4) Тәбетінің өзгеруі. 5) Үйқысының бұзылуы. 6) Өзіне тиесілі заттарды таратуды. 7) Өлім туралы жиі айтуды. Сонымен қатар саулнама арқылыда күйзелісте жүрген адамдарды анықтауға болады. Мысалы:

Қай пікірді дұрыс деп таптыңыз, қасына белгі қойыңыз

1.Мен қиналамын

А) үнемі Б) жиі В) кей уақыттарда, кейде Г) мұлдем сезінбеймін

2.Мені қатты қуандырған жағдай орын алатында, бойымды бірқорқыныш сезімі билейді:

А) иә, дәлсолай Б) мүмкін солай шығар

В) бұл өте аз жағдай Г) мұлдем ондай емес

3.Міне бір қайғылы жағдай орын алатында, бойымды бір қорқыныш сезімі билейді

А) иә, дәл солай қорқыныш өте жоғары

Б) иә, дәл солай қорқынышым қатты емес

В) кейде қорқыныш болады, бірақ мені мұлдем мазаламайды

Г) мұлдем қорқыныш сезімі жоқ

4.Мен күле аламын және сол немесе басқа жағдайдан күлкілі нәрсе көре аламын : А) иә, дәлсолай Б) мүмкінсөлайшығар

В) бұл тек кей жағдайларда Г) мұлдем күле алмаймын

5.Басымдағы мазасыз ойлар мені мазалайды:

А) үнемі Б) уақытымныңкөпбөлгінде В) кейде Г) сирек

6.Мен өзімді сергек сезінемін

А) мұлдем сезінбеймін Б) сирек В) кейде Г) үнемі

7.Мен жайғана отырып, демаламын

А) иә дәл солай Б) мүмкін солай шығар

В) тек кейде Г) мұлдем демала алмаймын

8.Мен барлығын өте баяу істейтін сияқтымын

А) үнемі Б) жиі В) кейде Г) мұлдем жоқ

9.Мен ішкі діріл мен қорқынышты сезінемін

А) мұлдем сезінбеймін Б) жиі В) кейде Г) өте жиі

10.Мен өз сырт келбетіме көңіл бөлемін

А) иә дәлсолай Б) мен оған соншалықты көп уақыт бөлмеймін

В) мүмкін мен аз уақыт бөлетін болған шығармын

Г) мен өзімे бұрынғы уақыттай көңіл бөлемін

11.Мен бірорында отыра алмаймын, маған үнемі қозғалыста болу керек сияқты

А) иә дәл солай Б) мүмкін солай шығар

В) тек кей жағдайда Г) мұлдем сезінбеймін

12.Менің істерім мені қанағаттандырады деп санаймын

А) дәл солай, әдеттегідей Б) иә, бұрынғыдай емес

В) әдеттегіден айтарлықтай аз Г) мұлдем олай ойламаймын

13.Менде кенеттен байбалам салу сезімі болады:

А) өтежиі Б) жиірек В) жиіемес Г) мұлдем болмайды

14.Мен қызықты кітаптан, радио және телехабардан ләzzат ала аламын

А) жиі Б) кейде В) сирек Г) өтесірек

Саяулама 7-11 сынып оқушыларынан алынды. Қорытынды бойынша, жастардың 15%-ы ерекше қабылдағыш, әсерленгіш және жоғары әлеуметтік тұрғыда жылдам бейімделгіш. Жаңа құндылықтардың пайда болуы мен бұрынғыларынан бас тартуы қоғамның басқатаптарына қарағанда, бұл өтпелі әлеуметтік топқа қатты әсер етеді. Суицидке барудың себебіне дедегенге келсек, оның ішінде, эмоциялық құйзелістер, отбасы проблемалары, қаржы тапшылығы жәнет.с.с. себептер бар екені анық. Сонымен бірге, өзін-өзіөлтіру – психикалық аурудың нәтижесі деп есептеу де негіzsіz емес.

Суицидтің негізгі себептері

Бұл өмірде адамның қазасынан асқан қайғы жоқ. Кез келген өлімнің нәтижесі жақын адамдарына жалғыз қалу сезімін, болған оқиғага сенбеушілікті, жүрек ауруын және психикалық азапты ауыр эмоционалды жағдайды тудырады. Егер адам табиғи себептерден өлсе, онда оның айналасындағылар үшін қатты азап болмайды. («ол қатерлі ісік болды» және т.б.) немесе діни түсініктемелер («құдай берді, құдай алды») дегендей болжайды немесе себеп болады.

Ал, өз-өзіне қол жұмсау жағдайында кез келген түсіндіру күмәнді. Адамның жақындары үшін өз қолынан қайтыс болуы әрқашан басына үлкен қауіп түсті деп қабылдайды. Жағдайлардың басым көпшілігінде адамның өз-өзіне қол жұмсауы басқалар үшін күтпеген жағдай болып табылады. Адам өз өмірін қиған кезде, басқа адамдар ажырасудың азабын ғана емес, сонымен қатар күшті кінә, үят, ашу және өзін-өзі кінәлау сезімін бастан кешіреді. Өзін-өзі қол жұмсауға бейім адамның дүниесі өз шешімімен өмір сұруін тоқтатса, өмірі суицид нәтижесінде аяқталса, бақытсыздықтың азабы деп түсінеміз. Адам өмірінің күрделене түсүі, оған деген көзқарастың өзгеруі, лайықты өмір сұруге деген сұраныстың артуынан кейін, оған адамның қанағаттанбауы- суицид. Э.Грольманның айтудынша, бұл әлем дерті.

Суицидтік мінез-құлық себептерін психологиялық түсіндірuler өте алуан түрлі. Әрбір психологиялық есептер аясында оның пайда болу себептері мен нақты механизмдері туралы әр түрлі көзқарастар бар.

Денсаулық сақтау ұйымы суицидтің бірнеше себебін келтірді.

Олардың ішінен:

- 41% - белгісіз
- 19% - жазадан қорқу
- 18% - психикалық ауру
- 18% - үйдегі қайғы
- 6% - құмарлық
- 3% ақша жоғалту
- 1,4% - өмірге наразылық
- 1,2% - физикалық ауру

Қазіргі таңда Қазақстанда кісі өлтіргендерден өз-өзін өлтіргендер көп. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтеріне жүргінсек, Қазақстан әлем бойынша 100 мың тұрғынға шаққанда 53-і өзіне қол салу оқиғасы көрсеткішімен алдыңғы орындардың бірінде. Қазақстан бұл көрсеткіш бойынша «тұрақты лидерлер» саналатын – Венгрия (88) мен Литвадан (96-99) сәл төмен тұр. Ал кейбір деректер бойынша, Қазақстан Ресей мен Латвиямен бірқатарда көрінеді. Қазақстанның ішіндегі жағдайға назар аударсақ: соңғы бірнеше жылда осындағы қаза бойынша көшбасында Оңтүстік Қазақстан облысы (72 оқиға), Ақтау (64-67 оқиға) және Солтүстік Қазақстан облысы (100 мың тұрғынға шаққанда 57 адам өз-өзіне қол жұмсаған). Бір атап өтерлігі – елде адам өлтіргендерге қарағанда өз-өзін өлтіргендер саны әлдеқайда көп екен. Жалпы әлемде жыл сайын шамамен миллионға жуық адам өз-өзіне қол салып көз жұмады. Олардың 8 мыңы – қазақстандықтар, яғни республикада әр сағат сайын бір адам өз еркімен өмірмен қош айтысып жатады.

Халықаралық зерттеулер мен тәжірибе балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алуға болады дегенді растайды. Суицидті тежеуге арналған жұмысты екі бағытқа бөлуге болады. Ол қысқа мерзімде нәтиже беруі тиіс шұғыл алдын алу шаралары және тұрақты төмендеуге жол ашатын, балалардың психикалық саулығын қалыптастырып, күшейтуге

бағытталған ұзақ мерзімді амалдар. Қысқа мерзімде суицидтік қауіп-қатерге душар болған балаларды анықтаپ, оларға жеке-жеке психологиялық көмек көрсету жүйесін қалыптастыру қажет деп есептеймін. Барлық мұғалімдер баланың сөзі мен іс-әрекетінен суицид туралы ойдаң белгілерін танып үйренуі тиіс. Ол қыын емес. Бала мінезіндегі өзгерістер, жалғыздық туралы әңгімеге әуестік, «мен шаршадым», «бәрінен жалықтым» деген сияқты сөздер, жеке заттарын тарату секілді өмірге қызығушылықтың азайғанын білдіретін әрекет – осының барлығы мұғалімдер мен балалармен жақын жұмыс істейтін басқа да мамандар игеруі қажет қарапайым дағдылар.

Суицидке қарсы профилактикалық жұмыстар кешенді, жан-жақты жүргізіліп, білім беру, денсаулық саласы, ата-ана, ішкі істер органы, жастар үйымдары біріксе баланың да, ересектің де басына төнген қатер серпілер ме еді. Ажал аузынан қалған әр адам байлығымыз. Қалай десек те, қоғамымызда өзіне өзі қол салу синдромын болдырмау маңызды. Бұл жалпыхалықтық міндет екенін қаперден шығармайық.

«Қазіргі қоғамдағы суицид себептері»

Алматы қаласы, Алмалы ауданы.

«Interlingua» лицейінің

Бастауыш сынып мұғалімі

Таймбетова Райкул Ахметкуловна

Суицид туралы түсінік.

Суицидтің түрлері.

Суицидтің себептері.

Суицид- (лат. тілінен *sui* – өзін + *caedere* – өлтіру) — өзін – өзіне қол жұмсауға икемді адамның әрекеті. Былайша айтқанда, бұл адамның өзінің «ішкі болмысына» жасалған қаттыгездігі, яғни жауыздығы. Суицид дертіне әдетте рухани әлсіз, психикалық түрғыдан тұрақсыз адамдар шалдығады. Сондай – ақ, өз – өзіне қол жұмсауға күнделікті құйзеліс түрткі болуы да мүмкін. Қазақстан суицид бойынша әлемнің алдыңғы бестігіне кіреді екен. Ал Орта Азияда «бәйгенің» басында келеміз. Елімізде әрбір 100 мың адамның 53 – інің ажалы өздерінен болатыны анықталған. Нақтылы айтсақ, еліміз, өкінішке қарай, өзін – өзі өлтірушілердің жалпы саны жағынан әлемде үшінші орынға, ал қыз балалар өлімі бойынша бірінші орынға шыққан. Бұл Қазақстандағы суицид саны жалпы әлемдік стандартпен салыстырғанда, өте жоғары деңгейде екендігін білдіреді.

Суицидтік

қауіпті

топ.

*Жастар: өз ара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «жалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылықтарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;

*Өзін тым қатты сынауға алатындар;

*Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;

*Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер «Үздік» синдром;

Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан құйзелген жандар;

*Өзін өлтіру жайлы әңгімелер (мысалы, «мен оданда өзімді өлтіремін»);

*Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану;

* «Менің ешкімге керегім жоқ», «бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы;

*Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы;

*Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі;

Ата-аналарға кенес! Өмірде бәрін мінсіз ету мүмкін емес. Әр бір жас кезеңдеріне сай суицидалыді белсенділік тән болады.

Балалық шақ – 12 жасқа дейін;

Жеткіншектік кезең – 12-17 жас;

Жастар арасы - 17-29 жас;

Ересектер арасы – 30-35 жас;

Карттық кезең – 55-70 жас;

И.П. Павлов өзін-өзі өлтіруді «мақсат рефлексін» жоғалту деп түсіндірген. Суицидалды мінез-құлықтың 5 типі бар:

- 1) Протест.
- 2) Жанашырлықта шақыру.
- 3) Қайғыдан қашу.
- 4) Өзін-өзі жазалау.
- 5) Өмірден бас тарту.

Суицидалды мінез-құлық соматикалық, психикалық ауытқуы бар, тіпті сау адамдарда да кездеседі. Соңдықтан өзін-өзі өлтіретін адамдардың барлығының психикасында ауытқуы бар деуге болмайды. Медициналық статистикаға байланысты адамдардың бір жартысын ақыл-ойы кеміс адамдар, бірін жүйкегүйесі тозған адамдар, бірін мазасыз адамдар десе, енді бірін өз эмоцияларын басқара алмайтын адамдар құраса, қалған бөлігін ешқандай психикалық ауытқуы жоқ адамдар құрайды екен.

Суицидалды мінез-құлық тағыда балалар үйінде және толыққанды емес отбасында өсken балалар арасында жиі кездеседі. Сонымен қатар отбасы аралық қақтығыс, әке-шешесінің айырылышына да байланысты болады.

Көктем, жаз жыл мезгілдерінде сейсенбі күні суицид жасалу күні жоғары болады. Күз, қыс мезгілдерінде сәрсенбі, бейсенбі күндері суицидтің жасалуы төмен болады деп қарастырады. Өзіне-өзі қол салу мінез-құлқы және сыртқы жоспарда көрініс табады. аяқталған суицидті біріктіреді. Өзіне қол салу әрекеті дегеніміз – саналы түрде өз өмірін қандай да бір жолдармен қиоға бағытталған, бірақ соны өліммен аяқталмаған іс-әрекет.. Өз өмірін қиоға немесе басқа мақсатқа бағытталған әрекет қайтымды немесе қайтымсыз болуы мүмкін. Аяқталған суицид деп- өлімге әкеліп соққан әрекетті айтамыз. Өзіне қол салу көріністері арқылы өзіне суицидтік ойларды, түсініктерді, көрністерді, күйзелістерді, сондай-ақ суицидтік тенденцияны, олардың арасынан түпкі ой мен ниетті айқындауға болады. Суицидалдық ниет- түпкі ойға ерік компоненті қосылған кезде шығады, яғни, шешім сыртқы мінез-құлық әрекетіне көшуге дайын болу кезеңі. Өзіне -өзі қол салу негізгі 3 топқа бөлінеді: шынайы, демонстративтік және жасырын. Шынайы суицид (шындығында да өзін-өзі өлтіргісі келетін адам) – Қашанда жабырқау дағдарыстық жағдай немесе өмірден бас кешу жайлы ой, өмір сүрудің мәні жайлы ойланып күйзелу жатады. Демонстративтік суицид – өлуге деген ниетпен байланысты емес, қайта өз проблемасына назар аудатудың әдіс-құралы болады, көмекке шақырады. Жасырын суицид - өзін-өзі қол салу мінез-құлығының бір түрі. Бірақ қатаң мағынада оның белгілеріне жауап бермейтін, сонда да сол бағыт пен қорытындыға ие болады. Бұл іс-әрекет көп жағдайда қауіп-қатер деңгейінің жоғарғы ықтималдылығымен ұштасып жатады. Мына мінез-құлық әрекеттеріне байланысты: Жасөспірім кезеңде суицидалдық мінез-құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың азғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суицидалдық мінез-құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады. А.

Е. Личконың көрсеткеніндей, тек қана жасөспірімдердің 10 пайызы ғана шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90 пайызы көмекке шақырған жанайқай. Қазіргі кездегі суицидтің себептер. Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың иманының болмауы мен өмірдің қыыншылықтарын дұрыс түсінбеулерінде болады. Бұлар басты себептері. Ал басқа себептердің барлығы осы басты себептерге тікелей тәуелді. Мысалы, сүйген қызымен ұрысып, немесе аралары ажыраған жігіттің өзін-өзі өлтіруіне санасты ояу адам баласы үшін ешқандай ақылға қонымды себеп жоқ. Ақымақтықпен өз өмірін қияды. Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруышы мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқару керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалу қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулер, сұхбаттасула, кеңес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық ауырулармен, көңіл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардал шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді. Қорыта келгенде балалар тәрбиесінің дұрыс жолға түсіү, оны қоршаған ортаға, әсіресе отбасы мен ұстаздар қауымының парасаттылығында болып отырғанына байланысты. Педагогикалық этиканы сақтай отырып, балалармен сөйлесу мен оларға жылы қабақ пен жылы шырайлы жүзбен қарап, қолдау көрсете білу мен қатар оның көңіл-күйін анықтауға мүмкіндік болады. Балалардың қындықта жүрген кезінде көңіліне демеу болар, ақыл-кеңес берер ата-анасы яки досы, ұстазы болса олардың өз өміріне қасақана қол салып, өзін-өзі өлімге апармас еді.

Пайдаланылған әдебиеттері:

Әбдірайымова Г.С. «Жастар социологиясы» оқу құралы.

2 басылым. Алматы, «Қазақ университеті» 2012ж.

ДЖ.Ритцер, ДЖ Степницки. Әлеуметтану теориясы . Алматы

«Ұлттық аударма бюросы» қоғамдық қоры, 2018ж

Абсаттаров Р.Б. Саясаттану негіздері. 2 том, Алматы, Қарасай 2011ж

Нысанбаев Ә, Социология, оқу құралы, Алматы, 2014ж

Интернет ақпарат құралы.

**Қазақстан Республикасы Шымкент қаласы №74 жалпы орта білім беретін мектебінің
педагог-психологы Талипбаева Гульжамал Мырзахметовна**

Тіршіліктің әр күнін бақыт деп сана.

(Жасөспірімдер арасындағы өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алу)

Өмір – күрес. Бұл – өмір заңдылығы. Мықты әлсізді алып жығады. Ал, қоғамның әлсіз буыны ол – жасөспірімдер. Аңғал. Сенгіш. Тәжірибесіз. Өмірдің кез келген құбылысын жаңына жақын қабылдайды. Әлі келмеген, күші жетпеген, ақыл таппаған, жалғыз қалған тұста өлімге жүгіреді. Бәлкім, жұрт назарын өзіне аударудың оңай жолы осы деп ойлар. Себебі, көптеген ата-аналар баласы өлімге жүгінгеннен кейін ғана қөңіл бөліп, құлазыған жан дүниесін түсінуге тырысады. Бірақ, тым кешігіп қалғандарын түсіне ме еken?! Қазіргі кездері «баласы асылып қалыпты, өзіне-өзі қол жұмсапты» деген жаманат хабарды көп естітін болдық. Он екіде бір гүлі ашылмаған жеткіншектер өмірін неге ерте қиды еken? Күн сайын бұқаралық акпарат құралдарында мұндай қайғылы оқиғалар туралы хабарлап жатады. Қай ата-ана болмасын «Бауыр етім баламды мұндай дерттен қалай құтқарсам?» деп ойлауы анық. Осы тұрғыда, әрине, көптеген мәселелер туындағы. Қоғамда неліктен жасөспірімдер арасындағы өзін-өзі өлтіру жағдайлары белең алып отыр? Мұмкін, біз балаларға шектен тыс еркіндік беріп, өз тамырымыздан айырылдық па? Сұрақ көп, жарытымды жауап жоқ.

Әр адамның өмірінің қылуды өзінен-өзі трагедия. Адам өзін жер бетіндегі ең керемет жаратылыссын деп есептейді. Бұл таңғажайып емес, себебі маҳаббат, реніш пен налу, кек алу, жүрекке жылы қабылдау сезімдері - адамға тән қасиеттер. Жер бетіндегі адамнан басқа бірде-бір тірі жан өз еркімен өз өмірін құрбан етпейді. Ендеше, өзін-өзі құрбан ету - адамзат жаратылыссынан болып келе жатқан жағдай. Ол қызығушылық деңгейінің төмендеуі, қарым-қатынастың шектелуі, мазасызданғыш, эмоционалды тұрақсыз болуы т.б. . Жастар арасындағы депрессия, күйзеліс, агрессияның күшеюі суицидтің негізгі себебі болып отыр.

Суицидтің жалпы себебі-психикалық закым келтіретін, стрестік жағдайлардың әсерінен пайда болатын психоэлеуметтік дезадаптация және тұлғаның айналасындағылармен қарым-қатынасының бұзылуының салдары болып табылады. Бірақта, жасөспірімдерде бұл жалпы бұзылу емес, тек ғана тұған-туыстарымен, отбасымен қарым-қатынастың әлсіреуі. Егер де әлеуметтену процесінде жасөспірімнің қажеттіліктері қанағаттандырылса, ол Оқушылардың өмірлік мақсаты қалыптасқаны және тұлғаның әлеуметтік бейімделу қасиеттері оқушының қорғаушылық механизмдерінің жоғарлауына ықпал етеді, суицидтік әрекетті қоздыратын механизмдерді әлсіретеді. Оқушының өмірлік мақсатының, құндылықтарының қалыптаспауы, тұлғалық рухани дағдарыстары девиантты мінез-қлықтын себебі болып есептеледі. Әр адамның өмірінің қылуды өзінен-өзі трагедия. Адам өзін жер бетіндегі ең керемет жаратылыссын деп есептейді. Бұл таңғажайып емес, себебі маҳаббат, реніш пен налу, кек алу, жүрекке жылы қабылдау сезімдері - адамға тән қасиеттер. Жер бетіндегі адамнан басқа бірде-бір тірі жан өз еркімен өз өмірін құрбан етпейді. Ендеше, өзін-өзі құрбан ету - адамзат жаратылыссынан болып келе жатқан жағдай.

Атақты психолог У.Джеймс суицидтің «интеллектінің дамуындағы ауру» деп атаған. Көшілік ғылыми тұрғылар суицид феноменін тұлғаның психологиялық дағдарысымен байланыстырады. Бұл «қандай да бір ситуациядан шығатын басқа жол таппағандықтан адам өз өміріне балта шабады» деген сөз. Қазіргі жастардың көшілігі жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы істермен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайғырмайды, басына түскен проблемаларды жеңгісі келмейді, сондыктан да олар өз өмірлері үшін күрескеннің орнына, мәңгілік сапарға аттанғанды жеңіл көреді. Осындай қыын кезде адам, ең алдымен, депрессия, стреске ұшырайды, ең сонында «суицидке» жол береді. Депрессиялық жағдайға түскен адам жиі агрессиялы (ұрысқа, қактығысқа бейім) болады. Сонымен бірге, оның агрессиясы бірінші кезекте өзіне, содан соң жақынына және қоршаған ортасына бағытталады.

Көп жағдайда жақындары немесе қоршаған ортасы оның бойындағы өзгерістерді түсінбейді де, қабылдай да алмайды. Ал бұл оны көптеген тығырыққа тіреп, соны суицидке әкеліп соғады. Депрессияға, стресске шалдықкан адам, өзіне көңілі ешқашан толмайды. Осыны пайдаланып, буыны бекіп, өмір туралы өзіндік дүниетанымы қалыптастып келе жатқан жастарды желкесінен алып, жолынан тайдыратын, үмітін үзетін, басқа түскен қындықпен күресуіне жол бермейтін, өмірден түнілдіретін – осы суицид. Соңғы жылдары елімізде адамдардың өз-өзіне қол салу әрекеттері жиі орын алада. Көпшілікті аландастып отырған «Суицид» деп аталатын осы дерптің мектеп оқушыларын да жағалауы дабыл қағарлық жағдай. Адамдардың өз еркімен өмірін қиоя проблемасын дәрігерлер, психологтар, психотерапевтер, зерттеушілердің қарастырып келе жатқанына аз уақыт болған жоқ.. Бұл туралы зерттеу жүргізіліп, монографиялар, кітаптар жазылды. Алайда, одан еш өзгеріс болмады. Керісінше, күн өткен сайын жағдайдың ушығып бара жатқандығын байқаймыз. Дағдарысты күйге тап болғандар оны тек үйдің ішінде талқыға салып, сыртқа шығармайды. Сондықтан көп жағдайда мұның себебі анықталмай қалады. Жасөспірімдер арасындағы суицид мәселесі бұдан да күрделі. Олар тіпті жақындарына да өзін қинап жүрген мәселе туралы айтпайды, оны жасырып-жабуға тырысады. Проблеманы ашып көрсетуден гөрі, үндемей қалуды жеңіл көреді. Тіпті өз-өзін өлімге қиған жағдайда да оның себебін жазып та қалдырмайды. Балалардың психикасы өте нәзік, жаралы болып келетіндіктен кішкентай нәрсенің өзін ауқымды проблема ретінде қабылдайды. Сондықтан оларға қашанда ата-ананың түсіністігі мен арнайы маманның көмегі қажет. Осы бағытта мектеп мұғалімдері мен психологтары баланың мінез-құлқындағы өзгерістерді бақылаپ, аңғара отырып, олармен жұмысты жандардыра түсуі тиіс. Балалардың бақытсыздығына, олардың өз-өзіне қол салу әрекеттеріне баруына көп жағдайда отбасындағы жайсыздық пен мектепте түсінбеушіліктің орын алуы себеп болады. Балаларға жайғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуын сезініп, жақсы көретінін біліп өсуі тиіс. Ал әке-шеше өз дәрежесінде көңіл бөлмейтін бала ешкімге керексіздігін түсініп, психологиялық стреске тап болады. Әсіреле, 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез-келген нәрсені жүргегіне тез қабылдағыш келеді. Түсіністік болмаған жағдайда осы жас аралығындағы балалар түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабакқа құлқы болмай, өзге оқушылармен де қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Өзін ұстаяу мен мінез-құлқында өзгерістердің орын алуы мұғалімді де, ата-ананы да аланда туындағы тиіс. Осы өзгерістерге бей-жай қарамай, психологтың көмегіне жүгіну арқылы көптеген проблеманың алдын-алуға болады. Балалар мен олардың отбасына деген арнай (психологиялық кеңес беру, көмек көрсету, тіпті кей жағдайларда тек қана көңіл бөлуді қамтитын) іс-шаралардың үйымдыстырылуы қажет. Қазақ халқында өз-өзіне қол салу болған емес. Бұл заман өзгерісімен туындалп отырған жағдай. Бүгінде қарасаңыз, толық емес, сәтсіз отбасылар көп. Осының бәрі өмірді әлі толық танып білмеген, ондағы қындықтармен күрсес алмайтын бала үшін ауыр соққы. Әке-шеше ажырасты да кетті, ал баланың жайы қалай болады? Ол бұны қалай қабылдайды, осыған ой жіберіп жатыр ма? Жоқ, эрине. Осыдан келіп, баланың асыла салуы немесе жаман жолға түсіу сынды оқиғалар орын алады. Сол себепті баланы жалғыздықтан құтқарудың бірден-бір жолы-баланы сүйіспеншілікке бөлеу!

Шыда, Шыда!

Шыдай түс, шыда тағы!

