

**Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы**



**Қазақстан Республикасында жасөспірімдер суициді: себептері, қауіп
факторлары, проблемалары, алдын алу шаралары**

Әдістемелік ұсынымдар

**Нұр-Сұлтан
2022**

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми кеңесімен
баспаға ұсынылды (2022 жылғы 25 мамырдағы №6 хаттама)

Қазақстан Республикасында жасөспірімдер суициді: себептері, қауіп
факторлары, проблемалары, алдын алу шаралары. Әдістемелік ұсынымдар. –
Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2022. – 128 б.

Әдістемелік құралда берілген материалдар дағдарыс жағдайындағы
балалар мен жасөспірімдермен профилактикалық және түзету жұмыстарын
ұйымдастыру, сондай-ақ мектеп мұғалімдері, әлеуметтік педагогтер мен ата-
аналардың психологиялық құзыреттілігін жетілдіру тұрғысынан жалпы білім
беру ұйымдары директорының тәрбие жұмысы жөніндегі орынбасарларына,
педагогтеріне, сынып жетекшілеріне, әлеуметтік педагогтеріне, педагог-
психологтарына, әдіскерлерге, қоғамдық ұйымдардың отбасымен
ынтымақтастықта жұмыс істейтін мамандарына арналған.

© Ы. Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2022

КІРІСПЕ

Қазіргі заманғы адам өмірінің әлеуметтік-экономикалық жағдайларының ерекшеліктері маңызды ақпарат ағынында және өмірлік жағдайлардың әр түрлі өзгерістеріне жедел түрде жауап беру қажеттілігінде көрінеді. Қазіргі кездің адамы өмірлік жағдаяттарға жылдам бейімделу және қиын оқиғалардан шығудың жаңа жолдарын іздеу қажеттілігімен бетпе-бет кездеседі. Осылайша, адам өмірінің қазіргі заманғы жағдайларының ерекшелігі және туындайтын мәселелерді шешу үшін ұрпақтардың биологиялық коды мен тәжірибесін қолдану мүмкіндігінің болмауы адамдардың психологиялық жарақатының өсуін анықтады, бұл тұлғаның эмоционалды жағдайы мен психикалық денсаулығына әсер етеді.

Дағдарыстық жағдайда болу жеке тұлғаның эмоционалды жай-күйінде, өзінің айналасындағы адамдар туралы көзқарасының мазмұнында және олармен қарым-қатынасында, өзі және әлемдегі өзінің орны туралы пікірінде әр түрлі өзгерістердің пайда болуын тудырады. Көбінесе бұндай көзқарастарды қайта қарау жеке тұлғаның құрылымын өзгертуге әкеледі, себебі олар жағымды да, жағымсыз да сипатта болуы мүмкін. Дағдарыс жағдайындағы адам бастапқы немесе бұрынғы күйінде қала алмайды, өйткені ол таныс, дағдылы әрекеттерге сүйенеді немесе бейімделудің қарапайым үйреншікті үлгілерін қолданады, осылайша өзінің психикасын зақымдайтын тәжірибесін ой елегінен өткізе алмайды.

Осының нәтижесінде дағдарыс жағдайындағы субъектінің санасында өмірге қарсы көзқарастардың пайда болуы мүмкін. Өмірлік дағдарыстық жағдайларда балалар мен жасөспірімдер ең осал топ болып табылады, бұл олардың жас ерекшеліктеріне байланысты. Жас ұрпақты тәрбиелеу және оқытумен қатар, білім алушылардың денсаулығын сақтау және нығайту білім беру ұйымдары қызметінің маңызды бағыттарының бірі болып табылады. Сонымен қатар, балалар мен жасөспірімдердің психологиялық денсаулығын сақтауда білім беру ұйымының психологиялық қызметіне маңызды рөл беріледі. Мектептің ұжымының міндеттеріне білім алушылардың дамуындағы дағдарыс кезеңдерін психологиялық-педагогикалық қолдау, дағдарыс жағдайындағы балаларға психологиялық-педагогикалық көмек көрсету кіреді.

Балалар мен жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауға деген ұмтылысы мен суицидтік әрекетінің алдын алу – ата-аналардың, педагогтердің, мектеп психологтары мен әлеуметтік педагогтің өзекті және маңызды міндеттерінің бірі болып табылады.

Психолог мамандардың пікірінше, балалар мен жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауы – олардың жан айқайын дер кезінде, яғни баланың өзіне көңіл аудару ниетін естімеудің, байқамаудың, көмек бермеудің нәтижесі деп түсіндіреді.

Жасөспірімдер суицидінің алдын алу жүйесін құру іс жүзінде балалар мен жасөспірімдерге, әсіресе дағдарыстық жағдайда психологиялық-педагогикалық

қолдауды жүзеге асыруды қамтамасыз ететін ұйымдастырушылық-педагогикалық шаралардың бірыңғай кешенін әзірлеуді болжайды.

Осыған байланысты білім беру ұйымдарының мұғалімдерінің, педагог-психологтің, әлеуметтік педагогтің және басқа да қызметкерлерінің, ата-аналардың, әлеуметтік ортаның психологиялық сана-сезім деңгейін көтеру де, дағдарыс жағдайындағы балалар мен жасөспірімдерге психологиялық көмек көрсету аясын кеңейту де орынды болып саналады.

Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының алдын алуда отбасы, жалпы білім беру ұйымдарының педагогтері, педагог-психолог, әлеуметтік-педагог, әлеуметтік орта басты рөл атқарады, олар жасөспірімдерді суицидтік әрекетке жеткізетін көңіл-күймен күресуде ата-аналармен жұмыс атқарады және оларға көмек береді. Ата-аналардың өз баласына көмек көрсетуі үшін, оны түсінуі мен қолдау көрсетуінде қажет білім берулері тиіс.

Әдістемелік құрал жасөспірімдер суицидінің себептері мен қауіп факторлары; жасөспірімдердің суицид мәселесін шешудің шетелдік және отандық тәжірибесі; жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары бойынша әдістемелік ұсыныстар бөлімдерінен тұрады. Балалық және жасөспірімдік кезеңдегі өз-өзіне қол жұмсау мәселесінің себептері мен қауіп факторларының теориялық аспектілеріне талдауды, дағдарыс жағдайындағы балалар мен жасөспірімдерге психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету шеңберінде білім беру ұйымы директорының оқу-тәрбие ісі жөнінен орынбасарларының, педагогтерінің, сынып жетекшілерінің, әлеуметтік педагогтің, педагог-психологтың практикалық профилактикалық және түзету-дамытушылық әрекеттеріне қажетті материалдарды қамтиды.

1 Жасөспірімдердің суицид мәселесін шешудің шетелдік және отандық тәжірибесі

Шет елдерде жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауының алдын алу шаралары «сенім телефондары», кабинеттер, әлеуметтік-психологиялық көмек, дағдарыс бөлімдері тәрізді мамандандырылған суицидтік қызметтер ұйымдастыру, мамандарды суицидке бейімділікті тануға үйрету, халықтың суицид құралдарына қол жеткізуін шектеу, бұқаралық ақпарат құралдарындағы өз-өзіне қол жұмсау фактілері туралы хабарлардың мазмұнын бақылау арқылы жүзеге асырылады.

Тәжірибеден мысал: *Америка Құрама Штаттарында* (бұдан әрі – АҚШ) суицидтің алдын алу қозғалысы XX ғасырдың екінші жартысында Ұлттық психикалық денсаулық институты суицидті зерттеу мен алдын алу орталығын құрған кезде қоғамның наразылығын тудырды. Өз-өзіне қол жұмсау деңгейін төмендету үшін оған «мұны барлығына өмірді құтқаруға болатынын сенімді түрде көрсететін етіп жасау» міндеті жүктелген болатын. Кейіннен клиникалық психологтар (Эдвин Шнайдман мен Норман Фарберов) Лос-Анджелесте суицидтің алдын алу орталығын құрды, ол бүгінде әлемдегі ең әйгілі мекемелердің бірі болып табылады. Оның құрамына психологтардан, психиатрлардан, әлеуметтік қызметкерлерден және мұқият іріктелген еріктілерден тұрады. Содан бері АҚШ-та суицидтің алдын алудың 200-ден астам бағдарламасы құрылды [1].

Қазіргі уақытта АҚШ-та өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу мекемелерін ұйымдастырудың көптеген нұсқалары бар. Шұғыл көмек көрсетуге арналған дағдарыс телефон желілерінің болуы – олардың ортақ ерекшелігі болып табылады. Олардың қызметкерлері суицид қаупі бар адаммен екі жақты тығыз байланыс және онымен бейресми қарым-қатынас орнатады. Олар тұлғаның проблемаларын талқылау арқылы эмоционалды стресстен арылуға болатынын хабарлайды. Телефон кеңесшісі абоненттің суицидтік әлеуетін бағалауы тиіс. Ауруханалар, практикамен айналысатын психиатрлар, әлеуметтік көмек көрсету агенттігінің емханалары, жалпы тәжірибе дәрігерлері суициденттерді жіберуге қолданылатын мекемелер болып табылады. Суицидентке шұғыл медициналық көмек қажет болған жағдайда, полицияға жүгінуге болады. Кейбір агенттіктер дағдарыс кезіндегі ең тиімді құрал – отбасы деп; басқалары жақын достар ең жақсы қолдау көрсете алады деп санайды. Суицид дағдарысы аяқталуға жақындаған кезде, суицидентті психиатриялық көмек алу үшін мамандандырылған қызметке жібереді.

Жалпы алғанда, суицидтің алдын алу жүйесінің әлемдік тәжірибесінен келесі бағыттарын атап айтуға болады:

- 1) көмекті қажетсінетіндерге тәулік бойы қол жетімділік;
- 2) суицид қаупі бар адамдарды іздеу;
- 3) суицид әрекетін жасаған адамдарды анықтау және бақылау.

Органдар мен құрылымдар

- 1) қоғамдық консультациялық қызметтер;
- 2) көмек көрсету бойынша жедел телефон байланысы қызметі;
- 3) бір тәулікке ауруханаға жатқызу қызметі;
- 4) амбулаториялық қызметтер;
- 5) суициденттерге арналған «жолдағы үй» (күндізгі стационар), науқастардың жұмысқа баруына мүмкіндік беретін, яғни оларды кешкі уақытта ауруханаға жатқызу бағдарламалары;
- 6) суицидтің алдын алуды және оған араласуды қамтитын психиатриялық көмек көрсету бойынша шұғыл қызметтер;
- 7) дәрігерлерге, заңгерлерге, әр түрлі көмек көрсету бойынша агенттіктерге шұғыл жолдама беру бағдарламалары;
- 8) суицид феноменологиясын және басқаларды зерттеуге бағытталған жаппай білім беру бағдарламалары [1].

Тәжірибеден мысал: *Чили – жаңа жүйе бастамасы.*

Соңғы 20 жыл ішінде, Чилиде өз-өзіне қол жұмсау саны өте жылдам өсуде. Бұл көрсеткіш жастардың арасында өте жоғары екені байқалған. Бұл үрдіске қарсы тұру мақсатында үкімет тарапынан көптеген шаралар қолданылуда:

- 2005 жылы күшіне енген «Денсаулық сақтаудың жалпыға бірдей кепілдігі туралы» Заңы психикалық денсаулықты қорғау қызметіне қолжетімділікті едәуір жақсартты. Заң медициналық көмекке қол жеткізуді жеңілдетеді және әрқайсысы суицидке қауіпті фактор болып табылатын, психикалық бұзылулардың төрт негізгі түрі бойынша көмек көрсетуді қамтамасыз етеді;

- 2007 жылы өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу бойынша Ұлттық жоспар әзірленді;

- аталған жоспар өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу бойынша Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (бұдан әрі – ДДСҰ) ұсынған дәлелді стратегияларды қамтиды, атап айтқанда:

- аймақтық тәуекел құрылымын анықтау және медициналық қызметтердің көрсетілуін бақылау мақсатында барлық суицид пен суицид әрекетін аймақтық және республикалық деңгейде бақылау;

- медициналық кадрларды, әсіресе алғашқы медициналық-санитарлық мен жедел көмек көрсету қызметтерін оқыту;

- әлеуметтік ортаны қорғау мәселелеріне, сонымен қатар тұлғаның өзін-өзі танытуына, өмірлік мәселелерді шешу, дағдарыстық жағдайларды жеңу және ұтымды шешімдер қабылдау дағдыларын дамытуға ерекше назар аудара отырып, мектептердегі профилактикалық бағдарламалар;

- елдегі 29 жалпы денсаулық сақтау қызметтерінің әрқайсысында араласу бағдарламасын, сенім телефонын және веб-бетті қамтитын дағдарыстық жағдайда көмек көрсету жүйесі бар;

- жауапкершіліксіз репортаждар санын азайту мақсатында журналистерді оқыту бағдарламасы және бұқаралық ақпарат құралдары атқара алатын қорғаныс рөлін түсінуді дамыту.

Чили Республикасының 2011-2020 жылдарға арналған ұлттық денсаулық сақтау стратегиясында жастар арасындағы суицидті 10% төмендету көзделген [2].

Тәжірибеден мысал: *Швейцария – әртүрлілікке жауап.*

Швейцариядағы суицид деңгейі Еуропаның басқа елдерімен салыстырғанда орташа деңгейде, мысалы, 2011 жылы бұл елде суицид салдарынан 1034 адам қайтыс болған [2].

Швейцария федеративті құрылымға ие; медициналық сақтандыру және медициналық-санитарлық ақпараттандыру тәрізді жалпы мәселелерімен Қоғамдық денсаулық сақтаудың федералды басқармасы айналысады. Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу бойынша негізгі жауапкершілік швейцариялық 26 кантонға (жоғарғы деңгейдегі аумақтық-әкімшілік бірлік атауы) жүктеледі. Суицидтің алдын алу шараларын табысты жүзеге асырудың кантондық деңгейдегі тәжірибесі бар. Мысалы, суицидті болдырмаудың Цуг кантоны стратегиясы. Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу саласындағы швейцариялық кантондарының жетістіктері келесі шараларды қамтиды:

- суицид құралдарына қол жеткізуді шектеу жобалары;
- бұқаралық ақпарат құралдары материалдарының мониторингі;
- эпидемиологиялық бақылау;
- суицидтік әрекет жасаған тұлғалардың өміріне қысқа мерзімді араласу және кейін бақылау;
- «вахтерлерді» оқыту;
- Дүниежүзілік суицидтің алдын алу күні аясында ақпараттық-түсіндіру жұмыстары;
- өз-өзіне қол жұмсау салдарынан жақындарынан айырылған адамдарға көмек көрсету топтары;
- сенім жүйелері (сенім телефоны).

Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу шараларының жетістіктері мен жүргізіліп жатқан жұмыстарға, сонымен қатар жергілікті жердің жедел әрекеттеріне қарамастан, федеративтік мемлекеттің бұл салада әлі де болса проблемалары бар, яғни кантондар үшін ұлттық үйлестіру әлі де жеткіліксіз болып табылады, олар:

- кантондардың озық тәжірибемен бөлісуге және бір-бірінен үйренуге мүмкіндіктерінің болмауы;
- ресурстарды бөлу мен эпидемиологиялық қадағалауды жүргізуде ұлттық үйлестірудің жеткіліксіздігі;
- суицидтің алдын алу бойынша шараларды өткізудегі кантондар арасындағы теңгерімсіздік, яғни мүмкіндіктер мен ресурстардың әр түрлі болуы. Себебі, өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау туралы шешімдер кантондық деңгейде қабылданады.

2011 жылдан бастап суицидтің алдын алу бойынша неғұрлым белсенді әрекеттерге бағытталған ұлттық деңгейдегі саяси қысымның күшеюі байқалады. Парламент Федерацияға суицидтің алдын алу бойынша іс-шаралар жоспарын әзірлеу туралы өтінішхат жолдады. Бұл үрдіс барлық мүдделі тараптардың (кантондар, үкіметтік емес ұйымдар (бұдан әрі – ҰЕҰ) және т.б.) қатысуын, сондай-ақ тиісті заңнамалық қолдауды қажет етеді [2].

Тәжірибеден мысал: Шотландия – жан-жақты көпсекторлы стратегия

2002 жылы Шотландия суицидтің алдын алу бойынша «Өмірді таңдаңыз» деп аталатын ұлттық стратегия мен іс-қимыл жоспарын іске қосты. Жоспар елдің суицид деңгейін 2013 жылға қарай 20%-ға төмендетуге бағытталған. «Өмірді таңда» бағдарламасы халықтың денсаулығын жақсартуға, әлеуметтік теңдікті арттыруға және теңсіздіктерді жоюға бағытталған саясаттың бір бөлігі ретінде Ұлттық психикалық денсаулық бағдарламасы аясында әзірленді және енгізілді. Нәтижесінде халықтың психикалық денсаулығын жақсарту жөніндегі мақсаттар мен бастамалар шеңберінде суицидтің алдын алу жұмыстары жүргізілді [2].

Муниципалды кеңестер, полиция, жедел медициналық көмек көрсету, құтқару қызметтері, негізгі ҰЕҰ өкілдерінің қатысуымен ұлттық желі құрылды, сонымен қатар кадрлық-институционалдық әлеуетті арттыру мен оқытудың ұлттық бағдарламасын жүзеге асыру жұмысы да басталды. 32 муниципалды білім беру мекемелері үшін іске асыру жоспары әзірленді, бұған қоса, әрбір жергілікті жоспар келесі үш басымдықты қамтиды:

- денсаулық сақтау, медициналық және әлеуметтік көмек, білім беру, тұрғын үймен қамтамасыз ету, полиция, әлеуметтік қамсыздандыру және жұмыспен қамту қызметтерінде суицидтің алдын алу бойынша үйлестірілген әрекетке қол жеткізу;
- суицидтің алдын алу бойынша қажетті әлеуетті қалыптастыру үшін әр түрлі форматтағы мамандарға арналған оқу бағдарламаларын әзірлеу;
- жергілікті жерлер мен шағын аудандар қауымдастықтары деңгейінде қаржыландыруды қамтамасыз ету.

Аталған шаралардың нәтижесінде жоспардың бірінші кезеңінің аралық қорытындыларына тәуелсіз бағалау жүргізілді. Алынған нәтижелер маңызды кезеңдерге қол жеткізуде айтарлықтай ілгерілеудің болғанын, бірақ сонымен қатар, ұлттық саясаттың басқа бағыттарына «Өмірді таңда» жоспарының мақсаттарын енгізуді жалғастыра отырып, тұрақты дамуға назар аудару қажет екенін көрсетті. Сондай-ақ бұл бағалау клиникалық қызметтерді, нашақорлықты емдеу қызметтерін интеграциялауды жақсарту тәрізді ұлттық деңгейдегі мақсатты әрекеттердің қажеттілігін көрсетті.

Шотландияда өз-өзіне қол жұмсау жағдайларының төмендегені байқалады. Алайда бұл көрсеткіштің «Өмірді таңда» жоспарына немесе оның жекелеген құрамдас бөліктеріне байланысты екенін анықтау өте күрделі болып отыр [2].

Ресейдің суицидологиялық қызметінің дамуы бөлім ретінде XX ғасырдың 70-ші жылдарынан бастау алған, соңынан алдын алу мен әлеуметтік-медициналық көмек көрсетудің ұйымдастырушылық құрылымы әзірленді. Бұл ұйымдастырушылық құрылымның негізі екі принциптен тұрады:

- 1) медициналық, психотерапиялық, әлеуметтік көмектің сабақтастығы;
- 2) психиатриялық қызмет құрылымдарынан тыс суицидке әлеуметтік-психологиялық көмек көрсету.

Бұндай қызметтер оқу орындарында, кәсіпорындарда, ауруханаларда, емханаларда, психологиялық диспансерлерде әлеуметтік-психологиялық көмек көрсету кабинеттері ретінде жұмыс істеді. Оның өзіндік құрылымы жедел жәрдем станциялары мен ауруханаларынан бастап денсаулық сақтау, әлеуметтік қамсыздандыру, білім беру және полиция департаменттеріне дейінгі барлық бөлімдердің бір-бірімен тығыз байланысты болғандығында. Тәуекел топтарын анықтаудың, әлеуметтік және құқықтық көмек көрсетудің негізгі ауыртпалығыда, сонымен қатар, суициденттерді емдеуді аяқтау және емделу динамикасына бақылау жасау да әлеуметтік-психологиялық көмек кабинетіне жүктеледі. Бұл халықты барынша қамтуды, тәуекел тобы мен суицидтерді ерте және тиімді анықтауды, ең тиімді профилактикалық әсерді қамтамасыз етті.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы адамның иммунтапшылық вирусын жүре пайда болған иммунитет тапшылығы синдромы бойынша Біріккен Ұлттар Ұйымының Біріккен (бұдан әрі – БҰҰ) бағдарламасы (бұдан әрі – ЮНЭЙДС), БҰҰ Білім, ғылым және мәдениет ұйымының мамандандырылған агенттігі (бұдан әрі – ЮНЕСКО), БҰҰ халықты қоныстандыру қоры (United Nations Population Fund, бұдан әрі – ЮНФПА), БҰҰ балалар қоры (бұдан әрі – ЮНИСЕФ), БҰҰ, Дүниежүзілік банк тобымен және Дүниежүзілік азық-түлік бағдарламасымен бірлесіп, жасөспірімдер денсаулығын бағалау бойынша жаһандық іс-қимыл жөніндегі Кеңес тобын құрды (GAMA – Жасөспірімдер денсаулығын өлшеу бойынша жаһандық іс-қимыл консультативтік тобы).

Ол ДДСҰ мен БҰҰ жүйесіндегі оның серіктестеріне арналған жасөспірімдердің денсаулығын бағалау мен есеп беру әрекеттерін үйлестіру үшін жасөспірімдер денсаулығының негізгі көрсеткіштер жиынтығын анықтауға қажетті техникалық нұсқаулық береді.

Жалпы алғанда ДДСҰ жастардың денсаулығын жақсарту мақсатында бірнеше бағытта жұмыс істейді:

- денсаулық сақтау құрылымдары мен басқа да секторларды қолдау бойынша дәлелді ұсыныстар әзірлеу;
- жасөспірімдер денсаулығы мәселелері бойынша үкіметтік органдар және жасөспірімдердің сұранысын ескеретін, сонымен қатар олардың жасына сәйкес жоғары сапалы медициналық-санитарлық қызметтер ұсынатын денсаулық сақтау жүйелері үшін ұсыныстар әзірлеу;
- жасөспірімдердің денсаулығы мен дамуы саласындағы қол жеткізілген нәтижелерді құжаттау;

- жалпы халықтың және басқа да мүдделі тараптардың жастар денсаулығы туралы хабардарлығын арттыру [3].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 2014 жылғы «Өз-өзіне қолжұмсауды болдырмау» атты жаһандық императив (бұйрық, сөзсіз талап) баяндамасында стратегиялық іс-әрекеттердің бағыттарын ұсынады (1-кесте).

Олар келесі салаларды қамтиды: мүдделі тараптарды өз секторында немесе сектораралық деңгейде өз-өзіне қол жұмсау деңгейін азайту жөніндегі шараларға қатысу үшін тарту; өз-өзіне қол жұмсау құралдарына қол жеткізуді шектеуге бағытталған әрекеттер; суицид динамикасындағы үрдістерді анықтау мақсатында эпидемиологиялық деректерді жүйелі жинауды жетілдіру; суицидтің алдын алу бойынша күш-жігер нәтижелерінің мониторингі; өз-өзіне қол жұмсау – қоғамдық денсаулықты сақтаудың шешілетін мәселесі деген аңызды жоққа шығару және хабардарлықты арттыру бойынша жұмыс; және денсаулық сақтау жүйесін жұмылдыру, біріктіру.

Кестеде елдің өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу стратегиясын табысты іске асыруда қаншалықты ілгерілегеніне қарамастан, осы стратегиялық әрекеттердің әрқайсысы бойынша нақты қадамдар бойынша ұсыныстар берілген. Серіктестер бұл ақпаратты қандай стратегиялық әрекеттер жасау керектігін анықтау барысында пайдаланады деп күтіледе. Әр стратегиялық іс-әрекет бағыты үшін мүдделі тараптардың жетекші құрылымдары ұсынылады. Олар бұл кестені қолданыстағы іс-әрекеттерге қажетті қосымша қызметтерді анықтау үшін, сонымен қатар өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу тәсіліндегі олқылықтардың орнын толтыруда ұлттық деңгейде пайдалана алады.

Кестенің мақсаты – процесті үздіксіз жақсартуға жәрдемдесу және мүмкін болатын іс-қимыл жолдарын ұсыну болып табылады. Сондай-ақ, кестеде стратегиялық іс-шаралардың үлгілері мен талдау әдістері берілген. Кестені өз-өзіне қол жұмсауды болдырмауға арналған дайын әзірleme ретінде қарастыруға болмайды.

1-кесте – Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу бойынша ұсынылатын стратегиялық іс-әрекеттер (стратегияны іске асырудың ағымдағы деңгейіне байланысты санаттар бойынша)

Стратегиялық іс-әрекеттердің бағыттары	Басты құрылымдар	Жұмыс жүргізілмейді (қазіргі уақытта не ұлттық, не жергілікті деңгейде өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау бойынша ешқандай шаралар жоқ)	Белгілі белсенділік (ұлттық немесе жергілікті деңгейде басым бағыттар бойынша өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу жұмыстары басталды)	Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу стратегиясы ұлттық деңгейде қабылданды
--	------------------	--	--	---

Кестенің жалғасы

Негізгі мүдделі тараптарды тарту	Денсаулық сақтау министрлігі немесе денсаулық сақтауды үйлестіретін басқа орган	Елдің басымдықтары немесе жұмыс жүргізіліп жатқан елдер бойынша негізгі мүдделі тараптарды анықтауды және тартуды бастау	Әр түрлі секторлардағы барлық негізгі мүдделі тараптарды анықтап, оларды өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу шараларына белсенді түрде тарту. Жауапкершілік салаларын бөлу	Барлық негізгі мүдделі тараптардың рөлін, жауапкершілігін және іс-әрекетін үнемі бағалап отыру. Нәтижелерді қатысушылардың белсенділігін арттыру және түрлі секторлардың қатысуын кеңейту үшін қолдану
Эпидемиологиялық қадағалау және мәліметтер сапасын жақсарту	Денсаулық сақтау министрлігі, статистика бюросы, басқа да барлық мүдделі тараптар, әсіресе денсаулық сақтаудың ресми және бейресми жүйелерінде	Эпидемиологиялық деректерді, ең алдымен жасына, жынысына және өз-өзіне қол жұмсау тәсіліне байланысты өлім көрсеткішін жинауға кірісу. Модель жасау үшін өкілдік орындарды анықтауды бастау	Ұлттық деңгейде өз-өзіне қол жұмсау және суицидтік әрекеттерге мониторинг жүргізу жүйесін енгізу (деректерді қосымша бөлуді қоса отырып) және деректердің сенімділігін, нақтылығын және ашық болуын қамтамасыз ету. Деректердің практикалық, тиімді және ауқымын кеңейтуге болатын моделін әзірлеу	Бақылау жүйесінің сапасы, репрезентативтілігі, жауаптылығы, пайдалылығы мен бағасы сияқты негізгі сипаттамаларға жүйелі мониторинг жүргізу. Жүйені жақсарту үшін нәтижелерді қолдану. Деректерді жан-жақты қамту және олардың сапасын арттыру үшін тиімді модельдердің ауқымын кеңейту
Ақпараттық-түсіндіру жұмысы	Барлық секторлар, олардың ішіндегі көшбасшылар – денсаулық сақтау министрлігі және БАҚ	Өз-өзіне қол жұмсауды болдырмауға болатындығы туралы ақпараттық-түсіндіру немесе жарнамалық шаралар ұйымдастыру. Кең ауқымда	Стратегиялық ақпараттық-түсіндіру кампанияларын әзірлеу және ғылыми негізделген ақпаратты олардың көмегімен ұлттық деңгейде тарату.	Ақпараттық-түсіндіру жұмыстарының (кампаниясының) тиімділігін бағалау. Болашақ жұмыстардың (кампаниялардың) сапасын арттыру үшін бағалау нәтижелерін пайдалану

		қолжетімді ең болмағанда бір арна бойынша жекелеген мақсатты аймақтардың немесе тұрғындар тобының ақпараттық қамтылуын қамтамасыз ету	Тұрғындардың мақсатты топтарына бейімделген коммуникациялық ережелер мен әдістерді қолдану	
Бұқаралық ақпарат құралдарын тарту (бұдан әрі – БАҚ)	БАҚ денсаулық сақтау министрлігі мен бірлесіп жұмыс жасауы	Өз-өзіне қол жұмсауды жариялауға жауапкершілікпен қарау бойынша БАҚ диалог бастау	Өз-өзіне қол жұмсау туралы жариялымдарға жауапкершілік тәжірибесін және стандарттарын енгізуді қолдау бойынша елдің жетекші БАҚ өзара әрекеттесуді бастау. Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын-алу ресурстарын дамытуға жан-жақты қолдау көрсету және көмек сұрауға арналған каналдарды насихаттау үшін БАҚ ынтымақтастық жасау	Өз-өзіне қол жұмсау жағдайларын БАҚ жариялануын бағалау. Жауапты журналистика принциптері бойынша оқыту шараларына барлық БАҚ тарту. БАҚ жаңа қызметкерлері үшін шұғыл оқыту жүйесін құру
Денсаулық сақтау жүйелерін жұмылдыру және медицина саласының қызметкерлерін оқыту	Денсаулық сақтаудың ресми және бейресми жүйелері, білім беру секторы	Өз-өзіне қол жұмсау әрекетін жасаған адамдарға көмек көрсету және жоспарлауды бастау, сонымен қатар медицина қызметкерлерін оқыту	Ұлттық деңгейде дағдарыстық көмек, медициналық көмек және алдын алу жұмыстарын жүргізуді қамтамасыз ету. Денсаулық сақтау қызметкерлеріне арналған біліктілікті	Қолданыстағы қызметтерді үнемі бақылау және мониторинг жүргізу. Көмек көрсету жүйесін жақсарту үшін нәтижелерді қолдану.

Кестенің жалғасы

			арттырудың мерзімді курстарын өткізу. Медицина қызметкерлерін оқытуға арналған бағдарламаларды бейімдеу	
Көзқарастар мен пікірлерді өзгерту	Жергілікті қауымдастық деңгейдегі БАҚ, медициналық қызмет көрсету жүйесі, білім беру саласы, ұйымдар	Суицидтік мінез-құлық барысында көмек сұраумен байланысты стигматизацияны (таңбалауды, стигманы) азайтуға бағытталған шараларды жүзеге асыруды бастау. Көмек сұрау ниетіне жан-жақты қолдау көрсету	Психиатриялық көмек қызметін қолдануға деген адамдардың көзқарасын өзгерту және бұл көмекке жүгінген адамдарға қатысты кемсітушілікті азайту	Психологиялық белсенді әсер ететін заттарды тұтыну салдарынан өз-өзіне қол жұмсауы, психикалық бұзылулары болуына және көмек сұрауларына байланысты адамдардың бойындағы көзқарастары мен сенімдерінің өзгерістерін анықтау үшін мерзімді түрде бағалау жүргізу
Бағалау және ғылыми зерттеу жүргізу	Сәйкес жергілікті денсаулық сақтау мекемелері, білім беру саласы және денсаулық сақтау министрлігі	Суицидтің алдын алу мәселелері бойынша ғылыми зерттеулердің басым бағыттарын анықтау және жоспарлауды бастау, сонымен қатар бар деректерді оңтайландыру (мысалы, өз-өзіне қол жұмсау нәтижесіндегі өлім бойынша)	Аймақтық және/немесе ұлттық деңгейде өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау бойынша ғылыми негіздемені және күш-жігерді бағалауды қамтамасыз етуге ресурстар бөле отырып, жүргізіліп жатқан зерттеулердің ауқымын кеңейту	Ғылыми жетістіктердің мониторингі және білімдегі олқылықтарды анықтау үшін зерттеулерден алынған нәтижелерді «түгендеуді» мерзімді түрде жүргізу. Осы бағалаудың негізінде ресурстарды неғұрлым алғышартты мақсаттарға бағыттап отыру
Өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау бойынша ұлттық жан-жақты	Денсаулық сақтау министрлігі	Деректер мен ресурстар әлі қолжетімді болмаса да, өз-өзіне қол жұмсауды	Ұлттық стратегияны, оның жан-жақты және көпсекторлы сипатын қамтамасыз ете	Неғұрлым тиімді компоненттерді анықтау мақсатында стратегияның орындалу барысы мен қорытынды

стратегиялар әзірлеу және іске асыру		болдырмаудың біріктіруші қызметі рөлін атқаратын ұлттық стратегияны әзірлеуді бастау	отырып, сонымен қатар жүзеге асыру қызметтері мен механизмдерінде гі олқылықтарды жоя отырып дамытуды жалғастыру	нәтижелерді бағалау және мониторинг жүргізу. Стратегияны үнемі жаңартып отыру үшін нәтижелерді бағалауды қолдану
--	--	---	--	--

Дереккөз: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_suicide_report_russian.pdf

Кестедегі ұсынылған стратегиялық іс-әрекеттермен қатар ДДСҰ маңызды екі жағдайды ұмытпауды ескертеді. Біріншіден, өз-өзіне қол жұмсауды болдырмауға араласу шаралары қажетті мәліметтерді жинаумен қатар жүзеге асырылуы тиіс (1-қосымша). Өз-өзіне қол жұмсау және суицидтік әрекетке бару туралы нақты деректерді жинау және жүйеге келтіру өте маңызды болып саналады. Сонымен қатар, бұл жағдайларды болдырмауға бағытталған іс-әрекеттер бойынша алға жылжыған сайын, жаңа деректерді ескерумен бақылау жұмыстары жүйесін жетілдіріп отырып қажет.

Екіншіден, өз-өзіне қол жұмсауды болдырмауға бағытталған іс-шаралар кешенін әзірлеу барысында стигматизация (таңбалау) мәселелері бойынша қоғамдық диалог басталады, осал мақсатты топтар анықталады, зерттеулердің басым бағыттары белгіленеді, жұртшылық пен бұқаралық ақпарат құралдарының хабардарлығы жоғарылайды.

Осылайша, суицидтің алдын алу шараларын әзірлеу кезінде түпкі мақсатты ғана емес, сонымен қатар суицидтің алдын алу жолындағы тиімді де маңызды қадамдардың бірін де көру қажет.

Халықаралық талдау, атап айтқанда ЮНИСЕФ тарапынан жүргізілген зерттеулер бойынша Қазақстанда әлемнің басқа дамушы және дамыған мемлекеттерімен салыстырғанда 5-14 жас аралығындағы балалар мен 15-24 жас аралығындағы жастар арасында суицид деңгейінің жоғары екенін көрсетеді [4].

Аталған мәселе мемлекет деңгейінде қызу талқыланып, балалар және жасөспірімдер суицидінің алдын алу бойынша бірлескен іс-қимыл жоспары әзірленді. Сондай-ақ, Денсаулық сақтау министрлігі суицидтің алдын-алу бойынша ведомствоаралық іс-қимыл жоспарын әзірледі.

Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқына жедел көңіл бөлудің, болдырмаудың, профилактикасын психологиялық қамтамасыз етудің тиімді жүйесін құру мақсатында ел өңірлерінде ведомствоаралық жұмыс тобы жұмыс істейді.

ЮНИСЕФ балалар қоры өкілдігінің қолдауымен жасөспірімдер арасындағы суицидтік әрекеттің алдын алу бойынша жоба іске асырылуда. Аталаған жоба ең алғаш Қызылорда облысында пилоттық режимде

«Жасөспірімдердің денсаулығы мен өмірлік дағдыларын қалыптастыру және суицидтің алдын алу» бағдарламасы 2015 жылы басталды.

Жоба суицидтің алдын алу және балалардың өмірлік дағдыларын дамыту деп аталатын екі бөліктен тұрады.

Бірінші бағыт бойынша, облыс мектептеріндегі 8-11 сынып білім алушылары және 1-3 курс студенттері арасында ата-аналардың рұқсатымен сауалнама жүргізу, сауалнама нәтижесіне сүйене отырып, жасөспірімдерге психикалық қолдау көрсетіледі. Сондай-ақ, мектеп және колледждердегі психологтардың кәсіби біліктілігін арттыру үшін арнайы оқу семинарлары, тренингтер мен уоркшоптар ұйымдастырылады. Екінші бағыттағы жұмыстар жасөспірімдерді ересек өмірге қиындықсыз бейімделуіне қолдау білдіруді көздейді. Яғни, олардың физикалық және психикалық саулық, репродуктивті саулық және отбасылық құндылықтар, коммуникациялық қабілеттерді дамыту, мамандықты дұрыс таңдау секілді маңызды мәселелер бойынша білімін арттыруға назар аударылады.

Ақтөбе облысында жылы өмірдің қиын жағдайына тап болған балалар мен жеткіншектерді қолдау үшін мемлекеттік әлеуметтік тапсырыс шеңберінде «Балалар үшін тәулік бойы сенім телефоны жұмысын ұйымдастыру», «No problem!» жобасы іске асырылуда.

«REFRAME» тұлғалық дамыту орталығының «Бестерек» жобасы аясында Түркістан облысының педагог-психологтарын жасөспірімдер арасындағы өзіне қол жұмсаудың алдын алу бойынша курстардан өткізу жұмысын жүргізді.

Бұл жоба «Бес терек» ғылыми-практикалық жұмысының аясында білім беру ұйымдарының қызметкерлеріне бағытталған.

Жоба концепциясы бойынша, жасөспірімдер арасындағы деструктивті және аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алу үшін білім беру ұйымдарының тәрбие саласына жауапты бес маман бірлесіп, ұсынылған алгоритммен жұмыс істеулері тиіс. Олар: мектеп директорының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, педагог-психолог және мектеп инспекторы.

Осы мамандардың бірлескен жұмыстары нәтижесінде кез келген оқушы өзін қауіпсіздікке және психологиялық тұрғыдан қанағаттанарлықтай сезініп деструктивті және аутодеструктивті әрекетке бару ықтималы төмендейді.

Жоба екі кезеңде жүзеге асырылады:

1-кезең: білім беру ұйымдарының педагог-психологтарымен екі күндік курс ұйымдастырылып деструктивті және аутодеструктивті мінез-құлыққа бейім оқушылардың тәуекел топтары анықталады.

Бұл курста педагог-психологтар мектепте өткізілетін кабинеттік талдау нұсқаулықтарымен далалық зерттеу жүргізуге арналған психодиагностикалық әдістерді үйренеді.

2-кезең: білім беру ұйымдарының педагог-психологтарына бірінші кезеңде анықталған тәуекел тобы балаларымен жұмыс істеу бойынша үш күндік курс ұйымдастырылады. Курста «қызыл», «сары», «жасыл» қауіп

деңгейлері бойынша тәуекел тобына енген оқушылармен және олардың ата-аналарымен жүргізілетін психокоррекциялық, психопрофилактикалық, психологиялық ағарту жұмыстар жинағы ұсынылады.

Шетелдік және отандық сарапшылардың тәжірибесін зерделеу негізінде келесідей қорытынды жасауға болады:

- өз-өзіне қол жұмсау – бұл қоғамда болып жатқан процестерге, сонымен қатар тұлғаның психологиялық ерекшеліктері мен оның мінез-құлықына тікелей қатысты әлеуметтік құбылыс деп айтуға болады. Біздің ойымызша, бұл бөлу шартты болып табылады, себебі себептер мен жағдайлардың жиынтығы өз еркімен өлуге шешім қабылдаған адамдарға әсер етуі және аяқталған әрекеттің ықтималдығын арттыруы мүмкін;

- өз-өзіне қол жұмсау – әртүрлі себептермен және дәлелдермен сипатталады, бірақ, әдетте, тұлғаның ішкі немесе адам мен қоршаған орта арасындағы қақтығыстың нәтижесі болып табылады.

Жасөспірімнің бойындағы өз-өзіне қол жұмсау ниеті өмірлік жағдайды қабылдау мен бағалаудың субъективті құрамдас бөлігінен туындайды, тұлғаның даму ерекшеліктеріне, отбасы мен әлеуметтік ортаның күрделілігіне байланысты проблемаларды шеше алмаудан туындайды.

2 Жасөспірімдердің суицид мәселесі: себептері, қауіп факторлары

Қазіргі уақытта суицидтік мінез-құлық жаһандық қоғамдық проблема болып табылады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының соңғы мәліметтері бойынша жыл сайын әлемде шамамен 1 миллион 100 мың адам өз-өзіне қол жұмсайды, ал әрекеттері он есе көп [5].

Суицид – өліммен аяқталатын өзіне-өзі қасақана зиян келтіру (өз өміріне қол жұмсау). Мұндай құбылыстың психологиялық мәні көбінесе адамның эмоциялары мен сезімдерінің сыртқы көрінісінде (аффектіде), эмоционалды стрессті жеңілдетуінде, өз ерімен немесе еркіне қарсы тап болған жағдаяттан шығуында болады. Аффект дегеніміз – қысқа мерзімділікпен және қарқындылықпен сипатталатын эмоционалды процесс; ақыл-есі дұрыс, жауапқа қабілетті (өзінің қылмысы үшін жауаптылықты сезіне білетін) адамның эмоционалды жағдайы.