Шыдамдыны мына өмір ұнатады.

Үміттің құлан иек құла таны,

Әйтеуір бір атады, бір атады...

Оқінбе, өкпелеме, бұл күніне,

Өмір, өмір!

Болмайды түнілуге.

Мәңгі сені жазбаған сүрінуге,

Қайта түріп қақың бар жүгіруге, — дегендей өмірде барлық нәрсеге шыдамдылықпен, сабырмен қараша керек

«Суицидтің алдын алу»

**Алматы облысы Жамбыл ауданы
Ұзынағаш ауылы
«Ш.Уәлиханов атындағы орта мектеп»КММ
Педагог-психолог Тоқан Перизат Сағнайқызы**

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 қиуы 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.

Тәуекелге баратын жасөспірімдер.

«Қиын» жасөспірімдер:

1. Ата-ананың қарауынсыз қалған балалар
2. Мұгедек 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 түсетең 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.

Суицидтің алдын-алу мақсатында жүргізілетін негізгі жұмыстар:

Психолог, әлеуметтік педагог және оқушы арасында сенім қалыптастыру;

Оқушы отбасымен тығыз байланыста болу;

Баланың балалық шағын қорғау үдірестерін іске қосу;

Оқушыға жеке көмек беру (құпия түрде);

Баламен жүргізілетін жұмыстың нәтижесінде қауіпті баланы анықтауға болады. Суицидтік әрекет пен ойлары бар балаларды анықтағаннан кейін құпия түрде жан-жақты жұмыс жүргізуге болады. Балалар арасындағы суицидтің алдын-алудың бір жолы- исламды дұрыс түсінуі және оны түсіндіре білу деп ойлаймын. Егер сіз баланың суицидке жақындығын байқасаңыз, онымен ашық сөйлесуге тырысының, бірақ ол өзі бастамайынша ол тақырыпқа қатысты сурақ қоймаңыз.

Балаңызды не мазалып жүргендігі, жалғызырап 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. Туындал 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 қыын 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 көміл. Баланың бойында патриоттық сезімді оятып, өмірге деген құлышының арттыру үшін нәтижелі әрі түзу бағыт-бағдар беруіміз қажет. Бірінші кезекте құнделікті қарым-қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жандүниесін түсінуі қажет. Жасөспірімдік кезең-алуан түрлі қарама-қайшылыққа толы, ата-аналар мен мұғалімдерді алаңдататын, уайымға түсіретін күрделі шақ. Себебі, колледжде , отбасында да балалардың агрессиясы үнемі байқалады: дау-дамайдың көптігі, олардың көңіл-қүйінің 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 қыынға түседі. Бұл көбіне балалардың мінезд-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 терен түсіністігі қажет. Суицидтік әрекет көбінесе, жасөспірімнің сабак үлгермеушілігі, оған ынтасының төмендеуі, ересектермен қарым-қатынасының шектелуі, сезім тұрақсыздығынан байқалады. Тәрбиедегі ақаулық, дene жазасының басымдылығы, балада эмоциялық тұрақсыздықтың дамуына, эмоциялық қимыл-қозғалыс деңгейінің жогарылауына 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-тендікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидтік әрекет жасауына тұрткі 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 салыстырманың;

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;

Кажет жағдайда ғана жазалауды пайдалану;

Жазалану кезінде баланың абыройын тусірмей;

Баланың өзін-өзі бағалаудың жоғарылату, не үшін екенін білетіндегі жиі мадактаныз;

Кейбір кездерде әр түрлі оқиғаларға бала жүрегімен беріледі, өзінше қайғырады, содан барып түрліш 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 жатады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мұқанов М.М. Жас және педагогикалық психология. – Алматы, 1982. 123б.
 2. Элімжанова I. «Жасөспірімдер мазасыздануының психологиялық ерекшеліктері» // Қызықты психология, 2012. – №9. – 6 б.
 3. Елшібаева К.Ф. Суицидтің алдын алу. – Алматы, 2009. – 45 б.
 4. Имамбаева Д. Суицидтің өршуі – қоғамға келген қатер <http://abai.kz/post/42427Abai.kz>
 5. Ойнет жаңалықтар сайты:
<https://www.ynet.kz/e/action>ShowInfo.php?classid=36&id=28902>

Суицид - тығырықтан шығатын жол емес

**Буханова Динара Усурбаевна
Чакибаева Гаухар Ермеккызы
Ахмет Байтұрсынұлы атындағы
№47 жалпы орта білім беретін мектеп
қазақ тілі мен әдебиеті пәні мұғалімі**

Омір адамға бір-ақ рет келеді. Ал бітпес тіршіліктің сол тауқыметіне қарсы күрес, өз несібенде айырып жесең, соның өзі бақыт. Бірақ, соқтықпалы -соқпалы өмірдің қыындығына кез-келген адам шыдай ала ма? «Шыдауы керек» деп жұбату сөзді айту жеңіл болғанымен, екінің бірінің жүйкесі мықты емес, ал жүйкесі жүқалар бүгінгі тіршілігінен гөрі бақылық дүниені дұрыс көріп, сол жақта мезгілсіз аттанып жатады.

Депрессияға және стреске ұшырағандардың психологиялық күйзелісі жастарды психологиялық індектек ұшыратуда. Суицид – адамның өз-өзіне қолданылатын аяусыз жаза, өз «Меніне» ашылған соғыс. Қазіргі босбелбеу жастар жоқшылыққа, қыншылыққа төзе алмайды. Бос уақыттары көп, сабак оқымайды, пайдалы заттармен айналыспайды, не жеймін, не киемін деп қайфырмайды, басына түскен қындықтарды жеңгісі келмейді. Депрессияға, стреске шалдыққан адам, өзіне көнілі ешқашан толмайды, өмірден түніледі.

Нарық экономикасына байланысты ең өзекті мәселе, материалдық тұрмыстық қыншылықтар:

- 1.Тұқым қуалаушылық фактілер;
- 2.Отбасылық ұрыс-керіс, ата-ананың ажырасуы, жалғыздық, махаббатта жолы болмау;
- 3.Дімкәс, денсаулық, психикалық сырқаттық, белсіздік пен бедеулік;
- 4.Қылмыстық жауапкершіліктен қашу, істеген ісінің ұяттығынан қорқыныш;
- 5.Оқу орнындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;
- 6.Әр түрлі секталарға кіріп, одан шығу жолын таппау;
- 7.«Өмір сұруден шаршадың ба?» атты арнайы интернет сайttар т.б..
- 8.Теледидардан көрсетіліп жатқан қарақшылық, жауыздық туралы фильмдер;
- 9.Арақ ішу, насыбай ату т.б пайдалану – осының бәрі жастардың миына кері әсер етуі.

Ғалымдардың айтуынша суицидтің үш түрі бар.

Біріншісі – шынайы суицид

Екіншісі – жасырын суицид

Үшіншісі – жариялық суицид

Шынайы суицид оған барған адам өмірден түніледі, үнемі көнілсіз болып жүреді, өлгісі келеді, нақтырақ айтқанда өмірдің мәнін жоғалтады.

Жасырын суицид бұл түрінде адам өз-өзін өлтіру жақсы іс еместігін түсінеді. Бірақ қыындықтан шығар шара, жол жоқ болып көрінгендейтін, өлімге апаратын істерге бас тігеді. Мысалы: нашақорлық, алкоголизм т.б.

Жариялық суицид өзін-өзі өлтіргісі келгендердің көбі өлмestен бұрын өзгелердің назарын өзіне аударғысы келеді. Мысалы біреумен ренжіссе, қолына сұық қару алып, болмаса арқан, жіп ала жүгіріп «өлем» деуі.

Суицидтік қауіпті топ.

*Жастар: өзара қарым-қатынас түрі бұзылғандар, «жалғыздыққа» ұшырағандар, күш көрсетуді әдет қылған девианттық немесе қылмыстық қылыштарымен ерекшеленетін ішімдік немесе есірткі қолданатындар;

*Өзін тым қатты сынауға алатындар;

*Жеке басының қорланғанын немесе қайғылы жағдайды басынан өткізген жандар;

*Өмірде алдына қойған табыстары мен күткен жетістіктерінің сәйкес келмеуінен уайымға салынған жасөспірімдер «Үздік» синдром;

*Ауыр науқастан немесе айналасындағылардың сырт айналуынан күйзелген жандар;

*Өзін өлтіру жайлы әңгімелер (мысалы,«мен оданда өзімді өлтіремін»);

*Осы тақырыпқа дауыстап қиялдану;

*«Менің ешкімге керегім жоқ»,«бәрібір мені ешкім сағынбайды» деген тақырыптармен мазаны алуы;

*Өнер немесе әдебиеттегі өлім мотивтеріне ден қоюы;

*Өзіне ең қымбат деген заттарды таратып беруі;

Ата-аналарға кеңес!

Өмірде бәрін мінсіз ету мүмкін емес.

Өзініздің қабілетіңіз мол жұмыстарды ғана мінсіз орындаңыз, ал қалғаны-адал ниетпен, сапалы түрде істеңіз.

Басқаларға да өз қалпын сақтауды рұқсат етіңіз.

Өз сүйікті адамыңызды апа, іні, құрбыңызды түзетемін деп қиналмай-ақ әркімнің өз даралығына құқығы бар.

Барлығынан артық, жақсы болу әрдайым мүмкін емес.

Бір нәрсе қолыңыздан келмей қалса, онда тұрған не бар.

Өз қамалыңыздан шығыңыз!

Көп адамдар оларды басқалар бағаламайды деп ойлайды, бірақ өздері сол уақытта ішінен жабылып, ешкімге ашылмай жүретініне назар аудармайды.

Кейде қателіктерге де жол берілуі керек. Сіз де тірі жансыз, жаңыла аласыз және бір рет жол бергеннен жаман болмайсыз. Басқалар үшін жақсылықты аямаңыз. Біреу қыындыққа ұшырап қалса оған көмектесіп көріңіз. Барлығы бірден бола қоймайды! Жүйкесі шаршаған адамдар қандай да болмасын істі күрделі деп санап, оны бітіру үшін көп күш жұмсайды. Кішігірім мәселелерге назар аудармай, ең маңыздысынан бастаңыз. Ал ұсақ-түйекке жеткен кезде олар сізге соншалықты жеңіл көрінеді. Суицидке бет алған адамға: «Ойлан, сенің өлімің жақындарыңа қандай қайғы әкеледі», - деп айтқанша, оның ойына мүмуін әлі келе қоймаған басқа

шешім туралы ойлануды сұраңыз. Сіз ол адамның жан жарасын білдіретін сөздерін, мейлі ол уайым, қайғы, кінә, қорқыныш немесе ашу-ыза болсын, тыңдай білсеңіз, оған баға жетпес көмек бергеніңіз. Тіпті кейде жай ғана үндемей онымен бірге отырсаңыз да, бұл сіздің оған деген қамқорлық қатынасыныңдың, оның тағдырына немкұрайлы қарамайтыныңдың дәлелі бола алады.

Ата-анасының мейірімін көрмеген бала көбінесе мейірімсіз, ызалы, құрбылармен дұрыс қарым-қатынас жасай алмайды, кейде түйік, шектен тыс ұялшақ болады. Ата-анасының шектен тыс мейірімінде өскен бала өзімшіл, нәзік, тым төзімсіз, екі жүзді болуы мүмкін, яғни отбасы тәрбиесі адам өмірінде өте маңызды. Балалардың мінез-құлқына кері әсер ететін ата-аналардың қарым-қатынас типтері: жоғары талаптар қою (балалар сасқалақ, жабырқаңқы, тұнжыраңқы болып, сәтсіздікке ұшыраймын деген сезім басым болады): кемсіту, елемеу (мұндай сезіммен өскен балаларда агрессия, ашу-ыза басым, қызба болады. Өсе келе түрлі қылмыс, зорлық-зомбылық жасау, нашақорлық сияқты келеңсіз жағдайларға бой алдыруы мүмкін).

Әйелге сыпайылық, ибалылық қажет. Онсыз әйел сұлулықтан, әдеміліктен, мәдениеттен де жүрдай болады. Сыпайы, ибалы әйел өзін әрдайым ішкі түйсігімен сезініп дұрыс әрекеттер жасап отырады. Ол тек қана ізгі, дұрыс әрекеттерге барады. Сыпайы, ибалы әйел өз отбасында ибалықпен билік жүргізіп, ол қоғамға, бүкіл әлемге ықпал етеді. Сыпайы, ибалы әйел түрмисстың тауқыметімен ұсақталып кетпейді, өзі сыйлап, өзін де сыйлата алады.

Отбасындағы әкенің рөлі. Әр отбасы-жеке мемлекет. Бұл мемлекеттің іргетасын қалаушы, оны басқарушы, отағасы - әке. Отбасының рухани, материалдық жағынан құлдырамай, мықты болуы әкеге байланысты. Ұлы күш пен сабырлықтың иесі болып табылатын – әке. Әке өситеті мен тәлім-тәрбиесінің маңызы ерекше. Қанша дегенмен, жүрегі жұмсақ аналарымыз кейде тым еркелетіп жібергенде, әкенің салмақты сөзі ауадай қажет болып жатады.

Сицид дертінің емі иманда. Анығырақ айтқанда имани тәрбиеде. Осы тұрғыдан алып қарағанда жасөспірімдер отбасында, мектеп қабырғасында имани тәрбиеге мұқтаж. Демек ата-ана, мұғалімдер және психологтар бірлесе жұмыс атқаруы қажет. Жауапкершілік те тендей бөлінуі керек. Алла тағала қасиетті құранда: «өз-өздерінді өлтірмендер және соған аппаратын бұзықтыққа бармандар. Расында сендерді бұдан тиған Алла сендерге ерекше мейірімді» дейді. Пайғамбарымыздың (с.ғ.с) әл-Бұхариiden жеткен хадисінде: «Кімде-кім өзін темір қарумен өлтірген болса, ол тозақта әрқашан сол темірді көтеріп жүреді. Ал, кімде-кім у ішіп өлетін болса, ол адам тозақта мәңгі у ішіп жүретін болады. Егер біреу өзін өлтірмек болып таудан құласа, ондай адам тозақта мәңгі құздан құлап бара жатады» дейді.

Сауалнамаға қатысушылардың негізгі жасы – 15-25 жас, ал басым көпшілігі – 67%-ы қыздар болып шықты.

«Бос уақытта немен айналысасыз?» деген сұрақтың жауабын диаграмма түрінде көрсетуге болады.

Келесі «Қын жағдайға тап болсаңыз кімнен ақыл-кеңес сұрайсыз?» деген сұрақ бойынша сұрау салынғандардың жауаптары жастардың өмірге деген көзқарастары туралы жалпы түсінік қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Қорыта келгенде, адам тағдырына жауапкершілікті тек ұстаздар мен дәрігерлерге ғана жүктеп қоймай жұмыла мойынымызға алуымыз керек. Жер бетінде өмір сұру үшін батырлық көбірек керек.

Шыда, Шыда!

Шыдай тұс, шыда тағы!

Шыдамдыны мына өмір ұнатады.

Үміттің құлан иек құла таңы,

Әйтеуір бір атады, бір атады...

Өкінбе, өкпелеме, бұл күніңе,

Өмір, өмір!

Болмайды түңілуге.

Мәнгі сені жазбаған сүрінуге,

Қайта тұрып қақың бар жүгіруге,-дегендей өмірде барлық нәрсеге шыдамдылықпен, сабырмен қарау керек.

Пайдаланған әдебиеттер:

- 1.Әбікенова А. Өскелен ұрпақ арасындағы суицид мәселелері // Қызықты психология. Алматы, 2009. №6. Б. 7-8.
- 2.Қаражанова Ж. Суицидтік әрекеттің негізгі факторлары және суицидтік мінез көріністері // Қызықты психология. – Алматы, 2010. №4. Б. 15-16.
- 3.Кондрашенко В.Т. Суицидальное поведение. Минск, 1999.
4. Колончук В.Н. О психологическом смысле суицидов. Минск, 1999.
5. Кондрашева В.Т. Суицидтік мінез-құлық. – 2015 ж. (292-302).

«Причины суицидов среди подростков»

Подростковый суицид представляет собой острую проблему во всём мире. Средний школьный возраст принято называть подростковым и этот период жизни человека является очень сложным, содержательным и во многом определяющим как для самой личности в этом возрасте, так и для всех ее окружающих. Ведь подростки уязвимы, ранимые, они бурно реагируют на слова и поступки других людей. С точки зрения родителей это все происходит беспринципно, необъективно и объясняется особенностями возраста. А что делать, когда твой ребенок наоборот замыкается в себе и не хочет рассказывать о своих проблемах? Как понять, когда это не просто особенность поведения в подростковом возрасте, которая скоро исчезнет, а звонок о скрытой угрозе? Как вовремя распознать и различить подростковый черный юмор и действительное желание смерти? Об этом мы поговорим дальше.

Суицид – это намеренное осознанное лишение себя жизни. Именно суицид является крайним выражением аутоагрессии.

Подростковый суицид и его профилактика – это те темы, к обозрению которых даже в школьной программе призывают психотерапевты и психиатры, поскольку их значимость и важность долгое время замалчивалась.

Самоубийства – серьезная проблема современности по мнению всемирной организации здравоохранения и девятая по значимости причина смерти. Каждые 40 секунд в мире погибает один человек, собственоручно убив себя. Статистика подросткового суицида еще более неутешительна: это вторая по частоте причина смерти среди старших школьников. Это то, что беспокоит весь мир, то, что касается каждого из нас, ведь мы можем предотвращать, или даже спасать юные жизни, если будем больше знать об этом явлении и не бояться говорить о нем.

Если подросток думает о смерти, задаёт вопросы, которые касаются данной темы, то это абсолютно не во всех случаях означает, что он хочет совершить суицид. Это может быть просто проявление интереса с целью познания этой темы более глубоко, все равно, что размышления о поисках смысла. Для того, чтобы различить любопытство и скрытую угрозу, можно предложить перечень маркеров, которые помогут ответить на ваш вопрос.

Одними из признаков суициdalной наклонности в мышлении подростка являются следующие поведенческие характеристики:

— подросток стал замкнутым, подавленным, тревожным, молчаливым, часто обвиняет в неудачах себя, могут прослеживаться фразы связанные с чувством вины, он мало общается со сверстниками и вами;

— подросток часто говорит на тему смерти или прямым текстом заявляет, что, если бы его не было, всем было бы лучше. Запомните, такие слова нельзя пускать по ветру, думая, что ребенок просто привлекает внимание.

Да, бывает и такое, что определенные личности хотят таким образом привлечь внимание и могут делать демонстративные попытки самоубийства. Но, эти попытки могут, к сожалению, заканчиваться незапланированной потерей жизни. С другой стороны, если игнорировать такие заявления, можно пропустить истинные суицидальные мысли и намерения, и таким образом потерять ребенка, ведь это может быть не просто привлечения внимания.

Причины мыслей о самоубийстве:

Если подросток думает о суициде, то это — очень серьезный сигнал, ведь стремление к выживанию — основной инстинкт человека. Причины мыслей о самоубийстве могут быть различными, но специалисты выделяют несколько основных групп.

1. Такие заболевания психики, как шизофрения, депрессия, психосоматические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, такие особенности личности, как повышенная тревожность или тревожные расстройства и др.
2. Подростки с такими тяжелыми болезнями, как СПИД, травмы головы, рак, или же любая форма инвалидности, заставляют подростка задумываться о том, чтобы облегчить свою судьбу.
3. Отчужденный от социума образ жизни. Это заставляет подростка чувствовать своё одиночество. Так или иначе, в этом возрасте очень важно ощущать свою принадлежность к социальным группам.
4. Стressовые факторы, которые так или иначе наложились один на другой. Например: болезненный разрыв романтических отношений и умерший не так давно друг; травля в школе, конфликты в семье и другое.

Профилактика подросткового суицида

Профилактика подросткового суицида является не менее важной составляющей заботы о вашем ребёнке, чем проверка его уроков. Подростки не совершают суицид из-за только лишь одной причины, зачастую предрасполагающих факторов достаточно много, чтобы их сразу идентифицировать. Часто после того как подросток совершил суицид, его родители говорят о том, что даже не подозревали, что подобное может произойти с их ребёнком. Именно поэтому профилактика подросткового суицида очень важна.

1. Не бойтесь говорить с ребенком о суициде. На самом деле, разговаривая с подростком о смерти, мы вовсе не подталкиваем его к тому, чтобы он захотел

собственной смерти. Напротив, ребенок получает возможность открыто говорить о том, что уже давно его мучает, не дает ему покоя. Более того, ваша готовность поддержать эту тему даст ему возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суициальноопасными.

2. Будьте внимательны ко всем признакам, которые указывают на то, что с подростком что-то не так.

3. Если вы заметили какие-то серьёзные изменения в поведении подростка, то всегда стоит предложить ему сходить на приём к психологу, психотерапевту или психиатру, поскольку угнетённые состояния подростка могут быть спровоцированы депрессией, психосоматическими расстройствами или другими расстройствами психики.

4. Постоянно интересуйтесь у ребёнка, как прошёл его день и, если у него возникнут проблемы, найдите время обсудить это вместе с ним таким образом, чтобы подросток сам (не без ваших наводящих вопросов) пришёл к объективному выводу, почему возникла проблема и как её решать. Если ребёнок сам не справляется, тогда подключайте свои силы.

5. Если подросток пережил какой-то сильный шок, потерю близкого человека или любую травму, которая могла привести к посттравматическому синдрому, то ему сразу же необходима квалифицированная помощь специалистов. Обращайтесь, не бойтесь, потому что на кону стоит психическое состояние и даже жизнь вашего ребенка.

6. Акцентируйте внимание подростка на том, что трудности, которые испытывает подросток – временные, и что вы всегда рядом с ним.

Шымкент қаласы № 43 жалпы орта білім беру мекемесі
Қазақ тілі мен әдебиеті пәннің мұғалімі
Даuletaliева Айнур Балабековна

Өмірді сүю – өзінді сүюден басталады

Адам баласы бұл өмірге келген соң жақсы нәрсе туралы ойлап, соны күтеді. Өзінді сүй. Өмірді сүю – өзінді сүюден басталады. Біз өзімізді бар жанымызбен сүйіп және өзімізді құрметтесек, соңда өз - әрекеттеріміз бен қылықтарымызды қоштаймыз, біз адамдармен ең ғажап қарым - қатынас тудыра алатындей, жаңа қызықты жұмыс табуға мүмкіндік беретіндей, дene салмағымызды тұрақтандыра алатындей, денсаулығымызды нығайта алатындей етіп ақылымызды нақты ұйымдастыруды құрамыз. Өзінді қабылдау және өзінді қоштау - бұл жағымды өмірлік өзгерістер жасаудың кілті. Өзінді неғұрлым азырақ сынауга тырыс. Сын біз құтылуға тырысып жатқан сол ой бейнелеріне тоқтау сап қояды. Өз жеткен биігінізді өзіңіз теріске шығармаңыз және басқалардың теріске шығаруына жол берменіз. Мұны балалар керемет орындаиды. Өмірдегі бар жақсы нәрсе өзінің сыртқы «Меннен» айырмашылығы болатын ішкі «Менді» қабылдаудан басталады. Біздің жүргегімізде барлық планетаны емдең жазарлық махабbat жетерлік екенін ұмытпағанымыз жөн. Өз бойыңыздан жақсы қасиеттерді іздеңіз. Осыдан сіздің өмірінізде айтарлықтай прогресс басталады. «Мен өзім дегенің бәрін қолдаймын» деген жаттығу бар. Сіз мұны неғұрлым көбірек айтсаңыз, соғұрлым жақсы болады. Басқалардың сіз туралы айтқанына көп көңіл бөлменіз. Эр адам - қайталанбас және ерекше. Біз осы планетаға біреуге үқсau үшін емес, өзімізді көрсету, жеткізе білу үшін келгенбіз.

Бүгінгі күні педагогтар баламен жұмыс жасағанда тәрбиелік мәні бар, жанына рухани азық беретін әңгімелерді көптең айтту қажет. Олай дегенім Қазақстан бүгінде суицид бойынша әлемнің алдыңғы бестігіне кіреді екен. Ал Орта Азияда «бәйгениң» басында келеміз. Елімізде әрбір 100 мың адамның 53 – інің ажалы өздерінен болатыны анықталған. Нақтылы айтсақ, еліміз, өкінішке қарай, өзін – өзі өлтірушілердің жалпы саны жағынан әлемде үшінші орынға, ал қызы балалар өлімі бойынша бірінші орынға шыққан. Бұл Қазақстандағы суицид саны жалпыәлемдік стандартпен салыстырғанда, өте жоғары деңгейде екендігін білдіреді.

И.П. Павлов өзін-өзі өлтіруді «мақсат рефлексін» жоғалту деп түсіндірген. Осыған байланысты ол: «Мақсат рефлексі әр адамның өмір мәні және энергия көзі. Өмір қызығы бір мақсатқа жетуге талпыну, егер сол мақсатқа жете алмаса басқа мақсатты көздел соған қол жеткізу, қызығу, ұмтылу. Соған байланысты біздің өміріміз гүлденеді және мәндене түседі. Егер адамның өмірінде мақсат жоғалса оның өмірі мәнсіз болады. Сол себепке байланысты біз өлген адамдар артынан қалған қағаздардан, олардың өмірлерінің мәні жоғалғанына байланысты олар өз-өздерін өлтіруге мәжбүр болғандарын ұғынамыз. Бірақ адам өміріндегі мақсаттар саны шексіз...» Тек И.П. Павлов суицидке барған адамдардың

ешқайсысында психикалық ауытқуы жоқ деген. Жасөспірім кезеңде суицидалдық мінез-құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін-өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың азғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суицидалдық мінез-құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады. А. Е. Личконың көрсеткеніндей, тек қана жасөспірімдердің 10 пайызы ғана шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90 пайызы көмекке шақырған жанайқай. Енди сол жанайқайға бүтінгі қоғамда қаншалықты көңіл бөліп жүрміз?

Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың иманының болмауы мен өмірдің қыншылықтарын дұрыс түсінбеулерінде болады. Бұлар басты себептері. Ал басқа себептердің барлығы осы басты себептерге тікелей тәуелді. Мысалы, сүйген қызымен ұрысып, немесе аралары ажыраған жігіттің өзін-өзі өлтіруіне санасты ояу адам баласы үшін ешқандай ақылға қонымды себеп жоқ. Ақымақтықпен өз өмірін қияды.