Суицид негізінен рухани әлсіз, психикалық тұрғыдан тұрақсыз жасөспірімдер, жастар, ересек адамдар шалдығады. Сонымен қатар, өз-өзіне қол жұмсауға баруға күнделікті өмірдегі күйзелістік жағдайлар да болуы мүмкін.

Психология саласының мамандары өз-өзіне қол жұмсау жағдайларының жиілеуіне байланысты әртүрлі себептерді алға тартады. Атап айтатын болсақ оларға әлеуметтік жағдай, тиісті отбасылық және қоғамдық тәрбиенің болмауы, моральдық және физикалық зорлық-зомбылық, есірткі қолдану, жоғары сынып оқушыларының төменгі сынып балаларының намысына тиетін әрекеттер жасауы сияқты негізгі факторларды атауға болады.

Психология мәселелерімен айналысатын ғалымдар суицидті адамның өз өмірін қию ниетін ашық немесе жасырын түрде көрсетуді қамтитын іс-әрекет ретінде сипаттайды. Сонымен қатар, жасөспірімдердің арасында болатын суицидті көрсететін «жыныстық жетілу кезіндегі суицид» термині де бар. Көптеген зерттеушілер жасөспірімдік суицидтер мен ересек адамдар арасындағы суицидтің негізгі айырмашылығына назар аударады. Олар суицидті тұлғаның микроәлеуметтік қақтығыс жағдайында басынан кешкен әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің нәтижесі ретінде қарастырады. Сонымен қатар, өз-өзіне қол жұмсау (шынайы суицид) және өз-өзіне қол жұмсау әрекеті (толық емес суицид) деп бөлінеді.

Ғасырлар бойы ғалымдар суицидтік мінез-құлықтың теориялық негізін құруға тырысқанына қарамастан, қазіргі уақытта өз-өзіне қол жұмсаудың табиғатын, суицидтік мінез-құлықтың себептері түсіндіретін бірыңғай теория жоқ. Көптеген тұжырымдамалардың арасында негізгі үшеуін: психопатологиялық, социологиялық және психологиялық себептерін атап айтуға болады [6].

Психопатологиялық тұжырымдама өз-өзіне қол жұмсайтындардың барлығы созылмалы психикалық бұзылулары бар адамдар, ал суицидтік әрекеттер – жедел немесе созылмалы психикалық ауытқулардың көріністері

деген ұстанымнан пайда болды. Өз-өзіне қол жұмсауды тіпті жеке нозологиялық бірлікке (suicidomania, аурудың түрі) бөліп көрсету әрекеті де болды. Ал проблеманың өзі медицинаға тән арнайы әдістермен зерттелді, яғни аурудың этиологиясы, патогенезі және клиникалық көрінісі тұрғысынан қарастырылды. Сонымен қатар, суицидті емдеудің физиотерапиялық және дәрі-дәрмектік әр түрлі тәсілдері ұсынылды (қан алу (емдеу мақсатымен денеден қан алу), іш жүргізу, өт айдату, суық дымқыл ораулар және т.б.) [6]. Психология ғылымының қазіргі даму кезеңінде психопатологиялық тұжырымдама негізінен тарихи қызығушылық тудырады.

Социологиялық тұжырымдама – суицидтік мінез-құлықтың негізіне әлеуметтік интеграцияның төмендеуі мен тұрақсыздығы салынады деген ұғымнан пайда болған, ал өз-өзіне қол жұмсау тұлғаның әлеуметтік ортамен өзара қарым-қатынасы тұрғысынан ғана түсінікті болады, сонымен қатар әлеуметтік факторлар жетекші рөл атқарады.

Әлеуметтанушы ғалымдардың көпшілігі әлеуметтік құрылым мен өмірлік құндылықтар суицид қаупінің деңгейіне айтарлықтай әсер етуі мүмкін деп есептейді. Француз әлеуметтанушысы Э. Дюркгейм бұл деңгей адамның әлеуметтік интеграциясымен тікелей байланысты, яғни жеке адамның өзін үлкен топтың бөлігі ретінде сезіну дәрежесі екенін дәлелдеді. Жасөспірімдерде әлеуметтік себеп сыныпта, референттік топта оқшаулау, жаңа ұжымға бейімделу (мысалы, жасөспірімнің басқа мектепке ауысуы немесе балалар үйіне орналастырылуы барысында) болуы мүмкін. Мұны метафоралық түрде «достар арасында бөтен» деп сипаттауға болады.

Психологиялық тұжырымдамада психологиялық факторлар өз-өзіне қол жұмсау үрдістерінің қалыптасуында жетекші орын алатын көзқарасты көрсетеді. Бұл тұжырымдаманы жақтаушылар өз-өзіне қол жұмсау трансформацияланған (өзіне бағытталған) кісі өлтіру деп есептейді.

Балалық шақтағы суицид ашуланудан, қорқыныштан, өзін немесе басқаларды жазалауды қалауынан туындайды, көбінесе суицидтік мінез-құлық басқа мінез-құлық проблемаларымен, мысалы сабақтан қалу немесе қақтығыстармен ұштасады. Әсерленгіштік, иланушылық, өз мінез-құлқына көңілі толмаушылық, көңіл-күйдің тез өзгеруі, ырықсыздық, уайымшылдық қабілеті – тәуекел тобындағы балалар мен жасөспірімдердің психологиялық ерекшеліктері болып табылады [6].

«Суицидтік мінез-құлық» термині өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің ойлар, ниеттер, мәлімдемелер, қорқытулар, суицидтік әрекеттер мен аяқталған суицид тәрізді көріністерін қамтиды. Бұл термин әсіресе жасөспірім шағындағы балалар үшін өзекті болып табылады, себебі дамудың бұл кезеңінде суицидтік мінез-құлық формаларының саны көп болуы мүмкін.

Суицидтік мінез-құлық – суицидтік белсенділік көрінісі. Оған суицидтік ойлар, ниеттер, мәлімдемелер, қорқытулар, суицидтік әрекеттер мен қастандықтар жатады. Шынайы суицидтік мінез-құлықта өз-өзіне қол жұмсау ниеті тек әдейі ғана емес, сонымен қатар ұзақ уақыт бойы жоспарланады.

13 жасқа дейінгі балалардың арасында суицид әрекеті сирек кездеседі. Жас ұлғайған сайын суицидке баратындар саны артады. Суицид жасау әрекеті аяқталған суицидке қарағанда 8-10 есе көп. Өзін-өзі өлтіруге тырысудың аяқталған суицидке қатынасы балаларда 12:1 және ересектерде 5:1 құрайды. Сонымен қатар, макроәлеуметтік жағдайларға (экономикалық дағдарыстар, елеулі әлеуметтік оқиғалар, қоғамдағы шиеленіс дәрежесі) байланысты әрекеттер мен аяқталған суицидтердің арақатынасы өзгеруі мүмкін екенін есте ұстаған жөн [5].

Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлық «шекаралық психиатрия» – жасөспірімдік кезеңге тән мінез-құлық сипаты шегіндегі психопатиялар мен нейрорпсихопатикалық реакциялар саласына жатады. Еуропалық статистикаға сәйкес өзіне қол жұмсау әрекеттерін қоса алғанда суицидтердің тек 5%-ы ғана психозға, жан дүниесі қызметінің бұзылысынан болатын психопатиялар 20-30%-ды құрайды, ал қалғаны – «жасөспірімдік дағдарысқа» байланысты болады [5].

Жасөспірімдердің суицидтік әрекеті көбінесе демонстрациялық сипатта болады, яғни «суицидтік бопсалау» ерекшеліктеріне ие болады. Нағыз суицид пен демонстрациялық әрекеттерден басқа, ниеттің ақиқаттылығын анықтау қиындық тудыратын (яғни, әрекетті шынайы немесе демонстрациялық әрекеттерге жатқызу мүмкін емес) «дифференциацияланбаған» немесе сараланбаған суицидтік мінез-құлықтың жасөспірімдік ерекше түрін ажыратуға болады. Мұндай «бұлыңғыр» әрекеттер саналы бақылаудың жоғалуымен немесе төмендеуімен, аналитикалық қызметтің бұзылуымен бірге жүретін жедел аффект аясында жасалады.

Суицидтік ойлар дегеніміз – өлім, суицид немесе өзіне ауыр зиян келтіру туралы ойлар ретінде түсіндіріледі. Суицидке бейімділік – бұл өз-өзіне қол жұмсауға деген ұмтылысты сезінген кезде суицидтік ойлар мен суицидтік ниетті қамтитын неғұрлым жалпы түсінік. *Суицид әрекеті* термині өліммен аяқталмаған, өзіне зиян келтіру, жарақат жасау немесе өз-өзіне қол жұмсау әрекетін білдіреді. *Аяқталған суицид* ұғымы өзін-өзі жарақаттаудың салдарынан өлу деп түсініледі.

Суицидтік қастандық суицидентке байланысты емес, тәуелді емес себептермен өлімге әкелмейтін барлық суицидтік әрекеттер жатады (мысалы, уақытылы жәрдем көрсету немесе реанимациялау).

Суицидент көбінесе өзі қолданатын суицид құралдарының қауіпсіздігі туралы білетін наразылықты-нұсқаушы әрекеттер жағдайы *суицидтік әрекет* болып саналады. Алайда, жоғарыда айтылғандар мұндай әрекеттердің ықтимал қауіптілігін төмендетпейді.

Суицидтің жақындағаны туралы *суицидке дейінгі кезеңмен* айқындалады. Оның ұзақтығы бірнеше секундтан бірнеше жылға дейін созылуы мүмкін. Көбінесе ол жасөспірім шақта және өмірлік қиын жағдайларда суицидтік мінез-құлыққа бейім ересектерде байқалады. Бұл кезең суицидтік мінез-құлықтың

бастапқы сатысы болып табылады және аяқталмаған суицидтік әрекеттердің көрінісі болуы да мүмкін (2-кесте).

2-кесте – Суицидтік мінез-құлықтың жіктелуі

Суицидтік кезеңдер	Уайымдау феномені	Уайым / мінез-құлықтық актілер
1. Суицидке дейінгі кезең - секундтарға ғана созылуы мүмкін; - жылдарға созылуы мүмкін (ең ұзақ кезең)	1. Күту синдромы (бұл жағдайда суицид ниеті жоқ).	Қиялданып уайымға берілу (Уайымдау, өмірге құштарлықтың болмауы)
	2. Өмірге қызығушылықтың саналы түрде болмауы (депрессия). 3. Өлуге деген ұмтылыстың саналы түрде болуы.	
2. Суицидтік кезең	✓ Суицидтік ойлар (ниет); ✓ Суицидтік пиғыл; ✓ Суицидке дайындық; ✓ Суицидтік байбалам; ✓ Суицидтік әрекет; ✓ Аяқталған суицид	Ішкі суицидтік мінез-құлық Сыртқы суицидтік мінез-құлық
3. Суицидтен кейінгі кезең	• суицидке қатысы бойынша; • уақыты кезі бойынша бағаланады	

Дереккөз: https://www.aksp.ru/work/sd/profilaktika_bez_prof_suic/3.pdf

Суицидқа дейінгі кезең бастапқыда адамның сана-сезімінде «өмір сүрудің қажеті жоқ, мұндай өмірден шаршадым», «бұл өмір қашан аяқталады?», «бұл азап қашан бітеді», «бұның бәрі біте ме, жоқ па?», «бұның бәрі мені жалықтырды!» және т.б. осы тәрізді тұжырымдармен, яғни өмірдің құнды еместігі туралы ойлардың пайда болуымен сипатталады. Өлім туралы нақты түсінік жоқ, бірақ өмірді жоққа шығару бар. Мұндай суицидтік формалар белгілі бір жағдайларда барлық адамдарға тән болып саналады.

Зерттеушілердің көпшілігі суицид – бұл тұлғаның әлеуметтік және психологиялық бейімделе алмау феномені деген тұжырымдама жасайды, яғни бұл құбылыстың негізгі ұғымдары әлеуметтік-психологиялық бейімделу мен бейімделе алмау (бейімсіздену) болып табылады [7].

Бейімделу дегеніміз – организм мен сыртқы жағдайлардың сәйкестігі, сонымен қатар бейімделуді процесс ретінде де, осы процестің нәтижесі ретінде де қарастыруға болады. Сәйкесінше, бейімсіздену ұғымы организм мен ортаның сәйкессіздіктерінің түрлі деңгейлерін және сапасын бейнелейді. Толық сәйкестік дамуға ықпал етеді, толық сәйкессіздік өмірлік іс-әрекеттермен үйлеспейді.

Суицидке әкелетін динамикадағы әлеуметтік-психологиялық бейімделудің талдауы бұл процестің диспозицияға дейінгі және суицидтік деп аталатын екі фазасын ажыратуға мүмкіндік береді.

Бейімделе алмаудың диспозицияға дейінгі кезеңі тікелей суицидтік әрекетті тудырмайды. Жанжалдың/қақтығыстың болуы диспозицияға дейінгі кезеңнен суицидтік кезеңге өтуде шешуші рөл атқарады. Ішкі жанжал да, сыртқы жанжал да болуы мүмкін. Жанжалдың шиеленісі мен күші оны қалыптастыратын тенденциялардың күштік байланыстарына байланысты болады, яғни, күштердің айырмашылығы неғұрлым көп айтылған сайын, қақтығыстың шешілуі де жеңіл болады. Егер жанжалды тудыратын үрдістер күші жағынан бір-бірінен сәл өзгеше болса, мұндай жанжалды шешу айтарлықтай қиындықтар туғызады.

Жанжалды/қақтығысты шешу оның пайда болу саласының маңыздылығына және жеке тұлғаның бейімделу қорының жүйесіне байланысты болады. Олардың әлсіздігі жағдайында, яғни диспозицияға дейінгі бейімделе алмау жағдайында және жанжалды жағдайды шешудің нақты жолының мүмкін еместігінде жанжалды шешудің барлық басқа әдістерін алмастыратын жалғыз реакция өз-өзіне қол жұмсау кез келген әрекеттен аулақ болу әдісі болып табылады.

Осылайша, суицид – тұлғаның микроәлеуметтік қақтығыс жағдайындағы әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің салдары болып табылады [5].

Өз-өзіне қол жұмсау немесе суицид (латын тілінен *caedere* аударғанда «өзін өлтіру») – бұл өзін-өзі әдейі (саналы) өмірден айыру деген мағынаны білдіреді [5].

Тұлғаның өзін өмірден айыруға бағыттайтын, психикалық әрекеттердің кез келген ішкі және сыртқы түрлерін суицидтік мінез-құлыққа жатқызуға болады. Ішкі суицидтік мінез-құлық өзінің құрамына суицидтік ойларды, көріністерді, қобалжуларды қамтиды, сонымен қатар олардың арасынан ниеттері мен мақсаттарын бөліп көрсетуге болады.

Суицидтік мінез-құлықтың байқалуының келесі дәрежелері бөлініп көрсетілуі мүмкін.

- Бірінші дәреже – пассивті суицидтік ойлар.

Пассивті суицидтік ойлар тұлғаның өзінің өлімі туралы «өлген жақсы болар еді», «ұйықтап кетіп, оянбасам» және т.б. осылар тәрізді ойларымен, қиялдарымен сипатталады, бірақ өздігінен жасалған әрекет ретінде өмірден айыруды білдірмейді.

Пассивті суицидтік мінез-құлыққа белгілі бір дәрежеде өзін-өзі бұзатын деп аталатын мінез-құлықты жатқызуға болады. Бұл жағдайда «ішінара суицид» немесе «жартылай қасақана (жартылай қасақаналық) суицид, «жасырын суицид», «бейсаналылық суицидтік мінез-құлық» немесе «суицидтік эквивалент» ұғымдары қолданылады.

- Екінші дәреже – суицидтік ойлар (ниет).

Суицидтік ойлар – суицидтік көріністің неғұрлым белсенді түрі. Өз-өзіне қол жұмсауға бейімділік жоспар құру түрінде үдей түседі, яғни: өмірден кету жолдары, суицидтің уақыты мен орны ойластырылып, талданады.

- Үшінші дәреже – суицидтік пиғыл.

Суицидтік пиғылдар ойлардан туындайды және ерікті компонент пиғылға қосылғанда, өмірден кету туралы шешім қабылданады және бұл шешімнің сыртқы мінез-құлыққа тікелей ауысуына дайындық пайда болады [8].

Француз психиатры Мишо суицид әрекетінің импульсивті, гиперэмотивті, депрессивті, параноидты және шизофрениялық бес типін және «суицидтік әрекеттің»: шынайы, аффективті және импульсивті үш типін сипаттаған. Алайда, бұл жіктеуде суицидтік мінез-құлық формаларын ажыратудың нақты критерийлері жоқ [5].

Кеңестік психиатр А.Е. Личко суицидтік мінез-құлықтың демонстративтік (жасанды), аффективті және шынайы деп аталатын үш түрін бөліп көрсетуді ұсынады [5].

Демонстративтік (жасанды) мінез-құлық. Аталған суицидтік мінез-құлық негізінде жасөспірімнің жеке басына және өз проблемаларына ересектердің назарын аударту, өмірінде кездескен ауыр жағдаяттармен күресуге дәрменсіздігін көрсету жатады. Бұл айналасындағылардан өзіне көмек сұраудың бір түрі. Әдетте, мұндай демонстративтік суицидтік мінез-құлық өзіне қасірет келтіру немесе өз өмірін қию мақсатында емес, тек айналасындағыларды қорқыту (мысалы, «Менің атым – Қожа» повесіндегі Сұлтанның әрекеті, Қожаның ойлары, т.б.), жасөспірімдік проблемалардың күрделі екендігін білдіру, ересектердің өздеріне деген көзқарастарының дұрыс еместігін дәлелдеу үшін жасалады. Суицидтік әрекет кезінде көрсетілетін мінез-құлық көбінесе қан тамырын кесу, залалсыз дәрілерді қабылдау, асылуға талпындығын көрсету түрінде байқалады [9].

Суицидтің бұл түрін сипаттау үшін «парасуицид» ұғымы да қолданылады, яғни белгілі бір әлеуметтік әсерге жетуге бағытталған суицидтік мінез-құлық болып табылады. Демонстративті-бопсалау әрекеттерінің тұлғалық мәні – жанжалды жағдайды өзіне қолайлы бағытта өзгерту үшін маңызды адамдарға психологиялық қысым жасау. Бұл жағдайда субъектінің өз-өзіне қол жұмсауының барлық ықтимал әрекеттері өзіне назар аудартуға, не өзіне деген қызығушылықты жаңартуға; немесе өзіне қойылатын талаптарды азайтуға; немесе жасаған жаман қылығы үшін жауапкершіліктен немесе жазадан кетуге; немесе субъектіге қатысты жанашырлық тудыруға бағытталған; немесе қорлағаны үшін, немесе әділетсіздік үшін жазалау, кек алу құралы болып табылады. Осылайша, парасуицид басқа адамдарға қасақана манипуляция жасау құралы, оларға әсер ету тәсілі болып саналады [5].

Аффективті (долылық) суицидті мінез-құлық эмоциялардың әсері негізінде жасалған суицидтік әрекеттер аффективі (долылық) типке жатады. Мұндай кезде жасөспірім өз әрекеттерін жоспарламай, қызуқандылықпен қимылдайды. Әдетте, ашу-ыза сияқты теріс эмоциялар жетегінде жасөспірім

асығыс суицидтік әрекеттер жасайды. Аффективті суицидтік мінез-құлық кезінде жасөспірім асылады немесе улы токсинді препараттарды қабылдайды [9].

Сонымен қатар, бұл жағдайды тұлға аффективті мінез-құлықтың билігінде бола отырып, ақпаратты ұтымды өңдеу, ағымдағы жағдайды талдау қабілетін уақытша жоғалтады деп те сипаттауға болады, яғни оның бойында сана өрісінің уақытша тарылуы жүреді. Аффективті жағдайда жасалған суицидтік әрекеттер өзінің өмірін қиюдан гөрі, маңайындағы адамдардың өзіне көңіл аударуына бағытталған «көмек сұраған жан айғайы» болып табылады. Бұл жағдайда тұлғаның әрекеттері ой елегінен өткізілмеген, кенеттен пайда болған, ал суицид жасау құралдары мен тәсілін таңдау да ырықсыздылықпен, бірегейсіздікпен, жөнсіздікпен сипатталады

Шынайы суицидтік мінез-құлық ойластырылған, жоспарлы әрекеттер арқылы жүзеге асырылады. Кей жағдайларды өз-өзіне қол жұмсау ниетін тұлға ұзақ уақыт ойында ұстап жүреді. Бұл жағдайда субъект әрекеттің тиімділігі болуын ойластырады және оның әрекетіне еш кедергі болмау жолдарын, өмірден кету тәсілін, орнын және уақытын мұқият қарастырады. Суицидтік әрекеттердің мұндай типі кезінде жасөспірімдер, әдетте, туыстарымен және достарымен қоштасып, өз өмірін қию себептері түсіндіріліп жазылған хат тастап кетеді. Мұндай әрекеттер түбегейлі ойластырылып жасалғандықтан, өліммен аяқталады. Шынай суицидтік мінез-құлық кезінде жасөспірімдер көбінесе асылады немесе биік жерден секіреді [9].

Суицидтік әрекет пен аяқталған суицидті ажырата білу керек. Біріншіден, суицидтік әрекеттер саны аяқталған суицидтерге қарағанда көп болады. Сонымен қатар, олардың арақатынасы әр түрлі жас санаттары мен жынысы бойынша ерекшеленеді.

Екіншіден, егер аяқталған суицид – тікелей аутоагрессия болса, онда суицидтік әрекет – айналасындағыларға жүгіну, көмекке шақыру болып табылады. Суицидтік әрекет қандай (шынай немесе демонстративтік) болса да, ол әрдайым өзін қоршағандардан көмек пен демеу сұраған жан айқайы болып табылады. Сәйкесінше, суицидтік әрекеттерді елемеу қайғылы салдарға әкелуі мүмкін [9].

Өз-өзіне қол жұмсау – табиғи болмысқа тым ерсі және кері қадам, сондықтан оны орындау туралы шешім кенеттен пайда болмайды деп айтуға болады. Әдетте, оның алдында әр түрлі мерзімге созылатын уайымдау және орын алған жағдаяттан шығудың жолын іздеу кезеңі болады.

Көбінесе суицидтік әрекеттерді талдау барысында себебі және шарттары түсініктерінің ара жігі шатастырылады.

Суицидтік мінез-құлықтың себебі терең де күрделі ұғым. Оның түпнұсқасы проблеманың әлеуметтік-психиатриялық талдауында жатыр. Суицидті тудыратын және себепші болатын барлық жағдайларды себеп деп айтуға болады.

Көптеген зерттеушілер тұлғаның әлеуметтік-психологиялық бейімсізденуі суицидтік әрекеттердің негізгі себебі деп санайды. Негізгі себептерден басқа қосымша себептер (ауру, отбасылық-тұрмыстық қиындықтар және тұлғааралық қатынастарда туындайтын қиындықтар, кез келген бір саладағы өзінің дәрменсіздігі туралы ойлар және т.б.) де болуы мүмкін [10].

Суицидтік мінез-құлықтың себептері өте күрделі және сансыз көп. Оларды адам өмірінің биологиялық, генетикалық, психологиялық және әлеуметтік салаларынан іздеуге болады.

Американдық жетекші суицидолог, өз-өзіне қол жұмсауды ғылыми зерттеудің және олардың алдын алу мамандар дайындаудың негізін қалаушы Эдвин Шнейдман (Edwin Shneidman) суицидентке (суицидке барушыларға) тән ортақ белгілерді келесідей топтастырады:

- *Суицидке барушылардың барлығына ортақ мақсат – шешім іздеу.* Әр суицидтің мақсаты адамды қатты мазалайтын проблемалардың шешімін табуда болып тұр.

- *Төзуге болмайтын психикалық ауру суицид барысындағы ортақ ынталандарушы болып табылады.* Ауру азап, психикалық күйзеліс және жәбірлеу ретінде қарастырылады. Адамның бойындағы шыдауға болмайтын жан күйзелісі, одан құтылу немесе одан қашып кету ынтасын тудырады. Ешкім де суицидті қуанғандығынан жасамайды.

- *Шарасыздық жалпы суицидтік эмоция болып табылады.* Адам суицидтік жағдайда сенімсіздік, дәрменсіздік, тұңғықтық, жабырқаулық және депрессиялық жай-күйді кешеді.

- *Екіжақтылық (амбиваленттілік) суицидке қатысты жалпы ішкі қатынас болып табылады.* Бұл бір мезгілде бір-біріне қарама-қайшы екі сезімді бастан кешіру, мысалы, сүйішпеншілік пен жек көрушілік. Суицидент әрқайсысы өзін құтқарып алатындай өлгісі келеді.

- *Безіну немесе қашу (агрессия) суицид барысындағы жалпы әрекет болып табылады.* Бірдеңеден қашу өз-өзіне қол жұмсаудың мәні болып табылады. Оның ойынша осылайша өзінің өмірін түбегейлі өзгертуге болады деп сенеді.

- *Өмірлік мінез-құлықтың жалпы мәнеріне сәйкес келу жалпы заңдылық болып табылады* [11].

Зерттеушілердің келесі тобы суицидтік әрекеттер барысындағы сезімдерді талдау барысында, өз-өзіне қол жұмсаудың негізгі төрт себебін бөліп көрсеткен:

1. Оқшаулау (изоляция) – мені ешкім түсінбейді, менің өміріме ешкім көңіл бөлмейді деген сезім.

2. Әлсіздік, дәрменсіздік – өз өмірімді бақылай алмаймын, ештеңе де маған байланысты емес деген сезім.

3. Күдер үзгенсіздік, сенімсіздік – болашақтан ешқандай жақсылық күтпеу сезімі.

4. Өзінің маңызды еместігін сезіну – өзін-өзі бағалаудың төмендігі, өзінің құзыреттілігіне сенбеушілік, өзі үшін ұялу сезімі.

Әдебиеттерде жасөспірімдер суицидінің көптеген себептерінің сипаттамасын табуға болады. Олар:

- жеке өміріндегі жанжалдар;
- жалғыздық;
- өнердің әсері;
- табыспаған сезімдер;
- этникалық салт-дәстүрлердің жойылуы;
- «өз-өзіне қол жұмсау тұқым қуалайды».

Ресейлік құқықтанушы мамандар С.В. Бородин және А.С. Михилин суицидтің негізгі себептерін жіктеп көрді. Олар себептерді бірнеше топтарға бөлген.

Жеке отбасылық:

- отбасылық жанжалдар, жасөспірімнің ата-анасының ажырасуы;
- ауру, жақындарының ауыруы;
- жалғыздық;
- жауапсыз махаббат;
- қоршаған адамдардан көрген қорлықтар, жәбірлеулер және т.б..

Денсаулық жағдайы:

- психикалық аурулар;
- соматикалық аурулар;
- кемтарлық.

Бейәлеуметтік мінез-құлықпен байланысты жанжалдар:

- құқықтық жауапкершіліктен қорқу;
- басқа да жазалаудан қорқу.

Жұмыспен немесе оқумен байланысты жанжалдар.

Материалдық-тұрмыстық қиындықтар [10].

Суицидтік белсенділіктің пайда болуының тікелей себебінің бірі – дау-дамайдың пайда болуы. Дау-дамай дегеніміз – белгілі бір адамның маңызды, құнды ұстанымына әсер етуші жағымсыз әрекет, күйзеліс тудыратын жағдай. Бұл жақын адамның қазасы, түсініспеген махаббат, жауапсыз махаббат және т.б. болуы мүмкін. Басқаларға қарағанда өзін төмен сезіну, айтылған кез-келген сөзді жазғыру сияқты қабылдаудан пайда болған күйзелістен туындайтыны жиі кездеседі. Дау-дамайдың жиі болуына, созылмалы, бұрыннан келе жатқан күйзелістік жағдайларға немесе аяқ астынан пайда болған қиыншылықтарға жауап ретінде әлеуметтік-психологиялық жағынан бірден бейімделе алмау әсер етеді. Суицид қаупі туатын жеткіншектерде жалғыздықты сезіну, ешкімнен көмек күтпешілік, қайғырушылық, менмендік көріністерінің тереңдеуі, басқаның қуанышы мен қайғысына ортақтасуға құлқы болмаушылық жиі кездеседі. Рухани құндылықтың кесілуі басқаларға қарағанда өмір тәжірибесі аз

жеткіншекті тығырыққа әкеп тіркейді. Сондықтан кез келген шағын дау-дамайдың өзі суицидтік әрекетке алғышарт болуы мүмкін.

Тәрбиедегі ақаулық, дене жазасының басымдылығы, балада эмоциялық тұрақсыздықтың дамуына, эмоциялық қимыл-қозғалыс деңгейінің жоғарлауына әкелетіні жиі кездеседі. Ата-аналардың тым қаталдығы, олардың өз беделдерін басты орынға қоюы немесе балаға шектен тыс қамқорлық жасау – жасөспірімдерге кері әсерін тигізеді.

Сонымен қатар, жеткіншектерде түпкі ойы өлімге негізделмеген, суицидтік әрекетті қулық ретінде жасау жиі байқалады. Өзінің өлімінің жақындарына қалай әсер ететіні білгісі келу, мысалы, «Менің атым – Қожа» повесіндегі Қожа мен Сұлтан әрекеттері немесе «екінші рет туылам» деген аңғал үмітінің болуы.

Жас суицидтердің басым көпшілігінде өз мүмкіндіктеріне сәйкес келмесе де өздеріне жоғары талап қою жиі кездеседі.

Белгілі бір нақты себептермен баласын рухани және эмоциялық тепе-теңдікпен қамтамасыз ете алмаған отбасы, оның суицидтік әрекет жасауына түрткі болып табылатынын атап өткен жөн. Жасөспірімдердің арасындағы суицидтің 92%-на дейін, отбасындағы келеңсіз жағдайларға байланысты туындайтынын өмір тәжірибесі көрсетіп отыр [9].

Қоғамға жат мінез-құлыққа, жоғары деңгейдегі агрессияға бейім, әртүрлі дисгармониялық даму түрлеріндегі балалар мен жеткіншектерге суицидтік қауіп сезіледі. Ар-намысты жоғары деңгейге қоюмен көзге түсетін, сүйіспеншілік пен достық сезімдерінің идеялдығымен өмір сүретін жеткіншектерде де суицидтік қауіптің басымдығы кездеседі. Өмірді «кітаптағыдай әдемі» деп ойлап жүрген жеткіншектердің ақиқат өмірмен беттескенде морт сынатыны жиі байқалады.

Ал суицидтердің қырық пайызы өлімге бір рет әрекет жасап үлгергендер. Себебі өлімге әрекет жасағанын білгеннен кейін мұндай жасөспірімді ата-анасы, туыстары, мұғалімдері, т.б. жақындары үш-төрт айдай көзден де, көңілден де таса етпей, назарда ұстайды. Уақыт өте келе, олар суицидент енді сабасына түсті, қалыпқа келді деп ойлап, оны назардан тыс қалдырады. Егер осы уақыт аралығында суициденттің ішкі проблемасы шешілмесе, алғашқы әрекетін қайталап, өмірмен қоштасады [9].

Сонымен қатар, өз-өзіне қол жұмсаудың себептерін келесідей де тұжырымдауға болады:

- көмек іздеу – өзіне қол жұмсауды ойлайтындардың көбісі өлгілері келмейді. Өзін-өзі өлтіруді олар бір нәрсеге қол жеткізу үшін құрал ретінде пайдаланады (мысалы, өзіне назар аударту, сүйіспеншілік, махаббат, проблемалардан құтылу, үмітсіздік сезімінен арылу...);

- үмітсіздік – өмір мәнсіз, болашаққа үміт артуға болмайды; өмірді жақсартуға, өзгерістер енгізуге еш үміттің жоқтығы;

- проблеманың көптігі – барлық проблемалар шешілмейтіндей көрінеді. Оларды бір-бірлеп шешуге ойын шоғырландыра алмайды;

- басқа адамның жанын ауыртуға әрекет жасау – «олар әлі өкінетін болады», яғни кек алу;

- проблеманы шешу жолы – кейде адам өз-өзіне қол жұмсау арқылы проблемаларын өзімен бірге алып кетіп, отбасына жеңілдік жасаймын деп ойлайды;

- батылдығы мен күшін көрсету – батыл және күшті адам ғана өз-өзіне қол жұмсауға қабілетті деген ұғым қалыптасқан [9].

Өзіне назар аударту. Өзіне-өзі қол жұмсауды ойлаған адамдардың көпшілігі шын мәнінде өмірден кеткісі келмейді. Өз-өзіне қол жұмсау – бір нәрсеге қол жеткізу тәсілі ретінде ғана қаралады. Мысалы, басқалардың өзіне көңіл бөлуіне немесе жақсы көруіне осындай жолмен қол жеткізгісі келеді. Өз-өзіне қол жұмсағандардың көбі маңайындағыларға мұндай ойы барын сездіруге тырысады. Көбіміз оған мән бере қарамай, сөз астарын түсінбей қалуымыз мүмкін. Дегенмен де олардың көбі өлімнен қорқады, қорқа тұра соған барады, себебі, жүрек түкпірінде біреу-міреу құтқарып қалар деген үміттері бәрібір болады. Жасөспірімдер арасында дайындалып жүріп шын мәнінде өмірмен қоштасатындар өте аз.

Мәселелердің көптігі. Жасөспірім басына түскен азғана қиындықтың жолын таба алмауы мүмкін. Мысалы, жасөспірім қылмыс жасағанда немесе қыз оң босағада отырып жүкті болып қалса, шарасыздықтан осындай қадамға барып жатады.

Біреуге қасірет әкелу арқылы кек алуды мақсат ету. «Олар әлі өкінеді», «Оларға мен әлі-ақ қайғы тауып беремін» деген сияқты ойлардың болуы.

Өз-өзіне қол жұмсауды ерліктің және күштіліктің белгісі деп қарау [12].

Көптеген зерттеушілер жасөспірімдердің арасындағы суицидтердің неғұрлым жиі кездесетін себептерін келесідей топтастырады:

- жақсы көретін адамын жоғалту;
- жалығу, қалжырау жағдайы;
- өзін-өзі бағалаудың төмен болуы;
- ішімдік, гипногенді (ұйқысырататын) психотроптық препараттар мен есірткі қолдану нәтижесінде жеке тұлғаның қорғаныс механизмдерінің бұзылуы;
- өзін суицид жасаған адамдармен теңдестіру;
- әр түрлі себептермен пайда болған қорқыныштың, ашудың және қайғы-қасіреттің әртүрлі формалары [13].

Суицидке бейім жасөспірімдердің өзіне тән ішкі күйзелісі, уайымы болады:

- үмітсіздік, құлазушылық, тығырыққа тіреу сезімі. Осыған байланысты бала проблемаларды жеңе білу, олардың шешімін табу қабілетін сезінбейді;
- өзінің болашақ өмірін жоспарлаудағы дәрменсіздік, өмірін басқа адамдардың немесе жағдайлардың басқаруы;

- өзінің олқылығы, ештеңеге жарамсыздығы, маңызды еместігі сезімдері;
- жалғыздық және оқшаулау, яғни ешкім көмектеспейді, көңіл аудармайды, түсінбейді сезімдері.

Суицидтік тәуекелді биологиялық, психологиялық-психиатриялық және әлеуметтік-орталық факторлары деп жіктеу кеңінен таралған (3-кесте).

3-кесте – Суицидтік тәуекел факторларының жіктелуі

Суицидтік тәуекел факторлары		
Биологиялық	Психологиялық-психиатриялық	Әлеуметтік-орталық
1. Биологиялық туыстарының арасында өз-өзіне қол жұмсаудың болуы.	1. Психикалық аурудың болуы (депрессия, шизофрения, ішімдікке тәуелділік, тұлғаның қапалануы).	1. Стрестік оқиғалар (жақын адамның қайтыс болуы, физикалық немесе жыныстық зорлық-зомбылық және т.б.).
2. Ми жүйесінің серотонинергиялық ауытқулары (депрессиялық жағдайдың қалыптасуына тікелей қатысы бар)	2. Суицидтік мінез-құлыққа итермелеуші тұлғалық-психологиялық ерекшеліктер.	2. Нақты әлеуметтік сипаттамалары (отбасының, тұрақты жұмыс орнының болмауы және т.б.).
	3. Өткендегі суицидтік әрекеттер немесе өзіне зиян келтіру эпизодтары	3. Суицид құралдарының қолжетімділігі.

Дереккөз: https://irkobl.ru/sites/kdnizp/doc/revomend/met_rek/metod.rec.suicvidy.pdf

Суицидтік тәуекелдің биологиялық және генетикалық факторлары. Егіздер мен асырап алынған балалардың арасындағы суицид проблемаларын зерттеуге арналған еңбектерде, өз-өзіне қол жұмсауға бейімділіктің қалыптасуындағы генетикалық факторлардың маңызды рөл атқаратындығын көрсетілген. Мысалы, гендері 100% сәйкес келетін біржұмыртқалық егіздердің, гендері 50% қана сәйкес келетін екіжұмыртқалық егіздерге қарағанда, екеуінің де өз-өзіне қол жұмсауы немесе өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің жиі болатындығы айтылған. Асырап алынған балалардың арасындағы суицидтерді зерттеу, суицидтік әрекет жасаған тұлғалардың биологиялық туыстарының арасында өзін-өзі өлтірген туыстарының болғандығын көрсеткен [10].

Суицидтік тәуекелдің психологиялық-психиатриялық факторлары. Психикалық аурудың болуы; суицидтік мінез-құлыққа итермелеуші тұлғалық-психологиялық ерекшеліктер; өз-өзіне қол жұмсау немесе өз-өзіне зиян келтіру мінез-құлығының бұрын болған эпизодтары суицидтік тәуекелдің маңызды психологиялық және психиатриялық факторлары болып табылады.

Депрессия, шизофрения, алкогольдік және есірткіге тәуелділік тәрізді психикалық аурулардың болуы – суицид ықтималдығын арттыратын маңызды факторлардың бірі.

Суицидтік тәуекелдің әлеуметтік-орталықтық факторлары. Өз-өзіне қол жұмсау ықтималдығын жоғарылататын әлеуметтік-орталықтық факторлардың ең көп тараған түрлеріне ауыр күйзелісті жағдайлардың әсерін

(жақын адамнан айырылу, ата-ананың ажырасуы, физикалық немесе жыныстық зорлық-зомбылықты бастан өткеру және т.б.); белгілі бір әлеуметтік ерекшеліктерді (отбасының, тұрақты жұмыстың болмауы және басқалар); суицид жасау құралдарының қолжетімділігін жатқызуға болады [10].

Суицидтік мінез-құлықтың қалыптасуы барысында биологиялық, психологиялық-психиатриялық және әлеуметтік-орталықтық факторлардың өзара тығыз байланысын айта кету қажет. Мысалы, генетикалық факторлардың суицидтік мінез-құлыққа әсері психологиялық және әлеуметтік-орталықтық факторлардың әсерінен жанамалануы мүмкін. Генетикалық жүктемесі бар адамдарда белгілі бір стресстік жағдайлардың пайда болуын тудыратын әлеуметтік мінез-құлыққа бейімділік бар екені жиі байқалады, олар өз кезегінде депрессия мен суицидтік реакцияларды тудыруы мүмкін.

Жасөспірімдік шақта суицидке бейімділіктің тәуекел факторы ретінде жоғарыда аталған себептермен қатар мінез-құлықтың басқа да акцентуациясын айтуға болады. Әр түрлі типтегі акцентуациясы бар жасөспірімдерде суицидтік мінез-құлыққа бейімділік айтарлықтай ерекшеленеді (4-кесте).

Мінез-құлық акцентуациясы дегеніміз – бұл ішкі тепе-теңсіздікке, тұлғаның басқа қасиеттерінің бұзылуына және қоршаған адамдармен қарым-қатынасында елеулі проблемаларға әкелетін қандай да бір мінез-құлық түрінің, ерекшеліктердің шамадан тыс дамуы [14].

4-кесте – Суицидтік қауіп факторлары

Экстраперсоналды факторлар	Интраперсоналды факторлар
– жасөспірімдік кезең; шекаралық психикалық бұзылулар (невроттық (жүйкелік) реакциялар және күйлер); – суицид туралы қауіпті мәлімдемелердің және суицидтік белсенділіктің басқа түрлерінің болуы; – отбасылық қатынастардың ерекшелігі; – экстремалды жағдайлар (ұзақ мерзімді экспедициялар, саяхаттар, құрдастар тобынан оқшаулану және т.б.); – отбасылық және қоғамдық беделін жоғалтуы; – құрдастар тобындағы жасөспірімнің мәртебісінің төмендігі; – психикаға зақым келтіру жағдай; – алкоголь, есірткі және басқа да психоактивті заттарды қолдану	– мінез-құлықтың ерекшеліктерінің негізінен эмоционалды-тұрақсыз, сезімтал, эпилептоидты, долы типтерінің болуы; – күйзеліске және стресстік әсерлерге төзімділіктің төмендеуі; – қарым-қатынас дағдыларының қалыптаспаушылығы, коммуникативті құзыреттіліктің төмендігі; – өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігі, өзін төмен сезіну; – өмірлік құндылықтардың негізін қалайтын мақсаттардың қалыптаспағандығы немесе жоғалуы; – аутоидентификация (ағылшын тілінде Self identification) қиындықтары, яғни өзін басқа біреумен немесе біреулермен (топпен) сәйкестендіру (теңестіру)

Дереккөз: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf

Жасөспірімдердің мінез-құлқының әр түрлі акцентуацияларының ерекшеліктерін білу белгілі бір дәрежеде олардың мінез-құлқын болжауға, өзі-өзіне қол жұмсау ықтималдығын болжауға мүмкіндік береді.