Суицидтің алдын алу үшін ата-аналар, мұғалімдер, психологтар мен әлеуметтік қызметкерлер, салауатты өмір салтын қалыптастыруши мамандар, бұқаралық ақпарат құралдары бірлесе жұмыс атқару керек. Яғни ең алдымен алдын алу жұмыстары жасалу қажет: жасөспірімдер мен жастар арасында осы тақырыпта дәрістер, әңгімелесулер, сұхбатасулар, кеңес беру, сұрақ-жауап сияқты жұмыстардың көбірек жүргізілгені дұрыс. Суицидке баратын адамдар көбінесе ішкі жан күйзелісін басынан кешіреді немесе қатты стресс жағдайында болады, сонымен қатар психикалық ауырулармен, көңіл күй бұзылыстарымен, әсіресе депрессиямен зардан шегеді және болашақ өмір қызықтырмайтын болып келеді.

Біз бүтінгі күнде балалардың білімге негізделген ақыл ой-әлеуетін арттыруға барынша күш салудамыз, ал жас үрпақтың эмоционалды әлеуетін қалыптастыруға өте үстіртін және самарқау қараймыз. Осыған орай, кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алу үшін олардың денсаулығын күшекту мен өмірлік дағдыларын қалыптастыруға арналған бағдарлама әзірленген. Бұл бағдарламаның басты тірегі мектеп психологтары болып отыр. Әрине қазіргі жағдайда мектеп әкімшілігі мен сынып жетекшілер де өз үлесін қосып атсалысада. Мамандардың айтудынша, әрбір суицид – естілмей қалған жанайқайы. Олай болса, құлышдаған дауысқа құлақ асуымыз керек.

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте күнделікті қарым қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жан дүниесін түсінуіміз керек. Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеміз. Қазіргі кезде суицидтің жастар арасында орын алудың күннен күнге көбейіп барады, әсіресе балалар арасында. Суицид-бұл сөз тек ата аналар мен ұстаздарды ғана үрейлендіріп қоймай, бүкіл әлемді аландауда. Бұл түсінікті, себебі олардың біреуі де осы мәселемен жұмыс жасау үшін толық дайындық алған жоқ. Бірақ, өмірдің езі балалар суициді мен оның алдын алу туралы білімнің маңыздылығын көтеруге тұра келіп тұр.

Ортағасырдағы ұлы тұлғалардың бірі – ғұлама, ойшыл, ақын Ж.Баласағұнның

«Құтадғу білік» дастанында:

Егер қайғы жараласа жанынды,
Күт сабырмен туатын шат шағынды.
Егер дәulet қатты жапса қақпасын,
Түзелер іс, төзіп сабыр сақтасаң.
Ер мінезді сабырынды сақтай біл,
Сабыр жолы көк төріне бастайды,
- деп жастарға өсиет айтып, жігерлендіреді.

Қазір бейресми топтар әлеуметтік желілер арқылы балалар арасында «суицид дегеніміз зорлыққа қарсы наразылықтың, өзінің еркіндігің үшін күрестің бір түрі» деген кері ойды қалыптастыруда. Суицидтің алдын алу әдістерінің ең маңыздыларының бірі - оның өзін жайсыз сезінуінің көзін анықтауда жатыр. Бұл өте қын болуы мүмкін, өйткені ол адамның проблемасының көзі осы құпиялылықта жататыны белгілі. Жасөспірімнің бойынан өмірге деген құштарлық және жоғарыда аталған факторлар қаншалықты көбірек кездессе, соншалықты оның «психологиялық қорғанысы» және іштей өз-өзіне сенімі құшті болады.

Ағылшындар суицидпен күресу үшін арнайы заң қабылдаған. Финляндияда мұнданай әрекетті қылмыс ретінде танып, өз-өзіне қол жұмсағандар қылмыстық жауапкершілікке тартылған. Ал Жапонияда психикасы әлсіз балалармен арнайы жұмыс жасайтын суицидолог мамандар әзірленеді екен.

Қазақстанда өзіне қол салудың алдын алу үшін салалық өзара бірлескен әрекеттерді қабылдау қажет. Бұл үшін денсаулық сақтау саласын, сонымен бірге, білім беру, жұмысқа орналастыру, полиция, сот, дін, заңнама, саяхат және БАҚ секілді басқа да салаларды қамтитын инновациялық, кешенді салааралық тәсілдеме қажет. Мамандардың ғана емес, сонымен бірге, халықтың сауаттылығын арттыру аса маңызды, бұл өзіне қол жұмсауға және жалпы психикалық мәселелерге деген ағат пікірлерді азайтуға септігін тигізеді деген сенім басым.

«Суицидтің алдын алу»

Жыл сайын 10 – 20 миллион адам суицид жасауга бекінеді. Олардың бір миллионға жуығы жарық дүниемен қош айтысады. Алдыңғы қатарлы суицид жасаушылардың отаны ретінде, басқасын айтпағанды көрші мемлекеттер Ресей мен Қытай және Қазақстанды айтуға болады. Қазіргі кезде Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының дерегі бойынша Қазақстан елдегі азаматтарының өз өмірлерін қиоя 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.

Өз - өзіне қол жұмсаудың тәсілдері:

1. Дәрі - дәрмекпен улану
2. Химиялық затпен улану
3. Өз тамырын кесу, асылып өлу

Суицид жағдайына бейім тұлғаның мінез-құлыштық ерекшеліктері:

Өзін өлтіру туралы немесе қайталанған ойлар;

Жабыгулы көңіл күй, асқа тәбеттің және өмірлік белсенділігінің жиі жоғалуы, үйқысының 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 жаңының жарапанғыштығы, психикалық ауруларға шалдығуы да әсерін тигізеді.

Отбасындағы шиленіскең қарым - қатынастар әсерін тигізеді;

Окудағы қыындықтар (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 тиу;

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

Тәуекелге баратын жасөспірімдер.

«Кын» 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 женіл түсетін балалар

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

Суицидтің алдын-алу мақсатында жүргізілетін негізгі жұмыстар:

- Психолог, әлеуметтік педагог және оқушы арасында сенім қалыптастыру;

- Оқушы отбасымен тығыз байланыста болу;
- Баланың балалық шағын қорғау үдірестерін іске қосу;
- Оқушыға жеке көмек беру (құпия түрде);

Баламен жүргізілетін жұмыстың нәтижесінде қауіпті баланы анықтауға болады. Суицидтік әрекет пен ойлары бар балаларды анықтағаннан кейін құпия түрде жан-жақты жұмыс жүргізуге болады.

Балалар арасындағы суицидтің алдын-алудың бір жолы- исламды дұрыс түсінуі және оны түсіндіре білу деп ойлаймын.

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

1. Отбасы арасындағы ұрыс - керіске балаларды араластырмау
2. Өз балаларыңызға өмірге деген талпынысын, мақсатын құруға көмектесу
3. Қыншылықтарды женуге көмектесу
4. Жасөспірімдердің талпынысына, өмірді бастауына қолғабыс тигізу
5. Ешқандай жағдайда, қол күшін пайдаланып жаза қолданбаңыз
6. Өз балаларыңызды жақсы көріп, көбірек көңіл бөліңіз.
7. Баланың құқығы мен міндетін дұрыс құрастырыңыз: үйде, мектепте, көшеде. Бұл жерде тек қатығездік емес, түсіністік керек.
8. Егер балаңыз тату, түсіністіктегі өмір сұрсін десеніз, оның кемшіліктерін бетіне айта берменіз, кіналамаңыз.

Мұндайда не істей керек? Қалай қол ұшын беруге болады?

Егер сіз баланың суицидке жақындығын байқасаңыз, онымен ашық сөйлесуге тырысыныңыз, бірақ ол өзі бастамайынша ол тақырыпқа қатысты сұрақ қоймаңыз. Балаңызды не мазалып жүргендігі, жалғызырап 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 тырысыныңыз. Туындал түрған 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. Эрқашанда 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 түрғыда дарынды жеке тұлғалар, алайда олар шешімі қын 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 көміл. 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 жандуниесін түсінуі қажет.

Жасөспірімдік кезең-алуан түрлі қарама-қайшылыққа толы, ата-аналар мен мұғалімдерді алаңдататын, уайымға түсіретін күрделі шақ. Себебі, колледже, отбасында да балалардың агрессиясы үнемі байқалады: дау-дамайдың көптігі, олардың көңіл-күйінің тұрақсыздығы, қоғамға ашықтан-ашық наразылық білдіруі, ата-ананың қамқорлығын қабылдамауы немесе үялшақтық және жасөспірімдік максимализм. Сондықтан да ата-аналар өздерінің балалары жеткіншек жасқа жеткен уақытта күрделі, тіпті кейір жағдайда неше түрлі қайшылықтарға кездесетінін түсінулері қажет.

Жасөспірімдердің суицидке бейімділігінің себебін анықтау, тіпті солай деп жорудың өзі қынға түседі. Бұл көбіне балалардың мінез-құлқының тұрақсыздығына да, сондай-ақ анықтау және балаға жәйған 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.

Буллинг пен кибербуллингтың зияны және одан шығу жолдары

Кибербуллинг – адамды интернетте, мысалы әлеуметтік желілерде қорлау немесе қудалау.

Егер де:

- саған зұлым, ренішті хабарламалар, смс немесе электронды хаттар (email) жазса
- сені қорлайтын бейнероликтер, суреттер, өсек немесе жалған сөздер таратса
- әлеуметтік желілерде сенің атыңдан жалған аккаунттар құрып, онда ерсі фотосуреттерді орналастыrsa
- сені ренжіту үшін әлеуметтік желілерде достар тобынан әдейі шығарып тастаса
- саған әдепсіз сөздер жазылған немесе қоқан-лоқы түрдегі хабарламалар жіберсе
- жеке басыңа қатысты ақпаратты басқаларға жайса
- сені ренжіту не қорлау мақсатында жеке фотосуреттерінді басқаларға рұқсатсыз жіберсе, онда сен кибербуллинге тап болдың.

Кез келген адамның кибербуллинге ұшырауы мүмкін екені есінде болсын.

Егер де сенімен бұндай жағдай орын алғып жатса, ол сенің кінәң емес.

Дегенмен саған онлайн қауіпсіздігін сақтау қажет. Және көмек сұраудан қорықпа, бұл – әлсіздік емес.

Неліктен адамдар бұлай істейді?

Адамдар неліктен басқа біреуді ренжіткісі келетінін айту қын. Кейде өзіміз қаламасақ та, біреудің көніліне келетін қылық жасап, сөздер айтып жатамыз. Телефон арқылы немесе интернетте адамды әдейі ренжіту, қорлау, оған жабысу оңай болып көрінеді. Ренішті хабарлама жіберу сондай оңай ғой!

Бұны істеген адам басқаның жаңын ауыртқанын сезбейді де.

Егер де сен интернет технологияларды біреуді әдейі ренжіту, қорлау немесе ызасын келтіру үшін пайдалансан, онда бұл – кибербуллинг. Тіпті, сен біреу туралы ренішті постқа лайк бассаң да, немесе ренішті постты жіберсен, бұл да – кибербуллинг. Буллинге ұшыраған адам басқалардың оған қарсы біріккенін сезінеді.

Буллинг шындалады адамға зиянын тигізеді, оның үмітсіздік пен шарасыздық күйге түсіне себеп болады. Кей кездері буллингтің кесірінен адамдар өзін-өзі өлтіру жайында ойлады, өзіне қол жұмсауы мүмкін. Соңдықтан буллинг қашанда жақсы емес, бірақ әр уақытта көмек сұрауга болады

Егер сен кибербуллинге тап болсаң, не істеу керек?

Кибербуллингке тап болған жағдайда сен корқып, абыржып қалуың мүмкін.

Ондай кезде мынадай әрекеттер жаса:

- әлеуметтік желіде сол адамды бұғатта
- әлеуметтік желінің әкімшісіне сен туралы айтылған постқа шағым келтір (әдетте ол үшін «report» батырмасын басу жеткілікті)
- ондай хабарламалар/посттарға жауап берме, әйтпесе жағдай ұшығуы мүмкін
- осы хабарламаларды/посттарды дәлел ретінде сақтап қой, яғни скриншот жаса
- бұл жағдайда сені қолдап, не істеу керектігі жөнінде ақыл-кеңес бере

алатын ересектерге – ата-анаңа, қамқоршыңа, мұғаліміңе айт

111 жедел желісіне қонырау шал немесе біздің [форумда](#) өз

уайымыңмен бөліс

біраз уақытқа интернеттен шығып, өзіңе ұнайтын нәрселермен айналыс (велосипед теп, қыдыр, киноға бар)

Егер басқа біреу кибербуллинге ұшыраса ше?

Біреуді онлайн қорлаған жағдайға қуә болсаң, бұны тоқтатуға көмектес.

Ондайда жасауға болатын әрекеттер:

осы ренішті суреттерді, фотосуреттерді, хабарламаларды, посттарды біреуге жіберіп, ары қарай таратпа

қорлауды қолдама және оған қатыспа

ол топтан/чаттан шығып кет

сол адамға жәбірлеушіні buquerqueда көмектес және әкімшіге постқа шағымдан

сол адамға қолдау көрсет: жылы сөз айтып, көмегінді ұсын

өзіңе қауіпті болмаса, жәбірлеушіге қорлауын тоқтатуын айт

Егер де жасың 18-ге толмаса, ал біреу интернетте сенің жеке фотосуретінді (мысалы, сен суретте киімсіз болсан) жарияласа, ол ЗАҢСЫЗ әрекет болып табылады. Ондайда [safe казнет.kz](#) қызметіне шағымдана аласың, ал бұл заңсыз пост buquerqueлады.

Мен өзім басқа біреуді онлайн қорласам ше?

Не істеп жүргенің жайлы ойлан

Сен туралы біреу ренішті сөздер жазса, сенің қандай күйде болатының жайлы ойландың ба? Алғашқы қадам – ол сенің қорлаунге жол бергенінді мойындау. Бәріміз де кейде қателесіп жатамыз, дегенмен бұл сенің жаман адам екенінді білдірмейді.

Біреумен ақылдас

Өзің сенетін ересек адаммен – анаммен, әкеңмен, қамқоршыңмен, мұғаліміңмен сол жайында бөліс. Олар саған қандай әрекет жасауға болатыны жайлы кеңес бере алады.

Жазған/жариялаған нәрсені жой

Барлық ренішті, қорлаушы посттарды, твиттерді және сын сөздерді жойып таста.

Басқаларды тоқтауға көндір

Буллинге қатысы бар басқа адамдармен сөйлес, одан бас тартуға көндір. Бір адам көп нәрсені өзгерте алады.

Кешірім сұра

Ренжіткен адамнан кешірім сұра, көмек ұсын. Бұл ол адам үшін өте маңызды болуы мүмкін.

Бұдан өзің үшін сабак ал

Кейде біз ойланbastan бір әрекетке барамыз. Болашақта ондай жағдай қайталанбас үшін біз болған оқигадан сабак алуымыз керек.

Ғаламтордың бала психологиясына әсері

Әркениетке құлаш сермеген бүгінгі жаһандану дәуірінде ғаламтор желісі күллі адамзат баласына қолжетімді болғанымен оның адам баласына келтірер пайдасынан ғөрі тигізер зияны аса ауқымды. Ғаламтор деп өзінің аты айтып тұрғандай ғаламды шырмаған тордың дәл өзі. Ғаламтордың «құдіреттілігі» соншалық бесіктегі баладан еңкейген кәріге дейін осы темір гаджетке телміріп келеміз. Ересектерді былай қойғанда өмірлік тәжірибесі аз, оны мен солын әлі толыққанды танып үлгермеген жасөспірімдер түгілі бесіктен белі шықпаған сәбілердің өзі компьютерлік ғаламтор тәуелділігінің ықпалында өмір сұруге дағыланып, қалыптасып келе жатқандығы көнілге кірбің түсіріп, көлеңкелі күдік үялатады.

Қоғамның басты байлығы - адам. Адамның психологиялық саулығы – ең басты құндылық екендігі сөзсіз. Ғаламторға деген тәуелділік - адамның психикасын бұзатын қатерлі ауру. Ғаламтор тәуелділігімен күрес - ең әуелі психологиялық саулығы толыққанды ұрпақты болашаққа салауатты қаз-қалпында жеткізу үшін қажет. Ғаламторға деген тәуелділіктің күшейгені соншалық оның маңыздылығы мен адам өміріне келтіретін қауіптілігін толыққанды сезінбей жаһандануға жұтылып бара жатқандаймыз.

Жер шарын мекендейтін адамзат баласының үштен бір бөлігінен астамы ғаламтор қызметін пайдаланады. Ғаламтор желісі қемелетке толмаған жасөспірімдердің тәуелділігін күшейтіп, құмар ойындарына итермелейтін компьютерлік ойындарға тартуда. Компьютерде бірнеше сағат ойын ойнау, ата - анамен кикілжіндесу, үйге кеш оралу, сабакты себепсіз босату, оқу үлгерімі нашарлау, достарымен қарым-қатынасы азаю, компьютерге тәуелді достарының көбеюі, ақша сұранысының өсуі, уәдесінде түрмау, мазасыз, қыңыр мінездің пайда болуы, үйқының бұзылуы, бастың ауыруы, танымдық процестерінің төмендеуінен ғаламторға тәуелділіктің баланың санасында әбден орныққандығын байқауға болады. Танымдық ерекшеліктеріне нақтылы тоқтала кетсек, зейіні мен есте сақтау қабілеттері нашарлап, көзінің көруі төмендейді.

XXI-ғасыр-ақпараттық ғасыр болғанымен ұлттың болашақ болмысы- ұл - қыздардың сана - сезімі лайланып, уланбауы қажет. Күні бойы телефонға телміріп, санасы уланған баланың қазіргі уақыттағы ойы тек осы ғаламторда. Ол өзінің қай сәтте ғаламтордың құрсауына еніп , жеңіл манипуляцияның құрығына қалай түскенін байқамай да қалады. Ғаламтор желісінде кездесетін түрлі бейәдеп ақпараттар мен бейнежазбалар өсіп келе жатқан өрімдей жасөспірімдердің психологиясын бұзып, өлардың бойындағы рухын әлсіретіп, мінез-құлқына кері әсерін тигізуде. Соның нәтижесінде қоршаған ортадағы адамдардың рухани - адамгершілік құндылықтар негізіндегі қарым - қатынастары шектелуде.

Қоғам болып күресіп, отбасы мен мектеп өзара сабақтасып жұмыс жасау арқылы тұлғаның әлеуметтену мәселесіне басты назар аударып, ізгілік қарым-қатынастарға жол ашып, ғаламтор желісін пайдалана білу мәдениетін дұрыс бағытта қалыптастыруда үлес қосып, үн біріктіру - ұрпақтың болмысын сақтап қалудың басты амалы.

Осы бағытта біздер білім беру мекемелерінің психологтары, арнайы жоспарға сәйкес мектеп оқушыларымен түрлі тақырыптарда іс - шаралар ұйымдастыру арқылы психологиялық алдын - алу, ағарту, кеңес беру жұмыстарын өткізіп келеміз. Сонымен қатар түрлі тренингтер өткізу арқылы олардың ой - санаына позитивті әсер қалдырып, дұрыс бағытта таңдау жасап, жарқын да нұрлы болашағына көлеңке түсірмеуіне ықпал жасаймыз.

Корытындылай келе, ғаламтордың бала психологиясына келтіретін кері әсерінің зардабының мол екендігін аңғарып, ғаламтор бала өмірінің бір бөлшегіне айналса да оған уақытында тосқауыл қоя білуіміз қажет. Әрбір ата - ана мен ұлағатты ұстаз баланың қорғаушысы әрі қолдаушысы. Сондықтан да отбасы мен мектепте баланың іс - әрекетіне, қылышына, мінез-құлқына әркез жіті бақылау жасап, маңызды қадам жасағандығымыз абзал.

Лайым, ұрпағымыз ұлттық және рухани - адамгершілік құндылықтарды ұлықтап, жүректерінде ізгілік пен мейірімділіктің сәулесі нұрланып, мынау дөңгеленген ғаламшарда ғаламтордың шырмауығына түспей, психологиялық саулығы толыққанды, адами болмысы асқақ абырайға лайық ғұмыр кешсе екен!

СУИЦИДКЕ АПАРАТЫН ЖОЛ - КҮЙЗЕЛІС ЖӘНЕ ОНЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ САЛДАРЫ.

Биология пәні оқытушысы, психолог маманы: Жусипбекова Акжан Шарифбековна
"Республикалық жоғары медициналық колледжі" ЖШС. Алматы қаласы.
akzhansh@mail.ru

Күйзеліске тап болу себептері. Күйзеліс - көбіне адам көңіл-күйі болмағанда, қандай да бір қайғылы оқиганы, жағымсыз кезеңді бастан өткергенде көрінетін психологиялық ауытқушылық. Жылдың күз, көктем мезгілдерінде адамдар күйзелістік күйге тап болады. Жаһан халқының 5 пайызы депрессиялық күйзелісте жүреді екен. Әлеуметтік ортада, қаражаттың жетімсіздігі, адамдар қарым-қатынасындағы келеңсіздік тағы басқалар ауыр күйзеліске әкеп соқтырады.

Күйзеліс – ұзаққа созылған енжар, жабырқаңқы көңіл-күйді сипаттайтын ішкі сезім жағдайы, ол күнделікті өмір сүру қабілетіне әсер етеді.

Адамның күйзеліс жағдайына түсуге әсер ететін 2 фактор бар:

-бейімделушілік факторлары – бұл күйзеліске бейімдейтін тұлғаның ерекшелігі немесе тұрмыс қалпы, мұның барлығы оған дейін басынан өткерген оқигаларға немесе әлеуметтік сипаттағы жағдайларға байланысты.

-тездешуші факторлар – бұл арандатушылық және күйзеліс кезінде анықталатын жағдайлар, мысалы жұмысынан айырылу немесе жақын адаммен қатынасты бұзу. Бұл факторлар "өмірлік оқигалар" деп аталады, яғни адам өмірінде кенеттен болатын өзгерістер.

Жалпы психологиялық дағдарысқа ұшыраған адам уайымшыл келеді. Ол өзін шарасыз әрі жалғыз сезінеді. Мұның бәрі агрессияға, күйзеліске, құлықсыздыққа, психосоматикалық дертер мен өзге де ауыр науқастарға алып келеді дейді мамандар. Осы ретте мамандар қазіргі таңда дағдарыстың өзі емес, адамдардың күрделі жағдайдан өздігінше шыға алмауы қауіпті екендігін ескертеді.

Психологиялық дағдарыстан шығу әр адамның өз қолында. Егерде ішкі психологиялық энергиясы, санағы мен жігері жетіп жатса, онда ол адам қандай қыындықтан болсын өз бетімен шығып кетеді. Ал егерде ол қасиеттер әлсіз болса, әрине, бұл жағдайдан өздігімен шыға алмайды. Мамандардың айтуынша, депрессияға ұшыраған адамдардың 70 пайызы тығырықтан өзі шығуы мүмкін. Қалған 30 пайызына психологиялардың көмегі қажет.

"Әр адам өзінің жеке тұлға екендігін ұмытпағаны жөн, сонда ғана ол өзін жоғалтпай, мәнді де маңызды өмір сүруді үйренеді" дейді мамандар.

Күйзелістің психологиялық көрінісі.

- өз-өзіне сенімділіктің және өз-өзін бағалаудың төмендеуі;
- енжар, жабырқаңқы көңіл-күй;
- күнделікті істер мен қызығушылықтарға ықыластың болмауы;
- алаңғасарлық зейін мен концентрация;
- себепсіз және шектен тыс өзін-өзі жазғыру және кінәләу;
- өлім, өзін-өзі өлтіру туралы ойлар, суицидтік әрекеттер;
- көңіл аударудың, есте сақтау қабілетінің төмендеуі, шектен тыс сенімсіздік;
- ойлау қабілетінің төмендеуі;

- ұйқы бұзылуының кез келген түрі;
- түйік күйзелістер.

Мінез-құлықтық ауытқушылық түрінде:

- антиәлеуметтік мінез-құлық (ырықсыздық, даукестілік, агрессия көріністері);
- ұстамалы-реакциялар (өкпелегіштік, жылауықтық, жағдайда ушықтыруға бейімділік, өз жағдайына көніл аудартуға тырысу);
- құмарлық ауытқушылықтар (наркомания, токсикомания).

Күйзелістің биологиялық салдары және адам денсаулығына көрі әсері.

Қазіргі заманда адамдар невроз яғни күйзеліске көптеп шалдыгады. Қандайда бір эмоциалық қобалжу, берекесі кетіп, мазасыз күй кешу-ішкі аззалардың қызметін нашарлатады, аурудың белең алудына себеп болады.

Ғылыми дәлелге жүгінсек: Кенеттен қатты кектену-бүйректің қызмет ыргағын бұзса, шамадан тыс қуану-жүректің қызметін нашарлатады. Қайғы мен қатты ойға берілу-көк бауырдың жұмысын қалыптан шығарса, уайымдау –өкпе қызметін қынданатады. Қатты үрей бүйрек күшін әлсіретеді. Күйзеліске ұшыраған адамда артрит пен артроз сынды буын аурулары жиі кездеседі дейді Еуропа ғалымдары. Осынау зерттеу жұмыстарының нәтижесі көрсеткендей, күйзелістің салдары буын ауруларына, атап айтқанда артоз бен артритке алып келеді екен. Оның себебі мынада: әдетте күйзеліске спортпен шүғылданбайтын, қимыл-қозғалысы аз адамдар ұшырайды.