Әр түрлі типтегі мінез-құлық ерекшеліктері бар жасөспірімдерде суицидтік мінез-құлықтың формаларында да айырмашылықтар болады [13].

Сонымен қатар, суицидтің *адамдардың жынысы* бойынша таралуы әлемдік тәжірибе үшін жалпы фактор болып табылады. Мысалы, әйелдерге қарағанда ересек ер адамдардың суицидтік мінез-құлыққа бейім болатыны белгілі. Статистика бойынша жасөспірімдік шақта суицидтік мінез-құлық ер балаларға қарағанда қыз балалардың арасында жиі байқалады, ал 14 жастан асқанда қыздар мен ұлдардың суицидтік мінез-құлықтарының арақатынасы бірдей болады. Жастық шақтағы суицидтік мінез-құлықтар негізінен тұлғаралық қарым-қатынастарға (мысалы, махаббатқа) байланысты болатыны дәлелденген.

Сонымен қатар, суицидтік мінез-құлық қаупін зерттеу кезінде мәдениеттану, ұлттық, діни, психологиялық және соматикалық денсаулық, тұқым қуалаушылық, әлеуметтік-экономикалық, отбасылық және жас ерекшеліктері факторларын да ескеру қажет.

Мәдениеттану факторы. Суицид – бұл барлық мәдениеттерде кездесетін тек қана адам әрекеті. Мәдениеттің ерекшеліктері оның өкілдерінің суицидке қатысты көзқарасына әсер етеді. Мұндай әсер тежеуіш те, сонымен қатар арандатушылық та болуы мүмкін [15].

Ұлттық фактор. Әр түрлі этникалық топтардың өкілдерінің арасындағы суицидтік мінез-құлық тәуекелінде айтарлықтай айырмашылықтар болатындығы байқалады [15].

Діни фактор. Әлемдік діндердің көпшілігі (ислам, буддизм, христиан) суицидті айыптап, оны күнә деп есептейді [15].

Психологиялық және соматикалық денсаулық факторы. XIX ғасырдағы француз психиатры Доминик Эскироль өз-өзіне қол жұмсайтындардың барлығы есі ауысқан аурулар, өйткені адам тек ессіз жағдайда ғана өз өміріне қастандық жасай алады деп есептеді. Карл Ясперс өз заманында Германияда суицидтің үштен бір бөлігін психикалық науқастар жасайтынын, алайда психозы жоқ суицидтердің үштен екісінің ішінде ауытқулары бар адамдар өте көп екенін айтқан [15].

Соматикалық аурулар (психикалық аурулар емес), әсіресе депрессиямен байланысты болған кезде суицид қаупін арттырады. Ересектердің шамамен үштен бірі ауыр соматикалық аурулардың нәтижесінде өз-өзіне қол жұмсайды. Бұл жағдайда мүгедектік пен емделмейтін аурулардың маңызы ерекше болады.

Тұқым қуалаушылық факторы. Суицид қаупінің жоғарылауында генетикалық факторлар нақты рөл атқарады. Бұл басқа адамдарға қарағанда, өз-өзіне қол жұмсаған адамдарда туыстарының біреуінің өз-өзіне қол жұмсағаны немесе оны жасауға тырысқаны туралы белгілер жиі кездеседі және суицидент ол туралы білмеуі де мүмкін [15].

Әлеуметтік-экономикалық фактор. Елдегі әлеуметтік және экономикалық жағдайдың өзгеруі әдетте тұрғындардың арасындағы суицидтік белсенділіктен көрініс табады. Қолайсыз микро- және макроәлеуметтік жағдайлар суицидтік мінез-құлықтың қаупін арттырады деген пікір кең таралған [15].

Балалар мен жасөспірімдердің суицид жасаған жақын таныстарының, достарының, туыстарының болуы өз-өзіне қол жұмсау қаупін арттырады. Кумирінің өлімі, әсіресе егер ол суицидтің нәтижесі болса жасөспірім-жанкүйерлерге де сондай әсер етуі мүмкін.

Отбасылық фактор. Балалардың бойында суицидтік мінез-құлықтың пайда болуына әсер ететін негізгі микроәлеуметтік фактор – отбасындағы ахуал. Балалар мен жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауының басым көпшілігі отбасылық жағдайдың бұзылуына байланысты болады (толық емес отбасы, жанжалдар, алкогольге тәуелді, қылмыстық отбасылар және т.б.). Мысалы:

- отбасы тәрбиесіндегі гиперқолдау, ата-аналардың авторитарлық мінез-құлқы, қатыгездігі және т.б. ауытқулар жиі байқалады;
- отбасындағы ұзаққа созылған жанжал немесе ата-анасының ажырасуы;
- ата-ананың әрқайсысының өз көзқарасын немесе өзіне ыңғайлы бағытты ұстану жағдайына төзу жасөспірім үшін жеңіл болмайды;
- маңызды байланыстың жоғалуы, мысалы, анасының немесе жақынының өлімі бала үшін қиын сынаққа айналады;
- отбасында «маңызды ересектің» болмауының нәтижесінде, жасөспірімнің әлеуметтік және психологиялық оқшаулануы байқалады.

Тәрбиедегі психологиялық сәйкессіздік. Бұл фактор отбасы ішіндегі тәрбиенің мазмұнын ашады. Білім беру ұйымдарындағы педагогикалық зорлық-зомбылықты зерттеулер көрсетілген фактінің заңдылығын растайды. Ол:

- қарым-қатынастағы беймазалылықпен, жалықтырғыштықпен, әдепке үйретушілікпен, талаптар мен ниеттердегі әділетсіздікпен;
- психологиялық немесе сексуалдық зорлық-зомбылық фактілерінің;
- физикалық (күш көрсету) фактілерінің болуымен сипатталады.

Жасөспірімдік жалғыздық (жалғызсырау) факторы. Топтық әлеуметтік-психологиялық зерттеулерде (мысалы, социометрияда, мысалы топтағы жеке адамдардың арасындағы қатынастарды зерделейтін әлеуметтік-психологиялық әдістеме) топқа «шеттетілгендер», «санда бар, сапта жоқтар» және басқалар кіреді. Мысалы:

- бастауыш сыныптарда (7-9 жас) шеттетілу жағдайы сыртқы белгілер арқылы анықталады, мысалы, ұқыпсыздық, салақтық, киімнің кір болуы, жиренішті иістің шығуы және басқалар;
- орта буында (10-14 жас) шеттетілу жағдайы оқудағы үлгеріммен, яғни баланың үлгерімінің жақсы болуымен немесе үлгермеушілердің қатарында болуымен анықталады. «Қуғындалғандардың» қатарына үздік оқушылар да, үлгермеушілер де кіруі мүмкін;

• жасөспірімдік кезеңі үшін (14-18 жас) тұлғалық көріністер, ұнату мен жынысына қарай қалау тән болады.

Жас ерекшеліктері факторы. 7-10 жас аралығындағы балаларда суицидтің ең көп тараған себептері – ата-анасының ажырасуы, жақын адамның, жануардың өлімі, ағасы мен әпкесіне қызғаныш [15].

Жеткіншектердің толыққанды өмір сүруіне кедергі келтіретін зорлық-зомбылық түрлері де факторлар ретінде ұсынуға болады.

Дене зорлық-зомбылығы – баланың дамуына кедергі келтіруші және ауырлық тудырушы қатандық пен басқа мақсатты бағытталған адамгершілікке жат әрекеттер (дене жарақаты: ұрып-соғу, тістелеу, күйдіру, әдейі тұншықтыру немесе суға батыру, сонымен бірге, балаға у және дәрі-дәрмек беру).

Жыныстық зорлық – ересектердің балаларды өздерінің жыныстық нәпсісін қанағаттандыру үшін пайдалану, жыныстық іс-әрекетке апару үшін қорқыту, күш көрсету, айла-шарғы қолдану, порнографиялық өнімдерді жасау, көрсету мақсатында балаларды пайдалану, жезөкшелікпен айналысуға итермелеу.

Эмоциялық (психикалық) зорлық – өзіне деген сенімділікті жоғалтуға және намысына тиюге алып келетін махаббат пен назар аударудың жетіспеушілігі, басқалардың кекетуі мен қорқытуын үнемі сезінуі. Баланың жас ерекшеліктеріне сай келмейтін талаптардың қойылуы, ересектер тарапынан орындалмаған уәделер мен өтіріктер баланың сенімін жоғалтады.

Немқұрайды қарым-қатынас – киім, тамақ, емделу, тұратын жері жөніндегі баланың өмірлік тұтынушылығының қанағаттанбауы [9].

Ел факторы – маңызды факторлардың бірі болып табылады. Көптеген зерттеушілер суицид саны дамушы елдерге қарағанда дамыған елдерде көбірек екенін атап көрсетеді. Елдің 100 000 тұрғынына шаққанда суицид саны бойынша қайғылы көшбасшылық АҚШ, Канада, Үндістанға, ал Еуропа елдерінен – Венгрия, Швеция, Швейцария, Данияға тиесілі екен.

Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау себептері мен қауіп факторларын қорытындылай келе, суицидке дайындық белгілеріне жатқызуға болатын әрекеттерді қарастырайық. Суицидке дайындықтың белгілері:

1. Өз істерін реттеу – құнды заттарды тарату, байлау, түю. Бұрын күнделікті тіршілікте тазалыққа мән бермейтін адам кенеттен барлығын ретке келтіре бастайды, яғни ол соңғы дайындықтарды жасайды.

2. Қоштасу – өмірінің әр кезеңінде көмектескен адамдарға алғыс айтуы мүмкін.

3. Сырттай қанағаттанушылық – күш-қуаттың пайда болуы. Өзіне қол жұмсау туралы жоспары толық жасалса, ол туралы енді ойланбайды, сондықтан шамадан тыс күш-қуат пайда болады. Күш-қуаттың көбеюі терең депрессияға қарағанда аса қауіпті болуы мүмкін.

4. Жазбаша түрде – өз ниетін хатта, күнделікте немесе өзге түрде де жазуы.

5. Нұсқауларды жай сөзбен немесе қауіп төндіре білдіруі.

6. Жоғарыда көрсетілген белгілердің орындалуына себеп болған жақын адамынан айырылу, үйінен айырылу.

7. Ұйқысыздық [9].

8. Тәбеттің және қызығушылықтың толық жоғалуы. Үмітсіздік, үнемі жалғыздық, құндылықсыздық, кінә немесе қайғы, өз ойлары мен сезімдерін жеткізе алмау сезімдері – осының бәрі ауыр депрессияның тікелей белгілері.

9. Бұрын таза, ұқыпты киініп жүретін болса, енді керісінше, өзінің сыртқы келбетіне немқұрайлықпен қарайды.

10. Әлеуметтен, өзін қоршаған адамдардан оқшауланады, қарым-қатынас жасаудан қашқақтайды, кісікиікке айналады.

11. Соматикалық ауруларға жиі шағымданады (іштің ауыруы, бас ауыруы, үнемі шаршау, ұйқышылдық) [16].

Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсауға дайындалып жүргенін оның жасаған мәлімдемелерінің мазмұнынан, мінез-құлқының ерекшеліктерінен, сондай-ақ вербальды емес көріністерден (дауыс ырғағынан, сөйлесу кезіндегі бет-әлпеніндегі өзгерістерден), эмоциялық реакцияларына жалпы айтқанда физикалық және психикалық-соматикалық жағдайынан байқауға болады. Яғни, суицидке дайындық белгілерін: сыртқы бейненің және мінез-құлық ерекшеліктері; эмоционалдық көріністер; психикалық бұзылулардың болуы; өз өмірін бағалауы; басқалармен қарым-қатынас ерекшеліктері; физикалық жағдайы және вегетативтік жүйке жүйесі жағынан болған көріністер деп те жіктеуге болады (2-қосымша).

Суицид қаупі бар жасөспірімдер 5-кестеде көрсетілген тәуекел топтарына біріктірілуі мүмкін.

5-кесте – Жасөспірімдердің суицид қаупі топтары

I топ	II топ	III топ	IV топ
Ерте балалық шағында бас сүйегінің жарақатын алған немесе ми инфекциялары болған, бірақ болашақта жақсы жағдайдағы жасөспірімдер	Үйлесімсіз жетілудің әр түрлі формасы бар балалар мен жасөспірімдер: 1) тез өсу немесе акселерация; 2) жеке жетілмегендік; 3) жас дағдарысының жедел немесе патологиялық ағымы	Мінез-құлқында әр түрлі ауытқулары және мектепке бейімделудегі қиындықтары бар жасөспірімдер	Сезімдік қатынастарды дәріптеуге бейімділігі жоғары адамгершілік талаптары бар жасөспірімдер

Дереккөз: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf

Жасөспірімдер арасындағы тәуекел тобы:

- Бұрын (аяқталмаған) суицид әрекеті (парасуицид) болған жасөспірімдер.

- Өз-өзіне қол жұмсау қаупін тікелей немесе жасырын көрсететін жасөспірімдер.

- Өзіне зиян келтіруге бейімділігі бар жасөспірімдер (аутоагрессия – өзіне физикалық және психикалық салада зиян келтіруге бағытталған белсенділік. Психоанализ тұрғысынан ол психологиялық қорғаныс механизмдеріне жатады).

- Тұқымында суицидтік мінез-құлық және суицидтер болған жасөспірімдер.

- Ішімдікке әуес жасөспірімдер. Суицид қаупі өте жоғары. Жастар арасында оның үлесі 50%-ға дейін болуы мүмкін. Ұзақ мерзім бойы ішімдік ішу, бірнеше ұрпақ бойы ішімдік ішу, кінәлілік сезімі және психикалық аурулар, көпшілік жағдайда олар суицидке әкелетін себеп болады.

- Есірткіні және уландырғыш заттарды ұзақ уақыт қолданатын жасөспірімдер. Психикалық белсенді заттар жасөспірімнің мінез-құлқындағы мотивациялық бақылауды әлсіретеді, депрессияны күшейтеді немесе тіпті психоз да (адамның бір сәттегі жалпы психикалық жағдайы) тудырады.

- Көңіл-күйі бұзылған, әсіресе ауыр депрессияға ұшыраған жасөспірімдер.

- Созылмалы немесе өліммен аяқталатын аурулары бар жасөспірімдер (оның ішінде осы аурулардан зардап шегетін ересектердің болуы).

- Ауыр қазаны, әсіресе ата-анасының (жақын адамының) қайтыс болуын басынан өткерген жасөспірімдер (әсіресе айырылып қалудан кейінгі бірінші жыл ішінде).

- Отбасылық проблемалары айқын байқалатын жасөспірімдер: жақсы көретін ересек адамның отбасынан кетуі, ажырасу, тұрмыстық зорлық-зомбылық және т.б..

Бұл топтармен бетпе-бет келген мамандар (педагог-психологтар, әлеуметтік педагогтар) қарапайым тәсілден немесе тым тез қорытынды шығарудан сақтануы керек. Жасөспірімдер тәуекел тобына кіруі мүмкін, бірақ бұл олардың суицидке бейім екенін дәлелдемейді. Өз-өзіне қол жұмсаудың қандай да болса бір ақ себебі немесе мотиві жоқ екенін атап өту керек. Дегенмен, суицидтің барлық белгілеріне көңіл бөліп қарау қажет. Егер қауіпті белгілер белгілі бір уақытқа дейін сақталса, олардың сәйкестігін ерекше қырағылықпен ескеру керек.

Қорытындылай келе, суицидтік мінез-құлықтың себептері өте күрделі және әртүрлі болып келеді. Әрбір жас тобының суицидтік ойлары мен мінез-құлқының өзіндік ерекшеліктері бар екені даусыз.

3 Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары бойынша әдістемелік ұсыныстар

Қазіргі уақытта балалар мен жасөспірімдердің арасындағы суицидтік қауіпті анықтаудың әмбебап психодиагностикалық әдісі жоқ. Тест әдістері, әңгімелесулер, сауалнамалар мен сұрақнамалар, тіпті ойындар суицидтік тәуекелді бағалауда қолданылатын диагностикалық құралдардың бірі болып табылады.

Психологиялық диагностика – бұл белгілі бір мәселеге, жағдайға байланысты адамның психологиялық ерекшеліктерін анықтауға арналған іс-әрекет түрі.

Диагностикалық материалдардың көмегімен суицидтік мінез-құлықты немесе тұлғаның бойында жоғары дәрежедегі алаңдаушылық тудыратын жағдайларды, күйзеліске қарсы тұра алмаушылықты, кез келген жағдайға/әрекетке өзінің көзқарасы тұрғысынан қараушылықты, өзін-өзі бағалаудың тұрақсыздығын немесе төмендігін, маңайындағы адамдармен байланысқа бейімсіздікті, әлеуметтік жәрдемге сенбеушілік немесе жәрдемді сезінудің төмендігі, қиын жағдайларды жеңуден қашқақтауы тәрізді себептерді анықтауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, диагностикалаудың көмегімен білім алушының отбасындағы жағдайы, отбасылық өзара қарым-қатынастың сипаты, отбасының құрамы, қызығушылықтары мен қабілеттері, оның достары немесе мүмкін болған референтті топтар туралы ақпараттар алуға болады.

Суицид қаупін бағалауға арналған арнайы сауалнамалар екі топқа бөлінеді:

- бірінші топ, суицидтік ойлар мен күйзелістердің болуы туралы салыстырмалы тікелей сұрақтарды қамтитын әдістер (негізінен мектептің бастауыш және негізгі орта білім беру деңгейлерінде қолданылады);

- екінші топ, суицид жасаудың неғұрлым жоғары ықтималдылығымен тығыз байланысты, жеке тұлғалық факторларды анықтайтын сауалнамалар. Сонымен қатар, медициналық психология мен психотерапевтік тәжірибеде жиі қолданылатын клиникалық сауалнамалар кеңінен таралған.

Балалар мен жасөспірімдердің бойындағы суицидтік мінез-құлық туралы ақпаратты тез алуға мүмкіндік беретін диагностикалық материалды іріктеу, сонымен қатар, диагностикалық жұмыстарды жүргізуге кеткен уақыт оңтайлы болуын қамтамасыз ету әдістемелік ұсынымдардың мақсаты болып табылады.

Қысқа, ықшамды, түсінікті, өңдеуге жеңіл, дербес деректерді өңдеуге жіберілетін уақытың аз болуы тәрізді көрсеткіштер диагностикалық құралдарды тандау критерийлеріне жатады. Сауалнамалар, кестелер және шағын сұрақнамалар түрінде берілген әдістемелік материал қосымшада көрсетілген (3-9 қосымшалар).

Бастауыш мектеп жасындағы балалармен жұмыс жүргізу үшін суицидтік әрекеттер жасау ықтималдығымен тығыз байланысты жеке тұлғалық факторларды анықтайтын үш-төрт әдістерді қолдану орынды.

Жасөспірімдермен жүргізілетін жұмыстар үшін, суицидтік ойлар мен уайымдардың бар екенін анықтауға арналған 5 әдісті таңдау жеткілікті деп саналады.

Әр жас тобында отбасының әлеуметтік ерекшеліктерін анықтауға арналған сауалнамалар қолданылады (3-қосымша).

Әр түрлі ұйымдардың мамандарының жұмысында қолданылатын психодиагностикалық әдістер кәмелетке толмағандардың жасына және зерттеу міндеттеріне сәйкес таңдамалы түрде қолданылуы тиіс.

Сонымен қатар, білім алушылармен әлеуметтік-психологиялық зерттеуді жүзеге асыратын мамандар келесі қағидаттарды сақтаулары тиіс:

1. Құрметтеу қағидаты (тұлғаның қадір-қасиетін, құқықтары мен бостандығын құрметтеу, құпиялылық, кәмелетке толмағанның хабардарлығы мен ерікті келісімі, оның өзін-өзі анықтауы);

2. Құзыреттілік қағидаты (кәсіби этиканы білу, кәсіби құзыреттілікті шектеу, қолданылатын құралдарды шектеу, біліктілікті арттыру, белгілі бір жағдайда кәсіби қызметтің мүмкін еместігі);

3. Жауапкершілік қағидаты (негізгі жауапкершілік, зиян келтірмеу, этикалық шешімдер);

4. Адалдық қағидаты (жеке және кәсіби мүмкіндіктердің шекарасын білу, туралық пен ашықтық).

Психологиялық диагностика жүргізетін ұйымдардың мамандарына жұмыстың диагностикалық кезеңін әдістемелік қамтамасыз ету

Психологиялық диагностика білім алушылардың суицидтік ниеті, кешенді сүйемелдеу қажеттілігі деңгейін анықтауға, психологиялық көмек стратегиясын таңдауға бағытталған.

Суицидтік ниет деңгейін анықтауға арналған әдістер:

1. М. Люшердің түсті тесті немесе түстер сынағы. Тұлғаның психологиялық-эмоционалдық жағдайын және жүйке-психологиялық тұрақтылық деңгейін, уайымдарының айқындық дәрежесін, шиеленіскен жағдайлардағы мінез-құлық ерекшеліктерін және бұл жағдайдан өздігінен шығу мүмкіндігін, депрессиялық күйі мен аффективті реакцияларға бейімділігін анықтауға мүмкіндік береді. «Үйлесімсіз және күтпеген әрекеттердің көмегімен проблемалардан, қиындықтар мен шиеленістерден арылуға тырысады. Өршеленіп, барлық күш-жігерін салу арқылы проблемалардан шығудың жолын іздейді, тіпті өз-өзіне қол жұмсауға да қабілетті» сипаттамасы, суицидтік мінез-құлық тәуекелінің айқын белгісі болып табылады.

2. Балалардың бойындағы суицидтік тәуекелді анықтауға арналған тестілер. 5-11 сынып білім алушыларының бойында суицидтік ниетті қалыптастыратын аутоагрессивті үрдістер мен факторларды анықтау үшін қолданылатын тестердің түрлері көп (4-қосымша).

3. Saks-Sidney әдісінің нұсқасы болып табылатын «Аяқталмаған сөйлемдер» әдісі. Білім алушыларға 1-сыныптан бастап қолдануға болады. Өзіне, отбасына, құрдастарға, ересектерге, өткен уайымдар мен қорқыныштарға қатысты, өткенге және болашаққа, өмірлік мақсаттарға деген көзқарасты бағалауға мүмкіндік береді.

Мақсаты: зерттеуге қатысушылардың өмірлік жағдайларға, өзіне, басқаларға қатынасын анықтау; еркін әңгімелесуде анықталмайтын жасырын уайымдар туралы жалпы түсінік алу.

Нұсқаулық: Мына аяқталмаған сөйлемдерді оқыңыз. Оларды ойыңызға келген бірінші оймен жазбаша түрде толықтырыңыз. Мұны мүмкіндігінше тез жасаңыз. Егер сіз қандай да бір сөйлемді аяқтай алмасаңыз, оны қалдырып, онымен кейінірек айналысыңыз. Шыншыл болыңыз. Бұл тапсырма сіздің есте сақтау қабілетіңіз бен зейініңізді жаттықтыру үшін қажет.

Осылайша, аяқталмаған сөйлемдер әдісінің нұсқасына қарамастан, нұсқаулық зерттеудің нақты мақсатын ашпайды. Есте сақтау мен зейінді зерттеу немесе оқыту мотивацияға айналады.

4. Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлықын диагностикалау (Жасөспірімдерге арналған «Тұлғаның психикалық жағдайын өзін-өзі бағалауы» Г. Айзенк әдістемесі). Бұл әдіс жасөспірімдердің бойында суицидтік үрдістерінің қалыптасуына әсер ететін мазасыздық, фрустрация (латын тілінен *frustratio* – алдау, сәтсіздік, ақталмаған үміт), агрессия мен жеке басының қаттылық (латын тілінен *rigidus* – «қатты, қатып қалған; қимылдамай қалған; мелшиген») деңгейін анықтауға арналған.

5. «Сигнал» әдісі. Суицид қаупінің деңгейін жедел диагностикалауға және өмір сүруге бағыттайтын себептерді анықтауға арналған. 16 жастан бастап қолданылады.

Әдістің санаты –	Когнитивті тест
Жас мөлшері –	16 жастан бастап
Тестілеу уақыты –	7-10 минут
Өткізілу формасы –	компьютерде, жеке
Нәтижелерді өңдеу –	нәтижелердің түсініктемесін бере отырып компьютерде
Бағыты –	ынталандыру

6. М.В. Горскаяның суицидтік мінез-құлықты диагностикалау әдістері. 16-17 жастағы жасөспірімдерге арналған. Диагностиканың мақсаты – жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлыққа бейімділігін анықтау.

Диагностиканың көрсеткіштері:

- мазасыздық деңгейі;
- фрустрация деңгейі;
- агрессия деңгейі;
- қаттылық деңгейі.

Аталған әдіс тәуекел факторларын дұрыс анықтауға мүмкіндік береді. Алынған деректердің көмегімен мектеп психологы алдын алу жұмыстарын жүргізе алады.

7. Балалар мен жасөспірімдердің суицид тәуекелінің болжамды кестесі (5-қосымша). Жасөспірімдердің суицидтік тәуекел дәрежесін болжау мүмкіндігін береді (А.Н. Волкова).

8. Суицид қаупінің сауалнамасы (түрлендірген Т.Н. Разуваева), өз-өзіне қол жұмсаудың байыпты әрекетінің алдын алу мақсатында суицидтік ниеттердің қалыптасу деңгейін анықтауға бағытталған. 8-11-сынып білім алушыларына арналған. Жеке және топтық тестілеу мүмкіндігі бар (6-қосымша).

9. «Суицид қаупінің картасы» әдістемесі (Л.Б. Шнайдердің жасөспірімдерге арналған модификациясы). Жасөспірімдердегі суицид қаупі факторларының айқындық дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді (7-қосымша).

10. З. Королеваның «Сіздің суицидтік бейімділіктеріңіз» тесті. Сауалнаманың мақсаты – субъектінің суицидтік бейімділігін анықтау (8-қосымша).

11. Жалғыздықты субъективті сезіну деңгейін диагностикалау әдістемесі (Д. Рассел, М. Фергюсона). Тұлғаның жалғыздық сезімінің деңгейін анықтауға ықпал етеді (9-қосымша) [17].

12. С.Г. Корчагиннің «Жалғыздық» сауалнамасы. Сауалнама жасөспірімнің жалғыздық уайымының тереңдігін диагностикалауға мүмкіндік береді.

13. А.Е. Личконың мінез-құлық патологиясын диагностикалау сауалнамасы. 14-16 жас аралығындағы жасөспірімдердің мінезінің акцентуациясын анықтауға арналған. Аутодеструктивті мінез-құлықтың даму қаупі акцентуацияның тұрақсыз түріне немесе оның гипертимиялық, эмоционалды тұрақсыз, шизоидты, эпилептоидты және истериямен үйлесіміне тән.

14. Басса-Дарк сауалнамасы. Аутоагрессияның айқындығын, өзін-өзі айыптауды, өкініш сезімін анықтауға мүмкіндік береді. Жасөспірімдік шақтағы балаларға арналған.

Сонымен қатар, білім алушыларды кешенді сүйемелдеу аясында психологиялық көмек көрсету тәсілін анықтау үшін келесі әдістер де қолданылуы мүмкін.

15. Розенцвейгтің фрустрацияға төзімділік тесті. Әдістеменің балалар нұсқасы 4 – 14 (7 – 14) жас аралығындағы балаларға арналған. Әлеуметтік бейімделу деңгейін; білім алушылардың өз құрбылары мен мұғалімдеріне қатысты лайықсыз мінез-құлық (жанжалқойлық, агрессивтілік, оқшауланушылық) себептерін; стрестік жағдайларда әрекет етудің эмоциялық стереотиптерін анықтауға мүмкіндік береді.

16. Кеттелдің факторлық тұлғалық сауалнамасы. Балалар мен жасөспірімдердің тұлғалық ерекшеліктерін, әлеуметтік бейімделу дәрежесін,

эмоциялық және тұлғалық проблемалардың болуын анықтау мүмкіндігін береді. 7-12 жас аралығындағы балалар мен 12-16 жастағы жасөспірімдерге арналған нұсқалары бар.

Суицидтік мінез-құлық мәселесі тұлғаның ішкі және сыртқы аспектілерінен тұратын болғандықтан, мамандардың іс-әрекеттері төмендегідей негізгі жұмыстарды қамтуы тиіс, олар:

- баламен жеке-дара жұмыс, яғни психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету;

- ұжымдағы тұлғааралық қарым-қатынасын анықтау мақсатында социометриялық зерттеу (Дж. Морено бойынша) жүргізу;

- білім беру ұйымындағы психологиялық ахуалды жақсарту бойынша шараларды белсендендіру;

- өмір құндылықтарын көтеру бойынша топ сағаттарын, семинарлар, лекциялар, тренингтер өткізу;

- білім алушыларды анонимді түрде шұғыл психологиялық көмек алу мүмкіншілігі туралы ақпараттандыру.

- білім алушылардың ұйымшылдығын қалыптастыру үшін психологиялық тренингтер өткізу (егер құрбыларымен қарым-қатынаста мәселелері болса);

- отбасымен жұмыс, негізгі міндеттер – ата-аналардың психологиялық құзыреттілігін арттыру, мотивациялық және тәрбиелік қорларын дамыту, бала-ата-ана қарым-қатынасын оңтайландыру.

Жалпы білім беретін мектептерде суицидтің алдын алу шараларының деңгейлері

Бірінші деңгей – жалпы профилактика

Мақсаты: мектептегі топтық ынтымақтастықты арттыру.

Іс-шаралар: балалардың қамқорлықты, жайлылықты, сүйіспеншілікті сезінуі үшін психикалық денсаулыққа, мектептегі салауатты ортаға арналған жалпы мектеп бағдарламаларын құру. Сыныптан тыс тәрбие жұмысын ұйымдастыру. Мектеп пен отбасының, сондай-ақ мектеп пен бүкіл қоғамдастықтың өзара әрекеттесуінің тиімді моделін әзірлеу.

Мұғалімдер өздеріне әділ қарайтынын, мектепте өздерін мектептің бір бөлігі ретінде сезінетін жақындары бар екенін сезетін білім алушылардың өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері аз болады.

Міндеттері:

- ✓ психикалық көңіл-күйде, қарым-қатынаста, даму және оқу барысында туындайтын мәселелердің уақтылы алдын алу және тиімді шешу мақсатында әр білім алушының психологиялық-педагогикалық дәрежесінің ерекшеліктерін зерттеу;

- ✓ оқу-тәрбие процесінде, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға тап болған кезінде әр түрлі жастағы білім алушыларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету жүйесін құру (білім алушылардың суицидтік

мінез-құлықтың алдын алу бойынша бағдарлама немесе жұмыс жоспарын құру);

- ✓ баланың заңды құқықтары мен мүдделерін қорғау мен көмек көрсету үшін әр түрлі мемлекеттік органдар мен қоғамдық ұйымдарды тарту;

- ✓ жеке тұлғаның ғана емес, басқа адамдардың да өзіндік «МЕН», ерекшелік мен бірегейлік бейнесін қалыптастыру;

- ✓ қоғамда қалыптасқан әлеуметтік мінез-құлық нормаларын дарыту, балалық мейірімділік қалыптастыру, әлеуметтік ортадағы құндылық қатынастарын дамыту.

Екінші деңгей – бастапқы алдын алу

Мақсаты: суицидтік тәуекел топтарын анықтау; суицидтің алдын алу мақсатында тәуекел тобындағы балаларға, жасөспірімдерге және олардың отбасыларына педагогикалық-психологиялық көмек көрсету.

1. Іс-шаралар: суицидтік мінез-құлық диагностикасы.

Міндеттері:

- ✓ шұғыл көмек пен қорғауды қажет ететін балаларды анықтау;
- ✓ өмірлік қиын жағдайға тап болған немесе дағдарысқа ұшыраған баланың отбасымен жұмыс жүргізу;

- ✓ жедел алғашқы көмек көрсету, баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету, күйзелісті жеңілдету;

- ✓ проблемаларды шешуге бағытталған мінез-құлық жаттығулары, әлеуметтік қолдау, оны қабылдау мен көрсету, өзін-өзі бағалауды жоғарылату, өз тұлғасына сәйкес келетін қарым-қатынасты дамыту бойынша жеке және топтық сабақтар ұйымдастыру.

2. Сынып сағаттары, дөңгелек үстелдер, стендтік ақпараттар.

Міндеттері:

- ✓ мәселенің теориялық аспектілерін әр түрлі ғылымдар (физиология, психология, әлеуметтану, педагогика) тұрғысынан зерттеу және мұғалімдермен және ата-аналармен жұмыста ақпаратты қолдану;

- ✓ мектеп қызметкерлерінің, ата-аналардың және білім алушылардың ықтимал суицидтің белгілері, қауіп факторлары және осы жағдайда әрекет ету тәсілдері туралы хабардарлығын арттыру.

Педагогтарға балалардың және жасөспірімдердің бейімделмеген мінез-құлық мәселелері бойынша психологиялық білім, сонымен қатар балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары туралы ақпарат беріледі.

Ата-аналарды суицидтік мінез-құлықтың себептері, факторлары, динамикасы туралы ақпаратпен таныстыру, өзіне-өзі қол жұмсау әрекетінің мүмкін екенін қалай байқауға болатыны, егер балада суицидтік мінез-құлықтың белгілері байқалса не істеу керек туралы ұсыныстар беру қажет.

Балалармен суицид туралы әңгіме жүргізуді өмірлік қиын жағдайға тап болған досына көмек көрсету тұрғысынан бастау қажет. Қиын жағдайға тап болған жасөспірімдер ересектерге қарағанда өзінің достарынан көмек пен кеңес

алуға жүгінетіні жиі байқалатын жағдай екені белгілі. Сондықтан да жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсау – мәселені шешуден, жазалау мен ұяттан, қорлау мен үмітсіздіктен, түңілу мен жоғалтудан, шеттету мен өзін-өзі құрметтеуді жоғалтудан қашу екенінен хабардар болулары тиіс. Жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсамақшы болған досына көмектесуден бұрын, суицид пен суицидент туралы негізгі ақпарат білулері маңызды болып табылады. Әсіресе сенімді ақпараттан әлдеқайда тез таралатын суицид туралы жалған ақпараттан хабардар болу маңызды. Балалар көмекке мұқтаж досына немесе танысына тиімді көмек көрсету үшін суицид туралы нақты/сенімді ақпарат алулары тиіс

3. Құрамында тәуекел тобының білім алушысын анықтау, өз-өзіне қол жұмсау қаупі немесе өзін-өзі өлтіргеннен кейінгі іс-қимылдары бар суицид жағдайындағы іс-әрекеттер жоспарын әзірлеу.

Міндеттері:

✓ әр түрлі жас топтарындағы білім алушыларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету бойынша құрылған жүйені (білім алушылардың суицидтік мінез-құлқының алдын алуға арналған бағдарламаны немесе жұмыс жоспарын) жалпы іс-шаралар жоспарына енгізу;

✓ тәуекел тобындағы білім алушыны анықтау барысындағы, білім алушының өз-өзіне қол жұмсаумен өмірін қию қатері және суицид жасалғаннан кейінгі өз іс-әрекеттерінің және нақты іс-қимылдарының тізбесін белгілеу.

Үшінші деңгей – екінші алдын алу

Мақсаты: өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау

Іс-шаралар:

Өз-өзіне қол жұмсау қаупін бағалау.

Өз-өзіне қол жұмсау қаупін бағалау жұмысы келесі ретпен жүргізіледі: шекті (білім алушының өзіне қол жұмсау құралы бар және нақты жоспары жасалған), байыпты (жоспар бар, бірақ іске асыру құралы жоқ) және қалыпты (ниетті вербалдау немесе ниеттен арылу, жоспар мен құралдар жоқ).

Педагог суицидентті соңғы қадамнан бас тартуға бұра алатын адамның рөлін өз қолына ала алады немесе өз-өзіне қол жұмсаймын деген қорқыту айтқан оқушымен байланысатын кеңесшінің рөлінде болып оны соңғы қадамнан бас тартуға көндіре алады.

Психолог суицидтің алдын алу бойынша дағдарыс штабының құрамына кіреді.

Өз ойларын білдіру, тәжірибесімен бөлісу, стратегиялар мен жұмыс жоспарына ұсыныстар жасау үшін, алдын алу шараларына қатысқан мектеп қызметкерлерімен кейс-стади.

Міндеттері:

егер білім алушының өлімі өз-өзіне қол жұмсаудың нәтижесі деп танылса, онда өлімнің себебі туралы ескерту қағазында «өзін-өзі өлтірді» деген сөз тұруы тиіс және «жазатайым оқиға» немесе «өлім себебі белгісіз» деген жазулар болмауы тиіс. Алайда, ешбір жағдайда өз-өзіне қол жұмсау құралдары туралы айтылмауы керек.

Жақын достары жинау және психикалық денсаулық маманымен жұмыс жасауға мүмкіндік беру.

Достары мен білім алушыларға жерлеуге қатысуға рұқсат беру керек. Бірақ олар табытты көтермеуі тиіс.

Қайтыс болған білім алушыны еске алу кешін өткізу туралы кез келген өтінішке жоқ деп айтуға дайын болу қажет. Себебі бұл суицид эпидемиясының ықтималдығын арттыруы мүмкін.

Төртінші деңгей – үшінші алдын алу

Мақсаты: салдарын азайту және келесі жағдайлардың ықтималдығын азайту, суициденттерді әлеуметтік және психологиялық оңалту.

Іс-шаралар:

Ескерту, психологпен кеңесу мүмкіндігі, мектептегі эмоционалды климатқа және оның өзгеруіне назар аудару.

Міндеттері:

Шұғыл алғашқы медициналық көмек көрсету, оқиғаның куәгерлерінің (балалар, жасөспірімдер, мектеп қызметкерлері) күйзелістік жағдайын жеңілдету.

Болашақта шиеленісті-күйзелістік қобалжудың қалыптасуын болдырмауды қамтамасыз ететін терең психотерапевтік түзету.

Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу бойынша іс-шаралар жоспары үлгілерін ұсынамыз (6-кесте және 10-11-қосымшалар) [18]. Кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алу бойынша іс-шаралар жоспары

6-кесте – Білім алушылардың өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерінің алдын алу бойынша іс-шаралар жоспары

№	Іс-шаралар	Мерзімі
1	Әлеуметтік бейімсіздену және қиын жағдайларда жауап беру сипаты деңгейін зерттеуге мүмкіндік беретін, білім алушылардың психикалық денсаулығының жай-күйі мен психикалық даму ерекшеліктерін диагностикалау	Қыркүйек, наурыз
2	Әлеуметтік жағдайы төмен отбасыларды анықтау	Жыл бойы
3	Осы отбасылардан шыққан балалардың өмір сүру жағдайына зерттеу жүргізуді ұйымдастыру	Жыл бойы
4	Төтенше жағдайларда көмек көрсету мақсатында білім алушылар мен олардың ата-аналарын тестілеу, сауалнама жүргізу	Жоспар бойынша
5	«Тәуекел тобындағы» балалар мен суицидке бейім балалардың мәліметтер базасын жаңарту	Қыркүйек, қажет болған жағдайда
6	Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқына байланысты мәселелер бойынша мұғалімдерге, сынып жетекшілеріне, ата-аналарға (қамқоршыларға), тәрбиешілерге, оқушыларға психологиялық кеңес беру	Жыл бойы

7	Ата-аналарды, қамқоршыларды өз балаларын конструктивті және мұқият тәрбиелеуге тарту мақсатында білім алушылардың тұрғылықты жеріне барып тұру	Жыл бойы
8	Құжаттарды қабырға стендінде рәсімдеу - Қазақстан Республикасының Қылмыстық кодексі (105-бап «Өзін-өзі өлтіруге дейін жеткізу», 110-бап «Қинау»); - Қазақстан Республикасының Әкімшілік құқық бұзушылық туралы Кодексі (65-бап «Кәмелетке толмағандардың әкімшілік жауаптылығы»); - Бала құқықтары туралы конвенция (6, 8, 16, 27, 28, 29, 30 баптар); - кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтардың профилактикасы мен балалардың қадағалаусыз және панасыз қалуының алдын алу туралы нормативтік құжаттар; - ауданның/қаланың/облыстың психологиялық және медициналық көмек көрсету орталықтары туралы ақпарат, сенім телефондары көрсетілген ақпарат	Қазан
9	Педагогикалық ұжымды келесі тақырыптар бойынша ақпараттандыру (тақырыптық стенд рәсімдеу, жеке әңгімелесулер): - «Жасөспірімдердің психологиялық ерекшеліктері»; - «Жасөспірімдік суицид: өтірік және шындық»; - «Мектептегі жанжалдардың алдын алу»	Қараша, қаңтар, наурыз
10	Қалалық және ауылдық елді мекендердің жастар мен спорт мекемелерінің мүмкіндіктерін тарта отырып «Тәуекел тобы» білім алушыларын қызығушылықтары мен қабілеттеріне сәйкес мектептен тыс барлық іс-шараларға (үйірмелер, секциялар, спорттық іс-шаралар, көркемөнерпаздар іс-шаралары, акциялар, жарыстар және т.б.)	Жыл бойы
11	Білім алушылар арасындағы қарым-қатынастар және жанжалдық жағдайларды реттеу. Заңсыз қарым-қатынастар жағдайларының алдын алу. Мектептің татуластыру кеңесінің жұмысы	Жыл бойы
12	Жасөспірімдер ісі бойынша бөлімге, білім бөліміне (қамқоршылық бөліміне) ата-аналардың немесе басқа ересектердің балаға зорлық көрсету фактілері туралы дереу хабарлау	Жыл бойы
13	Денсаулық және спорт апталықтарын өткізу	Наурыз-сәуір (жоспар бойынша)
14	«Біздің таңдауымыз – өмір» атта бағдарлама бойынша сынып сағаттары: - «Еркін қоғам адамы»; - «Қарым-қатынас орнатуды үйренеміз»; - «Өз эмоцияңды басқара білу»; - «Егер саған қиын болса».	Кесте бойынша
15	«Алға қадам жаса» атты әңгімелер циклі	Тоқсанына 1 рет

16	Сыныптың ата-аналар жиналыстарының жоспарына келесі тақырыптарды қосу: - «Өз балаңызбен арадағы жанжалдар және оларды шешу жолдары»; - «Жасөспірімдік шақтың алғашқы проблемалары»; - «Бала неліктен өмір сүргісі келмейді?»; - «Суицид туралы өтірік және шындық»	Жыл бойы жоспар бойынша
17	Білім алушылардың рухани-адамгершілік дамуы бойынша іс-шаралар	Кесте бойынша
18	Жасөспірімдерді әлеуметтік маңызы бар іс-әрекетке тарту, жағымды қарым-қатынас жасауға баулу	Кесте бойынша
19	Дүниежүзілік отбасы күніне арналған бірлескен іс-шара өткізу	Мамыр
20	«Тәуекел тобының» балаларына, жетім балалар мен қиын өмірлік жағдайдағы балаларға жазғы сауықтыру шараларын ұйымдастыру және оларды жұмысқа орналастыру	Маусым-тамыз

Дереккөз: <http://school6.gor.kubannet.ru/?p=1558>

Мектеп директорының қатысуымен жүзеге асырылатын жұмыс түрлері

➤ Педагогикалық кеңестерде суицидтің алдын алу сұрақтарын қарастыру, мысалы:

- «Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу бойынша шаралар жүйесі» (12-қосымша);

- «Білім алушының жеке дамуы үшін мектеп пен отбасының өзара әрекеті»;

- «Білім беру ұйымы мен отбасының өзара әрекеттесу процесі»;

- «Әлеуметтік қиын жағдайға тап болған отбасылармен жұмыс»;

- «Әлеуметтік қиын жағдайға тап болған отбасылармен қарым-қатынас орнату жолдары» және т.б.