Артрит - көп жағдайда мүгедектікке әкеліп соғатын, әртүрлі ревматикалық аурумен анықталатын созылмалы қабыну, ал артроз - жеңіл жарақат алғаннан, физикалық жүктеме көп түскеннен және сұық тигеннен пайда болатын ауру түрі. Тері ауруына шалдыққан адамдардың 40%-да экзема кездеседі. Бұл көрсеткіш жыл сайын өсіп келеді. Мұнда тері ұдайы қышып, әрі дымқылданып, әрі қабыршақтанып, науқасты ыңғайсыз жағдайға тап қылады. Бұл терінің әртүрлі сыртқы және ішкі тітіркендіргіштердің ықпал етуінен пайда болатын аллергиялық ауруға жатады. Экзема көбіне жүйкенің қатты қажуынан, күйзелістен, сондай-ақ асқазан-ішек жолының, мысалы, бауырдың, өт қалтасының патологиясынан пайда болады, сондай-ақ ішкі секреция бездері жұмысының бұзылуы да ықпалын тигізеді. Мамандардың айтудынша, бұл аурулардың алдын алу үшін тамақтану тәртібін дұрыс сақтап, салауатты өмір салтын ұстану керек, сұық тиуден және жарақатқа әкеліп соғатын ауыр жұмыстардан сақтану керек екендігін айтты.

Биологиялық ритмнің бұзылуы, ұйқысыздық, тәбеттің өзгеруіне сәйкес дене салмағының өзгеруі, бас айналу, ішкі мүшелер қызметінің бұзылуы, нейродермит, тері қышуы, анорексия, етеккір циклының бұзылуы тағы басқа өзгерістер.

Ағзаның ышқыну кезінде жаңа жағдайларға икемделудің жалпыланған әсерленістері байқалады. Мұндай стереотипті жауаптардың жиынтығын Г. Селье бейімделістің жалпы синдромы деп атады. Ол үш сатыдан өтеді: абыржу, төзімділік (резистенттік) және түгесілу (әлсіреу). Абыржу сатысы шок және оған қарсы кездерден тұрады. Шок кезінде орталық жүйке жүйесінде шалық пайда болады, жабырқау, гипотония, гипотермия, мембранның өткізгіш қасиеті мен зат алмасуы нашарлайды.

Төзімділік (резистенция) -әркелкі зиянды түрткілер әсер еткендегі ағзаның орнықты күйін көрсетеді, яғни оларға төтеп беретін қасиеті. Ал төзімділік -

әсіребелсенділіктің қорғаныс және икемдеу ісі екендігін айқындаиды. Бұл сатыда бүйрек үсті безінің қыртысты қабаты белсендендіріліп, кортикостероидтар көп түзіледі.

Оңтүстік Калифорнияның ғалымдарының зерттеу нәтижелері бойынша, күйзеліс біздің ағзамызға тек зиянын келтіреді емес, оның да адамзатқа көмегі бар екен. Зерттеу барысында ғалымдар 10 апта бойына 65 студентті оқу жылышын қының кезеңінде бақылауға алды. Ондағы байқағандары күйзеліс кезеңінде ағза бұрынғы үйренген нәрселерінің көмегіне жүгінеді екен. Мысалы, бұрынырақта темекі шеккен, бірақ қойып кеткен студенттің күйзеліс немесе жүйкесі сыр берген кезде ағзасы бұрынғы әдетін бастауға итермелейді екен. Жақсы әдеттер де дәл сол үдерістен өтеді. Яғни, егер сіз бұрын спортпен шұғылданған болсаңыз, жиналған негативті энергиядан құтылу үшін ағзаңыз сіздің спортзалға итереді екен. Ашу, ыза немесе қорқыныш сезімі сіздің ағзаңызда «күйзеліс гормоны» - кортизолды бөліп шығарады. Бұл гормон сізді белсендірек етуге, тезірек қимылдауға және нәтижеге жету үшін көбірек әрекет жасауға итермелейді екен. Сондағы қорытынды, күйзеліс – жаңа белестерге жетуге шабыттандыратын әдістердің бірі болса, суицидтен сақтандырудың дұрыс жолы күйзеліске ұшыраған адамды басқа арнаға бағыттап отыру керек екендігі жөнінде мәлімдеміз.

Психолог Jennifer Cheavens: "Адамда неғұрлым көбірек үміт болса, соғырлым адам күйзеліске сирек тап болады. Сондықтан үмітке мұқтаж адамдарды үміттенуге үйрету керек", -дейді.

Қолданылған әдебиеттер:

- 1.Іскер адамдар үшін психологиялық тесттер жинағы. Литвинцева Н.А. Москва.,2000ж.**
- 2. ШЖҚ «Психикалық денсаулықтың медициналық орталығы» МҚК базасы Ресей халықтар достастығы университеті ФПК МР медицина ғылымының кандидаты-Медведев Владимир Эрнстовичтің материалдары. 2016ж.**
- 3.Адам физиологиясы. Х.К.Сәтбаева.,Ж.Б. Нілдібаева., Θ.А.Өтепбергенов. Алматы: "Білім"., 2000ж.**

«Суицидтің зардалтарын балаға ерте жастан түсіндірген дұрыс»

Елжанова Халуа Келдебековна, № 43 ЖОББМ педагог-психологы :



Барлық жерде «мемлекет пен қоғам үшін басты байлық, ең жоғарғы құндылық — адам, оның өмірі мен бостандығы» деп жазылған. Ресми деректер мен баспасөзге сүйенсек, әлемде жыл сайын миллионға жуық адам өз өмірін қиятын көрінеді. Дүниенің ақпараттануы, адамның табиғаттан алшақтауы, неше түрлі компьютерлік ойындар, көбінесе жастардың арасында суицидтің көбейіп кетуіне әсер етіп отыр. Сондай-ақ, айтылған сынды дұрыс қабылдамауы, қындықтарға төзбеуі себеп болады. Сонымен қатар, қоғамдағы жат қылықтарға әуес, нашақорлар мен маскүнемдер суицидке бейім келеді. Социология және психология ғылымында кездесетін «миллиондар арасындағы жалғыздық» деген ұфым бар. Яғни, айналасында адамдар толып жүрсе де, субъект өзін жалғыз сезінеді, оның жан дүниесін мұжіген, қажытқан қындықпен жалғыз қалады. Қазіргі кез келген кітап дүкеніне бас сұқсаныз, «Қалай баю керек?», «Өмірде қалай табысқа жету керек?» деген сықылды мотивациялық кітаптардан көз ашпайсыз. Олардың барлығы рухани болмыс-бітімінді айшықтап, құндылықтар әлеміне жалғанып, көкірек көзінді ашуға септесе алмайды. Бар

болғаны, қалт еткен мүмкіндікті қапы жібермей, дереу жүзеге асыра қоятын прагматикалық кеңестер ұсынуға бейім. Сондықтан да аталған кітап оқушының өзін-өзі тануға, рухани болмысы, еркіндігі, жауапкершілігі туралы білуге септеседі.

Жаһандану заманында ұлттық құндылықтарды насиҳаттау, рухани байлықты сақтап қалу да күн тәртібінен түспейтін және кезек құттірмейтін шаруа. Өмірге құштарлық, қындылықтарға мойымай жақсылыққа ұмтылу, өшпейтін үміт отын жандыру қазақтың салт-дәстүрі мен әдет-ғұрыптарында жатыр.

Суицид — қоғамдағы үлкен дерпт. Әлемде солай. Өкінішке қарай, Қазақстан суицид жөнінен үшінші орында тұр.

Суицидтің себебі не? Бұл туралы әртүрлі мамандар: психологияр, дәрігерлер түрлі пікір айтады. Бірі: «Көктемде адамның ішкі жан дүниесі құйзеліске түседі» деп ауа райымен байланыстырса, бірі әлеуметтік жағдаймен байланыстырады.

Суицидтің ең басты себебі, ол адамның әлсіздігінен деп ойлаймын.

Көп ата-ана баланы бақылаусыз қалдырады. Құнделікті құйбең тірлік, отбасын асырау, несие төлеу керек деп жүріп, баладан алыстан кеткенімізді біле бермейміз. Кешкілік үйге келгенде де, оған көңіл бөліп, әңгімелесіп жарытпаймыз. Шаршағанымызды сылтау етеміз. Керекті заттарын алып берумен гана шектелеміз. Яғни, балаларға рухани тәрбие, рухани азық жетпей жатыр. Суицидке қарсы құрес, бұл індептің бетін қайтару бүкіл қоғам, барлық құзырлы орындар, білім мен тәрбие мекемелері жұмыла кіріскенде ғана шешуге болатын шаруа деп ойлаймын.

Классный час как форма оказания психологической помощи подросткам.

Кульманбетова Эльмира Бектановна, заместитель директора по ВР
специализированной гимназии № 8 с обучением на трех языках
им. М.Х. Дулати. г.Шымкент

Мы все знаем, что "всё новое - это хорошо забытое старое". Считается, что фраза появилась в первой половине XIX века, а авторство приписывают французскому писателю Жаку Пеше (<https://fb.ru/article/348030/znachenie-i-proishojdenie-vyigajeniya-vs-novoe---eto-horoshо-zabyitoе-staroe>). 21 век, как никакой другой, наполнен реформами. Нет ни одной сферы нашей жизни, которая не претерпела бы изменения. Меняется все, но основной формой работы с учениками является классный час.

Классный час – это гибкая по составу и структуре форма фронтальной воспитательной работы, представляющая собой социально организуемое во внеурочное время общение классного руководителя с учащимися класса с целью содействия формированию классного коллектива и развитию его членов. (<https://nsportal.ru/pro-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/04/09/klassnyy-chas-kak-forma-vospitatelnoy-raboty>)

Выделяют два основные вида классного часа: тематический и час общения по текущим делам в классе.

Классный час выполняет следующие функции: просветительскую, ориентирующую, направляющую, формирующую. Исходя из возрастных и психологических особенностей, нравственных представлений, интересов, потребностей учащихся классный руководитель выбирает содержание и форму проведения классного часа.

Тематика классных часов разнообразна. Она заранее определяется и отражается в планах классных руководителей. Классные часы могут посвящаться морально-этическим проблемам, проблемам науки и познания, эстетическим проблемам, вопросам государства и права, вопросам физиологии и гигиены, здорового образа жизни, психологическим проблемам и т.д.

Остановимся на таком классном часе, цель которого— оказание психологической помощи подросткам. Приблизительная тематика собраний может быть такой:

«О чем можно и необходимо разговаривать с подростком», «Почему учиться трудно?», «Какие факторы оказывают значительное внимание на твое настроение?», «Психологические особенности подросткового периода. Роль семьи в формировании чувства взрослости и стремления к самостоятельности», «Как помочь подростку приобрести уверенность в себе», «Юношеский возраст: самоопределение, надежды, поиск» и т.д.

Как правило, на классном часе воспитанники рассаживаются так, как им хочется.

Продолжительность классного часа должна быть обоснованной. Опытный классный руководитель старается не затягивать классный час, закончить его до

того, как дети почувствуют усталость. Требования к проведению классных часов просты, но обязательны. Перед проведением классного часа классный руководитель должен решить ряд задач: определить тему и методы проведения классного часа, место и время его проведения, составить план подготовки и проведения классного часа, вовлечь в процесс подготовки и проведения как можно больше участников, распределить задания между творческими группами и отдельными учащимися. Как и в любом воспитательном мероприятии, он учитывает возрастные особенности детей, особенности классного коллектива, уровень его развития.

В структурном отношении классный час состоит из трех частей: вступительной, основной и заключительной.

Назначение вступительной части: активизировать внимание учеников, обеспечить достаточно серьезное и уважительное отношение к теме разговора, определить место и значение обсуждаемого вопроса в жизни человека, производстве, развитии общества и науки.

Цели основной части определяются воспитательными задачами классного часа.

Во время заключительной части важно стимулировать потребность школьников в самовоспитании, их желание внести изменения в работу класса.

Любой коллектив держится традициями. И классный час должен быть традиционен. Значит, создавать его надо вместе, все коллективом: педагогу и детям. На классном часе возможны совместное творчество, обоюдный обмен мнениями, созидательная работа по строительству коллектива своего класса.

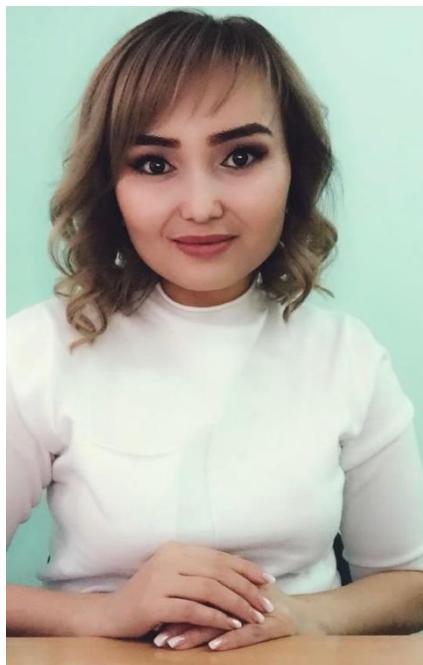
Классное руководство, безусловно, не сводится к проведению классных часов раз в неделю. Это должно быть потребностью, гармонично вплетаться в систему школы. Сам классный руководитель должен чётко представить себе значение еженедельной встречи с классом. Работа классного руководителя требует от педагога глубоких знаний психологии школьника и умения правильно организовать работу класса, то есть создать благоприятную атмосферу в коллективе для каждого ученика.

Какие результаты мы ждем от классных часов? Надо, чтобы подростки смогли эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей, эффективно сотрудничать с другими (родителями, одноклассниками и учителями), адекватно относиться к своим успехам и неудачам, управлять своими эмоциями, сформировать позитивную картину будущего.

Классный руководитель-это и педагог, и воспитатель, и организатор внешкольных мероприятий, и консультант для родителей, и подотчетное лицо, и контролер учебного процесса. Его считают «мамой» или «папой» учащегося, но у этого «родителя» нет никаких прав на ребенка, а ответственность и добрая воля воспитывать и опекать чужих детей. Так пусть же эта доброта, понимание, чуткость всегда сопутствуют в вашем нелегком труде. Результат не заставит себя долго ждать.

Используемая литература:

- Классные часы: 1 класс /Авт-сост. Т.Н. Максимова. – М.: ВАКО, 2008. – С. 242 – 250.
- Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности. - М.: Просвещение, 1989.
- Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. - М.: Педагогическое общество России, 2000.
- Классному руководителю о классном часе. /Под ред. Е.Н. Степановой, М. А. Александровой - М.: Сфера, 2005.
- Младший школьник. /Под ред. И.В.Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
- Панфилова М.А. Лесная школа. Коррекционные сказки для младших школьников. - М.: Сфера, 2002.



Педагог-психолог: Қожахмет Перизат Төребекқызы

ОСШ №43 г Шымкент

«Проблема суицида в современном обществе»

Суицид – добровольное самоубийство. Осуществляется в связи с определенными моральными, социальными, религиозными и философскими установками. Кроме того, суицид может являться следствием соматического заболевания, возникать в период экзистенциального кризиса или становиться следствием обстоятельств, которые пациент рассматривает, как безвыходные. Нередко провоцируется психическими заболеваниями. Специалисты в сфере психического здоровья рассматривают суицид как способ избегания непереносимой ситуации, акт аутоагgressии и/или призыв о помощи.

По статистике, суицид занимает второе место среди причин смерти людей в возрасте 15-29 лет. 30% пациентов, совершивших попытку самоубийства, рано или поздно ее повторяют, а 10% не отступают, пока не реализуют свое намерение. При наличии тяжелых психических расстройств и угрозы повторной попытки самоубийства лечение осуществляют специалисты в области психиатрии. Лица без психических заболеваний, имеющие в анамнезе попытку суицида и нуждающиеся в специализированной помощи, могут наблюдаться у психотерапевтов и клинических психологов.

Такие вопросы, как подростковый суицид, причины и профилактика суицидального поведения, представляют собой острую проблему во всём мире. Средний школьный возраст принято называть подростковым и этот период жизни человека является очень сложным, содержательным и во многом определяющим как для самой личности в этом возрасте, так и

для всех ее окружающих. Ведь подростки уязвимы, ранимые, они бурно реагируют на слова и поступки других людей. С точки зрения родителей это все происходит беспричинно, необъективно и объясняется особенностями возраста.

Суицид – это намеренное осознанное лишение себя жизни. Именно суицид является крайним выражением аутоагрессии.

Аутоагрессия – это такая поведенческая форма, при которой объектом выплеска агрессии, скопившейся в человеке, является не окружающие, а он сам. Проявляется в самообвинении, нанесении себе телесных повреждений (парасуицидальное поведение), самоуничтожении, депрессивных и суицидальных мыслях и попытках.

Подростковый суицид и его профилактика – это те темы, к обозрению которых даже в школьной программе призывают психотерапевты и психиатры, поскольку их значимость и важность долгое время замалчивалась.

Статистика подросткового суицида

Самоубийство – серьезная проблема современности по мнению всемирной организации здравоохранения и девятая по значимости причина смерти; по данным ВОЗ, Казахстан занимает третье место в мире по количеству самоубийств и лидирующее среди стран Центральной Азии. Только за три месяца 2021 года 834 казахстанца совершили самоубийство. Что касается подрастающего поколения, то с начала этого года суицид совершили 105 подростков (более 50 свели счеты с жизнью в первом квартале 2021 года). Еще около 200 подростков предпринимали попытку покончить жизнь самоубийством... Статистика подросткового суицида еще более неутешительна: это вторая по частоте причина смерти среди старших школьников. Это то, что беспокоит весь мир, то, что касается каждого из нас, ведь мы можем предотвращать, или даже спасать юные жизни, если будем больше знать об этом явлении и не бояться говорить о нем.

Профилактика подросткового суицида

Профилактика подросткового суицида является не менее важной составляющей заботы о вашем ребёнке, чем проверка его уроков. Подростки не совершают суицид из-за только лишь одной причины, зачастую предрасполагающих факторов достаточно много, чтобы их сразу идентифицировать. Часто после того как подросток совершил суицид, его родители говорят о том, что даже не подозревали, что подобное может произойти с их ребёнком. Именно поэтому профилактика подросткового суицида очень важна.

В развитых странах проблему роста самоубийств пытаются решить на государственном уровне. В Японии при

правительстве организован штаб по предупреждению самоубийств, там разработай специальный сайт, адресованный тем, кто испытывает психологические затруднения, их семьям, друзьям и сослуживцам, и содержащий обучающий курс по улучшению атмосферы на рабочем месте и поддержке психологического здоровья японцев. И я как педагог-психолог полностью уверена что, по этому случаю мы можем использовать ход работы японских и европейских коллег.

**Жасөспірімдер арасындағы аутодеструктивті мінез-құлықтың
алдын-алу**

Жеткіншектер суициді әлеуметтік – педагогикалық және психологиялық проблема ретінде бізді алаңдатады. Өз-өзіне қол жұмсау мөлшері әлеуметтік тұрақсыздықтың арты ретінде қоғамымыздың әлеуметтік, экономикалық, саяси жағдайының маңызды өлшемі бола алады. Адам өлімі өздігінен жанды түршіктіретін құбылыс.

Суицид, өзіне қол жұмсау - біле тұра өз өмірін қиу. Кең мағынада өз-өзіне қол жұмсау – бұл өз-өзін құртатын аутодеструктивтік мінез – құлықтың түрі. Жастар бүгінгі күні қатыгездікке, қорқынышты сюжеттерге бейім тұрады, қызыға көреді, әңгімелейді. Сонымен қатар, жас ерекшеліктеріне орай кез келген қындықтарға төтеп бере алмауы да басты себеп болуда. БДҰ Қазақстанды суицидтік көрсеткіші жоғары елдер қатарына енгізіп, 15-19 жас арасындағы жасөспірімдерде жоғары деп көрсетіп отыр.

Қазіргі танда баланың суицидтік әрекеттерге баруына, біріншіден, оның тұрмыс жағдайының ауырлығы, балалық шағын қыны отбасында өткізуі, отбасындағы қарым – қатынастың дұрыс еместігі, қымбатты адамын жоғалтып алуы, әлеуметтік ортадан шеттеуді сезінуі, жауапсыз маҳабbat т.б., жатады.

Жасөспірімдер суициді мына сипаттарға тән келеді:

- қындыққа мойынсынуы, жиі депрессиялар;
- стресстер, өмір сұруға әлсіздік, дерпт – аурулары және зорлық – зомбылықтар;
- психикалық, физикалық әлсіреуі, өзінің тәжірибесіздігі мен қындықты жеңуге икемсіздігі.

Көп жағдайда «Суицидтің алдын алу шаралары қандай? Суицидентке көмек беру мүмкін бе?» сияқты сұрақтар алдымыздың келеді. Нақты айтып өтетіндеги суицидтік қауып сипаттары, диагнозы жоқ, әрине бірнеше түрлерін атауға болады:

1. Жоспарланған суицид белгісі.
2. Бұрын суицид тәжірибесі бар адамның кейіпі.
3. Өмір жағдайларының объективтік ауыртпалығы.
4. Тұлға ресурсының төмендеуі, әлсіздеуі.

«Денсаулық пен өмірлік дағдыларды қалыптастыру, сондай-ақ кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алу» бағдарламасында жасөспірімнің үнемі жалғыз болуды қалайтындығы, мінез-құлқындағы өзгерістер, үнемі көнілсіз жүргүі, сүйікті істерінен бас тартуы және де өмірден түнілетін сөз тіркестерін жиі қолданатындығы айтылған. Сонымен қатар, мынадай синдромдарды көрсетеді:

- алаңдаушылықты аңғартатын іс-әрекеттер, сырттай көтеріңкі қоңіл –күйге де ұқсап жататындығы, алайда асығыстық пен абыржушылық арқылы суицидтік сипатты тани аламыз;
- ұйқының көптен бері тынышсыздалуы: қорқыныш сюжеттердегі түстерден атып оянуышылық (апат, қорқынышты бейнелер);
- мазасыздандың созылыңқы кезеңде болуы, кейде мотивтендірілмеген агрессиямен ауысып жатуы;
- депрессия, үнсіз жүру, әрекеттенуге бейтараптық танытып, күні бойы жайдан – жай жүру, ұйқыбас, қатып қалғандай кейіпте жүру;
- өзін ештенеге жарамайтындей сезіну, осыдан барып ұялу, өзіне сенімсіздіктің ұялауы, бұл синдром өтірік көтеріңкі қоңіл – күймен жасырылуы мүмкін;
- баланың бойындағы жүйке –психикалық кемшіліктер;
- зиянды заттармен әуестенушілік.

Жасөспірімдердің суицидтік бейімделушілік жағдайларының сыртқы факторлары бірнеше бағытта көрініс табуда:

- Қолайсыз отбасында өмір сұру: ауыр психологиялық климат, ата –ана арасындағы ұрыс – керістер, алкоголизмге ұрыну, ата –анадан айырылу.
- Жасөспірімнің өз бетімен кетуі, үлкендер жағынан қадағалаудың аздығы, еш қамқорлыққа ие болмау.
- Әлеуметтік ортада шеттелуі немесе отбасында жағымсыз кейіпке иеленгендейдіктен үнемі құлқілеріне қалу немесе үнемі қадағалануға алыну, қаталдыққа душар болу, үлкендер тараپынан оның кез - келген әрекеттерін келекеге айналдыру, өміріне қанағатсыздану.
- Жақын достарының жоқ болуы, топта да алшақтандырылуы.
- Оқуда (Ұлттық Бірыңғай Тестілеу) үлгерімінің төмендеуі, араласуда, үлкендер мен туыстарының арасында қарым –қатынастардың нашарлап кетуі.

Бұл факторлар жасөспірімдік шакта үлken рол атқарары сөзсіз. Егер де отбасында сүйіспеншілікке бөленіп, үнемі ата-анасының қамқорлығын сезініп, ортада сыйластық қарым-қатынас орнату білген бала мұндай қыншылықтарға қатты мән бермейтіндігі сөзсіз.

Суицидтің алдын-алу жолдары:

1. Баланың қоңіл – күйін үнемі қадағалау
2. Жан дүниесіне үніліп, түсінуге тырысу
3. Отбасы жағдайын, достарын анықтау
4. Баланы жазғыруға, жазалауға асықпай, онымен ашық сөйлесу.

Мектептегі «Психологиялық қызмет» жұмысының негізгі мақсаты: білім алушы оқушыларға психологиялық көмек көрсету және мектепте жағымды әлеуметтік - психологиялық климатты орнату арқылы оқушылардың психологиялық денсаулығын сақтауға ықпал ету. Алдын-ала жүргізілген диагностикалық жұмыстар арқылы суицидтік қауіпті зерттеу, өз уақытында жеке тұлғадағы қыншылықтарды анықтап, психологиялық көмек көрсету. Сонымен қатар, суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте күнделікті қарым-қатынаста жылы шырай танытып, ішкі жан-дүниесін түсіну қажет. Осы арқылы ғана жақсы

жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге ие бола аламыз. Ата-аналар жиналысы өткізіліп, ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас және баланың бос уақытын тиімді пайдалану қажеттілігі жайында ағартушылық жұмыстар жүргізілуде. Жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынасты анықтау мақсатында сыныптардың достық қарым-қатынастары зерттелініп, оқшау қалған оқушыларға кеңестер беріліп, сынып жетекшілеріне ортаға тарту қажеттілігі түсіндірілуде. Сонымен қатар, сауалнамалар алынып, түзету жұмыстары жүргізілуде.

Бала тәрбиесінің дұрыс жолға түсуі, оны қоршаған ортаға, әсіресе отбасы мен ұстаздар қауымының парасаттылығына байланысты. Педагогикалық этиканы сақтай отырып, баламен сөйлесу, оған жылы қабақ таныту, қолдау, оның көңіл-күйінің бұзылу себептерін анықтауға мүмкіндік береді. Баланың қиналып жүрген сәтінде көңіліне демеу болар, ақыл-кеңес берер досы, ұстазы, ата-анасы болса, оның өз өміріне қасақана қол сұғып, өзін-өзі өлімге қимасы анық.

Мұғалімдерге ақыл-кеңес

1. Баланың жас ерекшелігіне көңіл аудару.
2. Баламен жұмыс жасағанда оның жеке ерекшеліктеріне мән беру.
3. Баланың күнделікті көңіл-күйіне жіті көңіл аударып отыру.
4. Баланың әлеуметтік жағдайын, отбасын, қоршаған ортасын терең зерттеу.
5. Ата-анамен тығыз байланыста болу.
6. Балалардың бір-бірімен, қоршаған ортамен қарым-қатынасын зерттеу.
7. Қаталдықпен ештеңе ұқпайтындығынызды есте сақтау.
8. Баламен жұмысты мейіріммен ұштастыра білу.
9. Баланың қиялына қанат бітіретіндегі жылы сөздер айту, қолданап отыру .
10. Баланың бос уақытын тиімді пайдалануына кеңес беру.

Қорыта келе, жасөспірімдер тағдырына алаңдап, оларға өздерін жақсы көретін жандар бар екендігін сезіндіріп, өмірге деген құлышынысын арттырып нәтижелі әрі түзу бағыт-бағдар беруіміз абзал.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Қызылорда облыстық оқу орталығы (әдістемелік кабинет) Педагог-психолог қызметін үйімдастыруға арналған әдістемелік материалдар жинағы. Қызылорда, 2013.

Нұрмұхамбетова Т.Р. Тәжірибелік психология II бөлім. Шымкент, 2012.

Наумчик В.Н., Паздников М.А. Воспитание: трудный возраст. Вильнюс, 2003.

Сұлтанова Ф.Т. Мектеп психологының жұмыс кітабы. Алматы,2007.

Тренинг « Стресті қалай түсінеміз? »

Мақсаты: ҰБТ-ге байланысты сенімділікке үйрету. Стрестік қалыптан арылту.

Бір-біrine деген қарым-қатынасты нығайту.

Көрнекілігі: проектор, плакат, маркерлар, стикерлер, шарлар.

Жоспары:

- 1.Амандасу. Топқа бөлу
- 2.Топтық жұмыс
- 2.Стресс туралы түсінік, тест орындаудың сәттілігі үшін қажет жалпылама рецептілер.
- 3.Жаттығу «Шеңбер бойынша сурет салу»
4. Жаттығу “Қатаю күштену хош бол”
- 4.Жаттығу “Ашулы шарлар”
- 9.Кері байланыс

I.. Адамгершілік амандасудан басталады демекші бір-бірімізben сәлемдесіп алайық.
Қазір бір-бірімізді қайталамай қазақша, орысша, ағылшынша, немісше және тағы басқа тілдерде амандасайық.

II. . I топқа тапсырма « Төзімділік» сөзіне синквейн құрастыру.

Синквейн француздың «бес» деген сөзінен шыққан, яғни бес жолды өлең жазу әдісі.
Бірінші жолда тақырып бір сөзben беріледі (зат есім)

Екінші жолда- тақырыпты екі сөзben сипаттау (сын есім)

Үшінші жолда – тақырыпқа қатысты қымыл атауынан3 сөз жазу (етістік)

Төртінші жолда- тақырыпқа байланысты төрт сөзден тұратын бір сөйлем

Бесінші жолда-тақырып мәнін ашатын бір синоним сөз,

II топқа тапсырма «Стресс, қобалжуды» көрсететін әс -ірекетті сурет арқылы көрсету.

II. Стресс қатты қуйзелу, абыржу, мөлшерден тыс қобалжу деген мағнаны қамтиды.

Ғылымға ең алғаш стресс ұғымын кіргізген канадалық физиолог Ганс Селье.

Стресс үш кезеңнен тұрады:

1. Үрейлену-жағымсыз тітікендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі.
- Таңырқау іспетті сезім пайда болады;
2. Төзімділік-жағымсыз тітікендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады.Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілелең түседі. Бұлшық еттердің жиырылу қабілеттері қүшнейеді;
3. Әлсіреу –бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация пайда болады.

Стрессің әсерінен:

- Жұмысқа деген қабілеті төмендейді.
- Ұйқысы бұзылады.
- Әлсіздік пайда болады.
- Қан қысымы көтеріледі.
- Көніл күйі өзгереді

Стресстің алдын алу үшін не істейу керек.

- Терең демалыңыз. Жай ғана терең дем алуға болады. бірақ жақын жерде эфиirlі май болса ,тіпті жақсы. Бұл тәсіл өмірдегі барлық проблемаларды ұмытуға және көnlінізді мазалаған жағдайға басқа жағынан, жаңа көзқараспен қарауға көмектеседі.
- Шай ішіңіз. Ғалымдардың жүргізген зерттеу жұмыстарының нәтижесінде қара шайдың құрамында ағзаның стреске қарсы құресуіне көмектесетін пайдалы заттар бар екенин анықтады.
- “С” витаминін ішіңіз. Америкадағы Алабама университеті ғалымдарының айтуынша, «С» витамині адам ағзасындағы стресс гормондарының азауына ықпал етеді. Бірақ асыра сілтеп жіберменің.өйткені көп мөлшерде витамин аллергия тудыруы мүмкін.
- Өзіңізге өзгелердің көзқарасымен қараңыз. Өзіңіздің іс-әрекетіңізге, басыңызды ауыртқан проблемаңызға өзгелердің көзімен қарап көріңіз. Осылайша проблемаңыздың дұрыс шешімі де табылып қалады.
- Құліңіз. Ұялмаңыз. Бар дауысыңызben еркін құліңіз өйткені-құлқі спреке қарсы ең жақсы тәсіл.
- Жоқ дегендे күніне бір банан женіз бананды «Бақыт» гормоны деп атайды.Онда барлық витаминдер мен микроэлементтер бар, сонымен қатар оның энергетикалық құндылығы жоғары.
- Дене жаттығуларымен айналысыңыз.Жаттығулар денедегі қан айналымды жақсартып, денсаулықты қүштейтеді.. Сонымен қатар стрестен және оның серігі уайымдаулардың нәтижесінде пайда болған адреналиннен арылуға көмектеседі.
- Балмұздақ женіз.Сүтпен қаймақтың құрамында триптофан бар-ол табиғи тыныштандырғыш. Жүйке жүйесін тыныштындырып, көңіл күйді көтереді, үйқының дұрысталады.
- Релаксация жаттығуларын жасаңыз. Адамның бойын босаңсытып, керексіз жабырқаудан, өткінші қындықтан, абыржудан, қобалжудан сақтайды. Релаксация шараларына би билеу мен өлең айту да жатады.

Стресстен арылудың тагы бір жолы өзін-өзі сендіру

Ағылышын психологиялық Клер Рейнердің өзін-өзі сендіруге арналған 10 қағидасты.

1. Таңертен бар қуатыңызды үйден жақсы көңіл күймен шығуға жұмсаңыз.
2. Өз бойыңыздағы кемшілікке орала берменің.Олар дегеніңіз кімде де болса бар. Егер сол мәселеге көп көңіл аудара бермесеңіз, басқалар да оны байқамайды.
3. Басқаларды артық сынға алмаңыз, әйтпесе ертелі кеш Сіздің сырт қалпыңыз және мінезіңіз де сынға іліне ме деп ойлай беретін боласыз. «Ешкімді сөкпе, сонда сен сәгілуши болмайсың» деп бекер айтылмаған.
4. Басқаларды көңіл қойып тыңдаңыз. Сонда олардың да Сіз десе көңілі ерекше болып тұрады. Жұрт көбіне тыңдаушыларды жақсы көреді.
5. Ағыңыздан жарылдып тұрыңыз. Пейіліңіз ақ болсын.білмегеніңізді білемін деп әлек болып құлыққа салынбаңыз.
6. Өз төңірегіңізден сізді түсінетін жақсы адамды тауып алыңыз , сонда Сіз жалғызысырамайсыз.
7. Жасқаншақтығыңызды жағымсыз міnez құлқыңызben кетірем деп ойламаңыз.Ашық жарқын болсаныз қоршаган ортаңызға мерейлі боласыз.
8. Орынсыз именшектіктің кейбір адамдарды жалықтырып жіберетінін де есте сақтаған жөн. Егер Сізбен біреу дауысын көтеріп, өктем сөйлеп тұрса, оған өзіңізді кінәлімін деп есептеменің. Кім, біледі бәлкім ол адам өз жігерсіздігін женудің бір амалы осы деген ойда жүрген шығар. Бірақ бұл амалды Сіз басқаға пайдалана көрменің. Өктем сөзбен, ақаймен ешкім өзінің мәртебесін көтеріп, қоғамдағы орынын бекіте алмайды.
9. Өзіңіз күтпеген бір ынғайсыз жағдайға тап болсаныз, елдің көзінше кісіге кейіп налымыңыз. Сонда жұрт Сізге ерекше ықыласпен қарайтын болады.

10. Не болса содан қысылып жалтақтап қызармаңыз. Сонда жүрт сізге онша көніл аудармайды.

Бұл қағидалар тым күрделі емес. Егер сіз бұл ережелерді өмірде қолдана білсөніз, сенімінізді арттырып, оны нықтауға көмектеседі. Сонда сіздің көп нәрсеге қол жеткізетіндігінде күмән жоқ..

III. Тест тапсыру кезінде өзіңді қалай ұстau керек ?

Тестке бір күн қалғанда демалыңыз, серуендеңіз, тынығыңыз. Ұйықтаңыз, жақсы демалсаныз көніл-күйініз сергек, өзіңізде күшті, қайратты баптау пайда болады, қабілетініз бен мүмкіндігінізді көрсете аласыз

Тестің алдында сабырлы болу. Сіз емтихан тапсыруға аудитория алдында тұрсыз. Сабыр сақтаңыз! өзіңізге бірнеше рет: «Мен сабырлымын, менде барлығы жақсы» деп қайталаңыз.

- Тестест кезінде арқаңызды тік ұстап өзіңізге қолайлы түрде отырыңыз. Өз эмоцияңызды жинақтап, ойынызды шоғырландырыңыз. «Менде барлығы сәтті өтеді, мен сабырлымын, бақыттымын» деп іштей қайталаңыз. Алақаныңызбен кезек –кезек екі қолыңызды қысыңыз.
- Тест тапсыру алдында сізге жауап парадын қалай толтыру қажет, қалай жазу керек т.б. ақпараттарды айтады. *СІЗ ЗЕЙІН ҚОЙЫП МҰҚИЯТ ТЫҢДАҢЫЗ!!!* Сіз берілген нұсқауды қаншалықты тыңдайсыз, сондық тесте өзіңізге сенімді отырасыз. Барлық жағдай табалдырықтан басталады.
- Жылдамдық пен мұқияттылық. Тесті шешуге берген уақыт шектеулі. Барынша дұрыс әрі жылдам шешкен керемет нәтижеге жетеді. Бұл жерде білім мен бірге үлкен жылдамдық та үлкен маңызға ие. Біletіn сұрақтарыңызға жауап бере алмай қалуыңыз да ғажап емес, егер асықпай отырып біletіn сұрақтарыңызды мыжғылайтын болсаныз. Жылдам жауап жазсаныз мұқият болуды еш ұмытпаңыз. Асығып отырып қате жіберіп қоюдан сақтанаңыз.
- Тапсырманы жеңілінен бастаңыз! . Көп ойлануға берген тапсырманы емес, сенімді жеңіл, біletіn тапсырманы орындаңыз, сонда сіз тыныштанып, қорқынышыңыз бәсендейді де, миңың жұмыс қозғалысына жақсы бағытталып, тапсырманы нақты және айқын орындейсиз. Сізде қорқыныш сейілгеннен кейін, энергия күрделі тапсырмаға жұмсалады.
- Аса қыын тапсырманы кейінге қалдырыңыз. Есіңізде болсын тесте мұлдем таныс емес тапсырмалар да кездесуі мүмкін. Оған барлығын орында болғаннан кейін оралыңыз. Себебі сіз уақыттың көбін соған бөліп, біletіn тапсырманың өзін ұмытып қалғандай күйге түсүініз мүмкін.
- Тапсырманы басынан соңына дейін толық оқыңыз. Асықпаңыз. Кейбір тапсырмалардың сөзі ұқсас болып басқа бір жауапты сұрауы мүмкін. Сондықтан аса зейінді болуға дағдыланыңыз.
- Сағатқа қарау. Барлық берілген уақыттың үштен екісін жеңіл тапсырмаларды орындауға жұмсаңыз
- Өзіңізді кінәламаңыз, өкіну мен кінәлау кейінгі жауаптардың нашар болуына себеп болады. Кейде ұту үшін ұтылуға тұра келеді,
- Міндетті түрде тексеруге уақыт қалдырыңыз. Көзіңізбен бағдарлап, қателерді бақылаңыз.
- Қамықпаңыз барлық тапсырманы орындауға тырысыңыз.

IV. Жаттыгу “Шеңбер бойынша сурет салу”

Мақсаты: бір-біріне деген қарым –қатынасты ныгайту.

Әр қатысушыға А4 беттері таратылады. Әрқайсысы сурет салып бастайды, «Тоқта» командасымен бетін келесі отырған оқушыға береді. өзі жанындағы отырған адамның суретін жалғастырады. Сөйтіп өз бастаған суреті қайтып келгенше жалғасады. Сұрақ : жаттығу жасауда қандай қындық болды, біреудің ойын жалғастыру қаншалықты қын болды?

V. Жаттыгу “Қатаю күштену хоши бол”

Мақсаты: қатаюдан арылу тәсіліне үйрету.

Нұсқау: Қазір біз сіздермен жарысамыз. Газет парағын алыңыздар, өз қысымынызды, бүкіл күшінізді газетті мыжуға пайдаланыңыз, оны мүмкіндігінше кішкентай етіп мыжып, қоқыс жәшігіне тастаңыз.

Өздерінізді қалай сезіндіңіздер?

Өз қатаю сезімінен арыла алдыңыздар ма?

VI. Жаттыгу “Ашулы шарлар”

Әр адам стрестен әр түрлі жолмен шығады. Біреуі жыласа, екіншісі құледі, енді бірі айқайлайды, бірі өз ойымен бөліседі. Ал енді екі окушыны ортаға шықсын. Оларға шар беріп, шарды барынша үлкен қылып үрлеу тапсырылады. Шардың аузын байлайды. Мына шар адамның денесі деп ойлайық, ал оның ішіндегі жел ол ыза, ашу. Енді шарды аяқпен жарайық. Жарылған шар агрессияны білдіреді, бұл қатерлі жол. Қатты дауыс шықты. Ашудың бұлай шығуы айналасындағыларға зақым келтіруі мүмкін. Ал енді екінші шарды үрлеп, оның аузын байламай, желін біргіндеп шығарады. Шар кішірейеді, бірақ жарылмайды. Бұл нені білдіреді? Егер ашуды байқап шығарса, ол ешкімге зақым келтірмейді. Ашуды шығарудің қауіпсіз жолын табу әркімнің өз қолында.

IX. Жүректен –жүрекке

Менің қолымда мейірімді жүрек. Осы жүректі бір-бірімізге бере отырып, жақсы тілектер арнайық

X. Кері байланыс

Бүгінгі сабак сіздерге не берді?

Өздерінізге жаңа не білдіңіздер, тест кезінде көмегі болады деп ойлайсыздар ма?

*Мухамедина Роза Шамииденқызы
Нұр-Сұлтан қаласы №16 Т.Айбергенов
атындағы орта мектеп психологы*

Тақырыбы: «Жасөспірімдер арасындағы суицид»

Мақсаты: Суицид туралы мағлұмат беру.

Барысы:

ХХ ғасырдың басында америкалық психология Карл Менниндер суицидтің З негізгі себебін көрсеткен.Оның бірі өш алу, жек көрушілік яғни өлтіру ниетінен туындаиды.Екіншісі-депрессия, бұл дегеніңіз тығырықтан шығатын жол таппағандықтан өлгісі келу.Ал үшінші, кінәлі сезімнің құштілігі себепті өзін-өзі өлтіруге бару екен. Суицид жасайтындардың көпшілігі барлық құрделі мәселелерді шешетін тек қана ажал деп түсінеді.Ал өз-өзіне қол жұмсауға ешбір құрделі проблемасы жоқ жандар да барады.

Суицид көбейген сайын суицид жайлы көп айтатын болдық.Тіпті жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсағанын теледидардан көрсетіп, жи хабарлайды.Ой-санасы толық жетілмеген жасөспірімдер уысқа тез түседі.

Суицид тәннің емес, жанның ауруы.Көбінесе суицидке жасөспірімдер ұшырайды. Өтпелі кезенде жасөспірімдердің жанын жабықтыратын жағдайлар көп.Бұл кезенде балаға алғашқы махаббаттағы сәтсіздік, өзінен үлкендерден күш көрсетуі, ата-анасының өзін түсінбеуі,әрі құрдастарының ұдайы келемеждеуі қатты әсер етеді. Балалардың көпшілігі мұндай жан күйзелісін «ұрсады» деп ата-анасынан жасыруға тырысады. Сондықтан да ата-аналар, мұғалімдер балаларға әрдайым қолдау көрсетіп отыруы керек.

Суицидке барудың негізгі себептері:

Әлеуметтік- психологиялық түрғыдағы себептер: ортамен қарым-қатынастың бұзылуы; психологиялық климаттың балаға жағымсыз әсер етуі; отбасындағы басқару стилі; үлкендер тарарапынан күш көрсетілуі; ата-анасы тарарапынан балаға тиісті көңіл бөлінбеуі және мейірімсіздік, қаталдық көрсетуі; балаларға қол жұмсауы; ата-анасының айырылысы; құрбы-құрдастары, көше мен ауланың жағымсыз әсерлері мен қысымдары, т.б.

Педагогикалық - психологиялық түрғыдағы себептер: оқушылармен жүргізілетін психологиялық дайындық жұмыстарының аз жүргізілуі немесе нашарлығы (балалардың проблемалы жағдайларда өз-өздерін басқара алмауы, қын жағдайлардан шығуда өзін дұрыс бағыттай алмауы; кері әсерлерге қарсы тұра алмауы, өзіндік ішкі қорғаныс бағытының, алға жетелейтін мақсаттың жоқтығы, эмоциялық күйлердің тұрақсыздығы, фрустрацияға, стресске бейімділігі; ҰБТ жағдайларында, әсіресе теріс не

төмен нәтижеге ие болғанда өздерін үстай алмауы, т.б.); мамандардың педагогикалық- психологиялық біліктілігінің төмендігі, осы мәселенің алдын алуға байланысты зерттеу, түзету, алдын алу жұмыстары бойынша практикалық әдістемелердің жоқтығы және т.б.

Экономикалық- психологиялық түрғыдағы себептер: балалардың құрбық-қурдастары қатарынан қаржы-қаражат, киім киісі, ақша жарату, материалдық-тұрмыстық жағдайы жағынан жетіспеушілік көруі, т.б.

Корытынды: Өз пікірлерін айту.

Разработка классного часа «Трудности подросткового периода»

Кадеева Аниза Садиловна, учитель русского языка и литературы специализированной гимназии № 8 с обучением на трех языках им. М.Х.Дулати

Цель: формирование положительных черт характера и позитивного отношения к людям и окружающему миру.

Задачи:

- изучение личностных особенностей подростков, с последующим определением группы детей, нуждающихся в психологической помощи;
- восстановление у подростков чувства доверия к себе, к другим, к миру
- восстановление ощущения ценности собственной личности;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- развитие позитивной картины будущего.

Форма проведения – классный час

Продолжительность: 40 минут

Оборудование: ноутбук, проектор, интерактивная доска, интерактивная панель, парты, стулья, цветная бумага, ножницы, шаблон-заготовка цветов, булавки, карандаши или ручки, предметные картинки, бланки “Помогают – мешают” для индивидуальной работы, памятки “Как формировать свой характер”.

Ход занятия:

I. Организационный момент (приветствие).

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами встретились, чтобы провести классный час. И мы начнём наш классный час необычно. Я приглашаю всех принять участие в создании «Прекрасного сада».

Прекрасный сад. Участникам предлагается взять свой цветок. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок. Давайте начнём работу...

II. Основная часть.

1. Постановка цели занятия:

Ребята, обратите внимание на цветы, какие они? (ответы учеников)

-А люди такие же разные или одинаковые? (ответы учеников)

- Почему люди такие разные? (ответы учеников)

А сейчас мы попробуем разобраться в себе. Сейчас каждый из вас мысленно поставит перед собой вопрос и попытается на него ответить.

- Кто я? (дети отвечают: человек).

- Кто мы? (дети отвечают: люди).

- Какой я? (дети дают разные варианты ответов).

- Ребята, вы ничего не заметили? Отвечая на вопрос “кто я?”, вы все ответили – “человек”, а на вопрос “какой я?”, вы отвечаете по-разному. О чём это говорит? (*дети отвечают: что все мы разные*). Правильно, ребята, потому что у всех разные темпераменты, разный характер.

Девиз нашего занятия: “Познай самого себя”

Учитель: Вся наша жизнь состоит из разных этапов взросления. Каждый этап жизни человека, словно новая ступень лестницы, по которой он движется. На каждой ступени человек приобретает что-то новое, пересматривает свои ценности, меняет социальный статус в обществе. Двигаясь вперёд, он растёт, развивается, набирается жизненного опыта, меняет свои взгляды и убеждения. Но среди всех этапов жизни человека есть период, который называется переходным.

Вопрос: «О каком периоде идёт речь?»

Предполагаемый ответ: «О подростковом».

Вопрос: «А кто такие подростки – взрослые или дети?»

Подростки – это молодые люди, находящиеся на этапе взросления, они уже не являются детьми, но и взрослыми их тоже назвать ещё нельзя.

Учитель:

- «Чем подросток отличается от ребёнка?»
- «Что отличает подростка от взрослого?»
- «Что объединяет всех подростков?»
- «Почему подростковый возраст считается трудным?»

Чтобы ответить на поставленные вопросы, учитель предлагает школьникам поработать в группах (класс делится на 4 группы).

Школьники обсуждают обозначенные учителем вопросы в группах (время на работу 5–6 минут).

Задача I группы – вопрос «Чем подросток отличается от ребёнка?»;

Задача II группы – вопрос «Что отличает подростка от взрослого?»;

Задача III группы – вопрос «Что объединяет всех подростков?»;

Задача IV группы – вопрос «Почему подростковый возраст считается трудным?»

Задание 3. Упражнение “Пожелание”. Игра «волшебная рука»

Обведите на листе свою руку. Предлагается написать на пальчиках свои хорошие качества, а на ладошке – то, что хотелось бы изменить в себе.

Памятка:

Как формировать свой характер

Восточная пословица гласит: “Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”. Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что сформировавшись, становятся потребностью. Как быть с плохими привычками, которые формируются куда легче хороших?

III. Заключительная часть.

1. Рефлексия.

Что понравилось на занятии?

В чем вам помогло сегодняшнее занятие?

Заключительное действие – «*Техасские объятия*»

Все встают в круг лицом внутрь очень тесно друг другу. Затем кладут друг другу на плечи руки, поднимают правую руку и вытягивают ее к центру круга и по команде ведущего все делают шаг внутрь.

Спасибо за внимание!

Приложение 1.

Аккуратность, замкнутость, дружелюбие, безответственность, жадность, жизнерадостность, завистливость, исполнительность, общительность, скромность, трудолюбие, вежливость, смелость, отзывчивость, равнодушие, ответственность, враждебность, щедрость.

Приложение 2.

Памятка:

Как формировать свой характер

Восточная пословица гласит: “Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”. Для воспитания характера важны хорошие привычки, а их каждый человек может сформировать сам. Привычки возникают, укрепляются и держатся на повторении. Чтобы возникла привычка, должна быть потребность в ней. Привычки именно потому так сильны, что сформировавшись, становятся потребностью. Как быть с плохими привычками, которые формируются куда легче хороших?

У тебя уже есть список черт характера, которые мешают тебе жить. Для того, чтобы с ними справиться, нужна сила воли. Сила воли – это способность преодолевать трудности, упорство в достижении цели.

Список литературы:

- Внутришкольное управление (деятельность классного руководителя) / Сост. Т.Е. Заводова. Минск, 2005.
- Волков И.Л. Приобщение школьников к творчеству. М.: Просвещение, 1982. 3.
- Ершова А.П. Режиссура урока, общения и поведения учителя / А.П. Ершова, В.М. Букатов. М., 1998.
- Караковский В.А. Три реальности воспитания // Классный руководитель. 2002. №5. 5.

Манасипова Сагила Бакишиевна
Педагог-психолог КППК №1 г Нур-Султан.
Национальный мастер- тренер
для сектора образования по проекту
«Превенция суицидов среди несовершеннолетних»,
разработанного РНПЦПЗ МЗ РК и ЮНИСЕФ

*Напомните же близким и родным,
что мыслями и сердцем рядом будете.
Согрейте их признанием простым,
что и сегодня вы их очень любите!*

Наталья Задорожная

Как правильно разговаривать с подростком.

Психика детей и подростков находящейся на стадии формирования наиболее подвержен влиянию и остро реагирует на разные факторы. Она характеризуется повышенной ранимостью, поэтому важно уберечь их психическое здоровье от негативных факторов. Переход от позднего детства к подростковому периоду сопровождается эмоциональными сплесками и падениями. Она отражается на фоне гормональных изменений в организме подростка.

Каждый подросток уникален и переживает этот период когда в нем меняется все: тело, чувства, самосознание и отношение к миру. Многие подростки не в силах справиться с этим состояниям самостоятельно, поэтому им требуется помочь взрослых- особенно близких. Родители должны внимательно следить за эмоциональным фоном ребенка и оказать поддержку. Любой ребенок всегда и везде должен чувствовать себя защищенным.

Каждый требует особенного подхода, поэтому сложно создать единственный и эффективный рецепт общения. Однако несколько рекомендаций помогут родителям улучшить отношения со своими детьми, не потерять ту теплоту и легкость, которая была между ними, пока дочери и сыновья были маленькими.

Как говорить с подростком, чтобы он слушал и слышал.

1. Не впадайте в панику. (*Не отчаевайтесь*) Ничего страшного пока не произошло.

Прежде всего, постарайтесь успокоиться сами. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять спокойный, доброжелательный настрой.

2. Перед началом разговора, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть. Нужно сказать своему ребенку, как Вы любите своего

ребенка, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет.

Во время разговора с подростком постарайтесь:

поощрять открытое выражение мыслей и чувств. Дать ребенку возможность высказаться, поплакать, выразить свои чувства; быть понимающим и заботливым; предложить помочь, совместное решение проблемы; вселить надежду; приведите пример, как ребенок или кто-то из близкихправлялся с похожей ситуацией.

3. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Задавайте вопросы, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как горечь, злоба или желание отомстить. Обращайте внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком.

Выслушайте ребенка; если Вас пугают его слова, скажите об этом ему прямо. Ему нужна помощь, а не заверения о том, что все в порядке.