➤ Директор алдындағы мәжілісте «Тәуекел тобы» білім алушыларымен жүргізілген жұмыстар туралы мәселелерді қарастыру.

➤ Директор алдындағы мәжілісте суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша профилактикалық жұмыстардың жағдайын, кәмелетке толмағандарға қатысты қатыгездік фактілерінің алдын алу шаралары туралы мәселелерді талқылау.

Директордың оқу ісі жөнінен орынбасарының қатысуымен жүзеге асырылатын жұмыс түрлері

➤ Психологиялық-медициналық-педагогикалық комиссия (бұдан әрі – ПМПК) жұмысын ұйымдастыру (білім алушылар, сынып жетекшілері).

➤ Білім алушылар мен ата-аналарды жедел жәрдем көрсету қызметі

туралы ақпараттандыру (мектеп сайтында).

➤ Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру.

➤ Директордың алдындағы мәжілісте. Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша профилактикалық жұмыстарының жағдайын, кәмелетке толмағандарға қатысты қатыгездік фактілерінің алдын алу шаралары туралы мәселелерді қарау.

Директордың тәрбие ісі жөнінен орынбасарының қатысуымен жүзеге асырылатын жұмыс түрлері

➤ Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру.

➤ «Жанында емес – бірге!» бірыңғай алдын алу күнін өткізу. Халықаралық балалар сенім телефоны күніне арналған іс-шаралар

➤ Директордың алдындағы мәжілісте. Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша профилактикалық жұмыстарының жағдайын, кәмелетке толмағандарға қатысты қатыгездік фактілерінің алдын алу шаралары туралы мәселелерді қарау.

➤ Мектеп білім алушыларының бос уақытын ұйымдастыру, әлеуметтік маңызы бар жобаларға, байқауларға, әр түрлі деңгейдегі акцияларға қатысуларын жүзеге асыру.

➤ Алдын алу бойынша құзыреті бар мекемелермен және бөлімдермен өзара іс-қимылды ұйымдастыру.

➤ Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасыларының үйлеріне бару бойынша рейдтер ұйымдастыру және өткізу.

Сынып жетекшісінің жүргізетін жұмыс түрлері

➤ Сынып сағаттарының тақырыптары:

- «Туыс адамдардың және бізге жақын адамдардың қобалжуларын түсінуді үйренеміз»;

- «Біздің сезімдеріміз бен іс-әрекеттеріміз»;

- «Өз кінәнді мойындау неге қиын?»;

- «Өкпелегіштік, сабырсыздық, ашуланшақтық ...»;

- «Достық – басты ғажайып»;

- «Махаббатты қадірлей біл»;

- «Біздің тату отбасы»;

- «Балалар және ата-аналар, бір-бірімізді түсіне білейік»;

- «Өте құпия» (қыз балаларға арналған сынып сағаттары) және т.б.

➤ Өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушыларға үздіксіз педагогикалық бақылау жүргізу (1-11 сынып білім алушылары).

➤ Қосымша білім беру ұйымдарының жұмыстары туралы

ақпараттандыру.

- Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру.

- Білім алушылардың сабақтан бос уақыттағы қамтылуын бақылау.

- Суицидтің, балалармен қатыгездік қарым-қатынастың алдын алу бойынша ата-аналардың жаппай оқуын ұйымдастыру.

- Балалар мен ата-аналарға жедел жәрдем қызметтері туралы түсінік беру.

- «Жанында емес – бірге!» бірыңғай алдын алу күнін өткізу. Халықаралық балалар сенім телефоны күніне арналған іс-шаралар.

- Білім алушылардың бос уақытын ұйымдастыру, әлеуметтік маңызы бар жобаларға, байқауларға, әр түрлі деңгейдегі акцияларға қатысуларын қадағалау

- Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасыларының үйлеріне бару бойынша рейдтерге қатысу.

- Әлеуметтік қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасылар үшін жеке сүйемелдеу карталарын жүргізу.

- Тақырыптық ата-аналар жиналыстары:

- «Білім алушылардың бойындағы зиянды әдеттердің алдын алу бойынша мектеп пен отбасының бірлескен жұмысы»;

- «Жасөспірімдегі зиянды әдеттер және олардың салдары»;

- «Денсаулық құндылықтарын және салауатты өмір салтын қалыптастырудың алғышартты бағыттары»;

- «Жасөспірімдік нашақорлықтың алдын алудағы отбасының рөлі»;

- «Денсаулыққа қатысты құндылық көзқарасын қалыптастыру»;

- «Балалардың қауіпсіздігі біздің қолымызда»;

- «Жасөспірімдік суицид және суицидтік мінез-құлықты жеңу тәсілдері» (13-қосымша);

- «Жасөспірімдік суицидтің алдын алу: жасөспірімге күйзеліспен, түңілумен және психологиялық жарақатпен күресуге қалай көмектесуге болады?»;

- «Ата-аналар балалар суициді туралы нені білулері тиіс?».

Педагог-психологтың жүргізетін жұмыс түрлері

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2019 жылғы 30 мамырдағы № 292 бұйрығына сәйкес жалпы білім беретін ұйымдардың педагог-психологы келесі қызмет түрлерін орындауы тиіс:

- психологиялық зерттеулердің сапалы және сандық әдістерін қолдану;

- білім алушылардың жас және психофизикалық дамуын ескере отырып, педагогикалық технологиялардың мүмкіндіктері мен шектеулерін, оқыту әдістері мен құралдарын талдау;

- оқыту, пікірталастар ұйымдастыру әдістерін меңгеру, сабақтардың интерактивтік нысандарын қолдану;
- қарым-қатынастар тақырыбы бойынша психологиялық-әлеуметтік тренингтерді жүргізу;
- білім алушының рефлексия, қиындықтарды анықтау, қызметін оңтайландыру әдістері мен амалдарын қолдану.
- білім алушылардың білім ұйымдары мен отбасыларда тиімді өзара әрекеттесуді ұйымдастыру мақсатында жұмыс әдістерін меңгеру;
- әртүрлі бағдарларда және тағайындауда психологиялық диагностика жүргізу;
- білім алушылардың жеке психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, дамыту жұмыс жоспарларын қалыптастыру және іске асыру.

➤ Педагог-психолог жұмысын оның қызметінің негізгі бағыттарына сәйкес ұйымдастыру.

Жұмыстың бағыты	Білім алушылар	Педагогтар	Ата-аналар
Алдын алу	Сүйемелдеуді жүзеге асыру (психологтың жылдық жоспарына сәйкес). Топтық талқылау, егер жағдай басқа білім алушыларға белгілі және олардың дамуына әсер етуі мүмкін болса	Педагогтардың аутоагрессия тудыратын әрекеттерінің таралуы, себептері, белгілері, әрекет ету алгоритмі туралы хабардар ету	Себептері, белгілері, тәрбиелеудің зорлық-зомбылықсыз әдістері туралы, мамандармен байланысу қажеттілігі туралы хабардар ету.
Диагностика	М. Люшердің түстерді таңдау тесті. Мінез-құлық акцентуациясын анықтау. З. Королевтың және басқалардың «Сіздің суицидтік бейімділігіңіз» тесті	Сұхбат, «Суицидтік тәуекел картасы»	Терапиялық әңгімелесу. Анамнез туралы ақпараттар. «Суицидтік тәуекел картасы»
Түзету	Жеке түзету (кеңес беру). Жасөспірімдердің қауіпті мінез-құлқының алдын алу және жеке ресурстарын нығайту бойынша топтық сабақтар	Педагогикалық әсер ету стилін түзету мақсатында жеке және топтық кеңес беру. Өзара әрекеттесудің конструктивті тәсілдеріне үйрету	Отбасылық кеңес беру, қауіпсіз және қолдау көрсететін отбасылық орта құру мақсатында отбасылық жүйелі психотерапия

Дереккөз:

https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf

➤ Өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушыларға үздіксіз педагогикалық бақылау жүргізу (1-11 сынып білім алушылары).

➤ Мектептің әлеуметтік саласын үйлестіруге жағдай жасау, әлеуметтік бейімсізденудің туындауына жол бермейтін алдын алу іс-шараларын жүзеге асыру.

➤ Білім алушылардың психологиялық және әлеуметтік жағдайын бағалау рәсімдерін жүзеге асыру.

➤ Білім алушыларға бейімделу, дағдарысқа дейінгі және дағдарыс кезеңдерінде көмек көрсету бойынша мұғалімдерге, ата-аналарға (заңды өкілдеріне), тәрбиелеушілер мен білім беру ұйымдардың басқа қызметкерлеріне ұсыныстарды әзірлеу.

➤ Білім алушылардың (тәрбиеленушілердің) дамуындағы ауытқулар деңгейін, сондай-ақ әлеуметтік дамуындағы әртүрлі бұзылыстар деңгейін анықтау және оларға психикалық-педагогикалық түзетуді жасау

➤ Кәмелетке толмағандарға зорлық көрсету қаупі бар білім алушылар контингентін анықтай отырып, балалар мен жасөспірімдердегі суицидтік мінез-құлық пен суицидтік тәуекелдерге диагностикалық зерттеулер жүргізу.

➤ Суицидтік ниеттің айқындық дәрежесін анықтау (әңгімелесу; өзіне қол жұмсау қаупінің жағдайларын және мүмкіндігінше дәрежесін бағалау; отбасылық деректермен (анамнез) диагностикалық сұхбат – сауалнама әдісі) (14-қосымша)

➤ Мектеп оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін зерттеуге мүмкіндік беретін білім алушылардың психикалық денсаулық жағдайы мен психикалық даму ерекшеліктерін диагностикалау (1-ші, 5-ші, 10-сынып білім алушылары).

➤ Ата-аналарды оқыту (кәмелетке толмағандардың бойындағы суицид қаупінің белгілері туралы ата-аналарға ескертулер).

➤ Әлеуметтік-психологиялық тестілеу.

➤ Әлеуметтік және психологиялық қарым-қатынас тренингтерін өткізу.

➤ Эмоционалды жағдайды тұрақтандыруға және мазасыздықты жоюға бағытталған жаттығу элементтері бар сабақ.

➤ «Девиантты мінез-құлықтың алдын алу» атты топшілік қарым-қатынас бойынша психологиялық тренинг.

➤ Тәрбие процесі барысында білім алушылардың бойында «өмір құндылығы», «өмірлік мақсат және өмірдің мәні» тәрізді ұғымдарды қалыптастыру мақсатында сынып сағаттарын өткізу.

➤ Білім алушылар арасында тәрбие жұмысы барысында «жыныстық тәрбие», «ерте жүктілік» сияқты түсініктер қалыптасатын сынып сағаттары.

➤ Мінез-құлық акцентуациясын (ерекшеліктерін) зерттеу.

➤ Суицидтің, балалармен қатыгездік қарым-қатынастың алдын алу бойынша ата-аналардың жаппай оқуын ұйымдастыру.

➤ Балалар мен ата-аналарға жедел жәрдем қызметтері туралы түсінік

беру.

➤ «Жанында емес – бірге!» бірыңғай алдын алу күнін өткізу. Халықаралық балалар сенім телефоны күніне арналған іс-шаралар.

➤ «Тәуекел тобы» білім алушыларымен топтық және жеке түзету сабақтары (15-қосымша)

➤ «ИБИС» бағдарламасы бойынша психологиялық-физиологиялық жеке тренингтер өткізу.

➤ Суицидтік мінез-құлықты диагностикалау.

➤ «Тәуекел тобы» білім алушыларымен жедел алғашқы медициналық көмек көрсету, баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету, стрессті жеңілдету

➤ Дағдарыстық жағдай терапиясы.

➤ Өмірлік қиын жағдайдағы, әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасылармен жеке жұмыс.

➤ Балалар мен ата-аналар қарым-қатынасы ерекшеліктерінің диагностикасы.

➤ Білім алушылардың мектеп өміріне қанағаттануы және оқушылар ұжымын қалыптастыру бойынша мектеп ішілік диагностика.

➤ Тұлғалық өсу (диагностика).

➤ Сынып жетекшілерінің, ата-аналардың/заңды өкілдердің сұрауы бойынша: суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша жасөспірімдердің эмоционалды жағдайы мен жеке ерекшеліктерін анықтау (диагностика).

➤ Психологтың суицид оқиғасымен жұмысының соңғы кезеңі.

1. Психологқа бұл жұмыс бойынша келісілген «аяқтау мерзімін» белгілеуі қажет, яғни: мектепте суицидтік оқиға туралы әңгіме ресми түрде тоқтап, қалыпты мектеп өмірі басталған кезде.

2. Егер бұқаралық ақпарат құралдарында, теледидарда, ғаламторда осы мәселеге қатысты әңгіме жалғаса берсе, онда мектеп оқушыларын байқалып тұрған манипуляциялық әрекеттер туралы, бұл ақпараттың қаншалықты бұрмалануы мүмкін, оның кімге пайдасы бар, оған қалай қатысы бар екендігі туралы хабардар ету.

3. Стресске ұшырауды азайту бойынша педагогикалық ұжыммен өзін-өзі реттеу бойынша тренингтер тәрізді сабақтар өткізу.

4. Эмоционалды спектрдің бұзылуын болдырмау мақсатында балалардың психозэмоционалды жағдайын бақылау.

5. Балалар мен жасөспірімдерде кешіктірілген реакцияларды анықтау үшін жартылай құрылымдық сұхбатты қолдану арқылы психодиагностикалық шараларды жүргізу қажет. Н.В. Тарабринаның «Балалардың бойындағы жарақаттан кейінгі стресс белгілерін анықтауға арналған жартылай құрылымдалған сұхбат», М. Ковачтың балалар мен жасөспірімдерге арналған депрессия шкаласы (16-қосымша).

Әлеуметтік педагогтың жүргізетін жұмыс түрлері

Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2019 жылғы 30 мамырдағы № 292 бұйрығына сәйкес жалпы білім беретін ұйымдардың әлеуметтік педагогы келесі қызмет түрлерін орындауы тиіс:

- жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларды, мүмкіндігі шектеулі балаларды, мүгедек балаларды, бала кезінен мүгедек балаларды мүліктік және мүліктік емес құқықтары бойынша патронат бойынша тұрғын үймен, жәрдем ақымен, зейнет ақымен қамтамасыз ету жұмыстарын үйлестіреді;

- білім алушылардың жеке және жас ерекшеліктерін ескере отырып, жеке білім бағыттарын, жеке даму бағдарламаларын әзірлеу және енгізу;

- білім алқушылардың даму ерекшеліктеріне байланысты қадағалау барысында мінез-құлқы және жеке проблемаларын айқындау;

- баланың жеке дамыту бағдарламаларын (басқа мамандарымен) әзірлеу және ата-аналарымен (заңды өкілдерімен) бірлесе отырып жүзеге асыру;

- тәрбиелеу мәселелерін шешуде басқа педагогикалық қызметкерлерімен және басқа мамандарымен қызметтесу, сонымен қатар:

- Өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушыларға үздіксіз педагогикалық бақылау жүргізу (1-11 сынып білім алушылары).

- «Социометрия» атты тұлғаралық қарым-қатынас диагностикасы (5-ші, 10-сынып білім алушылары).

- Әлеуметтік-психологиялық тестілеу.

- Суицидтің, балалармен қатыгездік қарым-қатынастың алдын алу бойынша ата-аналардың жаппай оқуын ұйымдастыру.

- Балалар мен ата-аналарға жедел жәрдем қызметтері туралы түсінік беру.

- Жедел алғашқы медициналық көмек көрсету, баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету, стрессті жеңілдету

- Өмірлік қиын жағдайдағы, әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасылармен жеке жұмыс.

- Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалардың жұмысқа орналасуына, қосымша білім алуға және сыныптан тыс жұмыстың түрлеріне қатысуына мониторинг.

- Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасыларының үйлеріне бару бойынша рейдтер ұйымдастыру және өткізу.

- Әлеуметтік қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасылар үшін жеке сүйемелдеу карталарын жүргізу.

Ата-аналармен (заңды өкілдермен) жүргізілетін жұмыс түрлері

- Кәмелетке толмағандардың бойындағы суицид қаупінің белгілері туралы ата-аналарға ескертулер (психологтың ата-аналарға арналған сабақтары).

- Балалар мен ата-аналар қарым-қатынасы ерекшеліктері

диагностикасы (педагог-психологтың іс-шарасына қатысу).

➤ Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын-алу бойынша ата-аналарға ұсыныстар (17-қосымша).

Педагог-психолог және сынып жетекшісінің бірлесіп орындайтын аутодеструктивті мінез-құлықтың (суицидтің) алдын алуға арналған психокоррекциялық сабақтар (18-қосымша)

Р/с	Психокоррекциялық сабақтардың тақырыбы	Уақыты
1	«Пікірталас – жанжал емес»	35-45 минут
2	«Ашу-ыза билегенде не істеу керек?»	35-45 минут
3	«Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту»	35-45 минут
4	«Мен өзімді мақтай аламын»	35-45 минут
5	«Күйзелістен қалай құтылуға болады?»	35-45 минут
6	«Реніштен арылу»	35-45 минут
7	«Ой, сезім, мінез-құлық»	35-45 минут
8	«Қалай сұрауға болады?»	35-45 минут
9	«Менің құқықтарым»	35-45 минут
10	«Қиын жағдайлардан не үйенеміз?»	35-45 минут
11	«Толеранттылық (төзімділік) деген не?»	35-45 минут

➤ Білім беру ұйымының бес маманының (педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшісі, медбике және инспектор) бірлесіп атқаратын іс-шаралары:

- педагог-психолог – білім алушылардың психологиялық ахуалын қадағалау.

Білім алушылардың (тәрбиеленушілердің) жеке тұлғалық дамуына кедергі келтіретін факторларды анықтау және оларға әртүрлі психологиялық көмек көрсету бойынша шараларды қолдану (психологиялық түзету, оңалту және кеңес беру) .

Нақты психологиялық-педагогикалық мәселелерді шешуде оқушыларға (тәрбиеленушілерге), ата-аналарға (заңды өкілдеріне) және педагогикалық ұжымға көмек көрсету.

Мұғалімдер ұжымын және ата-аналарды (заңды өкілдерін) білім алушылардың (тәрбиеленушілердің) тұлғалық және әлеуметтік даму мәселелеріне бағдарлау мақсатында зерттеу жұмыстардың материалдары бойынша психологиялық-педагогикалық қорытындыларды шығару.

Білім алушылардың (тәрбиеленушілердің), мұғалімдер мен ата-аналардың (заңды өкілдердің) психологиялық мәдениетін, оның ішінде жыныстық тәрбие мәдениетін қалыптастыру.

Мектеп қызметкерлерін осы білім беру мекеменің дамуы, әлеуметтік-психологиялық құзыретін арттыруға бағытталған психологияны практикалық пайдалану мәселелері бойынша мектеп қызметкерлеріне кеңес беру

- *әлеуметтік педагог* – білім алушылардың әлеуметтік және отбасылық жағдайлары туралы мәліметтер жинақтау.

Білім алушының (психолог және басқа мамандармен бірігіп) жеке тұлғалық психологиялық-педагогикалық сипаттамаларын (бейнесін) шығару.

Кез-келген баланың нақты оқу қабілеттеріне, мінез-құлқы, психикалық және физикалық денсаулығы ерекшеліктеріне қарамастан көмек көрсету.

Білім алушылар әлеуетін бастапқы диагностика жасау әдістерін қолдану.

Бала және мемлекеттік, қоғамдық ұйымдары мен әлеуметтік қызметтер арасындағы байланыстарды қамтамасыз ету.

Бастауыш жалпы білім бағдарламаларынан тыс кететін білім беру нәтижелерінің барлық түрлеріне (пәндік, метапәндік және жекетұлғалық) жету міндеттеріне сәйкес ата-аналармен (заңды өкілдермен), басқа педагогикалық қызметкерлер мен психологтармен тығыз байланыста білім алушының жеке білім алу траекториясын жобалау және түзету.

Педагогикалық өзара әрекеттесуді ұйымдастыру қағидаттары мен әдістері негізінде балалар ұжымында, тәрбиелеушілер ұжымында, ата-аналармен тілектестік қарым-қатынастарды орнату.

Оқыту процесі барысында білім алушылардың қауіпсіздігін, өмірін және денсаулығын қорғауды қамтамасыз ету;

- *сынып жетекшісі* – білім алушылардың әлеуметтік желілердегі (VK, instagram, facebook, tik-tok, twitter) парақшаларына талдау; үлгерімінде, тәртібінде болған өзгерулерді бақылау;

- *мектеп медбикесі* – есепте тұраған білім алушылардың тізімін толтыру;

- *мектеп инспекторы* – тіркеуде тұрған білім алушылар мен отбасылар туралы мәліметтер.

➤ Суицид жағдайындағы жұмыстың командалық (әкімшілік өкілі, педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшісі, ата-аналар немесе заңды өкілдер) тәсілі

Суицидпен жұмыс істеудің кейбір жағдайларында отбасылық ресурстардың жеткіліксіз болуына байланысты, білім беру ұйымы деңгейінде ұжымның әртүрлі мамандарынан құрылған командалық тәсіл ең қолайлы болып табылады. Барлық мамандардың ең басты принципі – қатаң құпиялылық болуы тиіс.

Қиын жағдайлар, әсіресе, егер өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің себебі мектеп жүйесіндегі оқушы – оқушы немесе оқушы – мұғалім қарым-қатынасы болса, онда проблема мектеп кеңесінің немесе мектептің алдын алу кеңесінің кезектен тыс отырысында қаралуы мүмкін. Аталған кеңестердің құрамы балаға қатысты нақты жағдайға байланысты анықталады, қатысушылар талқыланатын ақпаратты жария етпеу туралы алдын ала ескертіледі.

Әкімшілік өкілі	Педагог-психолог	Әлеуметтік педагог	Сынып жетекшісі	Ата-аналар немесе заңды
-----------------	------------------	--------------------	-----------------	-------------------------

				өкілдер
1. Қатысушылардың әрекеттерін үйлестіреді. 2. Талқылау барысын басқарады. 3. Құжаттарды жүргізуді және кеңестің барлық мүшелері тарапынан нақты балаға көмек көрсету стратегиясын жүзеге асыруды қамтамасыз етеді. 4. Келесі отырыстың уақытын белгілейді.	1. Психологиялық диагностиканы қамтамасыз етеді. 2. Суицидтік әрекеттің себебін анықтайды. 3. Қатысушыларға дағдарыстық және дағдарыстан кейінгі кезеңде суицидентпен өзара әрекеттесу бойынша ұсыныстар береді. 4. Кеңес береді, қажет болған жағдайда топтық сабақтарға жеке түзету жұмысын қосады	1. Отбасындағы және білім беру ұйымындағы әлеуметтік жағдайды зерделейді. 2. Баланың туыстарымен және әлеуметтік қоршаған ортасымен қарым-қатынас орнатады. 3. Ведомствоаралық деңгейдегі қарым-қатынасты жүзеге асырады. 4. Әлеуметтенуді қамтамасыз етеді (баланың бос уақытты өткізу әрекетіне, балалардың жаңа тобына кірігуі). 5. Қажет болған жағдайда баланың қауіпсіз өмір сүру жағдайларын қамтамасыз етеді	1. Баланың сыныптағы әлеуметтік дәрежесін зерттейді. 2. Отбасылық тәрбиенің ерекшеліктері және ата-аналардың баланың проблемаларына қатысуы туралы хабарлайды. 3. Дағдарыстық кезеңде қолдау көрсету мақсатында педагогтармен тығыз байланыста болады. 4. Қақтығыстық жағдайларды шешуге ықпал етеді	1. Дағдарыстық кезеңде баламен тұрақты эмоционалды байланысты қамтамасыз етеді. 2. Мамандардың ұсыныстарын орындайды. 3. Психологтың, отбасылық дәрігердің және т.б. мамандардың кеңесіне барады. 4. Қажет болған жағдайда отбасы өміріне маңызды өзгерістер енгізеді

➤ Балалар мен жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу бойынша бірнеше бағыттағы жұмыстан тұратын бағдарлама әзірлеу. Бағдарлама жалпы орта білім беру ұйымдарында жүзеге асырылуы және келесі компоненттерді қамтуы тиіс:

- психологиялық денсаулық мәселелеріне қатысты жасөспірімдердің сауаттылық деңгейін арттыру;
- жалпы білім беру ұйымдары қызметкерлерін «суицид күзетшілері» ретінде оқыту;
- суицидтік мінез-құлыққа қатысты жоғары тәуекел тобының білім алушыларын ерте анықтау.

➤ Әлеуметтік қиын жағдайға тап болған отбасыларына көмек көрсету бойынша келесі қызмет түрлерін ұсынамыз

Жергілікті әлеуметтік қызмет

Мақсаты – отбасылық келеңсіздік жағдайларды ерте анықтау және әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасылармен жұмысты ұйымдастыру арқылы әлеуметтік жетімдіктің алдын алу.

Қызметтің міндеттері:

- бағынысты аумақта тұратын отбасылардың алғашқы диагностикасын жүзеге асыру;
- бағынысты аумақта тұратын тәуекел тобындағы, жұмыс істемейтін, дағдарысты отбасыларды қоса алғанда, отбасылардың мәселелерін шешу үшін пайдалануға болатын аумақ ресурстарын анықтау;
- әлеуметтік көмекке мұқтаж отбасыларымен әлеуметтік жетімдіктің алдын алу бойынша жұмысты ұйымдастыру;
- үкіметтік органдардан, мемлекеттік және мемлекеттік емес мекемелерден, ұйымдар мен қызметтерден отбасылар мен балалардың мүдделері үшін қызметті жүзеге асыру үшін қажетті ақпаратты алу;
- құзыретті аумақтағы отбасылар мен балалардың жағдайын сипаттайтын және үкіметтік органдармен, мемлекеттік және мемлекеттік емес мекемелермен, ұйымдармен және қызметтермен әлеуметтік қиын жағдайдағы отбасылардың мүдделері үшін қызметті жүзеге асыру үшін қажетті ақпаратпен алмасу;
- әлеуметтік жетімдіктің алдын алуға бағытталған бағдарламалар мен іс-шаралар жоспарларын әзірлеуде отбасылармен өзара әрекеттесу;
- ведомстволық бағынысты аумақта әлеуметтік жетімдіктің алдын алу жөніндегі уәкілетті органдардың, мемлекеттік және мемлекеттік емес мекемелердің, ұйымдар мен қызметтердің өзара іс-қимылы үшін ұйымдастырушылық жағдайлар жасау.

Жылжымалы мобильді бригадалар

Мақсаты – әлеуметтік қауіпті жағдайдағы және әлеуметтік қолдауды аса қажет ететін балалары бар отбасыларға шұғыл және жоспарлы әлеуметтік көмек көрсету арқылы әлеуметтік жетімдіктің алдын алу.

Қызметтің міндеттері:

- кешенді диагностиканы талап ететін жағдайларды зерттеу;
- әлеуметтік жетімдіктің алдын алу саласындағы нақты жағдаймен жұмыс істеу кезінде жергілікті мамандарға әдістемелік қолдау көрсету (оның ішінде отбасымен жұмыс істеудің жеке бағдарламасын әзірлеу кезінде);
- жергілікті әлеуметтік қызмет мамандарына отбасымен жұмыстың жеке бағдарламасын іске асыруға көмек көрсету;
- әлеуметтік қауіпті жағдайдағы балалары бар отбасыларға және балаларға жоспарлы әлеуметтік-тұрмыстық, әлеуметтік-психологиялық, әлеуметтік-экономикалық, әлеуметтік-құқықтық қызметтерді көрсету.

Жылжымалы мобильді бригаданың мамандары жоспарлы сапарлар аясында алдын алу шараларын жүргізеді, ата-аналарға дағдарыстан өз бетімен шығу жолдары бойынша кеңестер береді, олардың әлеуметтік жағдайын, материалдық жағдайын, отбасылық қарым-қатынастарын нығайтуға ықпал етеді.

Жылжымалы бригада жұмысына тар ауқымды мамандар (логопед, нарколог, педиатр, қорғаншылық және қамқоршылық органдарының, кәмелетке толмағандар істері жөніндегі комиссиялардың, ішкі істер органдарының мамандары) тартылады. Жоспарлы сапарлар барысындағы жылжымалы бригаданың құрамы отбасылардың және жергілікті мамандардың сұранысын ескере отырып құрастырылады.

Патронаттық отбасыларды психологиялық-педагогикалық, әлеуметтік және құқықтық қолдау қызметі

Мақсаты – тәрбиеленушілердің ойдағыдай әлеуметтенуі және дамуы үшін жағдай жасау, патронаттық отбасыларды әлеуметтік, психологиялық-педагогикалық және құқықтық сүйемелдеу.

Қызметтің міндеттері:

- ата-аналардың орнын басуға үміткерлерді іріктеуге және кәсіби даярлауға көмектесу;
- отбасының мүмкіндіктеріне қарай баланы орналастырудың оңтайлы нұсқасын таңдауға көмектесу, бала тәрбиесін ұйымдастыру (балаға оның даму ерекшеліктеріне және жеке қолдау жоспарының міндеттеріне негізделген отбасын таңдау принципіне сүйену);
- ата-ананың орнын басушылардың кәсіби сүйемелдеуді ұйымдастыру;
- патронаттық отбасыларына әлеуметтік, педагогикалық, психологиялық және құқықтық көмек көрсету;
- баланың жаңа отбасына үйренуіне, ата-ананың орындағы адамдар мен баланың арасындағы қарым-қатынасты орнатуға көмектесу;
- патронаттық отбасылардың ауданның әлеуметтік мекемелерімен және қоғамдастықтармен өзара әрекеттесуін ұйымдастыруға көмектесу, атап айтқанда:
 - патронаттық отбасы мен кәсіби ата-ананың жағымды бейнесін қалыптастыру бойынша;
 - отбасы мен оның әлеуметтік ортасының тиімді өзара әрекеттестігі туралы;
 - патронаттық отбасы тәрбиеленушілерін әлеуметтік бейімдеу бойынша;
 - барлық қызметтер мен мекемелердің ынтымақтастығы және күш-жігерін үйлестіру туралы (білім беру, денсаулық сақтау, полиция, қосымша білім беру, әлеуметтік қорғау, қоғамдық және т.б. ұйымдар мен мекемелер).

«Сенім телефоны» қызметі

Мақсаты – өмірлік қиын жағдайға тап болған балалар мен жасөспірімдерге шұғыл әлеуметтік-психологиялық көмек көрсету, ата-ана мен бала қарым-қатынасын қалыптастыруда балалар мен ата-аналарға көмек көрсету.

Қоңырау шалып көмек сұраушыға, хабарласқан кезінде дереу көмек көрсетіледі.

Қызметтің міндеттері:

- өмірлік қиын жағдайға тап болған ересектер мен балаларға психологиялық көмек көрсету;
- ата-аналарға отбасындағы проблемалар мен балаларды тәрбиелеу мәселелері бойынша психологиялық кеңес беру;
- қоңырау шалушыларға әлеуметтік-психологиялық көмектің басқа түрлерін ұйымдастыру және оларды осы аумақта жұмыс істейтін әлеуметтік қызметтер туралы хабардар ету;
- балалар мен жасөспірімдердің тұлғалық қалыпты дамуы үшін жағдай жасау;
- балалар мен жасөспірімдер құқықтарының сақталуы үшін жағдай жасау;
- әлеуметтік қолайсыз жағдайларды, балаларға қатысты қатыгездік пен зорлық-зомбылық жағдайларын анықтау;
- балалар мен жасөспірімдердің девиантты мінез-құлқының алдын алу.

Сонымен қатар, Қазақстан Республикасы Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрінің 2019 жылғы 30 мамырдағы № 292 бұйрығымен бекітілген «Психологиялық және әлеуметтік жұмыс» кәсіптік стандартына сәйкес денсаулық сақтау саласындағы арнаулы әлеуметтік қызметтер мәселелері бойынша жеке немесе топтық консультациялық көмек көрсету барысында «Сенім телефоны» қызметкері келесі ікемділіктер мен дағдыларға ие болуы тиіс:

- шағымданушыны құпия әңгімеге тарту, шыдамдылықпен тыңдау және әдепті сұрақтар қою;
- зорлық-зомбылық, қатыгездік құрбандары жүгінген жағдайларда шұғыл ден қою;
- кезекші психологпен байланысу арқылы шұғыл психологиялық көмектің қол жетімділігі мен уақыттылығын қамтамасыз ету;
- әлеуметтік-құқықтық, медициналық-әлеуметтік, әлеуметтік-оналту, әлеуметтік-еңбек және басқа да арнаулы әлеуметтік көмек көрсету түрлері жөнінде ақпараттық және консультациялық көмек көрсету;
- есірткеге тәуелді және ортақ тәуелді адамдарға психикалық белсенді заттар жөнінде консультация беру;
- абоненттердің сұрауларын толығымен қанағаттандыратын өзге де қызметтерге, ұйымдарға, мекемелерге жіберу;
- өтініш берушілерді олардың туыстарымен кері байланыс тетігін жүзеге асыру;

- жүйелік проблемаларды шешу және жанжалдардың шешімдерін табу мақсатында одан әрі бағдарламалық өңдеумен ақпаратты жинау және азаматтардың «сенім телефоны» бойынша барлық өтініштерін тіркеу, жағдайды талдау және ұсыныстар әзірлеу үшін ай сайын азаматтардың өтініштерінің динамикасына талдау жүргізу

Балалы отбасыларға психологиялық көмек көрсету қызметі

Мақсаты – нормативтік (барлық отбасылар бастан кешірген және отбасының өмірлік циклімен және балалардың жасымен байланысты) және нормативтік емес (отбасының бір бөлігі басынан өткерген) жұмыс істеу дағдарыстарын бастан кешірген отбасыларға көмек көрсету.

Психологиялық профилактикалық жұмыс қызмет көрсету жұмысындағы маңызды бағыт болып табылады. Отбасы-неке қарым-қатынасын нығайту, неке-отбасылық дұрыс көзқарас қалыптастыру және ата-ана мен бала қарым-қатынасын үйлестіру мақсатында дәрістер, тақырыптық ата-аналар кездесулері, әңгімелер өткізіледі.

Қызметтің міндеттері:

- балалары бар ажырасу жағдайындағы отбасы мүшелеріне әлеуметтік-психологиялық және проблеманы шешу бойынша кеңес беру;
- некеге тұратын адамдарға және отбасы мүшелеріне отбасы және неке мәселелеріне қатысты жаңылыстарды, қиялдарды, жалған көзқарастарды жеңуге жәрдемдесу;
- ерлі-зайыптыларға бірге өмір сүру дағдарыстарын жеңуге және асығыс ажырасулардың алдын алуға көмектесу;
- ерлі-зайыптылар, ата-аналар мен балалар арасындағы проблемалық қатынастарды түзету;
- ажырасу жағдайындағы ерлі-зайыптылар арасында жауапкершілікті тәрбиелеу ұстанымын қалыптастыру;
- психологиялық білім беру.

Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шараларына олардың психологиялық-эмоционалдық жағдайын анықтау бойынша іс-әрекеттер және оларға дер кезінде педагогикалық, психологиялық-педагогикалық, әлеуметтік-психологиялық көмек көрсету алгоритмін ұсынамыз.

Бірінші кезең: анықтау.

Суицидтік ойлары, ниеттері, жоспарлары бар жасөспірімдерді анықтау.

Ата-аналар, кәмелетке толмағандардың қадағалаусыздығы мен құқық бұзушылық профилактикасы жүйесі органдары мен мекемелерінің қызметкерлері, атап айтқанда білім беру ұйымдарының педагогтары, медицина қызметкерлері және басқа да мүдделі тұлғаларға:

- жасөспірімдердің мінез-құлқындағы өзгерістерге ерекше назар аудару (ұзаққа созылған төмен көңіл-күй немесе жағдайға сәйкес келмейтін сергектік, отбасылық және мектеп өмірінен оқшаулану, көп уақытын ерекше мазмұндағы сайттарда өткізу);

- тәуекел топтарына жататын, белгісіз тұлғалардың нұсқауларын орындайтын жасөспірімдерді анықтау бойынша шаралар қабылдау;

- әлеуметтік шиеленіс деңгейін анықтау мақсатында білім беру ұйымдарында анонимді тестілеу әдісінің көмегімен балаларды жүйелі тексеруден өткізу;

- кәмелетке толмағандардың ата-аналарына ВК, Одноклассники, Facebook, Instagram әлеуметтік желілеріндегі парақшаларын суицидтік мінез-құлық белгілерін анықтау үшін (киттердің суреттерін орналастыру, қолдары кесілген жерлерді орналастыру және т.б.) бақылауға алуысыналады;

Екінші кезең: ақпараттандыру.

Мүдделі тұлғалар кәмелетке толмағандардың суицидтік бейімділігінің жоғарыда аталған белгілерін анықтаған жағдайда бұл туралы уәкілетті органдарға, яғни:

- аумақтық ішкі істер бөлімдеріне (тәуекел топтарындағы кәмелетке толмағандар және жасөспірімдерді суицидке итермелейтін адамдар туралы);

- кәмелетке толмағандардың істері және олардың құқықтарын қорғау комиссияларына суицидтік ойлары, ниеті бар кәмелетке толмағандар, сондай-ақ «тәуекел топтарындағы» жасөспірімдер туралы дереу хабарлау шараларын қолданулары қажет:

Үшінші кезең: шаралар қолдану.

Өз-өзіне қол жұмсаудың әрбір оқиғасы өзін-өзі өлтіруге ықпал ететін себептер мен жағдайларды анықтай және кәмелетке толмаған балаға психологиялық және өзге де оңалту көмегін көрсету жөніндегі шараларды қолдана отырып, комиссия отырысында (кәмелетке толмаған бала қатыспауы да мүмкін) қаралуы тиіс.

Кәмелетке толмағандардың істері және олардың құқықтарын қорғау жөніндегі комиссияның кезекті (кезектен тыс) отырысында суицидтік ойлары бар, ниеті бар кәмелетке толмаған немесе өзіне-өзі қол жұмсаған жасөспірімдер туралы мәліметтер қаралады, оның себептері мен шарттары анықталады, оларды жою бойынша шаралар қабылдау туралы мәселені қарайды. кәмелетке толмағанға және (немесе) оның заңды өкіліне психологиялық және өзге де көмек көрсетеді.

Қолданыстағы заңнамада белгіленген негіздер болған жағдайда, кәмелетке толмағандардың істері және олардың құқықтарын қорғау комиссиялары отбасылармен және кәмелетке толмағандармен жеке профилактикалық жұмыстарды ұйымдастыру туралы қаулы шығаруға құқылы.

Комиссия дағдарысты жағдайдан шығуға, кәмелетке толмағандардың бос уақытын ұйымдастыруға бағытталған шаралар қабылдайды.

Төртінші кезең: көмек көрсету.

Комиссия шешімін орындау аясында кәмелетке толмаған балаға және отбасына көмек көрсету.

Білім беру ұйымдары суицидтік мінез-құлықтың қауіп факторлары бар жасөспірімдерге дер кезінде жан-жақты психологиялық-педагогикалық көмек

көрсету мақсатында жеке профилактикалық жұмыс жоспарын әзірлейді. Жеке жоспар психологтың ұсыныстары негізінде әзірленген іс-шараларды қамтуы тиіс.

Әлеуметтік қолдау көрсету мекемелері ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты қалпына келтіру мақсатында әлеуметтік-психологиялық көмек береді. Қажет болған жағдайда ата-аналар үшін баламен қарым-қатынаста психологиялық-педагогикалық құзыреттілігін арттыру мақсатында топтық сабақтарға баруды ұйымдастырады.

Денсаулық сақтау ұйымдары кәмелетке толмаған тұлғаға қажетті медициналық көмекті ата-аналары (заңды өкілдері) арқылы көрсетеді, психотерапевт консультациясына және психиатрдың тексеруіне жолдама береді. Білім беру ұйымында балаға тиімді көмек көрсету мүмкін болмаған жағдайда, ата-аналарға медициналық ұйымдарда кәмелетке толмағандармен мамандандырылған жұмысты жүзеге асыратын психотерапевттерден, психиатрлардан білікті көмек алуға мүмкіндік беріледі.

Қорғаншылық және қамқоршылық органдары патронаттық отбасыларда тәрбиеленетін кәмелетке толмағандармен, сондай-ақ жетім және ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған ұйымдарда толық мемлекеттік қолдауға алынған балалармен профилактикалық жұмыс жүргізеді.

Жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған ұйымдар осы ұйымдарда толық мемлекеттік қолдауға алынған кәмелетке толмағандармен жұмысты ұйымдастырады.

Мәдениет, спорт және жастар ісі мекемелері кәмелетке толмағандардың қосымша жұмыспен қамтылуын және бос уақытын ұйымдастыруды жүзеге асырады.

Кәмелетке толмағандар мен олардың отбасыларына көмек көрсету үшін волонтерлік бірлестіктерді, қайырымдылық қорларын, мемлекеттік емес ұйымдарды тарту.

Кәмелетке толмағандардың істері және олардың құқықтарын қорғау комиссиялары мониторингтен кейінгі кезекті (кезектен тыс) отырысында кәмелетке толмағандардың суицидке бейімділігін анықтау нәтижелерін талқылайды, әкімдікте бар ресурстарды ескереді, келесідей қаулылар қабылдайды:

- кәмелетке толмағандармен және олардың отбасымен жеке профилактикалық жұмысты ұйымдастыру.

Комиссиялар ақпаратты қарау кезінде өз-өзіне қол жұмсауға әрекеттенген кәмелетке толмағандардың: суицидке бейім, психоэмоционалдық дағдарыс жағдайының күрделілік деңгейін анықтайды. Себептерді барынша толық талдау және кәмелетке толмаған балаға көмек көрсетудің тиімді нысандарын айқындау мақсатында жиналысқа ата-аналар (заңды өкілдер), білім беру ұйымының педагогтары (сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, педагог-психолог) шақырылады.

Олар баланың дағдарыстық жағдайын еңсеру және өмірге адекватты көзқарасын қалыптастыру үшін мамандардың ұсыныстарын және ата-аналардың (занды өкілдердің) өздерінің белсенді әрекеттерін мамандармен келісіп орындау қажеттігі туралы түсіндірме жұмыстарын жүргізеді. Психикалық ауытқулары бар баланың немесе жасөспірімнің суицидтік мінез-құлқын түзету үшін ата-аналарға баланы тексеру және тиісті ем тағайындау, қажет болған жағдайда ауруханаға жатқызу үшін психиатрмен байланысу ұсынылады.

Осыдан кейін жан-жақты көмек көрсету үшін отбасымен немесе кәмелетке толмағандармен жеке профилактикалық жұмысты ұйымдастыру туралы қаулы қабылданып, жауапты тұлғалар мен қаулының орындалу мерзімі белгіленеді.

Алдын алу шараларының нәтижелері бойынша комиссия отырысында басқа мекемелердің, жарлықты орындауға тартылған қызметтердің мамандарының пікірлерін ескере отырып, отбасымен немесе кәмелетке толмағандармен, сондай-ақ ата-аналармен (занды өкілдермен) жеке профилактикалық жұмыстарды аяқтау туралы шешім қабылданады. Жеке профилактикалық жұмыс жоспарын орындағаннан кейін сынып жетекшісі кәмелетке толмаған баланы (оның мінез-құлқын, эмоционалдық жағдайын) бақылауды жалғастырады, қажет болған жағдайда психологты тарта отырып, жасөспірімнің ата-анасымен өзара әрекеттесуді сақтайды;

- жалпы профилактика.

Кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтың алдын алу мекемелері жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауының алдын алуға бағытталған комиссиялардың байланыстары көрсетілген басылымдарда, теледидарда, радио, әлеуметтік желілердегі парақшаларда халықты психологиялық көмек көрсету қызметі, сенім телефондары, кәмелетке толмағандарды оңалту орталықтары туралы ақпараттандыру тәрізді іс-шараларды жүзеге асырады.

Барлық білім беру ұйымдарында комиссия мүшелерінің, психологтардың қатысуымен «Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу», «Балалардың денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпаратты бұғаттау тәртібі», «Кәмелетке толмағандар арасындағы суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша ересектерге арналған жадынама» тәрізді ақпараттық буклеттер, брошюралар мен парақшалар таратыла отырып, ата-аналар жиналысы өткізіледі.

Қорытынды

Балалар мен жасөспірімдердің арасындағы өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау мәселесінде отбасының, жалпы білім беру ұйымдарының және басқа да әлеуметтік құрылымдардың бірлескен іс-әрекеттерінің нәтижесінде ғана жағымды нәтижелерге қол жеткізуге болады.

Суицид проблемаларын талдау тұлғаның мінез-құлқының, оның әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің соңғы формасының көрінуі деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Әртүрлі себептермен өз-өзіне қол жұмсау оқиғалары тұлғаның өзінде немесе тұлға мен әлеуметтік орта арасындағы шиеленістен туындайды, мұндай қадамға адам шиеленісті шешудің басқа жолын таба алмаған кезде барады.

Жасөспірімдердің бойындағы салауатты мінез-құлық оның әлеуметтік ортамен, жақын адамдарымен, құрбыларымен өзара қарым-қатынасының, өмірлік қажеттіліктерінің және қоғамда үйлесімді әлеуметтенуінің мүмкіндігін білдіреді. Әдетте, әлеуметке қайшы мінез-құлықпен сипатталатын жасөспірімнің сабырсыздық және агрессиялық; тұлғааралық жанжалдарға бейімділік; мінез-құлықтың жалпы қабылданған ережелеріне бағынбаушылық; әлеуметтік бейімделудегі қиындықтар тәрізді нақты өзіне тән ерекшеліктері болады.

Әдістемелік ұсынымдарда ата-аналар, жалпы білім беру ұйымдарының педагогтері, балалар мен жасөспірім істері жөніндегі органдардың қызметкерлері үшін кәмелеттік жасқа толмағандардың суицидтік мінез-құлқының алдын алуын қамтамасыз ететін, балалар өмірінің әр кезеңіндегі суицидтік мінез-құлық себептері мен ерекшеліктері, негізгі мотивтері, түсініктер анықтамасынан тұратын психологиялық-педагогикалық шаралар кешені ұсынылды.

Сонымен, профилактикалық жұмыс жүйесіне ата-аналар қауымдастығының, жалпы білім беру ұйымдарының, ведомствоаралық іс-қимылдардың барлық ресурстары пайдаланылуы және білім беру ұйымының әкімшілігімен, мұғалімдерімен, ата-аналармен, әлеуметтік ортамен, алдын алу жүйесінің басқа да субъектілерімен арасындағы қарым-қатынас нығайтылуы тиіс.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

- 1 https://krasova.hmansy.muzkult.ru/media/2018/09/19/1217075888/metod_rekom.pdf
- 2 https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_suicide_report_russian.pdf Всемирная организация здравоохранения Европейское региональное бюро «Предотвращение самоубийств. Глобальный императив»
- 3 <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- 4 <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>
- 5 https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf
- 6 <http://33smolschool.ru/wp-content/uploads>
- 7 <http://www.psychiatry.ru/stat/170>
- 8 Хомич А. В. Психология девиантного поведения. Ростов-н /Дону, 2006.
- 9 Елшібаева К.Ғ. Жеткіншектердің арасында аутодеструктивті әрекеттердің алдын алу. Жалпы білім беретін мектептің психологтарына арналған әдістемелік құрал. Астана: “Арман-ПВ”баспасы, 2012-92 бет.
- 10 https://irkobl.ru/sites/kdnizp/doc/revomend/met_rek/metod.rec.suicvidy.pdf
- 11 https://www.aksp.ru/work/sd/profilaktika_bez/prof_suic/3.pdf
- 12 С. Балаубаев тағлымы – 10: Студенттер, магистранттар мен оқытушыларының ғылыми еңбектер жинағы. – Қарағанды: «Форма плюс» баспаханасы, 2018. – 272 б
- 13 Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.,1983.
- 14 <https://neurofob.com/accenuate/akcentuaciya-xaraktera.html>
- 15 https://studme.org/47347/pedagogika/factory_riska_suitsidalnogo_povedeniya
- 16 <http://znamya-truda.ru/index.php/zdorovie/789-2011-08-09-15-17-55>
17. <https://depobr-molod.admhmao.ru/upload/iblock/fdc/programma.pdf>
18. <http://school6.gor.kubannet.ru/?p=1558>

Эпидемиологиялық қадағалауды жақсартудың маңызды шаралары

Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу жолдарының тиімді болуы үшін суицид пен өз-өзіне қол жұмсау әрекеттерін бақылау мен мониторинг жүргізуді неғұрлым жақсарту қажет. Көптеген жағдайларда пайдалы болуы мүмкін бірнеше ортақ принциптер бар:

- Ел көлемінде суицидтің алдын алу шараларының ажырамас бөлігі ретінде өз-өзіне қол жұмсау туралы мәліметтердің мониторингі мен сапасын жақсартуға жауапты тұрақты жұмыс тобын құру.

Себебі, өз-өзіне қол жұмсауға қатысты ақпараттың сапасын жоғарылату – бұл суицидтің алдын алудың және өз-өзіне қол жұмсау бойынша кез келген ұлттық стратегияның маңызды компоненті болып табылады, бұл бағытта жұмыс жүргізу үшін арнайы (мақсатты) топ құрылуы тиіс.

Өз-өзіне қол жұмсау туралы деректердің қазіргі жағдайына жағдаяттық талдау жүргізгеннен кейін, осы деректердің жиналуын, толықтығы мен сапасын жақсарту үшін іс-шаралар жоспарын жасау қажет. Жоспардың орындалу барысы жүйелі түрде бақыланып, жоспардың өзі үнемі жаңартылып отыруы керек.

- Өз-өзіне қол жұмсау және суицид әрекеттері туралы деректердің болуын, толықтығы мен сапасын бағалауды үнемі жүргізіп отыру қажет.

Деректерді қайта-қайта бағалау мен сапасын жақсарту олардың негізгі үш көзінің әрқайсысы үшін негізді маңыздылыққа ие болып табылады:

- 1) Азаматтық хал-ахуал актілерін тіркеу органдарының суицидтен қайтыс болуды тіркеу сапасын жақсарту. Суицидтен қайтыс болғандарды тіркеу тетіктерін құру немесе жетілдіру үшін қажетті шаралар елдегі азаматтық хал актілерін тіркеу жүйесінің жағдайына байланысты әр түрлі болады.

- 2) Суицидтік әрекеттерден зардап шеккен тұлғаларға медициналық көмек көрсету бойынша деректердің сапасын жақсарту.

- 3) Жергілікті жердің қауымдастығы деңгейінде суицидтік мінез-құлық мәселелері бойынша сауалнамалық зерттеулердің сапасын жақсарту. Стандартталған сұрақтарды қолдану ұсынылады, олардың ішіндегі ең маңыздысы мен пайдалысы – өткен жылдағы суицид әрекеті туралы мәліметтер.

- Өз-өзіне қол жұмсауды бақылау жұмысын жеке емес, мүмкін болса, оны басқа шаралармен біріктіру.

- Деректердің сапасын жақсартудың жалпы іс-шаралар жоспарына стигманы төмендету бойынша шаралар енгізу.

- Ұлттық деректерге қажеттілік пен нақты қауымдастықтар бойынша деректер арасындағы тепе-теңдікті табу.

• Суицидтің алдын алу бойынша іс-әрекеттерді дамыту мен бағалау кезінде мониторинг жүйесінің қолданылуын қамтамасыз ету.

Үкіметтің қолдауымен суицидтің алдын алу бойынша жүргізілетін барлық ауқымды зерттеулер нәтижелердің негізгі көрсеткіші ретінде суицид саны алынуы, ал осы көрсеткіштерді бақылауға бюджеттің қажетті үлесі бағытталуы тиіс.

2-қосымша

Суицидке дайындық белгілері

Сыртқы бейненің және мінез-құлық ерекшеліктері	• бет әлпетінен жабырқау байқалады (қамыққан көзқарас); • мимиканың жұтаңдығы немесе мимиканың болмауы; • бәсең, бірсарынды дауыс; • баяу сөйлеу; • қозғалуының жалпы тежелуі; • әрекетсіздік, іс-әрекет жасау ынтасының болмауы; • ерікті белсенділіктің болмауы; • қарым-қатынас жасау құлқының болмауы; • әңгімелесуден қашқақтау (сұрақтарға жауап бермейді және өзі де сұрақ қоймайды); • жылауықтық; • себепсіз белсенділік; • зейін мен жұмысты орындаушылық қабілетінің бұзылуы; • тәуекелге бейімділік
Эмоционалдық көріністер	• зерігу, ештеңеге қызығушылықтың болмауы; • қайғы, сағыныш, үмітсіздік; • жабырқаңқылық; • мазасыздық, депрессия; • өшпенділік, жанжалдарға бейімділік, арандатушылық; • ашуланшақтық, агрессиялық; • ұрысқақтық, күңкілдеушілік; • маңайындағы адамдарға жақтырмаушылықпен қарау; • басқалардың жетістігіне жек көру сезімі; • өзіне, басқаларға немқұрайлылық көзқарас, сезімсіздік; • дәлелденбеген қорқыныш; • дәлелді қорқыныш; • жағымсыз жаңалық, қиындық күту; • уайым көңіл-күйдің тұрақты жағдайы ретінде; • үмітсіздік, қажу сезімдері; • айналадағы болып жатқан қуанышты жағдайлар барысында жабыраңқы көңіл-күйге берілу
Психикалық бұзылулардың болуы	• депрессия; • себепсіз қорқынышпен, шиеленіспен және мазасыздықпен байланысты невроттар және невроттық реакциялар; • Шизофрения
Өз өмірін бағалау	• өзінің бұрынғы өмірін пессимистік бағалау; • келеңсіз жағдайларды еске алу, есте сақтау; • өзінің қазіргі жағдайына пессимистік баға беру;

	• болашақтан жағымды өзгеріс болжамау
Басқалармен қарым-қатынас ерекшеліктері	• маңайындағылармен байланыстан қашу; • маңайындағылармен қарым-қатынас жасауға ұмтылу, жанашырлық іздеу; • уайымшылдыққа бейімділік; • кінәмшілдік, жабысқақтық Өзінің азап шегуіне қатысты эгоорталықтық бағыттылық
Физикалық жағдайы және вегетативтік жүйке жүйесі жағынан болған көріністер	• көздің жасаурауы; • көз қарашығының ұлғаюы; • ауыз қуысының кеберсуі «құрғақ тіл белгілері»; • жүрек соғысының бұзылуы; • соматикалық аурулар; • қан қысымының көтерілуі, қысымның ауытқуы; • тыныс алудың қиындауы, ауа жетіспеушілік; • бас аурулары; • ұйқысыздық, ұйқының бұзылуы; • ұйқысырау; • ұйқыдан кейін демалғандық сезімнің болмауы; • физикалық ауырлық сезімі, психикалық ауырсыну

Дереккөз: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf

3-қосымша

Отбасының әлеуметтік ерекшеліктерін анықтауға арналған сауалнама (ата-аналар үшін)

Сауалнаманың сұрақтарын жеке сұхбат, телефон арқылы сұхбат кезінде қолдануға болады.

Өз отбасыңыз туралы кейбір мәліметтерді хабарлаңыз.

1. Сіз кіммен бірге тұрасыз:

шеше, әке, аға, әпке, әже, ата, басқа туысқандар.

2. Тұрғын үй жағдайлары:

1) жеке пәтер;

2) күйеуімнің (әйелімнің) ата-анасымен тұрамыз;

3) коммуналдық пәтердегі бөлме.

3. Отбасының жалпы кірісі:

1) төмен;

2) орташа;

3) орташадан жоғары;

4) жоғары.

4. Отбасындағы атмосфера:

1) жылы, шынайы;

2) негізінен ізгі ниетті;

3) әр түрлі жағдай болады;

4) жайсыз;

5) дау-жанжалды.

5. Отбасылық қарым-қатынастың түрі:

1) теңдік қатынастар, барлық мәселелерді бірге шешеміз;

2) әсер ету салаларының нақты бөлінуі бар, әркім өз жауапкершілігін біледі;

3) отбасында басшы бар, ол негізгі мәселелерді шешеді;

4) отбасында басшылық жоқ, бәрі өздігінен шешіледі;

5) билік үшін күрес бар екені байқалады.

6. Отбасында денсаулыққа байланысты проблемалар бар ма:

№	Проблемалар	Әкесі	Анасы	Бала
1	Денсаулығы нашар, жиі ауырады			
2	Салмақ проблемасы бар			
3	Ұйқысы нашар (ұйқысыздық)			
4	Тәбеті нашар			
5	Тез шаршау (шаршаудың жоғарылауы)			
6	Көру, есту қабілетінің бұзылуы			
7	Созылмалы аурулар, дәрігерде есепте тұру			
8	Жүйке проблемалары, невропатологтың есебінде тұру			
9	Психикалық ұшқалақтық, психикалық бұзылулар, психиатрдың есебінде тұру			

7. Отбасында дау-жанжалдар жиі бола ма?:

1) өте жиі; 2) жиі; 3) кейде; 4) сирек; 5) болмайды деп айтуға болады.

8. Сіздің отбасындағы дау-жанжалдардың тақырыбы қандай:

1) тұрмыстық міндеттер; 2) қаржылық мәселелер;

3) бір-бірімізге қатысты қарым-қатынас; 4) бос уақыт; 5) зиянды әдеттер;

6) қолайсыз, дөрекі мінез-құлық; 7) балалардың тәрбиесі; 8) туысқандармен қарым-қатынас.

9. Отбасы мүшелерінің келесі проблемалары бар ма:

№	Проблемалар	Әкесі	Анасы	Бала
1	Басқаруға көнбейтін			
2	Үстемшіл, басқаларға қысым жасайды			
3	Өзінен дәрежесі үлкендерден қорқады			
4	Агрессивті			
5	Отбасынан оқшауландырылған			
6	Өз ұжымынан оқшауландырылған			
7	Енжар, селқос			
8	Ашушаң, көңілшек			
9	Асқақ мінезді, намысқор			

10. Балаларға кім қарайды, қамқорлық жасайды:

1) көбінесі шешесі; 2) көбінесе әкесі; 3) екі ата-анасы да; 4) әжесі немесе атасы; 5) көршілер; 6) кездейсоқ адамдар; 7) ешкім.

11. Баланың сабағына бақылау:

1) бақылау жоқ; 2) ата-ана; 3) әже; 4) аға, әпке; 5) мектептегі мұғалім.

12. Отбасындағы тәрбиелік мақсаттар:

1) еңбекқорлық, тәртіп; 2) жақсы оқу; 3) құрдастарымен қарым-қатынас; 4) здоровье; 5) хороший характер; 6) приспособленность к жизни; 7) белсенділік, ептілік қабілеттер; 8) болашақ жетістіктер; 9) дарындылық, қабілеттілік; 10) мақсаттар жоқ.

13. Отбасындағы жазалау:

1) қолданылмайды; 2) соққылар, желкеден қойып қалу; 3) айқайлау, ұрсу; 4) профилактикалық әңгімелер; 5) ойындардан, тәттілерден айыру; 6) қарым-қатынастан айыру, салқындық.

14. Балада келесі проблемалар болды ма:

№	Проблемалардың тақырыптары	Жиілігі
1	Сәтсіз махаббат, танысу ниеті	
2	Сыныптағы құрдастарының қабылдамауы, шеттетуі	
3	Нашар, жабырқаңқы көңіл-күй	
4	Жалғыздық, достарының болмауы	
5	Зорлық немесе жыныстық қысым көру	
6	Физикалық зорлық, ұрып-соғу	
7	Өз жынысындағы достарымен жиі жанжалдасы	
8	Қарама-қарсы жынысты достарымен жиі жанжалдасу	
9	Досы кездейсоқ қайтыс болған	
10	Достасып кеткен жақсы көретін үй жануары жоғалып кеткен	
11	Нашақорлық	
12	Ішімдік ішу, темекі шегу	
13	«Бақытсыз» махаббат, жауапсыз махаббат	
14	Жастар топтарына қатысу	
15	Достықтағы	

4-қосымша

Білім алушылардың бойындағы суицидтік тәуекелді анықтауға арналған
тестердің тізімі

1. Мектеп оқушыларының денсаулығының нашарлауы қаупі факторларын өзін-өзі бағалауына арналған тест сауалнамасы (Н.К. Смирнов әдісі).

2. «Психикалық денсаулық жағдайын алдын ала бағалау» сауалнамасы.

3. «Әлеуметтік-жағдаяттық мазасыздық шкаласы» негізінде жасалған мектеп жағдаяттарын өзін-өзі бағалау әдістемесі (О.Кондаш).

4. Ч.Д. Спилберггердің мазасыздану шкаласы (State-TraitAnxietyInventory - STAI).

5. Р.Сирстің мазасыздану шкаласы.
6. Депрессия деңгейін анықтау әдістері (В.А. Жмуров).
7. А. Бектің үмітсіздік (депрессия) шкаласы.
8. Өз-өзіне қол жұмсау қаупінің дәрежесін анықтау әдістері (И.А. Погодин).
9. Стресс-иеленушілік мінез-құлықты диагностикалау әдістері (Д. Амирхан) және т.б.

5-қосымша

Балалар мен жасөспірімдерде суицид қаупінің болжамды кестесі
(А.Н. Волкова)

№	Проблема	Балл
1	Екі ата-анасынан да айырылу	5
2	Ата-анасының біреуінен айырылу немесе отбасының ажырасуы	4
3	Отбасындағы күрделі психологиялық жағдай (атмосфера)	4
4	Балалар ұжымынан алшақтату	4
5	Тәрбие әдістерінің әділетсіздігі, үстемдік көрсету	4
6	Ауыр соматикалық аурулар, мүгедектік	3
7	Өзін жақсы көретін, сенім артуға болатын ересектің жоқтығы	3
8	Оқудағы сәтсіздіктер, пәндер бойынша төмен бағалар	3
9	Тұлғаның акцентуациясы (мінез-құлық ерекшеліктерінің клиникалық норма шегінде болуы)	3
10	Ішімдік және есірткі қолдану	2
11	Өз-өзінбасқарудың бұзылуы, импульсивтілік	2
12	Өзін-өзі бағалаудың төмен болуы	1
13	Жыныстық жетілу кезіндегі қиындықтар	1
14	Пассивтілік, ұялшақтық, дербестіктің болмауы	1

25-тен жоғары балл жинаған балалар, суицид қаупі тобына есепке алынуы мүмкін.

6-қосымша

Т.Н. Разуваеваның суицидтік қауіпті анықтауға арналған сауалнамасы

Мақсаты: суицид қаупінің экспресс-диагностикасы; өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің алдын алу мақсатында суицидтік ниеттің қалыптасу деңгейін анықтау.

8-11-сынып білім алушыларына арналған. Жеке және топтық тестілеу мүмкіндігі бар.

Нұсқаулық. Мен тұжырымдамаларды оқимын, ал сіздер жауап парағында тұжырымдамен келіскен жағдайда «+», келіспеген жағдайда «-» белгілерін қойып отырасыздар.

1. Басқа адамдарға қарағанда, сіз барлығын тым қатты сезінесіз.
 2. Сіздің бойыңызда қаралы ойлар жиі болады.
 3. Енді сіз өмірде қалаған мақсатыңызға жетемін деп үміттенбейсіз.
 4. Сәтсіздік болған жағдайда, сіз үшін жаңа іс бастау қиындық тудырады.
 5. Сіз үшін өмір сәтсіздіктерге толы.
 6. Сіз үшін оқу бұрынғыға қарағанда қиын болып кетті.
 7. Сізге қарағанда көптеген адамдар өзінің өміріне риза.
 8. Кейде сізде бақылаусыз күлу немесе жылау болады
 9. Сіз әдетте, сізге сіз күткеннен де мейірімділікпен қарайтын адамдардан қорқасыз.
 10. Сіз өзіңізді жазаға душар болған адаммын деп санайсыз.
 11. Егер қолайсыз жағдайлармен байланысты болса, басқаларға көмектесуге тырысатындар аз.
 12. Сізді ешкім түсінбейтін сияқты әсердесіз.
 13. Өзінің бағалы мүліктерін қараусыз қалдырып, өзгелерді азғыратын адам, осы мүлікті ұрлаған адам сияқты кінәлі болады.
 14. Сіздің өміріңізде бәрі аяқталған сияқты болып көрінген сәтсіздіктер болған жоқ.
 15. Әдетте сіз өз тағдырыңызға қанағаттанасыз.
 16. Сіз әрқашан уақытында нүкте қою керек деп ойлайсыз.
 17. Сіздің өміріңізде сіздің шешімдеріңізге әсер ететін, тіпті оларды өзгерте алатын адамдар бар.
 18. Сізді ренжіткен кезде, сіз сізді жәбірлеушіге оның әділетсіз әрекет жасағанын қайткенде де дәлелдеуге тырысасыз.
 19. Көбінесе сіз, бұл сізге сөйлеуге кедергі келтіреді деп аландайсыз.
 20. Көбінесе сіз, өзіңіз тап болған жағдайды ерекше әділетсіздікпен ерекшеленеді деп санайсыз.
 21. Кейде сізге кенеттен сіз жаман немесе одан да жаман нәрсе жасаған сияқты болып көрінеді.
 22. Сізге болашақ мүлдем бұлыңғыр болып елестейді.
 23. Көптеген адамдар пайданы әділ емес жолмен алуға қабілетті.
 24. Болашақ маңызды жоспарлар құру үшін тым бұлыңғыр.
 25. Жақында сіз бастан кешкендерді, аздаған адамдар ғана басынан өткерді.
 26. Сіз қиыншылыққа бой алдырғаныңыз соншалық, ол туралы ойларды ойыңыздан шығара алмайсыз.
 27. Көбінесе сіз бірінші серпінге бағынып, асығыс әрекет жасайсыз.
- Оң жауаптардың жиынтығы әрбір кіші диагностикалық тұжырымдама үшін есептеледі. Алынған балл индексті ескере отырып мәндерде теңестіріледі (кестені қараңыз). Суицидтік ниеттің қалыптасу деңгейі мен өзіне-өзі қол жұмсау қаупінің нақты факторлары туралы қорытынды жасалады.

Кесте

Шкаланың диагностикалық коэффициенті	Пікірлердің реттік саны	Индекс
Демонстративтік	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективтілік	1, 10, 20, 23	1, 1
Бірегейлік	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Дәрменсіздік	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Әлеуметтік пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Мәдени кедергілерді жою	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Уақытша перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Суицидке қарсы фактор	19, 21	3, 2

1. Демонстративтік. Маңайындағы адамдардың назарын өзінің бақытсыздығына аудару, жанашырлық пен түсіністікке ие болу ниеті. Кейде сырттан қарағанда «бопсалау», «қиыншылықтарды есірік ретінде көрсету» болып бағаланатын суицидтік демонстративтік мінез-құлық, тұлғаның ішкі дүниесінде «көмекке шақыру» жан айқайы болып табылады.

2. Аффективтілік. Жағдайды бағалауда интеллектуалды бақылауға қарағанда эмоциялардың басымдылығы. Психикаға зақым келтіретін жағдайға тікелей эмоционалды түрде әрекет етуге дайын болу. Төтенше жағдайда бұл интеллектінің аффективті блокадасы.

3. Бірегейлік. Өзін, жағдайларды және мүмкін, өзінің жеке өмірін басқаларға ұқсамайтын ерекше құбылыс ретінде қабылдау, демек, одан шығудың ерекше нұсқаларын, атап айтқанда, суицидті білдіреді. Өзінің және басқалардың өмірлік тәжірибесін қолдану қабілетінің жеткіліксіздігімен, яғни тәжірибе үшін «құпиялылық» феноменімен тығыз байланысты болады.

4. Дәрменсіздік. Өзі туралы теріс түсініктің болуы. Өзінің сәйкессіздігі, қабілетсіздігі, пайдасыздығы, әлемнен «тысқарылығы» көзқарастың қалыптасуы. Бұл салыстырмалар физикалық, интеллектуалдық, моральдық және басқа дәрменсіздік туралы көзқарастармен байланысты болуы мүмкін. Дәрменсіздік коэффициенті баланың ұялшақтығымен, өзіне сенімсіздігімен, күдікшілдігімен сипатталады немесе санасында «Мен жаманмын» деген ой қалыптасады.

5. Әлеуметтік пессимизм. Қоршаған әлем туралы теріс түсініктің болуы. Қоршаған әлемді адамның маңайындағылармен қарым-қатынасы үшін қалыпты немесе қанағаттанарлық көзқарасқа сәйкес келмейтін дұшпандық келбетте қабылдау. Әлеуметтік пессимизм басқа адамның мінез-құлық себептерін түсіндірудің өзін-өзі қорғау түрімен тығыз байланысты. Тұлғаның ішкі дүниесіндегі «Сендердің ешқайсың маған лайықты емессіңдер» деген тұжырымдама арқалы оның бойында өзіндік «МЕНнің» жоқтығы байқалады.

6. Мәдени кедергілерді жою. Өзін-өзі өлтіру культі. Суицидтік мінез-құлықты ақтайтын немесе тіпті оны тартымды ететін мәдени құндылықтар мен нормаларды іздеу. Суицидтік мінез-құлық модельдерін әдебиет пен кинодан алу. Ең соңында – өлім мен өмір құндылықтарының тәртібін өзгерту.

7. Максимализм. Құндылық қатынастың балаға тән максимализмі. Өмірдің кез келген бір саласындағы жеке жанжалдың мазмұнын өмірдің барлық салаларына тарату. Саналы түрде нақты және ойластырылған кемшіліктерді жеңуге тырысудың мүмкін еместігі.

8. Уақытша перспектива. Болашақты конструктивті жоспарлаудың мүмкін еместігі. Бұл қазіргі жағдайға күшті енудің нәтижесі болуы мүмкін, қазіргі проблеманың шешілмеу сезімінің болашақта сәтсіздіктер мен жеңілістерге айналу қорқынышы.

9. Суицидке қарсы фактор. Барлық басқа факторлардың ауырлығының жоғары екендігі байқалса да, суицид қаупін жоятын фактор бар. Бұл жақын адамдар үшін жауапкершілік сезімін, парыз сезімін терең түсіну. Бұл өз-өзіне қол жұмсаудың күнәсі туралы түсінік, аурудан және физикалық азаптан қорқу. Былайша айтқанда, бұл психологиялық түзету жұмыстары үшін алғышарттардың ағымдағы деңгейі.

Жауап парағының үлгісі

Мәлімдеменің номері	+/-	Мәлімдеменің номері	+/-
1		16	
2		17	
3		18	

7-қосымша

«Суицид қаупінің картасы» әдістемесі
(Л.Б.Шнейдер. Жасөспірімдер үшін модификацияланған)

Мақсаты – жасөспірімдердің бойындағы суицид қаупі факторының айқындық дәрежесін анықтау.

Өткізу формасы – жеке. Қауіп картасы педагог-психологтың жетекшілігімен еркін әңгімелесу барысында толтырылады.

Респонденттерге түсініктемелер оқылады, олар жауап парағындағы кестенің сәйкес бағандарына сәйкес келді.

«Суицид қаупінің картасы» әдісі

Қауіп факторы	Анықталмаған	Әлсіз айқындалған	Қатты айқындалған
I. Биологиялық деректер			
1. Ертеректе суицид әрекеті болған	-0,5	+2	+3
2. Туыстарында суицид әрекеті болған	-0,5	+1	+2
3. Ата-анасының ажырасуы немесе біреуінің өлімі	-0,5	+1	+2
4. Отбасында жылулықтың жетіспеушілігі	-0,5	+1	+2
5. Толық немесе ішінара қадағалаусыз қалу	-0,5	+0,5	+1
II. Өзекті жанжалды жағдай			
А – жанжалдың түрі:			
1. Ересек адаммен жанжалдасу (педагогпен, ата-анамен)	-0,5	+0,5	+1

2. Құрбыларымен жанжал, топтың қабылдамауы	-0,5	+0,5	+1
3. Жақын адамдарымен, достарымен ұзаққа созылған жанжал	-0,5	+0,5	+1
2. Жеке тұлғааралық қатығыс, жоғары ішкі шиеленіс		+0,5	+1
Б – жанжалдық жағдайдағы мінез-құлық:			
5. Суицидпен қорқыту арқылы айту	-0,5	+2	+3
В – жанжалдық жағдайдың сипаты:			
6. Бұндай жанжалдар бұрын да болған	-0,5	+0,5	+1
7. Жанжал өмірдің басқа салаларындағы жайсыздықтармен байланысты (оқу, денсаулық, қабылданбаған махаббат)	-0,5	+0,5	+1
8. Жанжал жағдайының болжанбайтын нәтижесі, оның салдарын күтеді	-0,5	+0,5	+1
Г – жанжалдық жағдайдың эмоционалдық сипаты			
9. Реніш, өзін-өзі аяушылық сезімдері	-0,5	+1	+2
10. Шаршау, әлсіздік, бейжайлық сезімі	-0,5	+1	+2
11. Жанжалды жағдайдың шешілмейтіндігін сезіну, үмітсіздік	-0,5	+0,5	+2
III. Тұлғаның мінездемесі			
А – тұлғаның ерікті сферасы:			
1. Дербестік, шешім қабылдауда тәуелділіктің болмауы	-1	+0,5	+1
2. Батылдық	-0,5	+0,5	+1
3. Табандылық	-0,5	+0,5	+1
4. Өз мақсатына жетуге деген айқын байқалатын ниет	-1	+0,5	+1
Б – тұлғаның эмоционалдық сферасы:			
5. Шамадан тыс намысшылдық, ренжігіштік	-0,5	+0,5	+2
6. Сенгіштік	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоционалды тұтқырлық (өзінің уайымдарында «тұрып қалу», көңілін сергіте алмаушылық)	-0,5	+1	+2
8. Эмоционалдық тұрақсыздық	-0,5	+2	+3
9. Ырықсыздық	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоционалдық тәуелділік, жақын эмоционалдық байланыстарға қажеттілік	-0,5	+0,5	+2
11. Қорғаныс механизмдерін жасау қабілетінің төмендігі	-0,5	+0,5	+1,5
12. Ымырасыздық	-0,5	+0,5	+1,5

Жасөспірімдердің бойындағы қауіп факторының айқындық дәрежесін анықтау үшін математикалық қосынды саналады және алынған нәтиже төменде берілген шкаламен сәйкестендіріледі:

9 балдан кем – суицид қаупі әлсіз білінеді;

9-15,5 балл – суицид қаупі бар;

15,5 балдан жоғары – суицид қаупі жоғары.

«Қауіп картасының» көмегімен өз-өзіне қол жұмсау әрекеттеріне бейімділіктің болуын анықтағаннан кейін, жасөспірімді үнемі назарда ұстау және оның көңіл-күйі мен мінез-құлқындағы шамалы ауытқуларғасезімтал болу қажет. Егер қорытынды балдардың сомасы сыни мәннен асып кетсе немесе мінез-құлықтық ерекшеліктер (қайғы белгілері) қарқынды көріне бастаса, онда білікті көмек алу үшін психологқа немесе психиатрға бару ұсынылады.

8-қосымша

3. Королеваның «Сіздің суицидтік бейімділіктеріңіз» тесті.



Мақсаты: субъектінің суицидтік бейімділіктерін анықтау.

Нұсқаулық. Сіздің алдыңызға күрделі пішінді сурет берілген. Оның ең ортасы қара түске боялған. Суретті аяқтаңыз, пішінге аяқталғандық сұлба беріңіз. Мұны істеу үшін фигураның барлық бөліктерін өзіңізге ұнататындай етіп бояу керек.

Нәтижелерді түсіндіру

Егер сіздің суретіңізде БОС ЖЕРЛЕРГЕ ҚАРАҒАНДА, БОЯЛҒАН ЖЕРЛЕР КӨП БОЛСА, онда бұл сіздің өміріңіздің дәл қазіргі сәтінде жабыңқы көңіл-күйде екеніңізді көрсетеді. Сізді бір нәрсе қысады/жаншиды, сізге бір оқиғалар маза бермейді, бірақ бұл күй уақытша және ол міндетті түрде өтеді. Сіз суицидке бейім емессіз, сіз өмірді жақсы көресіз және онымен ерікті түрде қоштасқысы келетіндерді шынымен түсінбейсіз.

Егер сіз БЕРІЛГЕН ФИГУРАДА ЕШТЕҢЕ БОЯМАҒАН БОЛСАҢЫЗ, тек ҚОРШАП ҚОЙСАҢЫЗ, онда бұл сіздің темірдей қажырлы және жүйкеңіздің мықты екендігін білдіреді.

Сіз ешқашан өзіңізге әлсіздікке бой алдырмауға және суицид туралы ойлануға бой бермейсіз, сіз мұны өзіңізге, жақындарыңызға және айналаңыздағы әлемге қатысты қылмыс деп санайсыз. Өмір қаншалықты қиын болса да, сіз өмір сүресіз, сіз өмірдің барлық қиындықтарымен күресуге, кез келген қиындықтар мен кедергілерді жеңуге дайынсыз.

Егер сіз ФИГУРАНЫҢ ҮШ КІШКЕНТАЙ БӨЛІГІНЕН КӨП ЕМЕС ЖЕРДІ БОЯСАҢЫЗ, онда бұл сіз белгілі бір жағдайларда суицид туралы ойлана алатыныңызды және егер бәрі сізге қарсы болса, сіз тіпті мұндай әрекетке баруыңыз мүмкін екенін білдіреді. Бірақ, бақытыңызға қарай, сіз табиғатыңыздан оптимистсіз, сондықтан жағдай сізге өте сирек жағдайларда

ғана қорқынышты болып көрінеді, сіз әрқашан қараңғы үнгірдің соңындағы жарықты көресіз.

Егер сіз ФИГУРАНЫҢ СОЛ ЖАҒЫН ТОЛЫҚ БОЯҒАН БОЛСАҢЫЗ, онда бұл сіздің қамкөңілдігіңізді және шамадан тыс сезімталдығыңызды білдіреді, сіз өмірдің әділетсіздігін жүрегіңізге жақын қабылдайсыз және одан зардап шегесіз. Сіз суицидке бейімсіз, шешуші қадамнан сізді тоқтататын жалғыз нәрсе, ол – сіздің жақындарыңызға деген махаббатыңыз. Сіз оларға зиян келтіргіңіз келмейді.

Егер сіз ФИГУРАНЫҢ ОҢ ЖАҒЫН ТОЛЫҚ БОЯҒАН БОЛСАҢЫЗ, онда бұл сіздің суицидтік бейімділігіңізді өз пайдаңызға жиі қолданатындығыңызды көрсетеді: сіз өзіңіздің жақындарыңызды өзіңізді өлтіру ықтималдығымен қорқытып, сіздің талаптарыңызды орындауға мәжбүрлейсіз. Сізбен өмір сүру өте қиын.

Егер сіз ФИГУРАНЫҢ ЖОБАЛАНҒАН БӨЛІГІН БОЯУДЫ ЖАЛҒАСТЫРСАҢЫЗ, онда бұл сіздің түпсаналы түрде өлім туралы ойлайтындығыңызды білдіреді. Бірақ сырт көзге сіздің суицидтік бейімділігіңіз байқалмайды, олар тек ыңғайлы сәт болғанда ғана сыртқа шығады.

9-қосымша

Д.Расселл мен М.Фергюсонның
жалғыздықты субъективті сезіну деңгейін диагностикалау әдістемесі

Нұсқаулық: «Сізге бірқатар мәлімдемелер ұсынылады. Әрқайсысын жүйелі түрде қарастырыңыз және оларды сіздің өміріңізге қатысты пайда болу жиілігі бойынша бағалаңыз: «жиі», «кейде», «сирек», «ешқашан». Таңдаған нұсқаңызды «+» белгісімен белгілеңіз.

Нәтижелерді өңдеу және түсіндіру:

Жауап нұсқаларының әрқайсысының саны есептеледі. «Жиі» жауаптарының қосындысы үшке, «кейде» – екіге, «сирек» – бірге және «ешқашан» – 0-ге көбейтіледі. Барлық нәтижелер қосылады.

Жалғыздықтың мүмкін болатын максималды көрсеткіші – 60 балл.

Жалғыздықтың жоғары дәрежесі – 40-тан 60 балға дейін.

20-дан 40 балға дейін – жалғыздықтың орташа деңгейі.