4. Обсуждайте – Будьте внимательны даже к незначительным разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

Если у ребенка появились вопросы о жизни, о смерти, о ценностях. Не избегайте разговоров о смерти; объясните, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Нет ни одного возможного самоубийства вырубленного на камне, все можно изменить. А у самого подростка немало внутренних ресурсов, которые помогут выстоять, пережить боль. Можно использовать различные метафоры, притчи, личный опыт. Такие разговоры помогают развеять миф, таинственность и романтику которая окружает смерть для подростка.

5. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Укрепляйте силы и внутренние ресурсы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка. Попросите ребенка рассказать о своих чувствах: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». Иногда в разговоре, необходимо «держать паузу», немного помолчать, чтобы ребенку самому дать возможность проявить инициативу.

6. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Мотивируйте, стройте совместные планы на будущее.

Попытайтесь совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из сложившейся ситуации: «Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...». Когда ребенок в подавленном состоянии, растроен, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случай который он успешно справился с трудностями, стрессами, поддерживать позитивные мысли, действия. Нужно помочь ребенку понять, что присутствующее чувство безисходности не будет длиться вечно.

7. После искреннего серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к прежним негативным мыслям. Даже после успешного разговора, важно не оставлять подростка в одиночестве. Убедите ребенка, что он сделал верный шаг, приняв

Вашу помошь.

В завершение разговора похвалите ребенка за откровенность и доверия: «Я очень ценю то, что ты поделился своими чувствами, сейчас от тебя требуется много храбрости и мужества». Побуждайте подростка к словесному высказыванию планов предстоящих поступков и действий. Помогайте строить позитивные планы на будущее, совместно выявляйте желания и мечты, ради осуществлении которых подростку захочется идти вперед. Побудите у ребенка уверенность в том, что все запланированное у него получится. Договоритесь о том, что если у ребенка будут возникать подобные ситуации, чувства, переживания, то он прежде всего поделится ими с Вами.

Кроме того, ребенок должен знать и быть уверен, что в результате своей откровенности он будет понят и не будет наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

Уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом:

Подросток заговорил с вами о своем,

- бросайте мыть посуду, положите телефон, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка.

Будьте для него другом.

Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, онлайн или офлайн (посредством, Телефона доверия. Интернет-консультирования).

Список литературы:

1. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? Авторский коллектив: Банников Г.С. Бовина И.Б. Гаязова Л.А. Миллер Л.В. Москва – 2016 с-58, 62
2. Рабочая книга практического психолога. Автор Н.Н.Ежова. Ростов-на-Дону 2007/ с-161
3. Сборник материалов I международной конференции. «Укрепление психического здоровья детей и подростков» Алматы-2018/ с-151
4. Наталья Задорожная (Cherry) - цитаты, высказывания.
<https://millionstatusov.ru/aut/cherry.html>

К вопросу об агрессии и конфликтности в превенции суициального поведения подростков

Тутеева Алия Куралбаевна. Педагог-психолог специализированной гимназии № 8
с обучением на трех языках им.М.Х.Дулати г. Шымкент

Ключевые слова: суицид, подростковый возраст, проявление агрессии, конфликтное поведение.

По данным ВОЗ Казахстан занимает третье место по количеству самоубийств и лидирующее среди стран Центральной Азии. Согласно статистическим сведениям, представленных в СМИ (интернет ресурс) только за три месяца 2021 года 834 казахстанца совершили самоубиство. Так за минувший год среди подростков эта цифра достигла 105 завершенных и 200 попыток суицида (А. Титова, с.1).

В современной литературе представлен огромный материал, в котором отражены результаты исследований по проблеме суицида среди подростков, предложен диагностический инструментарий по выявлению намерений и превенции суицида. Работа с данным инструментарием требует от органов социально-психологической, психолого-педагогической, медико-психологической служб учета системного и комплексного подходов к изучению суицида как психологического и социального феномена.

Рассматривая суицид как психологический и социальный феномен, представляется необходимым изучение особенностей подросткового возраста. Подростковый возраст «начинается» с изменениями социальной ситуации развития. В психологии этот период называют переходным, трудным, критическим возрастом. Представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития, указывая на противоречивость поведения подростка, ввел в психологию С.Холл. Кризисные негативные эмоции подросткового возраста ученый связывал с переходностью, промежуточностью данного периода в онтогенезе (О.Б.Дарвиш с.118).

Принимая во внимание очевидность биологической обусловленности процессов развития подросткового возраста, в психологии признано, что анатомо-физиологические изменения в организме не могут рассматриваться в качестве прямой причины его психологического развития. Эти изменения имеют опосредованное значение, преломляются через социальные представления о развитии, через культурные традиции взросления, через отношение других к подростку и сравнения себя с другими (Слободчиков В.И., Исаев Е.И. с.292).

Все изменения, происходящие в переходном возрасте, вызывают в подростке амбивалентность чувств, переживаний. Эти переживания ведут к внутриличностному конфликту, и далее, не находя выхода, способны перерости в межличностный, между личностью и группой. В случае продолжительности и неразрешимости конфликта увеличивается вероятность проявления агрессии. Роль взрослых (родителей, учителей, психологов) в жизни подростка в этот период возрастает. Значимость взрослого заключается в особом участии,

внимании, в умении распознавать изменения в поведении и настроении подростка, в способности оказания своевременной помощи и поддержки.

В рамках данной статьи мы описываем результаты исследований, направленных на выявление уровней проявления агрессивного и конфликтного поведения подростков. При этом обозначаем уровни проявления агрессии и конфликтности в качестве маркеров, способствующих определению наличия/отсутствия суицидальных проявлений. Для выявления данных маркеров мы используем ряд диагностических методик, среди которых: «Тест эмоций» (Басса-Дарки); тест К. Томаса «Я в конфликтной ситуации»; тест «Тип темперамента»; тест «Социометрия», обозначенных как обязательный компонент в работе психологической службы школы.

С целью определения стиля поведения, изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) мы используем тест К. Томаса «Я в конфликтной ситуации», выявляем доминирующий стиль поведения (Рисунок 1).

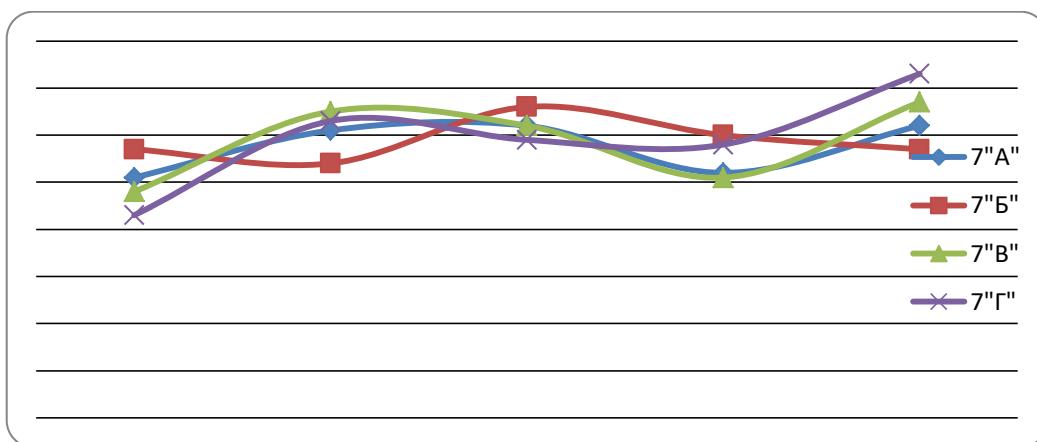


Рисунок 1. Степень проявления стилей поведения

По итогам проведенного диагностического обследования среди учащихся 7 классов (рисунок 1) нами было выявлено следующее:

- в классах (7«В» и 7«Г») с меньшим проявлением соперничества (4,8 и 4,3) явное преобладание приспособления (6,7 и 7,3);
- в классе (7«Б») с преобладанием компромиссного поведения (6,6) готовность к сотрудничеству проявляется в меньшей степени (5,4);
- в классе (7«А») компромисс (6,2), приспособление (6,2) в одинаковой мере и сотрудничество (6,1) преобладают над проявлением избегания (5,2) и соперничества (5,1).

Конфликтное поведение сопровождается эмоциями, среди которых в разной степени проявляется агрессия. Данные, полученные с применением «Теста эмоций» Басса-Дарки, позволяют нам определить преобладающую форму проявления агрессии (физическая, косвенная, раздражение, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная) (Рисунок 2).

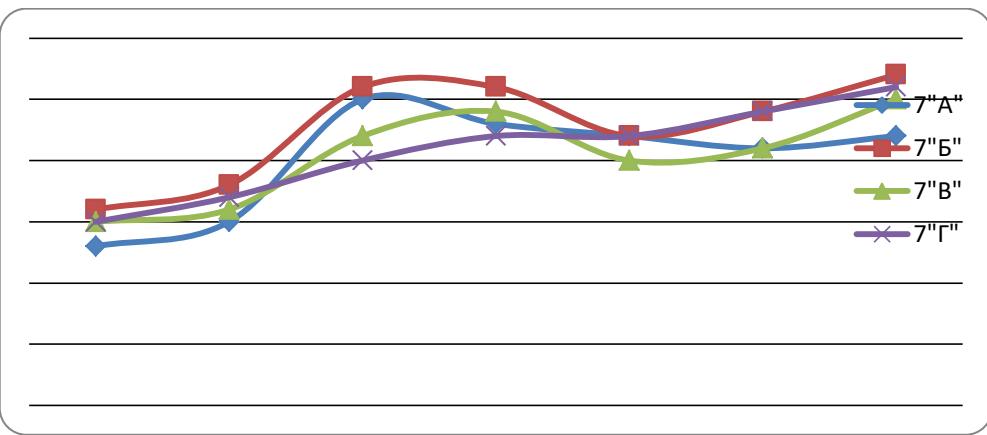


Рисунок 2. Степень проявления форм агрессии

Анализ и изучение полученных данных, показал:

- доминирование вербальной агрессии (2,5-2,7) в трех классах (7 «Б», 7 «В», 7«Г»)
- преобладание раздражения (2,5) проявляется в одном классе (7 «А»);
- во всех классах физическая (1,3-1,6) и косвенная (1,5-1,8) агрессия проявлена в меньшей степени;

Согласно интерпретации результатов теста средний уровень агрессии равен 3 баллам. Следует отметить, что средние данные по классам не превышают среднего уровня.

Доминирование одних стилей поведения и форм агрессии над другими в некоторой мере находит свое объяснение при анализе результатов социометрии и теста на выявление типа темперамента.

В случаях, когда в ответах респондента уровень повышен, нами проводится индивидуальная коррекционная работа с учеником.

В заключении хотелось бы отметить, что полученные результаты являются составляющей и могут служить «отправной точкой» для дальнейших исследований, направленных на профилактику суицидального поведения среди подростков.

- + А. Титова https://mk-kz.kz/social/2021/09/22/strana-samoubiyc-kazakhstan_po_prezhnemu-v-liderakh-po-chislu-suicidov-sredi-naseleniya.html
- + Возрастная психология: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений/ О.Б.Дарвиш; под ред. В.Е. Клочко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 264 с.: ил.
- + Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М., 2000

Кибербуллинг.

Турегелдиева Рано Ерсайтовна

№ 43 ЖОББМ

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

Буллинг -ағылшын тілінен аударғанда қорқыту, кемсіту, мұқату дегенді білдіреді. Буллинг түрлері:

- Физикалық буллинг – қүш көрсетіп, әлімжеттік жасау: тебу, ұру, қолын қайыру, денесіне зақым келтіру. Көбіне балалар мұны ата-анасына айтпайды.
- Әлеуметтік буллинг – бұл құрбанды ортадан бөлектеу, ортақ шарапардан шектеу. Жарыстарға қатыстырмау, командаға алмау, ешкімнің онымен дос болмай, шетке ысыруы.
- Вербалды буллинг – сөзбен намысына тию, мазақтау, келемеждеу, ар-ұятын таптау, қорқыту, т.с.с.
- Кибербуллинг – әлеуметтік желі, байланыс құралдары арқылы зиян келтіру. Біреуге жария түрде жала жабу немесе жеке хаттармен қорқыту.

Барлық буллинг түріне ортақ белгілер баланың буллинг құрбаны болып жүргенін аңғару үшін ата-ана оның мінез-құлқын, іс-әрекетін үнемі бақылап, әрбір өзгеріске мән беруге тиіс.

Агрессия немесе қүш көрсету арқылы адамның өзгені қорлап, өзін үстем санауы. Пандемия уақытында әлемде осы

кибербуллингтің, интернет, әлеуметтік желі, түрлі сайт арқылы қоқан-лоқы көрсету түрінің өршігені анықталған. Жәбірленуші телефонмен хабарласып немесе әлеуметтік желіде жазып, адамды қорқытқан деректер көп. Кибербуллинг жасайтындардың арасында педофилдер де кездеседі. Кибербуллинг-қазіргі таңда бүкіл әлемдегі өзекті проблема. Қазақстанда да кибербуллингке ұшыраған балалар мен жасөспірімдер аз емес. Қазақстанда әлі күнге дейін кибербуллинг тиісті зандарда арнайы көрсетілмеген.

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев Жолауда осы мәселені көтерді «Бүкіл әлемдегі сияқты Қазақстанның азаматтары да интернеттегі ғайбаттаулардан қорғана алмай отыр. Бұдан ең алдымен балалар мен жасөспірімдер зардап шегуде. Олар интернет арқылы тараған қоқан-лоқының әссерінен қатты қиналады. Өкінішке орай, соның садарынан қайғылы жағдайға да ұшырып жатады. Азаматтарды, соның ішінде балаларды кибербуллингтен қорғау жөніндегі

заннамалық шараларды қабылдайтын кез келді» деді Мемлекет басшысы.

Ендігі мәселе осы кибербулингтен балаларды қалай қорғаймыз. Қауіпсіздікке баса мән беруді өзімізден бастауымыз керек. Қазір «сабак оқып отырмын» дегенді сұлтау етіп бала смартфоннан күн ұзағына қол үзбейді. Ал, телефонды шектен тыс қолдану деңсаулыққа зиян екені белгілі, баланың өзіне таныс емес, белгісіз сайттарға кіріп, топтарға тіркеліп, теріс ақпарат алыш, санасының улануына әсер етіп жатқаны жасырын емес. Сондықтан балаға, жасөспірімдерге жиі көніл бөлу қажет, смартфондарынан күнделікті не көріп, не үйреніп жатқанын анықтап, баланың неге құмар екенінен хабардар болу ата- анаға қажет-ақ. Бала өз басындағы проблемасын айттып келсе, оны бас салып кінәлап, жаза қолданудың қажеті жоқ. Телефонды тартып алыш, интернетке шектеу қоймау керек. Мұндай жағдайда бала ата- анасынан көнілі қалып, екінші рет проблемасын айтпайтын болады. Ата – аналар балалармен байыппен сөйлесіп, мәселені жанжалсыз шешу керек. Қамқорлықты сезінген баланың сенімі оянып, тығырықтан шығатынына сенімі артады. Көп ата – аналар балалармен сөйлеспейді, баланы не мазалап жүргенін де байқай бермейді.

Бұндай келенсіз жағдайға тап болғанда:

- Интернет желісі арқылы қысым көрсеткен адамның хабарламасына жауап бермеу керектігін ;
- Ол адаммен сөйлесуді тоқтатып, бұғаттауды;
- Құдікті жазбаларды скриншот жасап, ұстаздарға немесе ата- аналарға хабар беру қажет екендігін балаға түсіндіру керек. Ал, ұстаздар оқушының мінез- құлқында қандай да өзгеріс барын байқаса, оны мұқият бақылауға алуы керек. Ал кибершабуылға ұшырағанын немесе жоғары сынып оқушыларынан теперіш көргенін анықтаса, жасырмай мектеп әкімшілігімен ата- ананы дер кезінде хабардар етуі тиіс. Әрі қарай бұл тығырықтан баланы құтқарудың жолдарын қарастыру қажет.

Жалпы кибербулингтен қалай қорғануға болады. Ең бірінші балалармен жасөспірімдердің интернеттегі сауаттылық туралы кең көлемді мағлұматтар беру керек. Өзі туралы, жеке бейнелер, өткізілген күндер туралы фотосуреттер мен бейнероликтерді ғаламтарға мүмкіндігенше жария етпеу. Сонымен қатар өзінің жеке паракшаларына құпия сөздерді қою.

Буллингтен қорғаудың бірден – бір жолы балалармен жасөспірімдердің бос уақытын тиімді пайдалану. Жасөспірімдерді пайдалы үйірмелер мен спорт секцияларына тартып, бойындағы талантын ұштау. Тиімді дүниелермен шұғылданып, қолы бос кезінде шығармашылықты немесе спортты серік етсе, бала кибербуллингке тап болмайды.

Мектептегі үйірмелер мен аула клубтарының жұмыс жандандыру. Әртүрлі үйірмелер мен спорт секцияларының бағасын тиімді қол жетімді ету немесе тегін ету.

Биылғы 2022 жылды Мемлекет басшысы «Балалар жылы» жылы деп жария етті, осы бағдарлама аясында Қазақстан балаларға қатысты зорлық-зомбылықпен күресуде мектепішілік бағдарламалармен шектелмей, балалардың болашағының жарқын болуы үшін ұлттық бағдарламалар қабылдау қажет.

Шұғаева Г.К.-педагогика ғылымдарының кандидаты.

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті

Аталыкова Р.М.-Атырау қаласы, ІІ.Алтынсарин атындағы орта мектептің педагог-психологы

Аңдатпа. Бұл мақалада балалар арасындағы суицид мәселесі, оның психологиялық факторлары қарастырылады. Өзіне-өзі қол жұмсау (суицид) бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі болып отыр.

Суицид және оның психологиялық факторлары РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматривается проблема суицида среди подростков, его признаки, мотивы и пути их решения. Суицид - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное человеку в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Summary

In this article the suicide problem among teenagers, his signs, motives and ways of their decision is considered. A suicide - exclusively human act. The people making a suicide usually suffer from severe mental anguish and are in a condition of a stress and also feel impossibility to cope with the problems.

Studying of a problem of a suicide among youth shows that in a number of cases teenagers decided on suicide for to draw the attention of parents, teachers on the problems and protested in such terrible way against callousness, indifference, cynicism and cruelty of adults. As a rule, teenagers, closed, vulnerable on character, from feeling of loneliness, own uselessness of stresses and loss of meaning of life make up the mind to such step. Timely psychological support, the kind participation rendered to the person in a difficult life situation would help to avoid the tragedy.

Негізгі сөздер: суицид, стресс, өз-өзіне қол жұмсау, стресс, мотив.

КІРІСПЕ. Бүгінгі таңда бізді ойландыратын өзекті мәселелердің бірі – бұл адамның өз-өзіне қол жұмсауы (суицид). Соңғы кездері кейбір үлкендердің, жастарымыздың психологиялық күйзелісті (стресс) бастан кешіріп жүргенін жиі кездестіреміз. Психологиялық ауруы асқына берсе, ол адамның өмірге деген құштарлығы жойылады, өлімнен басқа мына әлемнің ешқандай проблемасы қызықтырмайды. Бұл дерттен айыруға ұзак уақыт, психологиялық тұрғыдан көмек керек.

Өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерге барудың негізгі психологиялық факторлары: көңіл-күйдің төмендігі, жақын адамның өлімі, жанұядағы келеңсіз жағдайлар (түсініспеушілік, қызғаныш,

алдану, т.б.), бопсалау, әлімжеттік жасау, қорқыту, қаражатқа байланысты қыншылықтар, бақытсыз махабbat, сексуалдық сәтсіздік... т.б. Осы жағдайларды басынан кешкен жандар өз-өзіне қол жұмсап, сәл қындық кездессе кейбір жастарымыз шыны сияқты шытырлап сынып қалуға, ажалды еш үрікпей күтіп алуға әзір тұрады. Жүйесі жұқарған үрпақтың қатерлерге қарсы тұра алмайтыны мәлім. Бұғінгі таңдағы өте салмақты мәселеге айналған осынау дерпті әркім әрқалай қабылдап, өз алдына топшылайды. Бірі – заманның өзгеруі десе, екіншілері – әлеуметтік жағдайдың қындығынан, не болмаса, денсаулықтың салдарынан деп таниды.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Адамның өмірден баз кешіп, өзіне қол салуға баруының негізгі себебі психикасының бұзылуынан деп жатады.

"Суицидология" термині XX ғасырдың басында-ақ қолданыла бастады. Адамның қашаннан бастап өз-өзіне қол жұмсай бастағаны белгісіз, бірақ өз еркімен өмірін қиған кезеңі бұрыннан бастау алғаны анық. Мәселен, эскимостар дәстүрі бойынша қарттар уақыты келгенде өз еркімен өлтүре аттанатын болған. Мұндай дәстүр Жапонияда да кеңінен таралған. Жер тіреп қалған ата-аналары балаларына өздерін тауға апарып тастауларын өтінген. Обясутәяма тауының "қарттар тастайтын тау" деп аталуының себебі де осында болса керек.

Суицид — ауру немесе өзін-өзі өлтіру деген мағына береді. Жалпы суицидке ұшырағандардың орташа жас шамасы 20-50 жас аралығында, ал жасөспірімдердің жас аралығы 14-17 жас.

Суицидке барудың психологиялық факторлары:

- 1.Көніл-күйдің төмендігі
- 2.Автоагрессияға бейімділігі
- 3.Өзін-өзі қабылдаудағы негативизм.

Суицидтің белең алудың қарап, жалпы қоғам психикасының әлсірегенін сезуге болатындей. Бізде ақыл-ойы, жүйесі закымданған адамдар ғана өз-өзін өлтіреді деген қате түсінік қалыптастып қалған. Ал шындығына келсек, суицид оқиғасы психикасы бұзылып, ойлау жүйесі сырь берген жандардың арасында емес, керісінше дені сау адамдар арасында көттеп кездеседі. Қоғамда кең айтылатын пікірге сүйенсек, психикасы сау адамдар өмірден түнгіліп, қыншылықтарға душар болғанда осындақ қадамға барады. Мұндай жағдайлар адам өмірінің кез келген кезеңінде байқалады. Соның ішінде жасөспірім кезеңін алғы қарайтын болсақ, мұнда суицидалдық мінез – құлықтың кейбір өзгешеліктері болады. Жасөспірімдер арасында ересек балаларға қарағанда өзін - өзі өлтіруге әрекет жасау жиі кездеседі. Бірақ олардың азғана бөлігі өздерінің қойған мақсатына жетеді. Суицидалдық мінез – құлық бұл жаста көп жағдайда демонстративтік сипат, сонымен бірге байбаламдық сипат алады [1]. А.Е.Личконың көрсеткеніндей, тек қана жасөспірімдердің 10 пайызы ғана шынайы өлгісі келетін ниет білдірсе, ал 90 пайызы көмекке шақырган жанайқайы.

Балалар депрессиясының белгілеріне әрбір ұсақ- түйекке мән берушілік, іш пысу мен шаршағандық сезімдері, айтқанда тындау мен айқай – шу, жанжал көтеруге дайын тұрушылық, ішімдік пен есірткіні пайдалану жатады.

Депрессияның деңгейі көп жағдайда суицидалдық қорқыныштың шынайы көрсеткіші болып келеді. Жалпы айтқанда, жасөспірімдер арасындағы суицидалды мінез – құлыққа өз құбылары мен ата – аналары арасындағы жеке қарым – қатынастардың да ықпалы әсерін тигізеді. [2]

Әр суицидтің шығу себебі бар. Бірақ көп жағдайлардағы себеп ондай адамдардың өмірдің қыншылықтарын дұрыс түсінбеулерінде болады. Бұлар басты себептері. Ал басқа себептердің барлығы осы басты себептерге тікелей тәуелді.

Ренжсу. Кейде жасөспірімдердің арасындағы суицид ата-анасына ренжудің салдарынан болады. Бірақ сондай ардакты жандарға ренжіп өзін-өзі өлтіру де жан дүниесінде кемістігі бар адамның істейтіні болса керек.

Қателік. Өмір болғаннан соң қындығы мен қызығы қатар жүреді. Қателіктерге ұрыну барлығымыздың табиғатымызда бар нәрсе. Қандай қателік жасасақ та суицидпен шешімін табуымыз дұрыс емес.

Суицид (лат. өзін - өзі және өлтіру) – алдын-ала ойластырылып өзіне жасалған қастандық немесе өзін - өзі өлтіру. Американдық суицидолог Э.Шнейдман суицид психологиялық қажеттіліктер фрустрациясының нәтижесінен болатын ауыр жан күйзелісі ауруынан туындаған атоагрессия түрінде көрінеді деген. [3] Шынында да, өз - өзіне қол жұмсаушылар кейбір өмірдегі қыын жағдайларды өте ауыр қабылдайды:

Бұгінгі таңда суицид тақырыбының өзектілігі сондай, соңғы уақыттарда суицидтің болмысын, себебін, оның пайда болу шарты мен факторларын түсінуге, сонымен қатар оның алдын – алудың тиімді моделін қарастыруға зерттеушілердің қызығушылығы арта түсті.

Тәуекел тобына енетіндер:

1. Қыын жасөспірімдер. Өзін - өзі жүзеге асыру және өзін - өзі бекіту мәселелері жасөспірімдердің ортасында маңызға ие, ал алкоголь және нашақорлық заттарды пайдалану импульстердің аяқ астынан пайда болу мүмкіндіктері күштейтеді.

2. Тұқымкуалайтын суицид. Мұндай отбасының балалары өз туыстарының өмірлік сценарийімен өмір сұруі мүмкін.

3. Мүгедек – балалар, өз денесінің кемтарлығынан зардал шегушілер.

4. Өзін - өзі бағалаулары төмен балалар, тез ренжігіш, депрессиялық күйге жеңіл түсетіндер. [4]

Жасөспірімдердің суицидке бейімділігін көрсететін белгілер:

- үрейлі-ажиотажды мінез-құлық, асығыстық, мазасыздық тән;
- ұзақ уақыт үйқысының бұзылуы: катаклизмалар, катастрофалар, авария немесе жыртқыш андарды жиі түсінде көрүі;
- аффект қысымы, сыртқы белгілеріне еш себепсіз агрессиялы іс-әрекеттер жатады;
- депрессия, апатия, сөйлемеу: жасөспірім еш нәрсе жасағысы келмейді, міндеттерден бас тартады, уақытты мәнсіз өткізеді, мінез-құлқында бей-берекетсіздік, үйқышылдық көрінеді;
- өзінің қалыптаспағандығы үшін, өзі үшін ұялу, кінәні сезіну, өз-өзі сенімсіздік. Бұл синдром көңіл аударалық сотқар мінез-құлықпен көрінуі мүмкін;
- соматикалық эндокрин және жүйке-психикалық бұзылыстармен өтетін қыын пубертат кезең;
- алкоголь қолдану, токсикомания, нашақорлық.

Суицидалды жасөспірімнің сыртқы жағдайлары:

- жайсыз отбасы: ауыр психологиялық аяа-райы, ата-аналардың дау-жанжалы, отбасындағы алкоголизм, ата-анадан айырылу;
- жасөспірімнің қараусыз қалуы, жасөспірімге бағыт көрсетіп, жол сілтейтін ересек адамның болмауы;
- жасөспірімнің отбасындағы жайсыз орны: шеттету, шектен тыс қамқорлық, қаталдық, жасөспірімнің әр әрекетіне сынай қарау;
- жасөспірімнің достарының болмауы, оқу тобында шеттетілуі;
- окуда, қарым-қатынаста, туыстар мен ересек адамдармен тұлғааралық қарым-қатынасында сөтіздіктер кезегінің болуы. [5]

Өзіне қол жұмсаудың мүмкін болатын мотивтері

Көмек іздеу - өзіне қол жұмсауды ойлайтындардың көбісі өлгілері келмейді. Өзін-өзі өлтіруді олар бірнәрсені алу үшін құрал ретінде пайдаланады (мысалы, өзіне назар аудару, сүйіспеншілік, махаббат, проблемалардан құтылу, үмітсіздік сезімінен арылу...).

Үмітсіздік - өмір мәнсіз, болашаққа үміт артуға болмайды. Өмірді жақсартуда өзгерістер енгізуге еш үміттің жоқтығы.

Проблеманың көптігі – барлық проблемалардың шешілмейтіндегі көрінетіндігі соншалықты, оларды бір-бірлеп шешуге ойды шоғырландыруға мүмкіндіктің жоқтығы.

Басқа адамға қатер төндіріп, жанын ауыртуға әрекет жасау – «Олар әлі өкінеді». Кейде адам, өз-өзіне қол жұмсау арқылы ол өзімен проблемаларын алғып кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлады.

Батылдығы мен күшін көрсету – тек батыл және күшті адамғана өз-өзіне қол жұмсауға қабілетті деген үғым қалыптасқан. [6]

Қазіргі қоғамда тұлға жалғыз. Әсіресе сенімі, салт – дәстүрі, адамгершілігі, қызығушылықтары әр түрлі болып келетін ірі қалаларда. Тұлға қызығушылығы қоғам қызығушылығымен сәйкес келмей жатады, осыдан қын өмірді жеңудегі мотивтерінің бірі жойылады. Қоғам қызығушылығы болмайтын және тұлғаның өзіне ауыр тиетін қайға үшін қайғырудың мәні болмайды. Қайғы үшін өмір сұрудің ешқандай мәні жоқ.

Осылайша, Т.А.Сорокин бойынша жалғыздық, тұлғаның қоғамнан бөлінуі, өмір ағысының жылдамдығы, діни сенімдердің төмендеуі мен қоғамның бүлінуі, өмірдің тұрақсыздығы мен тең болмауы – бұлардың барлығы өзін - өзі өлтірудің дамуына қолайлы әсер етеді. Мұндай жағдайда адам өзіне қол жұмсау үшін кішкенеғана жағымсыз оқиғаның өзі жетіп жатыр. [7] Сондықтан былай деп қорытындылайды: « Өзін - өзі өлтірудің қайнар көзі – адамды жалғыздыққа ұшырататын бізді қоршаған ортаңың жеткіліксіз ұйымдасуы болғанда, - онда өзін - өзі өлтірумен құрсудің міндеті ұжымды тұлға жалғыздығын азайтатын, қызығушылықтары мен мақсаттары ортақ топ болатын оң бағытқа өзгертуі тиіс». Мұндай ой – тұжырым тек қоғам ұжымына қатысты айтылып қоймаған, сонымен қатар ол отбасыншілік, өндірістік, тұлғааралық және т.б. қатынастарға қатысты айтылған. Адам басына қайғы төнген кезде жақындарының, достарының, жұмыстастарының дер кезіндегі қолдауы қайғысына ортақ болуы өте қажет және ауыр ойлар мен қайғыруы ұмыттыратын, не үшін өмір сүріп жатқандығын көрсететін бір жұмыстың болуы маңызды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Анықталғандай, балалардың бақытсыздығына, олардың өз-өзіне қол салу әрекеттеріне баруына көп жағдайда отбасындағы жайсыздық пен мектепте түсінбеушіліктің орын алуды себеп болады. Балаларға жайғана киімін, тамағын тауып беру аз, олар үнемі ата-ананың жылуын сезініп, жақсы көретінін біліп өсүт тиіс. Ал әке-шеше өз дәрежесінде көніл бөлмейтін бала ешкімге керексіздігін түсініп, психологиялық стреске тап болады. Әсіресе, 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер өте әсершіл, кез-келген нәрсені жүргегіне тез қабылдағыш келеді. Түсіністік болмаған жағдайда осы жас аралығындағы балалар түрлі жағдайларға ұрынып жатады. Олардың сабаққа құлқы болмай, өзге оқушылармен де қарым-қатынасы нашарлап кетеді. Өзін ұстаяу мен мінез-құлқында өзгерістердің орын алуды мұғалімді де, ата-ананы да алаңдатуы тиіс. Осы өзгерістерге бей-жай қарамай, психологияның көмегіне жүгіну арқылы көптеген проблеманың алдын-алуға болады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Г.І.Төленияз. Ауытқушы мінез – құлық себептері // Ұлағат. 2003. - № 4.В.Алексеева.Суицид // Психология. Социология. Политология. №10.2007ж.Қ.Ш.Шамұратова. Суицидтің алдын – алу бойынша психологиялық қызметті ұйымдастыру. – О.: 2008ж.Напрасная смерть: причина и профилактика самоубийств. Под. редакцией Д.Вассерман. Пер. с.англ. - М.: Смысл, 2005Р.С.Немов. Психологическое консультирование. - М.: 2003ж.Н.Нұрбаева. Балаларда ауытқушылықтың себептері мен факторлары // Ұлағат. № 5.2004.Абрамова Г.С. Практическая психология. – М.: 2003.

**Шымкент қаласы № 43 жалпы орта білім беру мекемесінің басшысы
Аюопова Гузаль Нурмухамедовна**

ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА СУИЦИДТІҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Біз бұғаңгі күнде балалардың білімге негізделген ақыл ой-әлеуетін арттыруға барынша күш салудамыз, ал жас үрпақтың эмоционалды әлеуетін қалыптастыруға өте үстіртін және самарқау қараймыз. Осыған орай, кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алу үшін олардың денсаулығын күшайту мен өмірлік дағдыларын қалыптастыруға арналған бағдарлама әзірленген. Бұл бағдарламаның басты тірегі мектеп психологтары болып отыр. Эрине қазіргі жағдайда мектеп әкімшілігі мен сыйнып жетекшілер де өз үлесін қосып атсалысада. Мамандардың айтуынша, әрбір суицид – естілмей қалған жанайқайы. Олай болса, құлышнадаған дауысқа құлақ асуымыз керек.

Суицидтің алдын алу үшін бірінші кезекте күнделікті қарым қатынастағы жақын адамдарымызға жылы шырай танытып, ішкі жан дүниесін түсінуіміз керек. Осы арқылы ғана жақсы жағынан ықпал етіп, үлкен нәтижеге жетеміз. Қазіргі кезде суицидтің жастар арасында орын алудың күннен күнге көбейіп барады, әсіресе балалар арасында. Суицид-бұл сөз тек ата аналар мен ұстаздарды ғана үрейлендіріп қоймай, бүкіл әлемді аландауда. Бұл түсінікті, себебі олардың біреуі де осы мәселемен жұмыс жасау үшін толық дайындық алған жоқ. Бірақ, өмірдің өзі балалар суициді мен оның алдын алу туралы білімнің маңыздылығын көтеруге тұра келіп тұр. Латын тілінен аударғанда «суицид» сөзі – өзін – өзі өлтіру дегенді білдіреді. 10-қыркүйек дүниежүзілік суицидке қарсы күрес күні. Бұл күн өзінен өзі қол жұмсаудың алдын алу жөніндегі халықаралық қауымдастық бастамасымен және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен атап өтіледі. Елде аландатарлық жағдай қалыптастып отырғанына қарамастан, көпшілігіміз мұндай күннің бар жоғынан хабарсызбыз. Бұл көптеген елдерде психикалық денсаулыққа сезімталдықтың жетіспеушілігімен байланысты, өйткені суицид дұрыс емделмеген немесе мұлдем болмаған психикалық бұзылулардың зардалтарының бірі болып табылады екен. Суицидтік идея – бұл кез – келген адам басынан кешіретін нәрсе, сондықтан біз бұл туралы білу, суицид туралы шындықты мифтер қандай екенін біліп, қын кезеңді бастан өткеріп жатқан және білетін адамға қалай көмектесетінімізді білу маңызды.

Ғылымда жасөспірімдік кезең адамның жалпы даму кезеңінің өз алдына дербес, тұлғалық және жекеше дамуының қалыптасу уақыты деп қарастырылады. Жасөспірімдік кезең адам өмірінің тұтастай он жылын алады. Бұл – ерекше қажеттіліктер және жеке құқықтар тән бірегей уақыт. Жасөспірім кезеңі 13-17 жас аралыққа дейінгі жас мөлшерін қамтиды. Бұл кезең адамның сенімсіздік пен жүйесіздік кезеңінен шынайы ер жету шағы. Осы кезеңде жақсылық пен жамандық категориялары туралы көзқарастары, «ар-ұят», «намыс»,

«адамгершілік», «құқық», «міндет» сияқты тұлғаның сипатын басқа да ұғымдар толғандырады.

Жасөспірім кезеңінде адамдарда өмір құндылықтарын таңдау мәселесі пайда болады. Жасөспірім өзіне деген ішкі қарым-қатынасын қалыптастыруға (мен қандай болғым келеді?), басқа адамдарға деген қарым-қатынасқа және моральдық құндылықтарға талпынады. Өмірді анықтайтын қандай құндылықтың ең өзекті болып саналатындығына орай, тұлға да әр түрлі қалыптасады. Э. Штерннің пікірінше, «..... құндылықтардың бар бағыты әрбір жеке тұлғаға тән. Алайда осы әр түрлі құндылықтардың бір ғана жетекшілік маңызға ие болып, өмірде басымдыққа ие болады». Жалпы құндылықтарды тануға ұмтылған жасөспірімге өз таңдауы оның ойынша ең негізгі бағыт болуы тиіс деп есептейді. Жасөспірім қоршаған әлемдегі өз орнын табуға қандай күш салса да, барлық өмір мәнділігін тануға интеллектуалды дайын болса да, ол көп нәрсені жете түсіне бермейді, өйткені ол өзін қоршаған адамдарды толық тани алмайды және рухани өмір тәжірибесін менгермеген. Сондықтан да К.Юнг «жасөспірімдік кезең – дағдарыс кезеңі, шынайы өмірдің талаптарына жасөспірім бейімінің сай келмеуі орын алады деп есептеген.

Өмір – адам баласының ең негізгі құндылығы. Дүниенің ақпараттануы, адамның табиғаттан алшақтауы, неше түрлі компьютерлік ойындар, көбінесе жастардың арасында суицидтің көбеюіне ықпал етіп отыр. Қазіргі кезде суицидология ғылымы социология, психология, медицина, демография, психиатрия тоғызында пайда болған ғылым. Өзіне-өзі қол жұмсау әрекетіне баратын тұлғалардың ерекшелігін, психологиясын, себептерін аталған ғылым зерттейді.

Дюргеймнің суицид теориясына байланысты «адам бір проблемаға тірелген кезде немесе ол бейімделген орта немесе әлеуметтік топ одан бас тартқан кезде ол өзін-өзі өлтіруге барады» деген.

А.Г.Амбрумова суицидалың мінез-құлқы бар 770 бала мен жасөспірімдерді зерттей келе, «пубертантты жасқа дейінгі балалар арасында (13 жасқа дейін) – 14,4%, пубертантты жастағы балалар арасында (13-16) – 51 %, пубертантты жастан асқандар арасында (17-18)- 33,8% кездеседі» деген мәлімет береді.

И.П.Павлов өзін-өзі өлтіруді «мақсат рефлексін» жоғалту деп түсіндірген. Осыған байланысты ол: «Мақсат рефлексі әр адамның өмір мәні және энергия көзі. Өмір қызығы бір мақсатқа жетуге талпыну, егер сол мақсатқа жете алмаған басқа мақсатты көздеп соған қол жеткізу, қызығу, ұмтылу. Соған байланысты біздің өміріміз гүлденеді және мәндене түседі. Егер адамның өмірінде мақсат жоғалса оның өмірі мәнсіз болады. Сол себепке байланысты біз өлген адамдар артынан қалған қағаздардан, олардың өмірлерінің мәні жоғалғанына байланысты олар өз-өздерін өлтіруге мәжбүр болғандарын ұғынамыз. Бірақ адам өміріндегі мақсаттар саны шексіз...». Тек И.П.Павлов суицидке барған адамдардың ешқайсысында психикалық ауытуы жоқ деген.

Австриялық психология З.Фрейд адамның өзіне-өзі қол жұмсауы ызақорлық, агрессиядан болатыны мәлімдеген. Ал америкалық психолог К.Менниндер суицидтің барлығын санадан тыс жасалатын өзара байланысты үш негізгі себеппен: өш алу жек көрушіліктен, тығырықтан шығатын жол таптағандықтан және кінәлі сезімнің күштілігімен түсіндірген.

Осындаған зерттеулердің оқып, онымен таныса келе қогамның бүгінгі дерптіне айналған мәселені толықтай мойындаған, оның алдын алу жолдарына аса мән беруіміз керек. Осыған орай қазір мектепте құрылған үштік одақ ұйымы мен психологтардың, тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлардың жоспар бойынша атқарып отырған іс шарапары, сынып жетекшілердің сынып сағаттары осы дерпті ауыздықтауға негіз болуы қажет. Барлық пән мазмұнында мейірімділік пен махаббатқа негізделген құндылықтар болып, баланы жеке тұлға ретінде қабылданап, баланың бойында ауытқымаған мінез құлыштың барына дер кезінде көңіл бөліп отыру – бұл әрбір ұстаздың адами парызы деп білемін.

АУТОАГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Бакубаева А.А., магистр педагогических наук, психолог Учреждения «Семейский многопрофильный колледж», г. Семей, Казахстан

В настоящее время проблема самоубийства является одной из самых шокирующих ситуаций в обществе. Из года в год растет проблема смертности. Количество суицидальных происшествий не уменьшается.

По данным ВОЗ, Казахстан занимает третье место в мире по количеству самоубийств и лидирующее среди стран Центральной Азии. Только за три месяца 2021 года 834 казахстанца совершили самоубийство. Что касается подрастающего поколения, то с начала 2021 года свели счеты с жизнью 105 подростков. Еще около 200 подростков предпринимали попытку покончить жизнь самоубийством (данные на сентябрь 2021 года).

Суицидальное поведение детей и подростков в последние годы всё чаще становится предметом научных исследований. Актуальность этой темы привлекает внимание широких слоёв общественности. Действительно, уход из жизни людей, в особенности несовершеннолетних – проблема многогранная и требует многофакторного подхода к своему решению.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Психологический смысл такого явления чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей-неволей оказался. В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения. Суицидальное

поведение – это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. Одной из основных причин такого положения является распространение «групп смерти» в социальных сетях и интернет-зависимость.

Э. Дюркгейм, один из ученых, который впервые исследовал причины самоубийства, начал с причин, побуждающих к смерти: эгоистическая причина (ослабление отношений между обществом и индивидом); альтуристическая (для истины или для других людей); аномическая (кризисные ситуации в обществе) [1].

В целом, по данным многих исследований, самоубийство зависит не только от исхода семейной ситуации, оно также вызвано внутренним стрессом матери. Потому что ребенок испытывает негативные эмоции матери, находясь в утробе матери, то есть психологические проблемы матери считаются причиной возникновения суицидальной ситуации. Помимо ситуации в семье, родительское отношение оказывает непосредственное влияние на состояние ребенка. Например, ссоры между взрослыми в повседневной жизни.

Одной из важнейших причин к суициду считает отсутствие адекватной поддержки подростка среди сверстников, родных и близких, а также друзей. Оказавшись наедине со своими мыслями, человек в независимости от возраста не может дать выход ежедневным негативным мелочам и со временем просто зацикливается на том, что всё плохо, он остаётся один на один со своими проблемами. В некоторых семьях наблюдается отсутствие родительской любви, а вместо неё – безразличие, жестокость и насилие. Или наоборот – когда ребёнок становится объектом обожания, кумиром. В таких условиях формируется слабая, неустойчивая личность, не способная противостоять стрессу, готовая к совершению самоубийства. К таким личностям общество проявляет высокие требования. Но не стоит забывать, что даже кумиры и объекты обожания не

всегда идеальны, и не всегда их действия могут соответствовать требованиям общества. Порой такие личности устают покорять вершины успеха.

Основная доля несовершеннолетних с суицидальным поведением являются психически здоровыми людьми в возрасте старше 13 лет. Вступая во взрослую жизнь, они, обладая неокрепшей психикой и конечно же отсутствием жизненного опыта, крайне эмоционально реагируют на возникающие проблемные ситуации и могут подвергать свою жизнь опасности. Поэтому начиная с 13–14 лет необходимо проводить с ними целенаправленную работу по профилактике аутоаггрессивного поведения. Но это непростая задача. Суицидальный настрой или суицидальные действия подростка не всегда проявляются внешне, а говорить о самоубийстве с детьми, которые не задумываются об этом, ни в коем случае не допускается: этим можно только породить нежелательные и негативные мысли.

Кибрик Н.Д. в ходе исследования причин возникновения суицида у студентов связывал уровень адаптации личности в учебном процессе:

1-й уровень трудности, возникающие при усвоении учебного материала: нарушение сна во время экзамена, усталость, непереносимость, раздражительность.

2-й уровень обусловлен ухудшением успеваемости, неспособностью закрыть академическую задолженность, конфликтами с коллективом, руководством учебного заведения.

3-й уровень считается очень опасным из-за того, что отчисление считается причиной неправильного формирования жизни [1].

Одни из причин суицида:

- Депрессивное настроение. На ребенка влияет и душевная рана, и психические заболевания;
- Влияет напряженные отношения в семье;
- Трудности в обучении (невозможность найти общий язык с учителем);
- Предательство друзей;
- Потеря близкого человека;
- Унижение болезненными грубыми словами, оскорблении совести, чести в общественных местах и т.д..;
- Чувства отчаяния, беспомощности и т.п..
- Именно поэтому, работа по повышению уровня стрессоустойчивости подростков может дать эффективные и долгосрочные результаты.

Аутодеструктивное поведение психологи делят на прямое и опосредованное. К проявлениям прямого аутодеструктивного поведения можно отнести курение, алкоголизацию, наркотизацию. Опосредованное аутодеструктивное поведение находит отражение в прогулках, побегах из дома и бродяжничестве, фанатическом увлечении рок-музыкой и быстрой ездой на мотоцикле. К опосредованным формам аутодеструктивного поведения могут быть отнесены также стремление к элементам риска особо опасных видов спорта [3]. Прогулы занятий могут быть следствием конфликтных отношений с учителями или одноклассниками, или неуспеваемостью. Но и в этих психологически понятных реакциях «ухода» прослеживаются эквивалентные взаимоотношения с суицидальным поведением, так как нередко те же самые моменты приводят подростка к суицидальному решению. Поэтому в таких ситуациях на подростков нужно уделять большое внимание, нужно найти с ними общий язык, помочь найти выход из сложившихся ситуаций и направить их на верный путь.

Для аутодеструктивной группы более всего характерны хулиганские действия с жесточайшими драками, глумлением над жертвой и издевательством.

Суицидная попытка становится более вероятной и в связи с недостаточной способностью подростка предвидеть возможные последствия своих действий. Л.К.Личко усматривает определенную связь между типом суицидного поведения и типом акцептуации характера [3].

По его мнению, постоянные незаслуженные упреки или унижения со стороны сверстников или учителей при отсутствии теплого и доброго отношения и понимания в семье или обратная ситуация могут выработать у подростка пессимистическое отношение к миру, чувство безысходности. И как правило, в таких ситуациях единственное спасение – самоубийство.

В учреждениях образования в течение года педагогам-психологам совместно с кураторами групп нужно выявить обучающихся, склонных к суициdalным и аутоагрессивным действиям, на основании различных методик. Педагогам-психологам разработать памятки для обучающихся по проблеме оказания помощи и поддержки детям и подросткам, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации. Выявить первопричины и разработать по-настоящему эффективные способы для ее решения.

И в особенности следует проводить семинары, лекции и тренинги для педагогов таких как «Как заметить приближающийся суицид?», «Кто входит в группу риска?», «Чем вы можете помочь такому ученику?». Ведь педагоги непосредственно являются одним из главных фигур в жизни учеников и студентов.

Одним из важнейших факторов является взаимодействие с заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков.

Профилактика суициdalного поведения должна проводиться системно, длительно и обязательно в рамках комплекса мер по формированию рационального образа жизни, направленная, прежде всего детям и подросткам.

Профилактика суицида – это работа, требующая массовых систематичных занятий. Именно систематичность с эффективным методом приносит желаемых результатов

Список использованных источников:

1. Актуальные проблемы суицидологии. – М.:Б.и., 2004
2. Дюргейм Э. Самоубийство. Социологический этюд: Пер. с фр. / Изд. Подг. Вал. А. Луков. – СПб.: Союз, 1998. – 496
3. Амбрумова А.Г., Трайнина Е.Г. К вопросу о саморазрушающем поведении у подростков. //Сб. научн. тр .«Саморазрушающее поведение у подростков». Л., изд. Института им. В.М.Бехтерева. – 1991. – С. 29-36.
4. Личко А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при различных типах акцентуации характера у подростков//Саморазрушающее поведение у подростков.-Л.,1991.-С.9.

БАЛА МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ БҰЗЫЛУ СЕБЕПТЕРІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК- ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АСПЕКТИЛЕРІ

Қазақстан Республикасы Ақтөбе қаласы

“Ғ.Ақтаев атындағы № 6 мектеп-гимназиясы” КММ

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары, көркем еңбек пәннің мұғалімі
Матаева Бакыт Зулхарнаевна

Қазіргі кезеңдегі білім беру жүйесіндегі өзекті мәселелердің бірі – мінез-құлқы әлеуметтік «нормадан» ауытқыған балалар мен жасөспірімдер мәселесі болып отыр. Соңғы уақыттардағы статистикалық мәліметтерге сүйенер болсақ, оқушылар арасындағы нашақорлық, алкогольдік ішімдіктерді пайдалану, таксикомания, өзіне қол жұмсау, адам өлтіру және т.б. сияқты жағымсыз іс-әрекеттері жылдан-жылға күрт өсуде.

Мінез-құлқында ауытқушылық байқалатын балаларды және де қоғамда қалыптасқан нормалар мен ережелерді сақтамауды ғылымда девиация (латынның «deviatio» тындармау, ауытқу деген мағынаны береді) деп атайды.

Осыланысты әдебиеттерде кездесетін «қыын бала», «девиантты мінез-құлқы», «ауытқыған мінез-құлқы» ұғымдары синонимдес болып табылады.

Девиантты мінез-құлқы дегеніміз – әлеуметтік нормалар мен ережелерге сәйкес келмейтін мінез-құлқы. Кей жағдайларда «асоциалдық» немесе «антидисциплиналдық» деп те аталып жатады.

Девиантты мінез-құлқы немесе мінез-құлқы ауытқушылығының көрсеткіштеріне: агрессия, демонстрация, оқудан және енбектен теріс бұрылу, үйден кету, алкоголизм, шылымқұмарлық, наркомания, қоғамға жат қылыштар, жыныстық жат мінез-құлқы, суицид және т.б. жатады.

Мінез-құлқы ауытқушылығы мына факторларға байланысты туындаиды деген тұжырым жасалды. Олар:

Биологиялық факторлар – баланың әлеуметтік бейімделуіне кедерге келтіретін физиологиялық және анатомиялық жағымсыз ерекшеліктер (генетикалық факторлар, интеллектуалдық кемістіктер, психикалық ақаулар, психофизиологиялық және физиологиялық факторлар).

Психологиялық факторлар – баладағы психопатологиялар мен мінездегі кейбір қасиеттердің басым болуы (жүйкелік-психикалық ауытқулар).

Әлеуметтік-педагогикалық факторлар – мектептегі, отбасындағы, қоғамдағы тәрбие үрдісінің кемшіліктері мен әлеуметтік назардан тыс қалу нәтижесі (окудағы декомпенсация, дезадаптация, әлеуметтік бейімсіздік, криминалдылық).

Әлеуметтік-экономикалық факторлар – баланың өз отбасының материалдық-тұрмыстық жағдайына қанағаттанбауы (кедейлік, жұмыссыздық, инфляция, әлеуметтік кернеу).

Моральды-этикалық факторлар – адамгершілік-рухани құндылықтардың төмендеуі.

Аталған факторларға байланысты туындаған «антидисциплиналық мінездүйнекілдік» түзетудің жолы қандай?

Көрнекті психолог Л.С.Выготский «Жеке адамның күйзелісімен құресу, оның себептерін жою жолымен ғана емес, сонымен бірге адамды жөнге салудың белсенді жолымен, білім бірлігімен, дамуына жағдай жасау арқылы да нәтижеге жетуге болады» дей отырып, «қызындықты тәрбие арқылы түзетудің», осы қайшылықпен қуресудің нақты жолын анықтап берді.

Мінездүйнекілдік ауытқушылығы бар балаларды тәрбиелеуде мына ұстанымдарды басшылыққа алу қажет.