0-ден 20 балға дейін – жалғыздықтың төмен деңгейін көрсетіледі.

Сауалнама мәтіні

Тұжырымдамалар	жиі	кейде	сирек	ешқашан
1. Мен бақытсызбын, осыншама жұмыстарды жалғыз өзім атқарамын				
2. Менің сөйлесетін ешкімім жоқ				
3. Мен үшін мұндай жалғыздыққа шыдау мүмкін емес				
4. Маған қарым-қатынас жетіспейді				

5. Мен өзімді ешкім түсінбейтін сияқты сезінемін				
6. Мен адамдар маған қоңырау шалады немесе хат жазады деп күтіп отырамын				
7. Мен жүгіне алатын ешкім жоқ				
8. Мен қазіргі уақытта ешкімге жақын емеспін				
9. Айналамдағылар менің қызығушылықтарым мен ойларымды қолдамайды				
10. Мен өзімді бәрі тастап кеткендей сезінемін				
11. Мен босаңсуға және айналамдағы адамдармен сөйлесуге қабілетті емеспін				
12. Мен өзімді мүлдем жалғыз сезінемін				
13. Менің әлеуметтік байланыстарым мен жалпы байланыстарым үстірт				
14. Мен компания үшін жанымды беремін				
15. Шын мәнісінде мені ешкім жақсы білмейді				
16. Мен өзімді басқалардан оқшауланған тәрізді сезінемін				
17. Мен осындай шеттетілгендіктен бақытсызбын				
18. Маған дос табу қиын				
19. Мен өзімді басқалардан шеттетілген және оқшауландырылған болып сезінемін				
20. Маңайымда адамдар бар, бірақ олар менімен емес				

Дереккөз: <https://psycabi.net/testy/607-test-na-odinochestvo-metodika-sub-ektivnogo-oshchushcheniya-odinochestva-d-rassela-i-m-fergyusona>

10-қосымша

Кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алу бойынша іс-шаралар жоспары 20__-20__ оқу жылы

Қатысушылар	Іс-шаралар	Мерзімі	Жауаптылар
1-11 сынып білім алушылары	Педагогикалық диагностика	Жыл бойы	Сынып жетекшілері
1-11 сынып білім алушылары	Өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушыларға үздіксіз педагогикалық бақылау жүргізу	Жыл бойы	Сынып жетекшілері, әлеуметтік педагог, педагог-психолог
5, 10 сынып білім алушылары	«Социометрия» атты тұлғаралық қарым-қатынас диагностикасы	Қазан	Әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары	Сынып сағаттары, дөңгелек үстелдер, стендтік (қабырға) ақпарат	Жыл бойы	Директордың тәрбие ісі жөнінен орынбасары, педагог-психолог,

			сынып жетекшілері, әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары	Кәмелетке толмағандарға зорлық көрсету қаупі бар білім алушылар контингентін анықтай отырып, балалар мен жасөспірімдердегі суицидтік мінез-құлық пен суицидтік тәуекелдерге диагностикалық зерттеулер жүргізу	Жыл бойы	Педагог-психолог
1-ші, 5-ші, 10-шы сынып білім алушылары	Мектеп оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін зерттеуге мүмкіндік беретін білім алушылардың психикалық денсаулық жағдайы мен психикалық даму ерекшеліктерін диагностикалау	Қазан – қаңтар	Педагог-психолог
Ата-аналар (заңды өкілдер)	Ата-аналарды оқыту (кәмелетке толмағандардың бойындағы суицид қаупінің белгілері туралы ата-аналарға ескертулер)	Қыркүйек	Педагог-психолог
1-11 сынып білім алушылары, ата-аналар	Қосымша білім беру ұйымдарының жұмыстары туралы ақпараттандыру	Қыркүйек	Сынып жетекшілері
6-11 сынып білім алушылары	Әлеуметтік-психологиялық тестілеу	Қазан	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары, ата-аналар	Білім алушылар мен ата-аналарды жедел жәрдем көрсету қызметі туралы ақпараттандыру (мектеп сайтында)	Қараша	Директордың оқу-тәрбие ісі жөнінен орынбасары
1-11 сынып білім алушылары	Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру	Қараша, наурыз, маусым	Директордың оқу-тәрбие ісі жөнінен орынбасары, сынып жетекшілері
1-11 сынып білім алушылары	Білім алушылардың сабақтан бос уақыттағы қамтылуын бақылау	Жыл бойы	Сынып жетекшілері
9 сынып білім алушылары	Эмоционалды жағдайды тұрақтандыруға және мазасыздықты жоюға бағытталған жаттығу элементтері бар сабақ	Наурыз – сәуір	Педагог-психолог
5-сынып білім алушылары	«Девиантты мінез-құлықтың алдын алу» атты топшілік қарым-қатынас бойынша психологиялық тренинг	Жыл бойы (сұраныс бойынша)	Педагог-психолог

6-7 сынып білім алушылары	Тәрбие процесі барысында білім алушылардың бойында «өмір құндылығы», «өмірлік мақсат және өмірдің мәні» тәрізді ұғымдарды қалыптастыру мақсатында сынып сағаттарын өткізу	Жыл бойы (жыл бойы)	Педагог-психолог
8-сынып білім алушылары (қыздар)	Білім алушылар арасында тәрбие жұмысы барысында «жыныстық тәрбие», «ерте жүктілік» сияқты түсініктер қалыптасатын сынып сағаттары	Ақпан – сәуір	Педагог-психолог
9-сынып білім алушылары	Мінез-құлық акцентуациясын (ерекшеліктерін) зерттеу	Қараша – желтоқсан	Педагог-психолог
Ата-аналар	Суицидтің, балалармен қатыгездік қарым-қатынастың алдын алу бойынша ата-аналардың жаппай оқуын ұйымдастыру	Қаңтар – сәуір	Сынып жетекшілері
1-11 сынып білім алушылары, ата-аналар	Кеңес беру	Жыл бойы	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары, Ата-аналар	Балалар мен ата-аналарға жедел жәрдем қызметтері туралы түсінік беру	Жыл бойы	Сынып жетекшілері, педагог-психолог, әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары, ата-аналар	«Жанында емес – бірге!» бірыңғай алдын алу күнін өткізу. Халықаралық балалар сенім телефоны күніне арналған іс-шаралар	17 мамыр	Педагог-психолог, сынып жетекшілері
Педагогтар	Директордың жанындағы кеңес. Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша профилактикалық жұмыстарының жағдайын, кәмелетке толмағандарға қатысты қатыгездік фактілерінің алдын алу шаралары туралы мәселелерді қарау	Жыл бойы	Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Топтық және жеке түзету сабақтары	Жыл бойы	Педагог-психолог
1-11 сынып білім алушылары	«ИБИС» бағдарламасы бойынша психологиялық-физиологиялық жеке тренингтер өткізу	Жыл бойы (сұраныс бойынша)	Педагог-психолог
«Тәуекел тобы» білім алушылары (8-11 сыныптар)	Суицидтік мінез-құлықты диагностикалау	Жыл бойы	Педагог-психолог
1-11 сынып білім алушылары	Бос уақытты ұйымдастыру, мектеп білім алушыларының әлеуметтік маңызы бар жобаларды,	Жыл бойы	Директордың тәрбие ісі жөніндегі

	байқауларды, әр түрлі деңгейдегі акцияларды жүзеге асыруға қатысуы		орынбасары, педагог-ұйымдастырушы, сынып жетекшілері
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Жедел алғашқы медициналық көмек көрсету, баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету, стрессті жеңілдету	Жыл бойы (сұраныс бойынша)	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары	Дағдарыстық жағдай терапиясы	Жыл бойы (сұраныс бойынша)	Педагог-психолог
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Өмірлік қиын жағдайдағы, әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасылармен жеке жұмыс	Қажеттілікке қарай	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог
1-11 сынып білім алушылары	Алдын алу бойынша құзыреті бар мекемелермен және бөлімдермен өзара іс-қимылды ұйымдастыру	Жыл бойы	Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
1-11 сынып білім алушылары	ПМПК жұмысын ұйымдастыру	Жыл бойы	Директордың оқу-тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалардың жұмысқа орналасуына, қосымша білім алуға және сыныптан тыс жұмыстың басқа түрлеріне қатысуына мониторингті ұйымдастыру	Жыл бойы	Социальный педагог
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасыларының үйлеріне бару бойынша рейдтер ұйымдастыру және өткізу	Жыл бойы	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері, жасөспірімдер ісі бойынша инспектор
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Әлеуметтік қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасылар үшін жеке сүйемелдеу карталарын жүргізу	Жыл бойы	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері

11-қосымша

Білім алушылардың суицидтік мінез-құлқының алдын алу бойынша
жұмыс жоспары

Мақсаты: әлеуметтік және психологиялық бейімделудің алдын алу және еңсеру

Міндеттері:

- әлеуметтенудің жеке мәселелерін шешуге және ата-аналармен, мұғалімдермен және құрдастарымен конструктивті қарым-қатынас орнатуға көмектесу;
- невроздың (күйініштің) алдын алуға жәрдемдесу;
- өзін-өзі реттеу мен стрессті басқару дағдыларының дамуына ықпал ету.

Қатысушылар	Іс-шаралар	Мерзімі	Жауаптылар
Диагностикалық жұмыстар			
Ата-аналар	Балалар мен ата-аналар қарым-қатынасы ерекшеліктері диагностикасы	Қараша (қайталап жыл бойында)	Педагог-психолог Әлеуметтік педагог
Білім алушылар	Білім алушылардың мектеп өміріне қанағаттануы және оқушылар ұжымын қалыптастыру бойынша мектеп ішілік диагностика	Қазан-қараша	Педагог-психолог
Білім алушылар	Тұлғалық өсу (мектеп ішілік диагностика)	Желтоқсан, сәуір	Педагог-психолог
1-11 сынып білім алушылары	Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу үшін жасөспірімдердің эмоционалды жағдайы мен жеке ерекшеліктерін анықтау (сынып жетекшілерінің, заңды өкілдердің сұрауы бойынша)	Жыл бойы	Педагог-психолог
3-11 сынып білім алушылары	Әлеуметтік дәрежесін анықтау	Жоспар бойынша	Педагог-психолог
1-ші, 5-ші, 10-сынып білім алушылары	Бейімделу деңгейін анықтау	Қазан-қараша, сәуір-мамыр	Педагог-психолог
«Тәуекел тобы» білім алушылары	Жасөспірімдік шақтың тұлғалық ауытқуларын анықтау: - А.Е. Личконың патохарактерологиялық диагностикалық сауалнамасы; - Басса-Дарканың сауалнамасы; - тұлғаның жанжалды қарым-қатынасқа бейімділік сауалнамасы	Сұранысқа байланысты	Педагог-психолог
«Тәуекел тобы» білім алушыларының ата-аналары	Ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынастағы проблемалар мен ресурстардың көлемін анықтау: - отбасылық тәрбиенің талдауы (Э.Г. Эйдемиллер); - «Сенсорлық басымдықтар» (Н.Л. Васильева); - отбасылық жағдайды анықтау бойынша экспресс-диагностика (Р.В. Овчарова); - «Жасөспірімдер ата-аналар	Сұранысқа байланысты	Педагог-психолог

	туралы» (Шафердың «ADOR» модификациясы); - «Ата-ананың алаңдаушылығы» (А.М. Прихожан); - PARI (ата-ананың қарым-қатынасы мен реакциясын өлшеу)		
Түзеу-дамыту жұмыстары			
«Тәуекел тобы» білім алушылары	«Тәуекел тобы» балаларын сыныптан тыс және сабақтан тыс жұмыстарға тарту (мониторинг)	Қыркүйек Жыл бойы	Сынып жетекшілері
9-шы, 11-сынып білім алушылары	Дағдарыстық жағдайларды жеңу жолдары (психологиялық сабақ)	Қараша, сәуір	Педагог-психолог
3-11 сынып білім алушылары	Психологиялық сынып сағаттары: - «Төбелессіз өмір сүруге қалай үйренуге болады?»; - «Мен бірегей және қайталанбайтын тұлғамын» (5-6 сыныптар. Мақсаты: басқа адамдарға дұрыс қарым-қатынас қалыптастыру); - «Агрессияшыл адамның әлемге көзқарасы»; - «Жасөспірім және жанжалдар» (8-9 сыныптар – ХХІ ғасырдың жасөспірімдері. Дағдарыстық жағдайдағы психологиялық-педагогикалық жұмыс); - «Қазіргі қоғамдағы әке мен бала мәселесі» (10-11 сыныптар – ХХІ ғасырдың жасөспірімдері. Дағдарыстық жағдайдағы психологиялық-педагогикалық жұмыс); - «Маған мен туралы айтып берші» (10-11 сыныптар – ХХІ ғасырдың жасөспірімдері. Дағдарыстық жағдайдағы психологиялық-педагогикалық жұмыс); - «Адам өміріндегі стресс (күйзеліс). Стресспен күресу жолдары» (8-9 сыныптар); - «Эмоционалды жағдайда өзін-өзі реттеу жолдары» (11-сынып)	Жыл бойы (сұранысқа байланысты)	Сынып жетекшілері Әлеуметті педагог Педагог-психолог
5-11 сынып білім алушылары	Құқықтық сынып сағаттары: - «Кәмелетке толмағандардың қылмыстық және әкімшілік жауапкершілігі» (7-9 сыныптар); - «Білім алушылардың құқықтары мен міндеттері» (5-7 сыныптар);	Жыл бойы (сұранысқа байланысты)	Әлеуметті педагог

	- «Жоқ» деп айта біл» (5-11 сыныптар); - «Жаман және жақсы әдеттер» (5-11 сыныптар		
1-сынып білім алушылары	Тренинг элементтері бар сабақ. «Жүрек» атты коммуникативті шағын-тренинг (мақсаты: мектеп өмірінің алғашқы күндері мен айларының үрейін жеңілдету, бейімделу үдерісін жұмсарту)	Қазан	Педагог-психолог
5-сынып білім алушылары	Психологиялық ойын. «Екі ғаламшар» ойыны (мақсаты: өзін және басқа адамды позитивті қабылдауға үйрету)	Қараша	Педагог-психолог
2-3 сынып білім алушылары	Психологиялық ойын. 2-3 сынып білім алушыларына арналған «Достар» ойыны (мақсаты: Эмпатияны/сезімді дамыту, басқаны түсіну, ынтымақтастыққа үйрету)	Қараша	Педагог-психолог
9 сынып білім алушылары	«Сенімді болу – бұл керемет!» атты тренинг (мақсаты: сенімді мінез-құлық дағдыларын және қысымға қарсы тұру қабілетін дамыту)	Жыл бойы (сұранысқа байланысты)	Педагог-психолог
8-11 сынып білім алушылары	XXI ғасырдың жасөспірімдері. Дағдарыстық жағдайдағы психологиялық-педагогикалық жұмыс	Жыл бойы (сұранысқа байланысты)	Педагог-психолог
Мектеп түлектері	ҰБТ дайындық барысында психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу	Наурыз – сәуір	Педагог-психолог
Ағартушылық жұмыс			
Педагогтар	Сынып жетекшілерінің әдістемелік бірлестігінің отырысында. Балалар мен жасөспірімдердің арасында суицидтің алдын алу бойынша нормативтік-құқықтық база	Қыркүйек	Әлеуметтік педагог
Педагогтар	Сынып жетекшілерінің әдістемелік бірлестігінің отырысында. «Білім беру ұйымында суицидтік қауіптің алдын алу»	Қыркүйек	Педагог-психолог Әлеуметтік педагог
Педагогтар	Сайттар. «Балалар мен жасөспірімдердің арасында суицидтің алдын алу шаралары туралы» ұсыныстар	Қазан	Педагог-психолог
Ата-аналар, заңды өкілдер	Ата-аналар жиналысы. «Жасөспірімдік шақ және оның ерекшеліктері» – 6-шы, 7-сыныптар. «Емтихан уақытында күйзелістерді	Қараша Сынып жетекшілерінің сұранысы	Педагог-психолог Әлеуметтік педагог

	жеңіп шығу» – 9, 11-сыныптар	бойынша	
Ата-аналар, заңды өкілдер	Жадынама: «Ішімдік ішу, темекі шегу, есірткі қолдану белгілері» 7-9 сыныптар	Қараша	Педагог-психолог Әлеуметтік педагог
7-9 сынып білім алушылары	Дөңгелек үстел: «Сенім телефоны».	Мамыр	Педагог-психолог.
Анықталған білім алушылар	Ілеспе құжаттар, сипаттамасы	Жыл бойы	Педагог-психолог
Анықталған білім алушылар	Аудандық/қалалық жасөспірімдердің істері жөнінен комиссиясымен және әкімшілік жанындағы олардың құқықтарын қорғау ұйымымен бірлескен профилактикалық жұмыс (ақпарат, жасөспірімнің тұратын үйі мен тұрмыстық жағдайын тексеру актілері, мінездеме)	Жыл бойы	
Ата-аналар (заңды өкілдер)	Өмірлік қиын жағдайға тап болған отбасыларға мүмкін болатын психологиялық және құқықтық көмек көрсету, кеңес беру	Жыл бойы (сұраныс бойынша)	Әлеуметтік педагог Педагог-психолог
Педагогтер	«Жасөспірімдердің жастық психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері» тақырыбында мұғалімдерді ақпараттандыру/кеңес беру	Жыл бойы	Педагог-психолог
Педагогтер	«Жасөспірімдік суицидтің себептері. Дағдарыстық жағдайларды жасөспірімдерге көмек көрсетудегі ересектердің рөлі» тақырыбында мұғалімдерді ақпараттандыру/кеңес беру	Жыл бойы	Педагог-психолог
Ата-аналар (заңды өкілдер)	Ата-аналар жиналыстарының тақырыптары: • «Жасөспірімдік шақ және оның ерекшеліктері» - 6-шы, 7-сыныптар; • «Емтихан кезіндегі күйзелісті жеңу» - 9-шы, 11-сыныптар; • «Балалар мен жасөспірімдердің	Жоспар бойынша ата- аналар жиналыстары нда (сұранысқа байланысты)	Әлеуметтік педагог Педагог-психолог
Ата-аналар (заңды өкілдер)	• «Балалар мен жасөспірімдердің суицидтік мінез- құлқының себептері» 7-11 сыныптар; • «Ішімдік ішу, темекі шегу, есірткі құралдарын қабылдаудың белгілері» 7-9 сыныптар <i>Ата –аналар жиналыстарының қосымша тақырыптары:</i> • «Жас ерекшелігіне байланысты психологиялық-педагогикалық	Жоспар бойынша ата- аналар жиналыстары нда (сұранысқа байланысты)	Әлеуметтік педагог Педагог-психолог

	ерекшеліктері (бастауыш сынып білім алушысы, жасөспірім)»; • «Жасөспірімдік суицидтің себептері. Дағдарыс жағдайындағы жасөспірімдерге көмек көрсетудегі ересектердің рөлі»; • «Емтиханға қалай дайындалуға және денсаулықты сақтауға болады»; • «Бір тамшы никотин түйені де өлтіре алады»; • «Жақсы бастама немесе Бірінші сынып оқушысының мектепке бейімделуіне қалай көмектесуге болады»; • «Сіздің балаңыз – бесінші сынып оқушысы»; • «Отбасы тәрбиесінің құқықтық негіздері: ата-аналар мен балалардың құқықтары мен міндеттері»; • «Темекі шегу және статистика»		
Кеңес беру жұмысы			
Педагогтер	Мектептің «Сынып ұжымындағы жанжалды жағдайларды шешу жолдары» ішкі жоспарына сәйкес өткізілген диагностиканың нәтижелері бойынша жеке консультациялар	Қазан – сәуір	Педагог-психолог. Әлеуметтік педагог
Ата-аналар (заңды өкілдер)	Жеке консультациялар, «Балалар мен жасөспірімдердегі суицидтік мінез –құлықтың себептері мен мотивтері». 7-11 сыныптар	Жыл бойы	Педагог-психолог. Әлеуметтік педагог
Педагогтер	Жеке консультациялар, «Сынып ұжымындағы жанжалды жағдайларды шешу жолдары»	Қазан – сәуір	Педагог-психолог. Әлеуметтік педагог
Ұйымдастыру –әдістемелік жұмысы			
Білім алушылар және заңды өкілдер	Кәмелетке толмағандардың тұрмыстық жағдайын тексеру туралы есеп, профилактикалық әңгімелер. Тұрмысы нашар отбасыларына және тәуекел тобындағы балаларға бару	Жыл бойы	Сынып жетекшілері. Педагог-психолог. Әлеуметтік педагог.
Білім алушылар және заңды өкілдер	Әдістемелік банк. Нормативтік-құқықтар құжаттардың базасын толықтыру	Жыл бойы	Педагог-психолог. Әлеуметтік педагог

«Жасөспірім кезіндегі суицид. Жасөспірімдік суицидтің алдын алу және ескерту» тақырыбындағы педагогикалық кеңес

Педагогикалық кеңеске қатысушылар: мектеп әкімшілігі және педагогикалық ұжым, ата-аналар кеңесінің мүшелері.

Дайындық кезеңі:

- мұғалімдер кеңесінің «сценарийі» бойынша ойлана отырып, мақсат қою, қатысушылардың міндеттерін анықтау;

- педагогикалық кеңестің презентациясын дайындау;

- педагогикалық кеңесті дайындау бойынша шығармашылық топ құру;

- педагогикалық кеңестің тақырыбына сәйкес глоссарий әзірлеу;

- топтарда жұмыс істеуге арналған тірек парақтар әзірлеу;

- «Жасөспіріммен әңгімеде алғашқы психологиялық көмек көрсету» мұғалімдерге арналған жадынама әзірлеу;

- педагогикалық кеңеске қатысушылардың қызметі бойынша «Рефлексиялық тізім» құру;

- педагогикалық кеңестің мәселесі бойынша мектептің 5-ші, 7-ші, 8-ші, 9-шы, 10-шы, 11-сынып білім алушыларына арналған сауалнамалар;

- сауалнама нәтижелері бойынша аналитикалық есеп құрастыру;

- педагогикалық кеңестің шешім жобасын шығару үшін ынталы топ дайындау;

Ресурстық қамтамасыз ету: компьютер, презентацияларды көрсетуге арналған проектор, топта жұмыс істеу үшін ватман парақтар және маркерлер.

Өткізу формасы: баяндама негізіндегі педагогикалық кеңес.

Педагогикалық кеңестің мақсаты: жасөспірімдердің арасындағы суицид мәселелері, оның түрлері, себептері, дайындалып жатқан суицидтің белгілері бойынша түсінік беру.

«Мектептегі балаларды әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты балалардың суицидінің алдын алу және ескерту» моделін әзірлеу және ұсыну.

Міндеттері:

- педагогикалық кеңес мүшелеріне жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсау мәселесінің бар екендігі туралы хабарлау жұмыстарын ұйымдастыру;

- педагогикалық кеңеске қатысушыларға жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсаудың себептері, түрлері туралы түсінік қалыптастыру, жақында болатын суицид белгілерін анықтау бойынша жұмысты ұйымдастыру;

- «Балаларды мектепте және отбасында әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты, балалар суицидінің алдын алу және ескерту» моделін әзірлеу бойынша топтық жұмыстарды ұйымдастыру;

- «Балаларды мектепте және отбасында әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты, балалар суицидінің алдын алу және ескерту» моделін әзірлеу бойынша топтық жұмыстардың нәтижелерін таныстыру үшін жағдай жасау;

- педагогикалық кеңестің шешімін қабылдау;
- педагогикалық кеңестің нәтижелерінің шығаруды, қатысушылар мен ұйымдастырушылар қызметіне рефлексияны ұйымдастыру.

Педагогикалық кеңестің барысы.

I. «Жасөспірімдер арасындағы суицид» ақпараттық-теориялық бөлім

Мектеп директорының кіріспе сөзі (бұрынғы педагогикалық кеңестерде қарастырылған тақырыптарға шолу, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректеріне шолу, соңғы жылдардағы деректер, тақырыпқа сәйкес глоссарий).

Глоссарий

Агрессивті мінез-құлық – мұндай қарым-қатынасты қаламайтын кез келген тіршілік иесін басуға немесе зиян келтіруге бағытталған мінез –құлық.

Кіріптар мінез-құлық – тәуелді мінез құлық.

Бейәлеуметтік (әлеуметке қарсы) мінез-құлық – әлеуметтік тәртіпке және айналадағы адамдардың әл-ауқатына қауіп төндіретін, әлеуметтік нормаларға қайшы келетін мінез-құлық.

Аутистік мінез-құлық – адамдардан және қоршаған шындықтан тікелей оқшаулану, өзінің қиял әлеміне ену түрінде көрінетін мінез-құлық.

Аутодеструктивті мінез-құлық – бұл өзіне, өзінің денесі мен жеке басына зиян келтірумен байланысты мінез-құлық.

Суицидтік мінез-құлықтың ішкі формалары – суицидтік ойлар, көзқарастар, уайымдар, тенденциялар.

Суицидтік мінез-құлықтың сыртқы формалары – суицидтік әрекеттер мен аяқталған суицидтер.

Превенция – суицидтік мінез-құлықтың алдын алу үлгісі.

Суицид – өліммен аяқталатын қасақана өзіне зиян келтіру (өз өмірін қию).

Суицид – психологиялық құбылыс – ауыр психикалық бұзылыс жағдайында немесе психикалық аурудың әсерінен болған адамның өз-өзіне қол жұмсау әрекеті.

Өзін-өзі өлтіруші – сенімінен, үмітінен айырылған, уайым мен үмітсіздік күнәсына батқан адам, ол өзі туралы ғана ойлайды және жанындағы адамдар туралы ойламайды.

Суицидтік мінез-құлық – өзін өмірден айыру ойларын басшылыққа алатын психикалық әрекеттердің кез келген ішкі және сыртқы формалары.

Суицидтік (өз-өзіне қол жұмсау) әрекеті – өліммен аяқталмаған, өзін өмірден айыру құралдарымен мақсатты жасалған іс-әрекет.

Әлеуметтік ауытқулар – бұл бұқаралық сипатпен, тұрақтылықпен және таралумен сипатталатын әлеуметтік нормалардың бұзылуы.

II Мектеп оқушыларының арасында жүргізілген сауалнаманың нәтижесімен мектептің әлеуметтік педагогының сөзі

Сауалнама

Қымбатты дос!

Ойланып және барлық сұрақтарға шынайы да ашық жауап беруіңізді сұраймыз.

Сауалнама жабық түрде, құпия сақталады. Аты-жөніңіз беймәлім болғандықтан ашық түрде жауап беруіңізге болады. Әр сұрақты мұқият оқыңыз, жауап нұсқаларымен танысқаннан кейін, керектісін таңдап белгілеңіз.

1. Бос уақытыңызды қалай өткізесіз?

- а) спортпен айналысамын;
- б) табиғат аясында демаламын;
- в) туыстарыммен бірге боламын;
- г) ойын клубтарына барамын;
- д) ғаламторда (интернетте) отырымын

2. Сізді бопсалау (әлімжеттілік, қорқыту, ұрып-соғу және т.б.) тәрізді мәселелер бар ма?

- а) ата-анам тарапынан;
- б) көшеде;
- в) сыныптастарым тарапынан;
- г) жасы үлкен балалар тарапынан;
- д) басқа.

3. Сіз бопсалау болған жағдайда, оған қарсы қорғанудың қандай тәсілдерін қолданар едіңіз?

- а) кемсітумен жауап қайтарамын;
- б) қол жұмсау (ұру) әрекеттерін – агрессия қолданамын;
- в) жасырын реніш;
- г) жауап беруге қиналамын.

4. Сіздің ойыңызша, бопсалаудың (әлімжеттілік, қорқыту, ұрып-соғу, психологиялық қысым) сіздің өміріңізде қандай салдары болады деп ойлайсыз?

- а) мінезімнің қалыптасуына ықпал етеді;
- б) қалыптасқан жолдан ауытқытады;
- в) депрессияға әкеледі;
- г) мазасыздық пайда болады.

5. Дағдарысты жағдай бола қалса көмекті қайдан табуға болады деп ойлайсыз?

- а) отбасынан;
- б) мұғалімдерден/сынып жетекшісінен;
- в) достардан;
- г) сыныптастардан;
- д) мектеп психологынан, әлеуметтік педагогтан.

6. Отбасындағы жағдайыңыз сізді қанағаттандырады ма?

- а) иә; б) жоқ.

7. Жағдайыңызға қанағаттанбасаңыз, себептерін көрсетіңіз:

- а) жоғары талаптылық, қаттылық;
- б) төмен материалдық мүмкіндіктер, осыдан толық экономикалық тәуелділік;
- в) туыстардың немқұрайлылығы;
- г) назар аударудың, мейірімнің болмауы;

- д) жалпы мәдениет деңгейінің жеткіліксіздігі;
- е) түсініспеушілік.

8. Сіз ата-аналарыңызбен ақылдасасыз ба (әкеңізбен, шешеңізбен, екеуімен де – белгілеңіз).

- а) зат сатып алуда;
- б) мектеп проблемалары бойынша;
- в) кешке барарда сәнді киім мен шаш сәнін таңдауда;
- г) дос таңдау барысында;
- д) басқа мәселелер бойынша (қандай мәселе екенін белгілеңіз).

9. Сөйлемді аяқтаңыз.

Ертең мен

Мектепті аяқтаған соң, мен

Мен күн туады.

Мен өмір сүргім келеді, өйткені

Мен тек жағдайда ғана бақытты боламын.

Көңіл-күйім жаман болып, көмек керек болған жағдайда мен сенемін.

III Директордың тәрбие ісі жөнінен орынбасарының «Жасөспірімдер арасындағы суицид» тақырыбындағы баяндамасы. Баяндама барысында көңіл аударуды қажетсінетін жасөспірім топтары, суицид түрлері, суицидтің себептері, суицид жасау факторлары мәселелерін қолдану қажет:

Ауыр соматикалық немесе психикалық аурулардан зардап шегетін жасөспірімдерге;

тұлғааралық махаббат қайшылықтары бар жасөспірім қыздарға;

мазасыздануы жоғары, жағымсыз эмоцияларға бекінген, көңіл-күйі төмен, депрессияға ұшыраған жасөспірімдерге;

қандай да бір себептермен өздерін жақындарының проблемаларына кінәлі санайтын жасөспірімдерге;

ішімдік ішетін және есірткі қолданатын жасөспірімдерге;

өз-өзіне қол жұмсамақ болған, не отбасы мүшесінің өзіне қол жұмсағанын көрген жасөспірімдерге;

дарынды жасөспірімдерге;

мектепте үлгерімі төмен жасөспірімдерге;

зорлық-құрбаны болған жасөспірімдерге көңіл аудару қажет.

IV. Педагогикалық кеңес жұмысының практикалық бөлігі

Мектеп – жасөспірімдер күнінің үштен бір бөлігін өткізетін орын, сонымен қатар, ол суицидтің алдын алу бағдарламасын жүзеге асыру үшін тамаша жағдай болып көрінеді. Егер көптеген адамдар «мұндай балаларға мамандардың көмегі қажет десе» бұл дұрыс болады. Суициденттермен жұмыс істеу тәжірибесі жоқ мұғалімге, оны қиын жағдайда қалдыру болып табылады, яғни мұғалімде қажетті білім жоқ, оған көмек керек. Алдымен, мұндай жасөспірімдермен жұмыс істеуде мұғалімге рөл береміз. Бұл рөлді келесідей

бөлуге болады: мұндай балаларды дер кезінде анықтауға көмектесу және алғашқы профилактика.

Мұндай балаларды алдын ала анықтаудағы мұғалімнің көмегін баламен жиі қарым-қатынаста бола отырып, ол проблемалық жағдайдың белгілерін: шиеленіс, апатия, агрессивтілік және т.б. көре алуы мүмкін.

Педагог мектеп дәрігерінің, ата-аналардың, мектеп әкімшілігінің назарын осы балаға аударта алады. Ол жасөспіріммен әңгімелесу барысында, мектеп психологына баруды ұсына, себебі оның жағдайын күнделікті бақылау арқылы көре алады.

Педагогтің осындай рөлінің өзі жемісін береді. Мұғалім мұндай жұмысқа аз да болса шынайы жанашырлық пен жылулық салуының маңыздылығы бар.

Топтық жұмыс нәтижесінде өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу үлгісін, дәлірек айтсақ, білім беру мекемесінің деңгейінде «Мектептегі балаларды әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты балалар суицидінің алдын алу және ескерту шаралары» үлгісін жасаймыз.

Жұмыстың практикалық бөлімін негізгі үш сұраққа жауап беруден бастаңыздар:

- Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсауын болдырмау үшін, не істелуі тиіс?
- Жасөспірім өз-өзіне қол жұмсаймын деп қорқытқанда не істеу қажет?
- Өз-өзіне қол жұмсау болған жағдайда не істеу қажет?

Ү. Жобалық бөлім (40 минут).

«Мектептегі балаларды әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты балалар суицидінің алдын алу және ескерту шаралары» үлгісін әзірлеу – топтық жұмыс (30 минут).

Топтарда жұмыс істеуге арналған тірек парағы

Деңгейлер	Атауы	Мақсаты	Ықпал ету контингенті	Іс-шаралар
1-деңгей	Жалпы профилактика			
2-деңгей	Бастапқы профилактика			
3-деңгей	Екіншілік профилактика			
4-деңгей	Үшіншілік профилактика			

Топтағы жұмыстардың нәтижесінің презентациясы. «Мектептегі балаларды әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты балалар суицидінің алдын алу және ескерту шаралары» үлгісі бойынша әр топ өкілінің сөйлеуі (10 минут).

«Мектептегі балаларды әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты балалар суицидінің алдын алу және ескерту шаралары» үлгі моделі

Деңгейлер	Атауы	Мақсаты	Ықпал ету контингенті	Іс-шаралар
1-деңгей	Жалпы профилактика	Мектептегі топтық ынтымақтастық жоғарылату (мұғалімдерді өздеріне әділ, мектепте жақын адамдарым бар деп санайтын, өзін мектептің бір бөлшегі ретінде сезінетін білім алушылар өз-өзіне қол жұмсау туралы сирек ойлайды)	Білім алушылар Педагогтер Ата-аналар	Балалардың қамқорлықты, жайлылықты және сүйіспеншілікті сезінуі үшін жалпы мектептегі психикалық денсаулық бағдарламаларын, салауатты мектеп ортасын құру. Сыныптан тыс тәрбие жұмысын ұйымдастыру. Мектеп пен отбасының, сонымен қатар мектеп пен барлық қоғамдастықтың өзара іс-әрекетінің тиімді моделін әзірлеу
2-деңгей	Бастапқы профилактика	1. Суицидтік тәуекел топтарын анықтау. 2. Өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау мақсатында тәуекел тобының балалары мен жасөспірімдерін сүйемелдеу: дағдарыстық жағдайлар терапиясы, стресспен күресу, өзін жасөспірімдердің жақсы қабылдауына ықпал ететін және болмыстың қиын жағдайларын тиімді жеңуге мүмкіндік беретін копинг-стратегиялар, яғни ойлар, сезімдер және іс-әрекеттер қалыптастыру	Тәуекел тобының балалары мен жасөспірімдері	1. Суицидтік мінез-құлық диагностикасы. 2. Мінез-құлықты проблемаларын шешу, әлеуметтік қолдауды іздеу, қабылдау және көрсету, өзін-өзі бағалауды арттыру, өз тұлғасына сәйкес қарым-қатынасты, сезімді дамыту бойынша жеке және топтық оқыту сабақтары
		Ықтимал суицид белгілері, қауіп факторлары және осы жағдайда әрекет ету жолдары туралы мектеп қызметкерлері мен білім алушылардың хабардарлығын арттыру	Оқу процесіне қатысушылар	1. Сынып сағаттары, дөңгелек үстелдер, стендтік ақпарат. 2. Өз-өзіне қол жұмсау болған жағдайдағы іс-әрекеттер жоспарын әзірлеу, оның құрамында тәуекел тобындағы білім алушыны анықтау, өзіне-өзі қол жұмсау қаупі төнген кездегі және өзіне қол жұмсағаннан кейінгі әрекет ету рәсімдері болуы керек

3-деңгей	Екіншілік профилактика	Өз-өзіне қол жұмсауды болдырмау	Өз-өзіне қол жұмсаймын деп қорқытқан білім алушылар	Өз-өзіне қол жұмсау тәуекелін бағалау: соңғы (білім алушының өз-өзіне қол жұмсау құралы бар, нақты жоспар құрылған), байыпты (жоспар бар, бірақ жүзеге асыру құралы жоқ) және бірқалыпты (ниетті вербализациялау, яғни психиканың санадан тыс компонентінің өзгеру процесі, бірақ жоспар мен құралдар жоқ).
4-деңгей	Үшіншілік профилактика	Салдарын азайту және келесі оқиғалардың ықтималдығын азайту	Оқиғаның өз көзімен көргендер мен куәгерлер	Хабарландыру, психологпен кеңесу мүмкіндігі, мектептегі эмоционалдық климатқа және оның өзгерістеріне назар аудару
		Әлеуметтік және психологиялық оңалту	Аман қалған суициденттер	Болашақта шиеленісті-стресті күйзелістер тудыратын жағдайлардың алдын алуды қамтамасыз ететін терең психологиялық-терапиялық түзету

VI. Педагогикалық кеңесті қорытындылау

«Жасөспіріммен әңгімелесу барысында алғашқы психологиялық көмек көрсету» атты жадынама

Егер білім алушының депрессияға және суицидке бейімділігін байқасаңыз, жағдайды өзгертуге көмектесетін кеңестерді пайдаланыңыз:

1. Баланы мұқият тыңдаңыз. Психикалық дағдарыс жағдайында біздің кез келгенімізге, ең алдымен, бізді тыңдауға дайын адам қажет.

2. Барлығына мұқият болыңыз, тіпті баланың ең елеусіз реніштері мен шағымдарына да, оның айтқандарының бәріне де назар аударыңыз. Оны өз сезімдерін ашуға сендіруге тырысыңыз, жинақталған проблемаларымен бөлісуге тартыңыз.

3. Баланың сенімділігін күшейтіңіз, оған қиындықтарды бірге жеңетіндеріңізді түсіндіріңіз. Қиын шақта бірге болатыныңызды айтыңыз.

	Егер сіз ... дегенді естісеңіз	Міндетті түрде ... тәрізді әңгімеге тарту сөздерін айтыңыз	Ешқашан ... тәрізді сөздерді айтпаңыз
1	«Оқуды, сыныпты жек көремін»	«Бізде не болып жатыр, сен не себепті бұлай сезініп жүрсің?»	«Мен сенің жасыңда болғанда», «сен нағыз жалқаусың»
2	«Маған бәрі сондай сенімсіз болып көрінеді»	«Кейде біз өзімізді жабыңқы сезінеміз, бұндай жағдай кез келген адамда болады. Дәл қазір	«Сенен де қиын жағдайда жүрген адамдар туралы

		бізді қандай қандай проблемалар қинап тұрғаны, оның қайсысын бірінші кезекте және қалай шешуге болатыны туралы ойланайықшы	ойласайшы»
3	«Мен болмасам бәрің де жақсы болар еді»	«Сен біз үшін өте қымбатсың, ал сенің көңіл-күйің мені алаңдатады. Маған не болып жатқанын айт»	«Ақымақ, ондайды айтпа. Оданда басқа нәрсе туралы сөйлесейік»
4	«Сендер мені түсінбейсіңдер»	«Маған өз жағдайың, көңіл-күйің туралы айтшы. Мен шындығында да ол туралы білгім келеді»	«Осы кездің жастарын кім мүсінген». «Біреулердің проблемалары ешкімге де керек емес»
5	«Мен сұмдық нәрсе жасадым»	«Отырайық та әңгімелесейікші»	«Не сепсең соны орарсың»
6	«Ал егер менің қолымнан келмесе ше?»	«Егер ол нәтиже бермесе, оны басқаша қалай жасауға болатыны туралы тағы да ойланармыз». «Егер ол нәтиже бермесе, мен сенің қолыңнан келгеннің бәрін жасағаныңды білетін боламын»	«Егер нәтиже бермесе, онда сен жеткілікті деңгейде күш салмағаның ғой»

Суицидке бейім балалар мен жасөспірімдерді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу алгоритмі

- психологиялық қолайсыздықтың көзін анықтау;
- баланың бұрын осыған ұқсас жағдайларды қалай шешкенін анықтау;
- нақты мәселені шешу үшін не пайдалы болуы мүмкін екенін анықтау;
- жасөспірім үшін ненің жағымды мәні бар екенін анықтау;
- психологиялық күйзелістен арылу әдістерін қолдануға үйрету;
- суицидтік мінез-құлыққа әкелген себепке психологиялық тәуелділік дәрежесін төмендетуге тырысу;
- жақсы болашаққа үміт ұялату;
- бала үшін жақын болатын нақты мақсат қоюға тырысу;
- өз-өзіне қол жұмсау қаупі жоғары болған жағдайда жасөспірімді жалғыз қалдырмау.

III. Педагогикалық кеңес шешімінің жобасы:

1. Педагогикалық кеңестің жұмыс тобы (әр топтан екі өкілден) «Мектептегі балаларды әлеуметтік-психологиялық қолдауға байланысты балалар суицидінің алдын алу және ескерту шаралары» үлгісін жасау бойынша жұмысты аяқтау және оның нәтижесін болашақта болатын семинарда таныстыру (мысалы, 2021-2022 оқу жылының 2-тоқсаны).