- Педагогикалық әрекеттің мақсатқа бағытталуы.
- Біртұастығы мен жүйелігі.
- Ізгілік ұстанымы.
- Тұлғаның жақсы жақтарын тауып көре білу.
- Құрмет көрсете білу және қажеттілік тудыра білу ұстанымы.
- Саналылық және белсенділік ұстанымы.
- Жан-жақтылық ұстанымы.

Девиантты мінездүйнекілдік балаларды түзету мына бағыттар бойынша жүзеге асырылуы тиіс:

- Баланың әлеуметтік ортасына тікелей әсер ету арқылы. Факторлары: табиғи, әлеуметтік.
- Оқу-тәрбие үдерісінің түзетушілік бағыты. Үнемі!
- Мәдени-көпшілік және сауықтыру шараларын арнайы ұйымдастыру арқылы.

Кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтар, қадағалаусыз, панасыз қалудың және қоғамға жат іс-әрекеттердің алдын алуға, оларға ықпал ететін себептер мен жағдайларды анықтауға және жоюға бағытталған, кәмелетке толмағандармен, сондай-ақ оларды тәрбиелеу, оқыту және бағып-күту жөніндегі міндеттерін орындашынын не олардың мінездүйнекілдік ауытқушылығына теріс әсер ететін ата-аналармен немесе басқа да заңды өкілдермен жеке

профилактикалық жұмыстарды қоса жүзеге асыратын құқықтық, педагогикалық, медициналық және өзге де шаралар жүйесін күшету қажет.

Кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтардың профилактикасы мен балалардың қадағалаусыз және панасыз қалуының алдын алу туралы Қазақстан Республикасының 2004 жылғы 9 шілдедегі N 591 Заңына сәйкес келесі іс-шараларды жүзеге асыру қажет:

- ата-анасының немесе олардың занды өкілдерінің, сондай-ақ педагогтардың, тәрбиешілердің және кәмелетке толмағандарды қадағалауды жүзеге асыруға міндетті басқа да оқыту, тәрбиелеу және өзге де мекемелер қызметкерлерінің тарапынан оны тәрбиелеу, оқыту және (немесе) бағып-күту жөніндегі міндеттерді орындауы немесе тиісінше орындауы салдарынан, не оның үйден немесе бала құқығын қорғау жөніндегі функцияларды жүзеге асыратын ұйымдардан өз еркімен кетуі салдарынан мінез-құлқына бақылау болмаған кәмелетке толмаған балаларды анықтау;
- қалыптасқан жағдайлардың салдарынан тіршілік әрекеті бұзылған және осы жағдайларды өз бетінше немесе отбасының көмегімен жеңе алмайтын балаларды дер кезінде есепке алу және реабилитациялық шараларды жүргізу;
- балаға қоғамда қалыптасқан және оның рухани, дене бітімі, имандылық, психикалық, мәдени, зияткерлік дамуына және әлеуметтік ортаның теріс ықпалынан қорғауға бағытталған мінез-құлқы ережелері мен нормаларын дарыту жөніндегі ата-анасының немесе өзге де занды өкілдерінің жауапкершіліктерін арттыру;
- кәмелетке толмағанның ата-анасының немесе өзге де занды өкілдерінің өз қаржылық мүмкіндіктері мен қабілеттерінің шегінде оның салауатты дамуы, оның мүліктік және мүліктік емес құқықтары мен мұдделерін және мемлекеттік ең төменгі әлеуметтік стандарттарын қорғау үшін жағдай жасау;
- кәмелетке толмағандарды құқықтық, әлеуметтік, дене бітімі, психикалық, педагогикалық, моральдық және (немесе) материалдық қалпына келтіруге бағытталған шаралар кешенін құру және енгізу.

Енді нақты суицидтік мінез-құлқытың психологиялық ерекшеліктері, белгілері және оның шығу себептеріне тоқталып өтейін. Орта Азия елдері арасында Қазақстан өз-өзіне қол жұмсаудан I орын, ТМД көлемінде Ресейден кейінгі II орынды иеленді. Яғни, әр 100 мың қазақстандыққа шаққанда 20,7 адамнан келеді. Бұл көрсеткіш 1989 жылмен саластырғанда үш-төрт есеге ести. Бұл мәліметтерді БҰҰ жанындағы Балалар қоры (ЮНИСЕФ) таратты.

Зерттеулерге сүйенсек, өзіне-өзі қол жұмсау оқиғасының 41% жұмбак жағдайда, 18% жан күйзелісінің салдарынан, сондай-ақ 19% кесімді жазадан қорықканнан, 18% отбасындағы жағдайлардан, 6% махаббат «ауруының» салдарынан болған.

Суицидтік мінез-құлқытың психологиялық ерекшеліктері:

1. өзінің сырт келбетіне салақ қарау
2. өзін үнемі жалғыз сезіну, пайдасыз немесе кінелі, қайғылы сезіну
3. бұрын ләззат әкелген жұмыстан қалыпты ортадан қанағаттанбау
4. өлу туралы ойға салыну
5. болашаққа жоспардың жоқтығы
6. ұсақ түйектерге ашулану
7. сыртқы бейнесімен түрінің мұнды болуы
8. бір қалыпты дыбыс
9. асықпай сөйлеу
10. сөздің қысқа болуы
11. жауаптың жоқтығы
12. жылдам экспрессивті сөйлеу
13. жоқтау
14. сыңсуға құмарлық
15. жалпы қозғалыстың саябырсы
16. ештеңе істемеу
17. тым асыра қозғалу

Эмоциялық өзгерістері:

1. көңілсіз жұру
2. қабақ шытуы
3. ашулылық
4. бұрқылдау
5. айналадағы ортаға жағымсыз қарым-қатынас
6. айналаға жек көрушілік сезіммен қарау
7. өз-өзіне деген мейірімсіздік
8. қатыгездік сезімі
9. мәнсіз қорқыныш
10. мәнді қорқыныш
11. көңіл-күйдегі қайғының үнемі болуы
12. қайғыға душар болу
13. айнала қуанған сайын көңілсіздікке ұшырау
14. психикалық аурулар, депрессия
15. үрейлі қорқыныштың мінездемесі, невроз, ішкі үрей және қорқыныш
16. шизофрения

Суицидтің белгілері:

1. өзінің өткен өміріне пессимистік баға беру
2. өткен өмірдегі таңдаулы жағымсыз оқигаларды еске түсіру
3. қазіргі кездегі өзінің жағдайына пессимист көзқарас
4. болашақта перспективтіктің болмауы
5. айналадағы ортамен қарым-қатынасқа түслеу
6. сыңсуға құмарлық

7. қырсығу
8. өзінің қайғысына эгоцентристік бағыттау
9. көзжасының вегетативті бұзылуы
10. көз қарашығының үлкеюі
11. ауыз құрғақшылығы
12. дем жетпеу
13. бас ауруы
14. үйқысыздық
15. іштің түйілуі

Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол салуы – девиантты мінез-құлықтың бір формасы.

Суицидтік әрекеттерге ұшырау себептері:

- Болашаққа шарасыздықпен қарау, мақсат-армандардың болмауы
- Ішкі эмоционалды жағдайдың бұзылуы
- Әлеуметтік шеттетілу
- Жанұядағы жайсыз психологиялық ахуал
- Өзіндік “Менінің” жоғалуы, сыртқы ортаның қысымы

Суицидтің шығу себептері

1. Отбасылық ұрыс-керіс, ажырасу, жалғыздық, махаббатқа жол болдырмау, жыныстық қарым-қатынастағы әлжуаздық;
2. Психикалық сырқаттық, белсіздік пен бедеулік;
3. Қылмыстық жауапкершіліктен қашу, істеген ісінің ұяттығынан қорқу;
4. Материалдық-тұрмыстық қыншылықтар;
5. Жұмыс және оқу орындағы даулы мәселелер мен сәтсіздіктер;
6. Қоғамдық -саяси жағдайлар;
7. Тұқым қуалаушылық;
8. Даму акселерациясы.

Сыртқы белгілері:

- Көп жағдайда көңілсіз күйде жүру, тыныш монотонды дауыс;
- Сөйлеудің баяулығы, жауаптың қысқалығы;
- Іс-шарасыздық.

Эмоционалды бұзылыстар

- Қоршаған ортаға деген көңілсіздік;
- Кекшіл, жылдам ашууланғыш;
- Қобалжу, негіzsіz қорқу.

Қарым-қатынаста:

- Оқшаулану, қоршаған ортаман қарым-қатынастан қашу;
- Келешекке жоспардың болмауы;
- Өз күйзелісі жөнінде дәрігер, психолог, педагогтарға шағымдану.

Психикалық бұзылыстар:

- Жылауықтық;
- Ауыздың кебуі;
- Тахикардия;
- Демнің жетпеуі;
- Бас аурудың жиілігі;
- Дене салмағының тұсуі;
- Тәбеттің қашуы;
- Кеуденің ауырлығы.

Демонстрациялық мінез:

- Өз-өзіне қол жұмсаумен қорқыту
- Қан тамырларын кесу
- Дәрі-дәрмек ішу
- Өзіне назар салуды талап ету

Суицидтік аффектілік мінез:

Аффект үстінде дарға асылу, улы, қатты әсер ететін дәрі-дәрмекпен улану

Жыл мезгілі

- Табиғаттың оянған гүлденген кезінде **көктем** мезгілінде жиі кездеседі.
“Сәуір-ен қатығез ай” (Томас Эллиот)

Сәуір айындағы суицид көрсеткіші жыл бойғы көрсеткіштен -120% жоғары

Суицидтік әрекеттің алдын-алу және түзету:

- Стресті жеңуге үйрету.
- Отбасы, мектеп, референттік топтың көмегімен жасөспірімге әлеуметтік қолдау көрсету.
- Қыншылықты жеңуге арналған психологиялық тренингтер жүйесін ұйымдастыру.
- Суицидтік жағдайларға жеткізген психологиялық қажеттіліктерді азайту.
- Өмірге ерекше қатынасты қалыптастыру.
- Суицидтік мінез-құлышты тани білу, алдын алу.

Көмек беру үшін:

- Суицидке әкелген себепті табуға тырысу.
- Суицидке бейімділігі бар тұлға деп, оның әрекетіне нақты көзқараспен қарау.
- Қамқорлық көрсете білу.
- Тындаушы бола білу.
- Өмірдегі қажеттілігін түсіндіре білу.
- Сөз таластырмау.
- Дәлелденбекен басу айтпау.
- Үміт беру.
- Мамандармен байланысу керек.

Тұн артынан күн шығатыны секілді, қыншылық арты жақсылыққа ұласатынына бала сенімді болуы керек.

Әдебиеттер:

1. Кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтардың профилактикасы мен балалардың қадағалаусызы және панасыз қалуының алдын алу туралы Қазақстан – Республикасының 2004 жылғы 9 шілдедегі №591 Заңы. ҚР Парламентінің Жаршысы, №18, 105-құжат, 2004. – 14 б.
2. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. – М.: Академия, 2004. – 245 б.
3. Баженов В.Г., Баженова В.П. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция девиантного поведения школьников. – Тараз, 2003. – 125 б.
4. yandex.kz **Балалар суицидімен құресу шаралары.** – Алматы, 2010

Туkenова Шынар Кадимовна
Атырау облысы, Атырау қаласы білім бөлімі әдіскер
Педагог-психолог

Тақырыбы: Жасөспірімнің өмірден мән таппау салдары.

Суицид..... Жасөспірім....Не деген ауыр ұғым....ауыр сөз.....

Суицид деген сөзді естігенде автоматты түрде көз алдымызға тығырықтан шыға алмаған жан келеді, халі-мен күйі еске түседі. Барлық симптомдары мен себептері, әсер етуші факторларын мамандар біліп, профилактикалық шаралар уақытылы атқарылса да мұндай оқиғалар азаяр емес. Жасөспірімнің өзіне өзі қол жұмсауының себептері анық. Ал, салдарын білеміз бе?

Көңілге күдік ұялатқан ұғым туралы не білеміз? Кеңестік кезеңде «психикалық ауру» немесе «тұқымқуалаушылық» деп таныды. Әрбір болған жағдайдан кейін «есі дұрыс емес» деп таныды. Әр адам өзін тани алмады, өзгені де түсіне алмады. Ойдың шиеленісі пайда болды. Аыры... тұйықталу! Не істемек керек? Өз тәжірибемнен айттар болсам, жасөспірімді жүйке-тамыр диспансеріне суицидолог немесе психиатр мамандардың қабылдауына ата-анамен біріге отырып, апарғаным есімде. Белгілі психиатр А.Г.Амбрумова ғана суициденттердің көпшілігі ақыл-есі сау адамдар екенін дәлелдей алды.

Өзін-өзі өлтірудің себептері сан алуан. Өмір қындығы, отбасындағы атмосфера және тағы басқа себептер. Статистика бойынша суицидтік әрекеттің аяқталған суицидтен көп екені белгілі. Әрекет қыз балаларда көп, ал аяқталған әрекет ұл балаларда көп. Статистикалық талдау бойынша 14-24 жас аралығында адамдардың 30 пайызында суицидтік ойлар болса, суицидтік әрекеттердің 6 пайызын ұлдар, 10 пайызын қыздар жасайды екен. Ал, жалпы 90 пайызы өзіне назар аударту мақсатында болады. Міне, өзіне назар аударту мақсатында жасалған әрекеттің астарында атқарылмай қалған немесе дұрыс берілмеген ата-ана мен білім беру ұйымының шараларын атауға болады.

Суицидтік мінез-құлыштың диагностикалық белгілерін, ниет белгілерін, анық білген адам келенсіз жағдайлардың алдын ала алады. Суицидті іс-әрекет типтері демонстративті, аффективті және шынайы болып келеді. Суицидті мінез-құлыштың 5 типі бар. Депрессияны анықтап білген педагог-психолог суицидті ойдың және әрекеттің алдын ала алады. Мильтер немесе жалған түсініктер туралы ата-аналар мен педагогтарға көбірек мәлімет беру керек. Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидке тән сипаттарын білген адам қинальып жүрген жағына көмек бере алады.

ШЕШІМДІ АДАМ ҚАБЫЛДАЙДЫ!

Қалау еркіндігі – адами қасиеттің арғы жағына асып түсетін құдіретті феномен. Адам тіршілік ортасын өзі таңдай алмайды, бірақ позициясын ауытыруға ерікті. Өмір жолын таңдауда сырттан пәрмен, бұйрық болмайды. Адам басына түскен қындыққа бірден беріле ме, аяғына дейін күресе ме, ол жағы өзіне байланысты.

«Сказать жизни ДА!» кітабының авторы, Логотерапия ілімінің негізін қалаушы Виктор Франкл іздену, зерттеу жұмысын суицид кеселіне қарсы жазған. Бірақ бұл терминді мұлдем пайдаланбаған десе де болады. Өйткені ол аурумен емес, оны тудыруши «вирусты» жоюмен шүғылданған. Шындығында рухани болмыстың тоқырауынан шығады. Вирус дегені-экзистенция вакуумы.

Рухани болмысты – психология тілімен «адамның ноологикалық қабаты» деп атады. Ноо – көне грек тілінде «ақыл» немесе «рух». Ал, логос «ілім» мағынасында. Адам үш қабаттан тұрады:

1. Психосоматикалық қабаты – биологиялық тәні. Қажет: тағам, күн, ая, суваннасы, үйқы, денешынықтыру тб.
2. Психофизикалық қабаты. Шартты және шартсыз рефлекстер мен импульстер орындалады. Қуану, шаттану, болмысын ашу, білім беру үйымдарындағы шаралар.
3. Ноологикалық қабаты. Жауапкершілік, ар-ұждан, ұят, рух, еркіндік.

Адамға зат сияқты қарайтын ілімді РЕДУКЦИОНИЗМ дейді. Редукционистер адамды ұлықтамайды, тұлға деп қабылдамайды. Егер жасөспірім осындай жағдайларға қуә болса, немесе оқиғаның басты объектісі болса тұлғалық дағдарыс орын алады. «Мен кіммін? Неге менің ролім тәмен? Ол үшін не істеуім керек? Менің атқарар миссиям қандай? Мен қандай қателік жібердім? Осы жағдай үшін мен кінәлі болуым мүмкін тб» сияқты жауапсыз сұрақтар мазалап, ең соңында өзін кінәлі және керексіз сезінеді. Егер көмек сұрайтын тұлғалардан редукционистік қарым-қатынасқа тап болса, тұйыққа тіреледі. Осындай ойлардан кейін өзіне өзі қол жұмсау ниеті мен әрекет ойы пайда болуы мүмкін. Суицидтік әрекетке ұмтылған жасөспірімдермен сұхбаттасқан кезде анықталғаны: ата-анасымен, отбасы мүшелерімен қарым-қатынас барысында өзі түсінбейтін жағдайлар мен іс-әрекеттер барысында тұйыққа тірелу, тығырықтан шығар жол іздеу, көмек ала алмау сияқты жүйелі әрекет тізбегін анықтауға болады. Мысалы: өзінің депрессияда екенін анасына айтқан қыз бала «Интернетті көп қарап, қайдағы депрессияны тапқансың? Сенде барлық жағдай жасалған. Не жетпейді саған?» деп көмек қолын ұсынбағандытқан дәрі ішуге мәжбүр болған. Салдар: анысы қызын өз анысына қалдырып, тұрмыс құрып кеткен. Тағы бір мысал: жасөспірімнің жүйке жүйесі әлсірең, галлюцинациялық жағдайлар орын алған. Суицидтік белгілер арқылы анықтап, суицидолог маманға апару нәтижесінде алдын алу мүмкін болды. Салдар: толық емес отбасы, анысы жасөспіріммен тек материалдық жағдайда ғана қарым-қатынас орнатып отырған. Жалпы өзіне өзі қол жұмсауға ұмтылу фактілерін зерттей келе өз тәжірибемде кездескені: биологиялық факторлар (жүйке жүйесінің әлсіреуі, туа бітті немесе сәби кезіндегі жүйке аурулары, анысының жүкті кезіндегі денсаулығында кездескен сырқаттар), психозақым, зорлық-зомбылық, ең бастысы ата-ананың баламен үйлесімді эмоционалды жақындығын болмауы. Міне, осы жағдайдың бала жанына қатты соққы екеніне көзім жетті. Бала моральдық, материалдық, қысымшылық тб барлығын өткере алады. Ата-анамен жеткіліксіз қарым-қатынасты (редукционистік қарым-қатынас) қыын өткенреді немесе өмірімен қош айтуда тырысады. Өмірінде мән қалмайды. Өйткені бала үшін ең басты идеал – ол ата-ана.

Психологиялық көмек және қолдау кез-келген жағдайда беріледі: суицидтік ой, депрессия, суицидтік әрекеттен кейін де.

Ал, педагогтар мен қамқоршылар мен ата-аналарға сицид жасау себебін анықтауға, сицид жасаған адамға тұлға ретінде қарауға, арада байланыс болуы керек екеніне, белсенді тыңдауға ұсыныс беріледі. Үміт отын жағуға, қауіп деңгейін бағалауға, жалғыз қалдырмауға, қамқорлық пен күтім жасауға құзыретті.

Ең бастысы құрылымдық сұхбатты, профилактикалық әңгімені дұрыс ұйымдастыра білу. Оның әдістерін менгерген жағдайда ғана барлық жағдайды анықтауға болады. Сол арқылы ата-анаға да кеңес беруге болады.

Заман індегі деп те атайдын осы әрекеттің азайып, жасөспірімдердің рухы, білімге құмарлығы көтерілсе, өмір құндылықтары басымдылыққа ие болса, келенсіз оқиғалар азайып, қоғамда жарқын жастардың үлесі артады деп сенемін.

Өмір қандай тамаша! Өмір! Сен маган қымбатсың! – әр адамның кредосына айналуы тиіс.

Ибраева Тишкуль Галиевна
Сәкен жалпы білім беру мектебі
Шет ауданы Қарағанды облысы

Суицидтің алдын алу

Суицид – бұл нақты психикалық проблемалардың салдары ғана емес, сонымен қатар бұл көптеген адамдарға әсер ететін әр түрлі әлемдік қауіп факторларымен байланысты. Бұл мақалада менің айтпағым суицид және оның алдын алудың ең маңызды факторлары, сондай-ақ осы жағдайларда ең көп таралған психологиялық араласу әдістері.

Суицидтің өзекті факторлары. Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйімінің мәліметі бойынша (2014 ж.), жыл сайын әлемде 800 мыңдан астам адам өз-өзіне қол жұмсайды; бұл дүние жүзінде өлімнің оныншы басты себебі. Егер сәтсіз әрекеттерді қосатын болсақ, олардың саны шамамен онға көбейеді және көп адамдар суицидтік ойларды қайталамайды, олар оны орындамайды.

Суицидтің ең көп таралған әдістері әр жерде әр түрлі, бірақ көбінесе тұншығуды, улануды және оңай қол жетімді жерлерде атыс қаруын қолдануды қамтиды. 70 жастан асқан және 15 пен 30 жас аралығындағы адамдарда өзін-өзі өлтіру қаупі жоғары, екінші жағдайда ең бай елдер ерекшеленеді.

Өз-өзіне қол жұмсауга тыйым салу және қылмыс ретінде түсіну көптеген елдерде кездеседі. Тарихи түрғыдан қараса осы мәселе адамдардың қарым-қатынасы мен табиғиландырылуына әсер етеді, демек, бұл құбылыстың алдын алуга әсерін тигізеді. Клиникалық психология саласында бұл мамандардың практикасында жиі кездесетін өзекті мәселе.

Суицид – бұл белгілі бір адамдарда пайда болатын психикалық проблема емес, жалпы халықтың немесе кейбір топтардың өміріне әсер ететін және суицид қаупін арттыратын, мысалы, психоэлеуметтік стресс және жетіспеушілік сияқты көптеген мәселелер бар екенін есте ұстаған жөн.

Кейбір өзіне қол жұмсауга байланысты тәуекел факторлары, қолда бар ғылыми әдебиеттерге сәйкес төмендегідей болады:

- өмірлік күйzelістер, мысалы, жұбайының қайтыс болуы, ауыр қаржылық қындықтар немесе қорқыту (балаларда);
- депрессия, шизофрения, биполярлық бұзылыс, посттравматикалық стресс, OCD және басқа үмітсіздікке әкелетін психологиялық проблемалар;
- психикалық бұзылыстардың әлеуметтену стигматизациясы, әсіресе суицидтік руминация;
- суицидтік ойлар және өзіне қол жұмсау мүмкіндігінің болуы;
- алькогольге, бензодиазепиндерге, героинге және басқа орталық жүйке жүйесінің депресанттарына тәуелділік;

- өз-өзіне қол жұмсау әрекеттеріне әсер ететін туралы жеке немесе отбасылық жағдай;
- атыс қаруларына, уға немесе басқа да өлімге әкелетін құралдарға қол жеткізу;
- бас жарақаты бар және басқа ми жарақаттарының болуы.

Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу әдісі. Суицидтің алдын алудың дәстүрлі тәсілі тәуекел факторларын осы типтегі идеялар анықталған адамдарда өзгерту үшін оларды зерттеуден тұрады. Алайда, бұл тәсілдің тиімді екендігі өте айқын емес; осы мағынада қажетті шаралар қоғамның терең деңгейінде болуы ықтимал.

ДДҰ әлемдегі барлық мелекеттерге бірқатар шаралар қабылдауды ұсынады. Суицидтің алдын алу шаралары деңсаулық сақтау саласына әкелуі мүмкін мемлекеттік көп шығындарды болдырмауының маңызды екенин практикалық тұрғыдан байқауда.

Бұл ұйым сонымен қатар өзіне-өзі қол жұмсау қаупі жоғары адамдарды шүғыл ауруханаға жатқызу, суицидтік ойдың негізінде жатқан мәселелерді емдеу, қолдау топтарына қатысу және физикалық жаттығулар мен медитация сияқты психологиялық тұрғыдан пайдалы іс-әрекеттер практикасы сияқты стратегияларды ұсынады.

Екінші жағынан, суицидтен қорғайтын факторлар туралы айту маңызды. Жалпы, келесілерді бөліп көрсетуге болады:

- әлеуметтік және отбасылық қолдаудың сенімді желісінің болуы;
- қоғамдастыққа немесе қоғамға белсенді қатысу;
- терапиялық және психоәлеуметтік қызметтертерге қол жетімділік;
- тұлғааралық проблемаларды дұрыс шешу дағдылары;
- өзін-өзі бақылаудың жоғары деңгейі және өзін-өзі тиімділіктен күту;
- өмірдегі стрестік оқиғаларды дұрыс басқару;
- негізгі психологиялық бұзылыстарды емдеу;
- өзіне қол жұмсауды қолдайтын немесе одан бас тартатын сенім мен құндылықтар.

Психологиялық араласу әдістері. Психологиялық араласудың барлық бағдарламаларының ішінде суицидтің алдын алу тиімділігімен ерекшеленетін – Марша Линеханның шекаралық және бұзылуларға арналған бағдарламасы. Зерттеулер осы әдіспен емделген адамдарда суицидке бару және ауруханаға жатқызуудың азаюын көрсетеді.

Шамамен суицидке баратын адамдардың жартысы үлкен депрессиялық бұзылулардың өлшемдеріне сәйкес келеді. Осыған байланысты, алдыңғыдан алынған когнитивті терапия мен мінез-құлышты активтендіру терапиясы суицидтік ойлар мен басқа депрессиялық белгілерді төмендетуге пайдасын тигізеді.

Денсаулық сақтау психологиясы саласынан, негізінен қоғамдық ұйымдармен бірлесіп, кейде психо білім беру міндеттері мен эмоционалды немесе әлеуметтік қолдау алға тартылады, сонымен қатар кейбір скринингтік

тестілер тобырлық тобына, мысалы, жасөспірімдерге жүргізіледі. Алайда мұндай араласу түрлері көптеген жерлерде сирек кездеседі.

Жалпы, мұны атап өтудің маңызы - суицид негізінен өмір сапасының төмендігімен байланысты. Бір жерде адамдардың қанағаттануы мен әл-ауқатын жақсартатын кез-келген саясат шаралары медициналық қызметтерге қол жетімділікті жақсарту немесе орташа жалақыны арттыру сияқты шаралар суицид қаупін төмендетеді.

Әдебиеттер.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйымы (2014). Суицидтің алдын алу: ғаламдық императив. Женева: Дүниежүзілік денсаулық сақтау үйымы.