2. Сынып жетекшілері мектеп психологымен бірлесіп суицидтік мінез-құлықтың алдын алу бойынша сынып сағаттарын (тренингтер, ойындар, т.б.) жоспарлау және өткізу (мысалы, 2021-2022 оқу жылының 3-тоқсанында).

3. Сынып жетекшілері мектеп психологымен бірлесе отырып, «Жасөспірімдердің суициді» тақырыбында ата-аналар лекцияларын жоспарлау және өткізу (мысалы, 2021-2022 оқу жылының 3-тоқсанында).

4. Мектеп психологы суицидтің алдын алу бойынша іс-шаралар бағдарламасын әзірлеп директор алдындағы әкімшілік мәжілісте ұсынуы.

VIII. Педагогикалық кеңес қатысушылары мен ұйымдастырушыларының іс-әрекетіне рефлексия

Педагогикалық кеңеске қатысушылар рефлексия парақтарын толтырады, содан соң мұғалімдер кеңесінің барысы туралы өз пікірін білдіргісі келетіндер сөйлейді.

«Жасөспірім кезіндегі суицид. Жасөспірімдік суицидтің алдын алу және ескерту» педагогикалық кеңесінің

Рефлексия парағы

Т:А.Ә. (қалауы бойынша) _____

3. Сіз педагогикалық кеңес тақырыбын өзекті деп санайсыз ба?

Иә Жоқ Басқа _____

2. Педагогикалық кеңесті ұсынылған формада өткізу тиімді деп ойлайсыз ба?

Иә Жоқ Басқа _____

3. Іс-әрекеттер түрін бес балдық жүйе бойынша бағалаңыз:

Іс-әрекеттер түрі	Балл
1. Педагогикалық кеңеске дайындық кезеңіндегі іс-әрекеттер	
2. Проблемаға кіру (ақпараттық-теориялық бөлім)	
3. Топтағы жұмыс (жобалық бөлім)	
4. Топтардың таныстырылымы	
5. Педагогикалық кеңес шешімін қабылдау	
6. Рефлексия кезеңі	

4. Педагогикалық кеңеске қатысқан кездегі жағдайыңызды белгілеңіз

қызығушылық	ризашылдық	наразылық	толқу
зерігу	мазасыздық	эмоционалды көтерілу	қанағаттанушылық

5. Бүгінгі педагогикалық кеңеске қатысты сіздің пікіріңіз және тілегіңіз _____

13-қосымша

«Жасөспірімдердің өз-өзіне қол жұмсауының алдын алу: жасөспірімге депрессиямен, түңілумен және психологиялық жарақаттармен күресуге қалай көмектесуге болады?» атты ата-аналар жиналысы

Мақсаты: ата-аналарға балалар мен жасөспірімдердің суицид мәселелері бойынша профилактикалық көмек көрсету.

Міндеттері:

- ата-аналардың жасөспірімдік суицидтің себептері, белгілері және сипаты туралы білімдерін кеңейту;
- баласымен қарым-қатынас туралы ойлауға және бағалауға мүмкіндік беру.

Өткізу формасы: семинар-практикум.

Қажетті құралдар: интерактивті тақта, презентация, А4, А3 парақтары, ассоциативті карта, ата-аналарға арналған сауалнамалар, ақпаратпен жұмыс істеуге арналған мәтіндер, стикерлер, маркерлер, ата-аналарға арналған жадынамалар, рефлексия жасауға қажетті «Ғажайып қобдиша» суреті.

Ата-аналар жиналысының басталуы (амандасу, тақтадағы эпиграфты оқу)

Интерактивті тақтадан «Менің өмір сүргім келмейді, маған бәрі жеккөрінішті» атты әлеуметтік роликті қарау.

Психологтің сөзі.

«Таза парақ» жаттығуы. Құрметті, ата-аналар, «Таза парақ» деп аталатын жаттығуды бірге орындауды ұсынамын. Алдарыңызда жатқан таза парақтарды алыңыздар.

Бұны баланың жаны деп көз алдымызға елестетейік (психолог таза парақты көрсетеді, ақырындап оны төртке бүктейді).

Баланы отбасында байқамағанда, яғни оған көңіл аудармағанда – оның жанының бір бөлігі үзіліп түседі (парақтың бір бөлігін жыртып алайық).

Баланы құрбылары немесе сыныптастары қабылдамағанда – тағы да сол жағдай қайталанады.

Баланы мұғалімдер немесе басқа ересектер қабылдаса – сол жағдай тағы қайталанады.

Ол өзіне деген сенімін жоғалтқанда –

Ол ешкімге керек болмай қалған кезде, оның жанымен не болады?

Нәтижесінде не болады? (парақ қағаздың ортасында үлкен тесік пайда болуы тиіс).

Яғни, баланың жаны ... күйреу, шарасыздық, үмітсіздік тәрізді сезімдерге толы үлкен қара тесікке, тұңғыыққа айналады.

Ал, құрметті ата-аналар, менің есейген балам қандай сезімдер мен уайымдарды бастан өткерді? Оның отбасымен, құрбыларымен, ұстаздарымен қарым-қатынасы қалай дамиды? Менің баламды қандай мәселелер ойландырады? Тәрізді сұрақтарды қаншалықты жиі ойлайсыздар?

Онша жиі емес шығар.

Ата-аналармен сауалнама жұмысы. Мен сіздерге балаларыңызбен қарым-қатынас бейнесін көруге және көрсетуге көмектесетін кейбір сұрақтарға жауап беруді ұсынамын.

1. Сіздің балаңыздың дүниеге келуі аса күткен құбылыс болды ма?
2. Сіз оны күнде сүйесіз бе, күнде мейірімді сөздер айтасыз ба немесе әзілдесесіз бе?
3. Сіз онымен күнде кешке шын жүректен сөйлесіп, оның өмір бүгінгі күнінің қалай өткенін талқылайсыз ба?
4. Аптасына бір рет онымен бос уақытыңызды бірге өткізесіз бе (кино, концерт, театр, туыстарға бары және т.б.)?
5. Сіз онымен отбасылық туындаған проблемаларды, жағдайларды, жоспарларды талқылайсыз ба?
6. Сіз онымен оның бейнесін, киіну сәнін, тәсілін талқылайсыз ба?
7. Сіз оның достарын білесіз бе (олар немен айналысады, қайда тұрады)?
8. Сіз оның бос уақытты қалай өткізетіні, хоббиі, немен айналысатыны туралы білесіз бе?
9. Сіз оның махаббаты, сүйіспеншілігі туралы білесіз бе?
10. Сіз оның дұшпандары, оған жамандық ойлаушылары туралы білесіз бе?
11. Оның мектептегі сүйікті пәні қандай екенін білесіз бе?
12. Мектептегі оның сүйікті мұғалімі кім екенін білесіз бе?
13. Оның ең ұнатпайтын мұғалімі кім екенін және неге ұнатпайтынын білесіз бе?
14. Татуласуға, әңгімеге бірінші болып барасыз ба?
15. Балаңызды балағаттап, кемсітпейсіз бе?

Егер сіз барлық сұрақтарға «Иә» деп жауап берсеңіз, бұл сіздің дұрыс ата-аналық жолда екеніңізді, жағдайды бақылауда ұстағаныңызды және қиын уақытта балаңызға көмектесе алатыныңызды білдіреді. Ал егер сіздің жауаптарыңыздың көпшілігі «Жоқ» болса, онда қиыншылық болмай тұрып бірден өзгертіп, балаңызға бет бұрып, оны тыңдауыңыз керек!

Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың бұзылуы, сенімсіздік, күнделікті күтім, алаңдаушылық қорқынышының болуы, өзіне деген сенімсіздік, өз күштері мен мүмкіндіктеріне сенбеу, оқшаулану және араласпау, өз-өзіне қол жұмсау әрекеттеріне, психосоматикалық бұзылуларға және балалардың үйден қашуына жағдай туғызатын тұйықтықты қалыптастырады. ,

Ассоциативті карта.

- Суицид сөзін естігенде, сіздің бойыңызда қандай ассоциациялар пайда болады? (ата-аналардың жауаптары: жасөспірім, өлім, жүректің сыздауы, қорқыныш, жалғыздық, күйзеліс, шарасыздық, әлсіздік, жабырқаңқылық, мұңаю, үміт және т.б.).

Ақпараттық бөлім.

Суицид – бұл, әдетте, өзін-өзіне ерікті түрде қол жұмсау, өз өмірін қасақана қию.

Жасөспірімдік суицид – бұл баланың көмекке шақыру, өзінің қайғы-қасіретіне назар аудартуға бағытталған жандауысы. Әдетте, бұл кезеңде өлу туралы нақты ықылас болмайды, өлім туралы көзқарасы анық емес, балалық көзқарас. Көптеген ғалымдардың пайымдауынша: «Өмірден бір сәтке ғана қашып кетуді қалау, «толық өлмеу» – бұл қиын жағдайға тап болған жасөспірімге тән шешім». Жасөспірімдер үшін өлім қалаған ұзақ ұйқы, қиыншылықтан демалу, басқа әлемге кіру жолы болып табылады. Өлім көбінесе қылмыскерлерді жазалау құралы ретінде қарастырылады, себебі олардың бойында өз өмірінің құндылығы туралы түсінік әлі қалыптаспаған.

Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының себептері мен ерекшеліктері олардың жеке тұрақсыздығынан туындайды. Қарама-қарсы қасиеттер, ұмтылыстар, тенденциялар қатар өмір сүріп, бір-бірімен күресіп, өсіп келе жатқан баланың қарама-қайшы мінезі мен мінез-құлқын айқындайды.

Ата-анасымен және сыныптастарымен қарым-қатынасы жағымсыз болған жасөспірімнің бойында жалғыздық, бөтенсіну және түсінбеушілік сезімі қалыптасады. Бұған өмірді қараңғы түсте көру, кез келген жағдайды жағымсыз түрде қабылдауға мәжбүрлейтін көңілсіздіктер қосылады. Осылайша ауыр қайғырулар және әртүрлі депрессиялық күйлер пайда болады.

Жасөспірім келесі проблемаларға тап болады:

- ✓ еңсерілмейтін қиындықтар;
- ✓ аяқталмайтын бақытсыздықтар;
- ✓ уайым мен жалғыздыққа төзбеушілік.

Шарасыздықтан жасөспірім келесі жағдайлармен күресуге мәжбүр болады, олар:

- ✓ әлсіздік;
- ✓ дәрменсіздік;
- ✓ үмітсіздік.

Осы күрес барысында ол өзін ештеңеге жарамсызбын деген қорытындыға келіп, өзін өлім жазасына кесуі мүмкін.

Ата-аналарды суицидтік мінез-құлықтың демонстративтік, аффективті, шынайы түрлерімен, суицидке итермелейтін факторлармен (ішімдік ішу және есірткі қабылдау, тұлғаралық жанжалдар, әбден қалжырау жағдайы, ата-аналарының айрылысуы, жақын адамның өлімі, зорлық-зомбылық және т.б.), баланың өз-өзіне қол жұмсау ниетін білдіретін белгілермен, ауызша мәлімдемелердің түрлерімен таныстыру (әдістемелік ұсынымдардың 1-бөлімінде).

Топтық жұмыс. «Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқына негіз болатын отбасылық тәрбиедегі қателіктер» атты миға шабуыл.

Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқына негіз болатын отбасы тәрбиесіндегі қателіктермен таныспас бұрын, ата-ана қателігі кезінде баланың не сезініп, нені бастан өткергенін жаттығу мысалында талдау.

«Балаға айқайлама!» жаттығуы. Тілек білдірген 2 ата-ана таңдалады. Бірі бала, екіншісі ата-ана рөлін атқарады. Ата-ананың міндеті: балаға қандай да бір

ойдан шығарылған себеппен айқайлау, «баланың» міндеті: бойы кішірек болу үшін жүрелеп отыру, «Мен кішкентаймын және мен жай ғана жақсы көргім келеді» деген сөйлем айту.

Талқылауға арналған сұрақтар:

Сіз ата-ана болған кезде қандай сезімде болдыңыз?

«Бала» қандай сезімдерді бастан өткерді?

Жағдайды өзгерткіңіз келді ме? Қандай әрекеттер жасағыңыз келді?

Отбасы тәрбиесіндегі қателіктердің бірін қарастырдық, нәтижесінде «Балаға дауыс көтерме, байсалды, парасатты бол» деген шешімге келдік.

Ата-аналарға тапсырма: «Миға шабуыл» тәсілінің көмегімен, параққа «Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқына негіз болатын отбасылық тәрбие қателіктерін» жазып шығу.

Бірінші қателік. «Сенің мінез-құлқың мен бағаларың үшін ұяламын»; «Жазда біз теңізге демалуға бармаймыз, өйткені сенде екіліктер бар»; «Сен болмағанда, біз керемет демалатын едік, сен біздің барлық жоспарларымызды бұзып жібердің» және осы тәрізді басқа дакінәлау сөздерімен ата-аналар ерікті немесе еріксіз түрде баланың бойында кінә сезімін тудырады.

Егер ата-ана баласының олардың көңіл-күйінің нашарлауына қаншалықты кінәлі екенін, оның қанша азап әкелгенін айту мүмкіндігін жібермей, әрдайым кінәлап отырса, онда олар өзін-өзі іштей жейтін тұлға тәрбиелейді. Жасөспірім барлық кінәні өзіне алады немесе наразылық ретінде «Мен өлемін, ал бәрің кінәлі болып қала беріңдер!» деп керісінше дәлелдегісі келеді.

Екінші қателік. Ата-аналар баланың мінез-құлқын, күн тәртібін, сабақ үлгерімін, тіпті көңіл-күйін қатаң бақылайды. Мұндай ата-аналар баласының ең кішкентай эмоционалды уайымы үшін жауапкершілікті өз мойнына алады. «Ол жылап жатыр немесе шаршады – бұл біздің оған қолайлы жағдай жасамағанымызды білдіреді». Нәтижесінде өзі үшін жауап бере алмайтын және өз іс-әрекетінің салдарына жауапкершілік алуды білмейтін балалар өседі. Тәрбиенің осындай түрінің салдарынан өмірдің қиын жағдайында пайда болатын жасөспірімдік шақтағы әлсіздік сезімі – көптеген жағдайда өз-өзіне қол жұмсаудың себебі болып табылады.

Үшінші қателік. Ата-ана баласына өзінің ойыншығындай қарайды. «Ол неге оқуы керек – ол әлі кішкентай. Неліктен ол спортпен айналысуы тиіс – ол сондай әлсіз. Бірақ ол өте жақсы!» тәрізді тәрбие түрі балалардың оқиғаларды болжап, жоспарлауға, алдына мақсат қойып, соған қарай жүруге үйренбеуіне, талпынбауына әкеледі.

Төртінші қателік. Ата-аналар баланың өз тағдыры мен сезімінің иесі болу мүмкіндігін елемей, оның өміріндегі барлық оқиғаларды сыртқы себептермен түсіндіруге тырысады. Мұндай тәрбие эмоционалдық күйлердің сыртқы ортаға тәуелділігін және қиындықтарды өз бетінше жеңе алмауды тудырады.

Бесінші қателік. Ата-аналар баланы қателіктерден сақтап қалуға тырысады. Нәтижесінде, жетістік жету ынтасынан гөрі, қашу ынтасы басым

болады. Кейбір адамдардың көп нәрсеге қол жеткізуге тырысатыны, ал кейбіреулерінің қателесуден қорқатындығы белгілі. Қателесуден қорқу болашаққа деген перспективалық көзқарасты, соның нәтижесінде өмірдің мәнін жоғалтуға әкеледі.

Белгілеу әдісін қолданып мәтінмен жұмыс істеу.

Жасөспірімдерде болатын депрессияның алдын алуда ата-аналар да маңызды рөл атқарады, бұл өз-өзіне қол жұмсау профилактикасының маңызды элементі болып табылады. Жасөспірімнің көңіл-күйі болмаса және депрессиялық күйдің басқа белгілері байқалса, оның осы күйден шығуына көмектесетін шараларды дереу қабылдау қажет.

Ата-аналарға жасөспірімдерде болатын депрессияның алдын алу бойынша ақпараттар ұсыну. Ақпаратты маңыздылық дәрежесіне қарай (яғни, бірінші нені, екінші нені және т.б. не істеу керек) саралау қажет және мәтінді таңбалау жүйесін пайдалана отырып, ондағы ақпаратты келесідей бөлу керек:

«қанат» белгісімен – таныс ақпаратты белгілеу;

«минус» белгісімен – өз көзқарасына қарсы ақпаратты белгілеу;

«плюс» белгісімен – өзі үшін қызықты және күтпеген болып табылатын ақпаратты белгілеу;

«сұрақ» белгісімен – көбірек білу құштарлығы пайда болса немесе бірдеңе түсініксіз болса белгілеу

«Жасөспірімдердегі депрессияның алдын алу» жазба әдісі бойынша жұмыс істеуге арналған мәтіндік материал ұсыну.

Мәтінмен жұмыс аяқталған соң, топтар бір-бірін мұқият тыңдайды және қажетті толықтырулар жасайды.

Орындалған жұмыстарды көрсету.

1. Баламен сөйлесу, оған денсаулығы, көңіл-күйі, қобалжулары туралы сұрақтар қою, болашақ туралы сөйлесу, жоспарлар жасау қажет. Әңгімелесулер позитивті болуы, өзіне, проблемаларды шешуге және мақсаттарына жетуге деген сенімділікті ояту тиіс. Жасөспірімді одан әлдеқайда табысты, көңілді, жігерлі құрбыларымен салыстырудың қажеті жоқ. Мұндай салыстырулар жағдайды ушықтыруы және онсыз да өзін-өзі бағалауды төмен баланың өзіндік бағалауын төмендетуі мүмкін. Бүгінгі жасөспірімді бұрынғы жасөспіріммен салыстыра отырып, оны ертеңгі жасөспірімнің жағымды бейнесіне баулуға болады.

2. Жасөспірімнің күнделікті өміріне әртүрлілік қосу керек; онымен жаңа істермен айналысу немесе оған жаңа жұмыс тапсыру, үй шаруашылығын жасаудың жаңа тәсілдерін ойлап табу баланың бойындағы сезімді нығайтады.

3. Жасөспірімнің күнделікті режимді сақтауын, яғни оның ұйқысы қанып ұйықтауын, жақсы тамақтануын, бос уақытының көп бөлігін таза ауада өткізуін, спортпен белсенді айналысуын қамтамасыз ету қажет. Жасөспірімнің физикалық денсаулығына мұқият қарау қажет, өйткені депрессия психофизиологиялық жағдай болып табылады.

4. Ата-аналар өздерінің құдіреттілігіне сенбей, жасөспірімнің достары, психологтар, психотерапевтер тәрізді басқа ықтимал көмек көздерін ескеру пайдалы. Егер жасөспірімді мамандарға (психолог, дәрігер) жүгінуге көндіре алмаса, онда ата-аналар балаға көмектесу стратегиясын бірлесіп әзірлеу үшін олардан кеңес сұрауға болады.

«Ғажайып қобдиша» рефлексиясы.

Ата-аналар стикерлерге өздерінің болашаққа бүгінгі ата-аналар жиналысынан қандай білім, білік және дағдыларды алатынын жазып, қобдишаға салады.

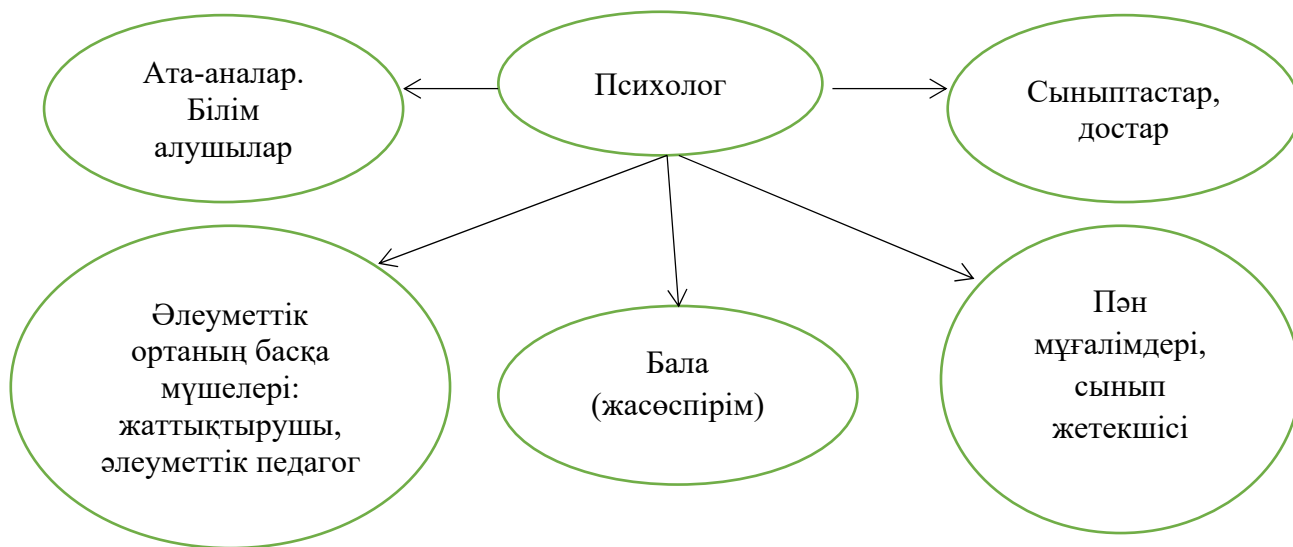
14-қосымша

Әңгімелесу.

Мақсаты – эмоционалды қабылдауды көрсету («Сіз немесе сен үшін мен не істей алар едім?»);

- өз ойларын және сезімдерін ашық білдіруді ынталандыру;
- эмпатиялық (белсенді) тыңдау;
- проблеманы айтумен, вербализациялаумен психологиялық-эмоционалдық күйзелісті жою арқылы қарым-қатынас орнату және өз ара сенімділік қалыптастыру.

2. Өз-өзіне қол жұмсау қаупінің жағдайларын және мүмкіндігінше дәрежесін бағалау



3. Сауалнама әдісі.

3.1. Отбасылық деректермен (анамнез) диагностикалық сұхбат

1. Білім алушының Т.А.Ә.. Туған жылы, жасы.

2. Сыныбы.

3. Кіммен тұрады.

4. Анамнестикалық (қосымша) деректер.

5. Туыстарының арасында психологиялық аурудың болуы (қандай және кімдерде).

6. Туыстарының арасында ішімдікке салынған адамдардың болуы (кімдер).

7. Туыстарының арасында болған суицидтер және суицидтік әрекеттер (кімдер, жасы).

8. Тұқым қуалайтын ауыртпалық (нақты кімде, ауыртпалықтың сипаты, қай бағыт бойынша).

9. Отбасының құрамы (толық, толық емес, басқа нұсқалар).

10. Ата-анасының әлеуметтік жағдайы.

11. Ата-анасының тұлғалық қасиеттері:

– анасы: мейірімді, жігерлі, басымдық көрсететін, қатыгез, пассивті;

– әкесі: жақсы көретін, бас тартатын, басымдық көрсететін, күш көрсететін, озбыр, өзіне бағындыратын, пассивті.

12. Отбасындағы көшбасшылық.

13. Отбасындағы жанжалдар: бар, жоқ. Жанжалдың сипаты.

14. Жасөспірімнің отбасы жағдайы (аға-інілері, апа-қарындастары, олардың жасы, олармен қарым-қатынасы).

15. Отбасылық тәрбиенің дұрыс емес формалары – қайталанып отыратын гиперпротекция (бұл ата-аналардың бірінің немесе екеуінің де балаға шамадан тыс қамқорлық жасауы), гиперпротекцияның басым болуы, эмоционалды бас тарту және / немесе қатыгездікпен қарау, гипопротекция (ата-ананың баласына назар аудармауынан және қамқорлық жасамауынан көрінетін позициясы), моральдық жауапкершіліктің жоғары болуы, тәрбие түрінің тұрақсыздығы.

16. Отбасындағы жазалау түрлері.

17. Мектепте оқуға ынталандыру.

18. Үлгерім.

19. Сыныптағы жағдайы.

20. Бейресми топтарға қатысуы (нақты қандай топқа).

21. Құқық бұзушылық: болды немесе жоқ, нақты қандай.

22. Әдеттегі интоксикация: темекі шегу, ішімдік, есірткілер – пайдалану жиілігі, пайдалану себебі.

23. Жыныстық өмір.

24. Тұлғаның мінез-құлықтық ерекшеліктері:

а) келісімпаздық, астениктік (ағза әлсіздігі), психоастениктік, шизоидты, қозғыш немесе эпелептоидты, долылық, тұрақсыз, эмоционалды ақымақ типі және басқалар;

б) гипертимдік, шалағай (дистимдік), циклоидтық, қозғыш, эмотивті, демонстративті, мазасыз, тұтылушы, педантық, шаттық билеген.

25. Тұлғаның мінез-құлықтық ерекшеліктерінің айқындығы: қалыпты шекте, ерекшеленген, психопаттық (есалаңдық).

26. Суицидтік үрдістердің көрінуі.

27. Бұрынғы жарақаттар, жазатайым оқиғалар: болған, болған жоқ, қашан, қандай.

28. Өзіне ерісіз зиян келтіру.

29. Өлім белгілері бар түс көру: ия/жоқ, жасы;

– аутоагрессия элементтері бар түс көру: ия/жоқ, жасы;

– шабуылдау, кісі өлтіру көріністері бар түс көру: ия/жоқ, жасы;

– қайталанатын түстер: ия/жоқ, мазмұны, түстің мазмұнына эмоционалдық қатынасы.

30. Өлімнен қорқу: ия/жоқ, негізделген немесе негізсіз, жасы.

31. Өлімге, кісі өлтіруге, суицидке, жерлеуге, өлімге қатысты басқа да жағдайларға қызығушылық таныту.

32. Өзінің өлімі тақырыбында қиялдар: жасы, мазмұны.

33. Өмірге қызығушылық танытпау: жасы.

34. Өзіне өлім тілеу: жасы.

35. Себептер күресі.

36. Өнегелік пайымдаулар: өзін-өзі айыптау, өзін-өзі ақтау.

37. Нақты себептер (арандатушы фактор).

38. Суицидтен кейінгі кезеңнің сипаттамасы.

39. Суицидке деген көзқарас.

3.2. «Баланың агрессивтілігінің критерийлері» педагогқа арналған сауалнама

1. Кейде оған зұлым рух кіріп кеткендей болады.

2. Ол бір нәрсеге көңілі толмаса, үндемей отыра алмайды.

3. Егер біреу оның жанын ауыртса, ол міндетті түрде солай жауап қайтаруға тырысады.

4. Кейде ол ешқандай себепсіз ұрсысқысы келеді.

5. Кейде ол ойыншықтарды, кез келген затты рахаттанып сындырады, ішек-қарнын ақтарадыбірдеңені, ішекті сындырады.

6. Ол кейде маңайындағылар шыдамдылығын жоғалтату үшін бір нәрсені ерекше табандылықпен талап етеді.

7. Ол жануарларды ызылындарудан қашпайды.

8. Онымен дауласу қиын.

9. Біреу оны мазақ еткендей боп көрінсе, қатты ашуланады.

10. Кейде ол басқаларды дүр сілкіндіретін, жаман нәрсе жасау ықыласы болады.

11. Қарапайым өтініштерге жауап ретінде, ол бәрін керісінше жасауға тырысады.

12. Көбінесе өз жасына сәйкес келмейтін бажылдақ.

13. Өзін тәуелсіз және батыл тұлға ретінде қабылдайды.

14. Бірінші болуды, бұйрық беруді, басқаларды өзіне бағындыруды ұнатады.

15. Сәтсіздіктер оның бойында қатты наразылық және кінәліні табуға деген ұмтылыс тудырады.

16. Жеңіл ұрысады, төбелеске кірісіп кетеді.

17. Жасы өзінен кіші және дене күші жағынан неғұрлым әлсіз балалармен қарым-қатынас жасауға тырысады.

18. Оның бойында түнеріңкі ашуланшақтық ұстама жиі болады.

19. Құрбыларымен санаспайды, мойынсұнбайды, бөліспейді.

20. Кез келген тапсырманы басқалардың жақсы жасайтынына сенімді.

Әр мәлімдемеге берілген оң жауап 1 ұпаймен бағаланады.

- 15 – 20 балл – жоғары агрессивтілік;

- 7 – 14 балл – орташа агрессивтілік;

- 1 – 6 балл – төмен агрессивтілік.

3.3. «Ең жақсы және ең жаман» тесті

Нұсқау: Біздің өмірімізге әртүрлі оқиғалар және әртүрлі адамдар әсер етеді. Бұл әсердің қалай болатынын көрейік.

Сіздің өміріңізде болған ең қызықты бес оқиғаны жазыңыз.

1. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайдың нәтижесінде болды.

6. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайдың нәтижесінде болды.

3. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайдың нәтижесінде болды.

4. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайдың нәтижесінде болды.

5. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайдың нәтижесінде болды.

Сіздің өміріңізде болған жағымсыз ең ірі бес оқиғаны жазыңыз.

1. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайға байланысты жағымсыз болды.

7. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайға байланысты жағымсыз болды.

3. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайға байланысты жағымсыз болды.

4. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайға байланысты жағымсыз болды.

5. _____

Бұл оқиға кімге немесе қандай жағдайға байланысты жағымсыз болды.

3.4. «Болашаққа бағытталған жоспар» әдісі

Ол дағдарыстан кейінгі кезеңде жеке жүргізіледі.

Нұсқаулық: Сендерге өз өмірлеріңнің бес жылдық жоспарын жасау қажет.

Сенің осы жылға арналған ең басты үш мақсатың қандай?

1. _____
2. _____
3. _____

Осы мақсаттардың әрқайсысына жету үшін қазір не істеп жатырсың?

1. _____
2. _____
3. _____

Алдағы бес жылда қандай бес мақсатқа жеткің келер еді?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Осыдан кейін өмірің қандай болады деп ойлайсың?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ағымдағы жағдайыңызға сүйене отырып, жоспарланған мақсатқа қалай қол жеткізетініңді ойлан. Таңдалған құралдар мақсаттарға қаншалықты сәйкес келеді? Олардың тиімділігін қалай жақсартуға болады?

3.5. «Өзімізді сипаттаймыз» тесті

Нұсқаулық: Сені толығымен сипаттайтын 10 сөзді, сөз тіркестерін немесе анықтамаларды ретімен.

Мен
Мен
Мен
Мен
Мен
Мен
Мен

Мен
 Мен
 Мен

Осы сипаттамаларды бағалаңыз және оларға нақты мәндерді тағайындаңыз: ең маңыздыдан (1 ұпай) маңыздылығы неғұрлым ға дейін (10 ұпай).

Оқып шығыңыз, неше сипаттаманы:

- ақылды, жолы болғыш, ақкөңіл тәрізді жақсы бағалауларға нешеуін жатқызуға болады _____;
- беймаза, семіз, жолы болмағыш, жалқау тәрізді жағымсыз бағалауларға нешеуін жатқызуға болады _____;
- жігіт, оқушы, 16 жаста тәрізді бейтарап бағалауларға нешеуін жатқызуға болады _____.

3.6. «Отбасылық бейімделу және ұйымшылдық шкаласы» сауалнамасы (Д.Х.Оулсен, Дж.Портнер)

Т.А.Ә. _____

Жасы _____

Зерттеу жүргізілген күн _____

Нұсқаулық:

1. Өз отбасыңызды сипаттаңыз (жұбайыңыз, балаларыңыз, отбасының басқа мүшелері). Келесі мәлімдемелерді оқып шығыңыз, оларды ұсынылған шкаланың көмегімен бағалаңыз (плюс белгісі – бір түсті қаламмен, мысалы көк түсті).

2. Енді осы мәлімдемелерді мінсіз (идеалды) отбасы, яғни сіз армандаған отбасы тұрғысынан бағалаңыз (минус белгісімен – басқа түсті қаламмен, мысалы қызыл түсті).

Сауалнама бланкі

Мәлімдеме	1 ешқашан дерлік	2 сирек	3 ара-тұра	4 жиі	5 әрдайым дерлік
1. Біздің отбасының мүшелері бір-біріне көмек сұрайды					
2. Проблеманы шешу барысында балалардың пікірі ескеріледі					
3. Біз отбасымыздың басқа мүшелерінің достарымен жақсы қарым-қатынастамыз					
4. Балалар мінез-құлық түрін өз еріктерімен таңдайды					
5. Біз отбасы ішінде ғана қарым-қатынас жасағанды жөн көреміз					
6. Біздің отбасының әр мүшесі					

көшбасшы бола алады					
7. Біздің отбасының мүшелері бір-біріне қарағанда, бөтен адамдарға неғұрлым жақын					
8. Біздің отбасында күнделікті жұмыстарды орындау тәсілі өзгеріп отырады					
9. Біз бос уақытымызды бәріміз бірге өткізгенді жақсы көреміз					
10. Жазалауды ата-аналар мен балалар бірігіп талқылайды					
11. Біздің отбасының мүшелері өздерін бір-біріне өте жақын сезінеді					
12. Біздің отбасында көптеген шешімдерді ата-аналар қабылдайды					
13. Отбасылық іс-шараларда отбасының көптеген мүшелері қатысады					
14. Біздің отбасында ережелер өзгеріп отырады					
15. Біз үшін отбасымыздың барлық мүшелері бірігіп істей алу қолымыздан келетінін елестету қиын					
16. Үй шаруашылығының міндеттері отбасының бір мүшесінен басқасына ауысып отыруы мүмкін					
17. Шешім қабылдау барысында біз бір-бірімізбен ақылдасамыз					
18. Біздің отбасында кім көшбасшы екенін айту қиын					
19. Біздің отбасы үшін бірлік өте маңызды					
20. Үй шаруашылығын жүргізуде отбасы мүшелерінің әрқайсысы қандай міндеттер атқаратынын айту күрделі					

8. Білім алушының мінез-құлқын бақылау

(Сонымен қатар қызығушылықтарының бағытын анықтау: неғұрлым көп кіретін сайттары, кітап оқудағы қызығушылықтары және басқалар).

9. Іс-әрекеттер нәтижесінің талдауы

(жазба жүргізу күнделіктері, хаттар, суреттер, өлеңдер, әңгімелер).

Дереккөз: https://edu.pskov.ru/sites/default/files/zdorovie/psihologo-pedagogicheskie_aspekty_profilaktiki_suicidalnogo_povedeniya_nesovershennoletnih.pdf

15-қосымша

«Тәуекел тобы» балаларымен коррекциялық-дамыту жұмысы

Суицид қауіпі бар жеткіншекпен жекелік жұмыс
Дағдарысты психологиялық көмек

Суицидті қауіпі бар ситуацияда психологиялық көмектің ерекшеліктерін қарастыра отырып, суицид феноменін тұлғаның психологиялық дағдарысы туралы ұғыммен байланыстырамыз, бұл дегеніміз жекелік маңыздылығы бар қандай да бір ерекше психожарақатты оқиғалармен пайда болған шиелініскен эмоционалды күй болып түсіндіріледі. Мұндай психологиялық дағдарыс кенеттен пайда болуы мүмкін (қатты аффектінің әсерінен). Мсыалы, мұғалімсыныптастарының көзінше жеткіншекке намысына тиетін сөз айтты. Оқушы үшін бұл сөздер көптеген себептердің салдарынан төзгісіз болуы мүмкін, тіпті де аффектілі реакцияда ықтимал. Алайда, ішкі шиелініс негативті эмоцияларды жинақтала келе біртіндеп жиналуы ғажап емес. Олар үсті үстіне жиналып, аландаушылық үрейге, үрей үмітсіздікке ұласуы мүмкін.

Суицидті қауіптің үш дәрежесі бар:

1. Болмашы қауіп (ешқандай жоспарсыз суицидті ойлар бар).
 2. Орташа дәрежедегі қауіп (іске асыратын уақытынсыз суицидті ойлар бар).
 3. Жоғары деңгейдегі қауіп (суицидті ойлар бар, жоспар құрылған, іске асыру мерзімі мен оған арнап дайындаған арнайы құралдары да бар).
- Әр қауіптің дәрежесіне анықталған стратегия мен әрекет бар.

Болмашы қауіп сезінген кезде психологтың алғашқы міндеттері:

1. Педагог-психолог жеткіншекке эмоционалды қолдау жасауы керек.
2. Суицидті сезімдерді анықтап, онымен жұмыс жасау.
3. Жеткіншектің күшті тұстарына назар аударған жөн.
4. Ата-аналарымен (занды өкілдерімен) кездесіп және өзара әрекет жасау жөнінде келісу.
5. Баланы психотерапевтке (психиатрға) бағыттау.
6. Кеңес жүргізу сұхбаттарынан соң, өмірлік қиын ситуацияларды сындарлы түрде шешуге үйретнуге мүмкінді алатын коррекциялық топқа енгізген дұрыс.

Орта дәрежедегі қауіпі бар болған сәтте психологтың міндеттері:

1. Жеткіншекке эмоционалды қолдау жасау қажет.
2. Суицидті сезімдерді анықтап, онымен жұмыс жасау кере.
3. Өмір сүрі ниетін бекіту (антисуицидті факторларды қолдана отырып).
4. Өз-өзіне қол жұмсаудың баламасын талдау.
5. Келісімшартқа отыру.
6. Жедел психотерапевтке (психиатрға) бағыттау.
7. Отбасымен, достарымен байланысып өзараәрекет туралы ақылдасу.
8. Кеңес жүргізу сұхбаттарынан соң, өмірлік қиын ситуацияларды сындарлы түрде шешуге үйретнуге мүмкінді алатын коррекциялық топқа енгізген дұрыс.

Жоғары деңгейдегі қауіп болған кездегі психологтың міндеттері:

1. Жеткіншекті бір минут та жалғыз тастамай, үнемі оның қасында болу.
2. Қажет болған жағдайда өз-өзіне қол жұмсауға арналған құралды жою.
3. Келісімшартқа отыру.
4. Бірден психиатрмен байланысып, «жедел жәрдем» шақырып ауруханаға жатқызу.
5. Отбасына хабарлау.
6. Ауруханадан шыққан соң психологиялық реабилитация курсынан өткізу.

Дереккөз: Елшібаева К.Ғ. Жеткіншектердің арасында аутодеструктивті әрекеттердің алдын алу. /Жалпы білім беретін мектептің психологтарына арналған әдістемелік құрал. Астана: “Арман-ПВ” баспасы, 2012-92 бет.

16-қосымша

М.Ковач шкаласы
(депрессия шкаласы)

Сауалнама 7 жастан 17 жасқа дейінгі балалар мен жасөспірімдерге арналған өзін-өзі бағалау шкаласы (3-7 жастағы балалар дәрігердің сәйкес сұрақтарына жауап берді). 27 үштік мәлімдемеден тұрады. Сауалнамаға қатысушыға соңғы уақытта қандай сезімде болғанына байланысты әр топтағы бір мәлімдемені таңдау ұсынылады. Әрбір пункт бойынша мәліметтерді өңдеу барысында қатысушының белгілеген мәлімдемесіне қарай 0-ден 2-ге дейінгі балл қойылады.

Нұсқаулық

Төмендегі мәлімдемелердің әрбір тобын мұқият оқып шығыңыз және соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты тиісті ұяшықты сызыңыз. Сұрақтар туралы ұзақ уақыт ойланбаңыз, өйткені дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ.

Тестегі сұрақтар саны: 27.

1. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.
 - 1) Менің көңіл-күйім сирек жабыраңқы болады.
 - 2) Менің көңіл-күйім жиі жабыраңқы болады.
 - 3) Менің көңіл-күйім үнемі жабыраңқы болады.
2. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.
 - 1) Менің қолымнан ешқашан ештеңе келмейді.
 - 2) Менің қолымнан бәрі келетініне сенімді емеспін.
 - 3) Мен табысқа жетемін.
3. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Негізінен мен бәрін дұрыс істеймін.
- 2) Мен көпшілігін дұрыс істемеймін.
- 3) Мен бәрін дұрыс істемеймін.

4. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен үшін көп нәрсе күлкілі болып көрінеді.
- 2) Кейбір жағдайлар мен үшін күлкілі.
- 3) Мені ештеңе қызықтырмайды.

5. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен өзімді үнемі жаман сезінемін.
- 2) Мен өзімді жиі жаман сезінемін.
- 3) Мен өзімді сирек жаман сезінемін.

6. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен өзімнің басымнан өткен қиыншылықтар туралы анда-санда ойлаймын.
- 2) Мен өзіммен қиыншылықтар болуы мүмкін деп қиналамын.
- 3) Меніменбір қорқынышты оқиға болатынына сенімдімін.

7. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен өз-өзімді жек көремін.
- 2) Мен өз-өзіме ұнамаймын.
- 3) Мен өзіме ризамын.

8. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Барлық жамандықтар менің кесірімнен болып жатыр.
- 2) Көптеген жаман жағдайлар менің кесірімнен болып жатыр.
- 3) Менің өмірімде болып жатқан барлық жамандықтарға менің қатысым жоқ.

9. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен өз-өзіме қол жұмсау туралы ойланамын.
- 2) Мен өз-өзіме қол жұмсау туралы ойланамын, бірақ оны ешқашан жүзеге асырмаймын.
- 3) Мен өз-өзіме қол жұмсағым келеді.

10. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен күнде жылағым келеді.
- 2) Менің бойымда жылағым келу сезімі неғұрлым жиі пайда болады.
- 3) Жылағым келу сезімі менде өте сирек болады.

11. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мені үнемі бір нәрсе мазалайды.
- 2) Мені жиі бір нәрсе бірдеңе мазадайды.
- 3) Мені бір нәрсе сирек мазалайды.

12. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен адамдардың арасында болғанды жақсы көремін.
- 2) Мен адамдардың арасында жиі болғанды жақсы көрмеймін.
- 3) Мен мүлдем адамдармен болғым келмейді.

13. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен ештеңе туралы өз ойымды өзгерте алмаймын.
- 2) Маған бір нәрсе туралы өз ойымды өзгерту қиын.
- 3) Мен өз пікірімді жеңін өзгертемін.

14. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Менің сыртқы бейнем өзіме ұнайды.
- 2) Менің сыртқы бейнемде кемшіліктер көп.
- 3) Менің сыртқы бейнем ұсқынсыз.

15. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен өзімді үй тапсырмасын орындауға үнемі мәжбүрлеуім керек.
- 2) Мен өзімді үй тапсырмасын орындауға жиі мәжбүрлеуім керек.
- 3) Менде үй тапсырмасын орындауға қатысты проблема жоқ.

16. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен әр түн сайын нашар ұйықтаймын.
- 2) Мен жиі нашар ұйықтаймын.
- 3) Менің ұйқым жақсы.

17. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Менің бойымда шаршағандық сезімі сирек болады.
- 2) Менің бойымда шаршағандық сезімі жиі болады.
- 3) Мен шаршағанымды үнемі сезінемін.

18. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Менің тәбетім жиі болмайды.
- 2) Менде кейде тәбетім болмайды.
- 3) Менің тәбетім жақсы, тамақты рахаттанып жеймін.

19. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мені ауру да, әлсіздік те мазаламайды.

- 2) Мені ауру да, әлсіздік те жиі мазалайды.
- 3) Мен ауру мен әлсіздікті үнемі сезінемін.

20. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен жалғыздықты сезінбеймін.
- 2) Мен өзімді жиі жалғызбын деп сезінемін.
- 3) Мен өзімді әрдайым жалғызбын деп сезінемін.

21. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мектепте мені ештеңе қуантпайды.
- 2) Мектепте маған кейде ғана қызықты болады.
- 3) Маған мектепте қуаныш сезімін жиі сезінемін.

22. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Менің достарым көп.
- 2) Менің достарым бар, бірақ олардың одан да көп болғанын қалар едім.
- 3) Менде мүлдем дос жоқ.

23. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Менің оқу үлгерімім жақсы.
- 2) Менің оқу үлгерімім бұрынғымен салыстырғанда нашарлап кетті.
- 3) Бұрын қиындық тудырмаған пәндер бойынша үлгерімім нашарлап кетті.

24. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен ешқашан басқалар тәрізді табысты адам болмаймын.
- 2) Мен басқалар тәрізді жетістікті адам бола аламын.
- 3) Мен басқа адамдар тәрізді табыстымын.

25. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мені ешкім жақсы көрмейді.
- 2) Мені кім де болсын жақсы көретініне сенімді емеспін.
- 3) Мені біреулер жақсы көретініне сенімдімін.

26. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен маған айтқанды жиі орындаймын.
- 2) Мен маған айтқанды көпшілік жағдайда орындамаймын.
- 3) Мен маған айтқанды ешқашан орындамаймын.

27. Сіз соңғы уақытта қандай сезімде болғаныңызға байланысты бір мәлімдемені таңдауыңыз керек.

- 1) Мен адамдармен жақсы тіл табысамын.
- 2) Мен жиі ұрсысамын.

- 3) Мен үнемін ұрсысып қаламын.

Нәтиже

А шкаласы. Жағымсыз көңіл-күй	
В шкаласы. Тұлғаралық проблемалар	
С шкаласы. Тиімсіздік	
Д шкаласы. Ангедония (рахаттанбау, ләззат алу қабілетінің төмендеуі немесе жоғалуы)	
Е шкаласы. Өзін-өзі теріс бағалау	
Жиынтығы	

17-қосымша

Ата-аналарға кеңес

Жасөспірімді өз-өзіне қол жұмсаудан не сақтай алады?

1. Балаңызбен мейірімді қарым-қатынас орнатыңыз.

2. Ықыласты тыңдаушы болыңыз.

3. Қарым-қатынаста адал болыңыз және мазасыздандыратын жағдай туралы сабырлы және түсінікті түрде сұраңыз.

4. Психикалық жайсыздықтың көзін анықтауға көмектесіңіз.

5. Барлық мәселелерді сындарлы түрде шешуге болатынына үміт артыңыз.

6. Балаңызға оның тұлғалық ресурстарын білуге көмектесіңіз.

7. Қазіргі уақытта баланың өзін сәтті жүзеге асуына қолдау көрсетіңіз және болашаққа деген көзқарасын анықтауға көмектесіңіз.

8. Жасөспірімді мұқият тыңдаңыз!

Ата-аналар қауіп бар екенін анықтаса не істеулері тиіс?

1. Егер сіз қауіп белгілерінің кем дегенде біреуін байқасаңыз – онда бұл жасөспірімге назар аударуға және онымен сөйлесуге жеткілікті себеп болып табылады. Оған көмектесе алатыныңызды және оның көзқарасы бойынша мұны қалай жақсырақ жасауға болатынын сұраңыз. Жағдайды назардан тыс қалдырмаңыз. Сіздің ұлыңыз немесе қызыңыз көмектесуден бас тартса да, оған әдеттегіден көбірек көңіл бөліңіз.

2. Өз бетіңізше немесе баламен бірге маманға барыңыз/маманның көмегіне жүгініңіз.

Жасөспірімдер суицидінің алдын алу бойынша ата-аналарға кеңестер

1. Балалардың отбасылық және ішкі проблемаларын ашық талқылаңыздар.

2. Балаларыңызға өмірлік шынайы мақсаттар құруға және оған ұмтылуға көмектесіңіз.

3. Жастардың кез келген жақсы бастамаларын сөзбен де, іспен де мақұлдаңыз, көмек көрсетіңіз.

4. Өөңіздің өсіп келе жатқан балаларыңызды көбірек жақсы көріңіз, олармен мұқият және ең бастысы мейірімді болыңыз.

5. Балаңызбен әрдайым қарым-қатынаста болыңыз. Осы жаста ата-анасынан бөлектену қажеттілігінің артуына қарамастан, жасөспіріммен үнемі қарым-қатынаста болу маңызды.

Ол үшін:

- баланың өз өмірі, өмірге көзқарасы туралы сұраңыз және өз ойыңызбен бөлісіңіз, оған маңызды және ерекше болып көрінетін пікірлерін құрметтеңіз;

- жұмыстан үйге келгенде балаңыз сіздің тапсырмаңызды немесе басқа да бір істерді дұрыс орындамаған болса да, әңгімені наразылықтан бастамаңыз. Оған қызығушылық танытыңыз, оның күнделікті істерін талқылаңыз, сұрақтар қойыңыз. Есіктен кірісімен жасалған ескерту мен мүдделі қарым-қатынас аясында жасалған ескерту басқаша қабылданатынын ұмытпаңыз;

- жасөспірімдер үшін авторитарлық өктемшір тәрбие түрі тиімсіз және тіпті қауіпті екенін есте сақтаңыз. Шамадан тыс тыйым салулар, еркіндік шектеу мен жаза қолдану жасөспірімнің бойында агрессиямен жауап беру немесе аутоагрессияны (яғни өзіне бағытталған агрессияны) тудыруы мүмкін. Келісім жасау жасөспірімдік кезеңде тәрбиенің қолайлы түрі болып табылады. Тыйым салу қажет болса, тыйым салудың орындылығын түсіндіруге уақыт бөліңіз. Егер бала наразылығын жалғастыра берсе, онда сізге де, оған да қолайлы шешім табу үшін бірге жұмыс істеңіз.

Ең бастысы, өз балаңызды осы қалпында қабылдауды үйрену керек. Өйткені, біз, ата-аналар, қарым-қатынас орнату арқылы баланың дамуына көмектесеміз.

4. Ересектердің балаларға, балалардың ересектерге қамқорлығы.

Ол үшін:

- балаларыңызды өзіне жағымды көзқараспен қарауға және басқаларды да солай қабылдауға үйрету (яғни, өзін-өзі барабар бағалауды қалыптастыру);

- рефлексиялық дағдыларға үйрету (өзінің эмоционалдық реакциясын түсіну және оны сөзбен жеткізе білу дағдылары, басқа адамдардың эмоционалдық күйін түсіну дағдылары, өзін басқаның орнына қоя білу және өз іс-әрекетіне басқалардың көзқарасымен қарау қабілеті);

- өзін-өзі дамытуға қажеттілікті қалыптастыру (оқу және баланың шығармашылық қажеттіліктерін жүзеге асыру үшін жағдай жасау);

- балаңызға жеткілікті көңіл бөлу, сүйіспеншілік, қамқорлық көрсету қажет.

Баланың психологиялық денсаулығын дамытудың маңызды факторы – баланың айналасындағы үлкендердің (ата-аналар мен мұғалімдер) бойында өмірге деген сүйіспеншілік, көңілділік, әзіл-қалжың сияқты қасиеттердің болуы.

1. Ата-аналар мен балалардың сәтті қарым-қатынасы – бұл махаббат пен еркіндік қарым-қатынасы. Кітап оқу, мақсатсыз теледидар қараудан немесе планшет ойнаудан жақсы екенін есте сақтаңыз.

2. Өз балаңызды жақсы көріңіз – ол сіздің балаңыз! Өз отбасыңыздың мүшелерін құрметтеңіз – олар сіздің өміріңіздегі жолсеріктеріңіз.

3. Балаңызды күніне кем дегенде 8 рет құшақтаңыз.

4. Жаман бала болмайды – жаман қылықтар мен іс-әрекеттер болады. Жеке үлгі кез келген ақыл айтудан жақсы. Өзіңе деген жақсы қарым-қатынас психологиялық күн көріс үшін негіз болып табылады.

5. Демалымтың ең жақсы түрі: отбасымен таза ауадағы саяхат.

6. Баланың ең жақсы уақыт өткізуі, ол – ата-анасымен бірге өткізген уақыт.

Балаңыздың әр күнін сүйіспеншілікке толтырыңыз, оны бақытты етіңіз, бұл – қорқыныш, өз-өзіне сенімсіздік, агрессивтілік және басқа да психологиялық мәселелер үшін ең жақсы ем.

18-қосымша

Жүргізілген әр психокоррекциялық сабақтар барысында топтағы әрбір баланың психологиялық ахуалын сынып жетекшісі бақылап, жабырқаңқы көңіл-күйі анықталған білім алушыны педагог-психологқа сұраныс парағы бойынша хабардар етеді. Осы ақпарат негізінде педагог-психолог күйзелісте жүрген балаға жеке диагностика жүргізіп, күйзеліс деңгейін анықтап коррекциялық жұмысты жалғастырылады. Әр жеке кеңес хаттама арқылы құжатталады. Жоғарыда көрсетілгендей кезеңмен жұмыс жүргізіледі.

Психокоррекциялық сабақтар

№1 тақырып. «Пікірталас – жанжал емес»

Мақсаты: жанжал жағдайларында мінез-құлықтың сындарлы (конструктивті) амалдарын дамыту, сенімділік тәжірибесін толықтыру, құрбыларымен зорлық-зомбылықсыз өзара сыйласымды қарым-қатынас жасауға дағдылану.

Қалай ұрыспауға болатындығы туралы әңгімелесу.

Сонда да ұрыс болған жағдайда, бір-бірімен қандай сөздердің көмегімен татуласуға болатынын талдау.

Пікірталастың пайдасы мен келеңсіз жақтары (пікірталас кезіндегі айқай-шу, дауыстың қатты шығуының – ұрысқа ұқсастығы, осындай жағдайды ақылмен шешудің қиындығы) туралы әңгімелесу.

Пікірталастың ұрыстан айырмашылығы неде? (жауаптарды екіге бөлінген қағазға жазып отыру).

Ұрыстан қалай құтылуға болады? (пікірлерді тыңдау).

«Интонация» немесе «Дауыс ырғағы» ойыны

Жұптарға бөліну. Бір-бірімен ойнағанда, дауласқанда, бұйымтай сұрағанда, өтініш жасағанда қандай дауыспен сөйлесетіндерін дауыс ырғағымен келтіріп көрсету.

Амандасуды, есімдерін атап танысуды әртүрлі интонациямен, яғни дауыс ырғағымен көрсету.

«Сәлем! Менің есімім – Бұл ойынды ойнауға қазір менің кезегім» – алдымен ренжіп, содан соң сенімді түрде, кейін тілектес мейрімді көңілмен айтып шығу.

Талдау:

- Қандай дауыс ырғағын тиімдірек сезіндің?
- Осы дауыс ырғағын қаншалықты жиі пайдаланасың?

«Аспан көк (жұмақ) пен тозақ» жаттығуы

Сөйлескен сәттегі дауыс ырғағымыз басқа адамдармен, балалармен, үлкендермен өзара қарым-қатынасымызға әсерін тигізеді. Айқай, жағымсыз дауыс – ұрысқа, түсінбеушілікке, жанжалға әкеп соғады. Төбелес өте қауіпті, «кәдімгідей тозаққа» айналады. Шығыс елдерінің өсиет әңгімесін тыңдауға шақырамын.

Бір жас жауынгер данышпанға келіп былай деп сұрақ қояды: «О, данышпан, маған өмірдің құпиясын ашып берші. Жұмақ пен тозақтың айырмашылығы неде?».

Данышпан бір сәтке ойланады да, жауап береді: «Сен жас ақымақсың. Сендей топас адам оның мәнін қанша айтсаң да түсінуші ме еді? Сен өте надансың!».

Мұны естіген жас сарбаз сұрланып, тісін қайрап: «Мен мына сөздерің үшін сені өлтіріп тастаймын!» – деп айқайлап, данышпанды бастырмалата қылышын суырып алды. Осы сәтте данышпан: «Міне, мұның тозақ», – деді. Мұны естіген сарбаз қылышын қынабына қайта салды. «Ал енді мұның жұмақ», – деді данышпан.

Пікірталас төбелеске айналып кеткен сәттерді еске түсірші! Сол жағдайдың сені ызаландырғаны соншалықты, төбелесті бастап кеткің келді немесе қарсыласың ашу-ызадан жарылып кете жаздап, саған тұра ұмтылған болар?! Қол жұмсаудан аулақ болуға мүмкіндік болды ма? Сонда болған оқиғаны айтып көр. Төбелессіз тарай алдыңдар ма? Сол сәтте сен өзінді қалай сезіндің? Бұл оқиғаға қандай атау берер едің?

Талдау:

Пікірталас пен төбелестің айырмашылығы неде?

Айтыс төбелеске айналып кетпеу үшін не істеу керек?

Төбелесуге мәжбүр ететін жағдай болып тұра ма?

Төбелес – бұл дауласудың шешімін табатын ең жақсы амал ма?

Өсиет әңгімеде данышпан зорлық-зомбылық – тозақ деп нені айтады?

«Сенге» көшудің жағымсыз әсерін сезіну жаттығуы

Біз ренжіген немесе ашуланған сәттерде басқаларға өз бойымызда пайда болған сезімнің жауапкершілігін жүктеп, оларды кінәлай бастаймыз. Бірақ өз сезімдерімізге басқа ешкім емес, тек өзіміз ғана жауап беруіміз тиіс. Ашуланған сәттерде бір-бірімізге «сен» деп айта бастаймыз.

- Сен неге айғайлайсың?

- Сен мені мезі еттің!

- Сен менің заттарымды неге аласың?

- Сен түкке тұрғысыз бірдеңелерді айтып кеттің!

- Сен үнемі кешігіп жүресің!

«Мен... айтып салар едім» сөйлемін құрастыру

1-жағдай:

Досың сенің дәптеріңді (кітабыңды, көйлегіңді) алды да, жыртып тастады. Сен досыңа не айтасың?

- Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

2-жағдай:

Мұғалім диктантты көшіріп алдың деп саған «екілік» қойды. Сен мұғалімге не айтар едің?

- Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

3-жағдай:

Ең жақсы досың саған берген уәдесін орындамады. Сен жақын досыңа не айтар едің?

- Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

4-жағдай:

Сенің сүйікті кішкентай қарындасың (сіңлің), сенің ең сүйікті қойын дәптеріңді алды да, ішінен бірнеше беттерін жыртып алды. Өз қарындасыңа (сіңліңе) не айтар едің?

- Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

5-жағдай:

Туыс апайың келемін деп келмеді. Сен қатты ренжідің. Оған не айтар едің?

- Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

6-жағдай:

Сыныптасың футбол добыңды жартып тастады. Сен сыныптасыңа не айтар едің?

- Мен ... сезінгенде, мен ... жасар едім.

Талдау:

Осы тапсырманы жасарда нендей қиындықтар кездесті?

Саған айтылған «сен, сен» деген сөздерді естігенде қандай сезімде болдың?

«МЕН ... айтып саламынды» естігенде не сезіндің?

Сабақтың рефлексиясы:

Менің бұл сабақтан алған тәлімім

Маған ... ұнағаны.

Маған ұнамағаны ...

Менің ... естігім, ... білгім, ... жасағым келеді.

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Сабақтың қорытындысы

2-тақырып. «Ашу-ыза білгенде не істеу керек?»

Мақсаты:

- білім алушылардың ашу-ызаға толы сезімдерін қауіпсіз күйде айтуға үйрету;

- рефлексивті механизмді белсендіру.

Бүгін біз, өзіңізге және айналаңыздағыларға зиянкестік жасамай ғана ашу-ызаны қалай игеруге болатындығы туралы талдау жасаймыз.

«Көрме» жаттығуы

Мақсаты: адам өзінің жан дүниесіндегі жағымсыз энергиялармен (ашу-ыза, агрессия, көре алмаушылық, табалау, қызғаныш және т.б.) жұмыс істей білу.

Ыңғайлы отырып, дененді бос күйде ұстап, 3-4 рет терең тыныс алып, көзіңді жұм. Көз алдыңа кішігірім көрмеде жүрмін деп елестет. Саған жаманшылық ойлаған, сені бір кездері ренжіткен, сенің ашуыңды келтіретін адамдардың суреттері сол көрмеде тізіліп тұр.

Осы көрмедегі портреттерге қара. Солардың кез-келгенімен қандай жағдайда болғаныңды елестет.

Ашуыңды келтірген осы адамға өз сезіміңді тежемей, бәрін айтып салған сәттерді елестет. Қазір ол туралы ойыңа не келді, бәрін бүкпей барынша жеткіз.

Сезімдеріңе бой алдырған кезде сәтте қандай әрекетке барушы едің соны көз алдыңа келтіріп, іс-әрекетіңді тежеме, осы адамға не істегің келеді, ойша бәрін жаса.

Егер жаттығуды жасап бітірсең, басыңды изе. 3-4 рет терең тыныс алып, көзіңді аш.

Өз тәжірибеңді топпен бөліс. Осы жаттығуды жасарда не қиын, не жеңіл болды? Саған не ұнады: осы көрмеде төңірегінде кімдер болды? Сен кімнің алдында тоқтадың? Қандай жайды көз алдыңа елестеттің? Сол туралы айт. Жаттығу кезінде сенің жағдайың қалай өзгерді? Сезімің бас кезінде қалай болып еді? Қазір қандай күйдесің?».

Талдау:

Ренжіткен адамыңа қандай сөздер айттың?

Ашу-ызаны немесе ренішті тек сөздермен ғана жеткізе алу мүмкін бе?

Сезімді білдірудің тағы қандай амалдары бар?

«Бәтеңкедегі тас» ойыны

Мақсаты: жағымсыз эмоциядан қиянатсыз арылу

Біз ашуланып, ренжи бастағанда сезіміміз алғашында бәтеңке ішіндегі кішкентай тас сияқты болып қабылданады. Егер ол тасты алып тастамасақ, аяғыңды ауыртады, өзіңді нашар сезінесің. Сондықтан да ересек адам немесе бала болсын, өз проблемаларын сезген сәтте оны бірден айтып үйренуі қажет. Саған кедергі болып тұрған нәрсені мұқият ойланып, дәл қазір айтуға тырыс, әрине іштей, ешкімге естіртпей, төмендегіше айтып көр: «Менің бәтеңкеме кішкентай тас жатыр. Мен сөйлеп тұрғанда, Айсұлудың күлгені маған ұнамайды. ... ».

«Мазақтау» ойыны

Бір біріңе ренжіген уақытта неше түрлі ауыр, реніш сөздерін айтасыңдар. Ал ренжітпейтін сөздер айтып ұрсыстыңдар ма? Қане, осылай айтысып көрейік. Бұл сөздер, мысалы, жеміс-жидек, ыдыс-аяқ атаулары болуы мүмкін

- «Сен – сәбізсің» және т.б.

Балалар бір-біріне доп лақтыру арқылы ренжітпейтін сөздермен мазақтасады.

2-3 минуттан соң бір-біріне «Сен – менің күнімсің» және т.б. осы тәрізді жылы сөздер айтады.

«Сілкін!» сергіту ойыны

Үсті су болған иттің сілкінгенің көрген боларсыңдар?!. Әрқайсың қастарыңда кең орын болатындай тұрыңдар. Алақан, шынтақ, иық, кеудеден бастап сілкінуді бастаңыз. Басыңды да сілкі. Иттің үстінен су шашырап ұшқандай, сендердің де жағымсыз эмоция, сезім, ой, барлық жағымсыз нәрселердің ұшып кететінін елестетіңдер.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығулардың аяқталуы. Шеңбер бойынша қол алысуы.

Сабақтың қорытындысы

3-тақырып. «Қауіпті жағдайлар. Сыпайы бас тарту».

Мақсаты:

- қауіптен бас тартқан жағдайдағы әлеуметтік дағдыларды дамыту;
- бақылау және өзін-өзі қадағалау сәттеріндегі дағдыларды дамыту;
- қарым-қатынастың вербальды және басқа да тәсілдерін дамыту;
- әлеуметтегі ықтимал қауіпті жағдайларды айыра білу қабілеттерін қалыптастыру;
- әлеуметтік қауіп жағдайларындағы іс-әрекет амалдары туралы көріністерді дамыту.

Осындай бірнеше көріністі талдайық.

Нұсқау: қатысушылар жұпқа бөлінеді де, бірінші қатысушы екіншісіне төмендегідей жағдайлармен өтініш жасағанда, екінші қатысушы ренішті, сенімді, сыпайы түрде бас тартуды көрсетеді, рөлдермен алмасады, соңында талдайды:

- Қане, әзірше ересектер жоқ кезде мына велосипедпен дүкенге дейін барып келейік.

- Маған добыңды сыйлашы, саған жаңа доп сатып алып береміз деді ғой.

- Саған компьютерлік ойындарды үш күннен соң әкеліп берсем бола ма?

- Фотосуреттеріңді көруге бере тұршы?

Талдау:

Сыпайы бас тарту қиынға соқты ма, басқаша түрлері қалай әсер етті?

Өтінішпен сұраған уақытта сізде қандай сезімдер пайда болды?

Өтінішіңізді орындаудан бас тартқан кезде қандай сезімде болдыңыз?

Бас тартқан уақытта біреудің сезіміне нұқсан келтіріп, көңілін қалдырамын-ау деген ой болды ма?

Кеңестер:

Көшеде бөтен біреу машинамен қыдырып келейік десе немесе тәтті кәмпит, ойыншық, т.б. ұсыныстар айтса, бұл өте қауіпті. Мұндай жағдайда сыпайы болудың қажеті жоқ. Бөтен адамның қасынан ығысып кетіп қалуға тырыс, айналандағыларды көмекке шақыр немесе сені қорғай алатын, танитын адамға қарай жүгір.

- Қандай жағдайда «қауіпті» деп айтуға болады?

- Үйде және далада қандай қауіпті жағдайлар кездесуі мүмкін?

Жағдайларды талдау

1-сұрақ. «Шыңғыстың әңгімесі»-көшеде бөтен адам өзімен біре қыдырып қайтуға баланы шақырып жатыр.

2-сұрақ: «Қанаттың әңгімесі» - көшеде алғысы келетін адамдарға белгісіз сағызды таратып жатыр.

3-сұрақ: «Сайранның әңгімесі» - машинаның жүрізушісі бөтен адам, балаға машинаға отырып жол көрсеткенің өтініп отыр.

4-сұрақ: «Әлияның әңгімесі» - балалар пәтерге бейтаныс адамды кіргізіп отыр.

5-сұрақ: «Мәдинаның әңгімесі» - бейтаныс біреу көшеде қыз баланы жарнама ролигіне түсіруге шақырып жатыр.

6-сұрақ: «Асанның әңгімесі» - ер бала белгісіз түйіншекті табыс етуге келісіп жатыр.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығулардың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығулардың қорытындысы

4-тақырып. «Мен өзімді мақтай аламын»

Мақсаты: өзіне деген жағымды (позитивті) қарым-қатынас дамыту;

- рефлексияны дамыту;

- білім алушылардың сенімділік сезімін көтеру.

«Мен кімін» серпімділік ойыны

Топ қатысушылары бір-біріне доп лақтыру арқылы «Мен кімін?» деен сұраққа жауап береді. Өзін-өзі сипаттауда мінезі, бет пішіні, мақсаты мен сезімдері қолданылады. Әрбір сөйлем «Мен», «Мен қызбын», «Мен көңілдімін», «Мен музыканы жақсы көремін» және т.б. сөздермен басталуы керек.

Біз бүгін әрқайсымыздың жақсы қасиеттеріміздің бар екенін айтып, мақтана аламыз. Неге десеңіз, басқа адамдарды біздің басқа жақсы жақтарымыздан қарап таңғалдыру үшін, нені сүйіп, нені армандайтынымызды да білу мақсатында өз іс-әрекетімізді талқылағанымыз жөн.

«Мен өткен, осы және келер шақтамын» жаттығуы

Өзіңді өткен, осы және келер шақта қалай көресің, елестете отырып суретін сал.

Талдау: осы суреттердің қайсысы саған аса ұнайды?

Келешекте өзіңді кім деп елестетесің?

Сенде қандай қасиеттер пайда болады?

Сен өзіңе не тілер едің?

Балалар бір-біріне доп лақтыра «Мен бірде» деген сөз тіркесін қоса отырып, өзінің қандай да бір жетістігін айтады. Мысалы, «Мен бірде дене шынықтыру сабағында барлығынан да тез жүгіріп, бірінші болып келдім».

«Бәрі жұлдыздар» жаттығуы

Бұл жаттығуды жасау үшін 3-4 рет терең тыныс алып, көзімізді жұмамыз. Өміріндегі өзіңді жұлдыздай сезінген сәтті есіңе түсір. Бұл қандай оқиға еді? Жан дүниенің қандай сезімдерге толы болды? Сол сәтте қасыңда кім болды? Саған арнап ұнамды сөздер айтты ма? Сонда не айтты? Қандай оқиға есіңе түсіп тұр? Есіңе түсіріп болсаң, басыңды изеп, жайлап көзіңді аш. Барлығыңның да еске түсетіндей кезеңдерің болды ма?

Енді біз түрлі-түсті қағаздан үлкен-үлкен жұлдыздарды ойып аламыз да, оның ішіне өміріміздегі сол бір кездегі жетістікке жеткен сәттерімізде мерейіміз тасыған шақтарды сурет етіп саламыз. Суреттерінде саған өте маңызды немесе сенің жетістікке жетуіңе көмектескен адамдар қатысуы мүмкін. Барлық жұлдыздар жинақталып, ватман қағазына жапсырылады.

Талдау:

Осы жаттығуды жасау барысында не сезіндің?

Жетістікке жету жағдайын еске түсіру қиынға соқты ма?

Күнделікті өмірінде жағымды және жағымсыз нәрселерді есіңе түсіресің бе?

«Шеңбер бойымен қошемет» жаттығуы

Нұсқау: Әртіс концерттен соң өзін қалай сезінетіндігін кім қалай елестете алады? Шеңбер бойынша тұрындар. Араларыңнан біреу шығып кез келгенге жақындап, оған бар күшімен қол шапалақтап қошемет көрсетеді, содан соң ол екеуі бірігіп тағы біреудің қасына барып сол сияқты бар күшімен қол шапалақтау арқылы қошемет көрсетеді. Дәл осылай топтағы қатысушылардың барлығына кезекпен қошемет көрсетеледі.

Талдау: қандай сезімде болғандарың туралы айтып беріңдер.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...
Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу».
Жаттығудың қорытындысы.

5-тақырып. «Күйзелістен қалай құтылуға болады?»

Мақсаты: білім алушыларды күйзеліске қарсы тұра алуға дағдыландыру.

Күйзелістен арылу жолдары:

Не нәрсеге болса да қарапайым көзбен, байсалдылықпен қарау!

Бар жан-тәніңмен күл және сенің осы өмірге келгеніңе, сенің бар екендігіңе, кім болғаныңа, өмірінде бар нәрсеге, жарық дүниенің бар екендігіне ризашылығыңды білдір.

«Күлімдеу» жаттығуы

Күлімдеу – керемет бір күшпен әрбір адамда бар ішкі энергияның қорын ашады.

Айнаның алдында тұрып, омыртқанды тік ұстап, иықтарыңды жаз, басыңды паңдана, тәкәппарлықпен жоғары көтер. Өзіңе-өзің нұр сәулелі күлімде, қастарыңды көтеріп, тап осы күйде 5 минут тұр.

Жасанды түрде жақсы көңіл күй жасай отырып, бетіңнің бұлшық еттеріне ықпал ете, сен өз жан дүниенің күйіне тікелей әсер етесің.

Ұйқыдан соң сенің бейсанаң ашық болады, сондықтан да бұл тәсілді таңертеңгілік жасаған дұрыс. Сонда таңертеңнен кешке дейін тамаша көңіл күйде боласың!

«Мұңымды тарқатамын» жаттығуы

Үш ақ парақ, акварель бояуын және қылқалам алыңыз.

Қылқаламды қара бояуға батырып алып, бірінші параққа қылқаламды сілкіп, бірнеше қара тамшы жасаңыз. Осы дақтардан қандай да бір кескінді көруге тырыс. Ол үшін оларды бір-бірімен біріктіріп, кішкене жөнге келтір. Мүмкін бұл бір қара жапырақтар, қара құстар болар...

Сенің түйсігің саған дұрыс шешім қабылдауға өзі-ақ көмектеседі. Содан соң екінші парақты алып, сол сияқты, тек ақ бояумен бояңыз. Дақтарды бірге қосып сызғанда не нәрсеге ұқсас екендігіне мұқият қараңыз.

Үшінші параққа дәл осы сияқты жасаңыз, тек бояулардың басқа қызыл, жасыл, сары түстерін алыңыз.

Соңғы суретіңе 10 минуттай қара. Кенеттен сенде бір күш пайда болғанын сезінесің. Басыңда қандай жағдай болса да, осы сәтте қуана алатыныңды түсінесің! Осы жаттығулардан ашық бояулардың сенің жан дүниенді өзгерте алатынын түсінесің.

«Проблемаларды қиып тастаймын» жаттығуы

Ақ парақтың оң жағына өз проблемаларыңды шатасқан жіп күйінде сурет етіп сал. Кескіннің төменгі жағына «Менің проблемаларым» деп жаз. Немесе оны нақтырақ атауыңа болады. Кескіннің сол жағына төменірек өзіңнің суретінді (фото болса тіпті жақсы) бейнеле де есіміңді жаз. Содан соң қайшы ал да жіпті, яғни проблеманды қиып таста. Проблеманың жойылып кеткеніне

сенің көрнекті түрде көзің жетті. Қайшының жүзі арқылы бір сәтте оны қиып тастадың. Дәлірек айтқанда, осы іс-әрекет туындаған қиын жағдайларды жеңіл шешуге болатынына көзіңді жеткізеді.

6-тақырып. «Реніштен арылу»

Мақсаты:

- өз-өзін ұстай білуге үйрету;
- басқаларға қиындық туындаған уақытта көмек көрсету мен өзгенің қайғысына, қуанышына ортақтаса алуға үйрету.

Өткен сабақтарда біз ашу-ызаның не екенін және онымен қалай күресу керектігін талқыладық. Енді біз ренішпен қалай күресу керектігін үйренейік.

«Реніштер қобдишасы» жаттығуы

Балаларға дорба – реніштер үшін қобдиша бейнеленген парақтар таратылады. Балалардың әрқайсысына ренжіген және көңілі құлазыған кездеріне түсіру ұсынылады. Ол қандай жағдайлар? Ересектерге немесе құрдастарыңа ренжідіңдер ме? Барлық реніштеріңді (немесе ең маңызды біреуін) естеріңе түсіріп, ренішке арналған қобдишаға орналастырыңдар. Өз реніштеріңді бейнелеп немесе сөзбен жазауларыңа болады.

Талдау: балалар төмендегі формулаға сәйкес шеңбер бойымен өз реніштерін айта бастайды:

- ... болғанда, мен ренішті сезіндім.
- Кім дәл ... (есімін атайды) сияқты өзін сезінді ме? Оған өзіңнің не сезінгеніңді айт. Тағы кім өзін дәл осылай сезінді? Осыны барлығына айта аласың ба?
- Тағы кім ...(есімін атайды) сияқты жағдайлармен кездесті. Өздеріңнің ренішіңді айтқан уақытта, қобдишаға салынған реніштердің кішірейгенін байқадыңдар ма? Көрсетіндер.

Реніш сезімі азаю үшін:

- Досыңа немесе басқа біреуге айтуға болады.
- Ренішті сөзбен жазып, бейнелеп, «жылап» алу.
- Ренжіткен адамыңа сезімдерің туралы айту керек және өз көзқарасыңды білдір.
- Көмек сұрау және жолдасыңа көмек көрсетуге болады.

Нақты көмек көрсету жаттығулары (SOS!)

Қатысушылар көздерін жұмған күйі бөлмеде ары-бері жүреді. Жүргізуші олардың біріне жақындап түртеді, ол жақындаған белгісін береді (SOS!). Оның жанында жүргендер оның екі қолынан ұстайды, ал қалғанды көздері жұмулы қалпы «қорғаныс шеңберін» құрастырады.

Талдау:

- Апатты сезінгенде қандай сезімде болдың?
- Қорғаушылар көмекке келген уақытта не сезіндің?

«Оқиға» жаттығуы

Балалар өздерінің басынан кешкен мысалдарын айта алмаса, нақты оқиға бойынша немесе карточка арқылы берілген мысалдарды келтіруге болады. Карточкада ренішті жағдай болған оқиға және оған қалай көңіл аудару керек екендігінің бірнеше нұсқасы келтірілді. Осы оқиға төңірегінде қандай сөздерді қолданған жөн болатынын балалардың өздерінің тәжірбиесінде түсінуі өте маңызды.

1-оқиға:

Менің есімім – ..., ... жастамын. Менің туған күніме ата-анам күшік сыйлады. Оны күнде тамақтандырдым, су бердім, мектептен келген соң оны қыдырттым. Өзімнің жаңа досыма қатты бауыр бастым және оны мәпеледім. Бірде танысымнан оны аз уақытқа қарай тұруды өтіндім. Ол оны дұрыстап қарай алмағасын күшік қашып кетті. Қаланың барлық жеріне күшіктің жоғалғандығы туралы хабарландыру іліп қойдым, бірақ ешкім де хабарласпады.

Мен қатты қайғырып, танысыма қатты ренжідім.

Досыңды (кұрбыңды) жұбату үшін айтатын сөздеріңді тандап ал:

- Қапаланба!
- Сен де айтады екенсің, күшік қашып кетті!
- Сен мұнайып жүрсің бе?
- Сабырлылық сақта!
- Менің де мысығым жоғалды,бірақ мен сен сияқты жылаған жоқпын ғой!
- Біреуге сенсең, ол сенің сеніміңді ақтамаса, әрине мұңаюға тұрарлық жағдай. Саған қандай ауыр екенін мен жақсы түінемін.

2-оқиға:

Менің есімім – ..., ... жастамын. Таяуда мынандай оқиға болды. Ең жақын құрбыма өзімнің сырымды айттым. Ертеңіне-ақ осы құпиямның балалардың көпшілігіне мәлім болғанын білдім. Бұл маған сондай жағымсыз әсер етті және өте қиналдым. Құрбым мені сатып кетті деп есептемеймін, қазір не істерімді білмей, қиналып жүрмін.

Досыңды (кұрбыңды) жұбату үшін айтатын сөздеріңді тандап ал:

- Уайымдама, бәрі жақсы болады.
- Сен де уайымдайтын нәрсені тапқан екенсің!
- Өз құпияңды ешкімге айтпау керек.
- Мен сені түсінемін, сен оған сенімділік білдірдің, соңында айтқаның үшін өкіндің.
- Досыңнан көңілің қалғаны, әрине, өкінішті-ақ!

Талдау:

- Қандай сөздер ренішті жеңілдетуге көмектеседі?
- Қандай сөздер реніш сезімін төмендете алмады? Неге?

«Сенің маған ұнайтын қасиеттерің ...»жаттығуы

Балалар шеңбердің бойымен тұрып, бір-біріне доп лақтырады, допты қағып алған қатысушыға кезекпен жағымды, жылы сөздер айтады.

Айтылатын сөзде оның жеке басының қасиеттері, сырт пішіні, мінез-кұлқы сипатталады. «Дәурен, маған сенің мейірімділігің ұнайды».

Баланың жауабы: «Рақмет, мен де өзімді мейірімдімін деп ойлаймын» (өзіне айтылған сөздерді қайталайды), соңынан «ал оның үстіне қосарым: мен сондай кішіпейілмін» деп қосымша айтуына болады.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ... ұнағаны.

Маған ... ұнамады.

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу».

Жаттығудың қорытындысы

7-тақырып: «Ой, сезім, мінез-кұлқы»

Мақсаты:

- жағымды көңіл-күй өрісін дамыту, қатысушыларды сезімдерін айта алуға және анықтауға дағдыландыру;

- «ой», «сезім», «мінез-кұлқы» түсініктемелерінің жіктелуі (дифференциялануы);

- топтың ынтымақтастығын арттыру.

«Дос доспен!» сергіту ойыны

Нұсқау: Қазір біз өте қызық ойын ойнаймыз. Ол үшін жасалатын қимылды тез-тез жасау керек. 5 секундтың ішінде өзіңе серіктес тауып алып, тез-тез онымен қол алыс. Ал енді бір-бірімізбен «сәлемдесеміз»:

Оң қол оң қолмен!

Мұрын мұрынмен!

Ал «Дос доспен!» деген бұйрықты естігенде жұптарыңды айырбастайсыңдар.

Бүгін біз ой, сезім және мінез-кұлқы бір-бірімен қалай байланысты екендігін білеміз.

- Сезім деген не?

- Олар қалай бізге әсер етеді?

- «Жеті рет өлшеп, бір рет кес» деген мақалдың мағынасы қандай?

- Біз бір нәрсені жасар алдында, ойланып үлгереміз бе? Қандай мысал келтіре аласыңдар?

«Сүйсіну және ренжу» ойыны

3-4 рет терең тыныс алып, көзіңді жұмып, сүйсінген және ренжіген уақытта не істейтініңді ойла. Бірінші сүйсінген сәтінді елестет. Осы тұста сен не сезіндің? Сүйсінуінді денеңнің қай жерінен сезіндің? Сонда сен не істейсің? Енді ренжіген сәтті елестет... Не сезіндің? Денеңнің қай тұсында не пайда болады? Не істейсің?

3-4 рет терең тыныс ал да, көзінді аш, ренжіп жүрмін деп анық та айқын ойлап, бөлмеде ары-бері жүр. Бір минутқа тоқтап қал. Көңіл-күйінді өзгерт. Сүйсінген сәтте өзінді қалай ұстар едің, еш қысылмай өзінді еркін ұста...

«Жаңбыр жауып тұрғанда, мен ... туралы ойлаймын» жаттығуы

«Күннің көзі шығып тұрғанда, мен ... туралы ойлаймын»...

Далада жаңбыр жауып тұр деп ойла. Мұндай күндері сен не туралы ойлайсың? Не сезінесің? Не жасайсың? Енді күннің көзі шықты, жайма-шуақ тамаша, сен ұнататын жыл мезгілі деп елестет. Осындай күндері сен не ойлайсың? Не сезіндің? Не істегің келеді? Осыны бейнеле.

Талдау.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұнамағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»

Жаттығудың қорытындысы

8-тақырып. «Өтініш және менің оған деген қарым-қатынасым»

Мақсаты:

- қатысушылардың өтініш жасау тәрізді әлеуметтік дадыларын дамыту;
- бақылау және өзін-өзі бақылау дағдыларын қалыптастыру;
- вербальды және нақты қарым-қатынас жасауды дамыту;

Бүгін біз дұрыс өтініш жасау дағдыларын қалыптастырамыз, өтініш жасағанда өзара реніш жағдайын тудырмау үшін өз бұйымтайымызды қандай күйде айтуымыз керектігі жайлы әңгімелесеміз.

Достарың, құрдастарың сенің өтінішіңе құлақ асуы үшін не істеу керек? Бір нәрсені сұрарда, бетімді қайтарып тастар ма екен деген күдік те болуы мүмкін. Осындай оқиғалар сенің өмірінде болды ма?

Шындығында өтініш жасау деген оңай емес. Сондықтан өтініш жасарда адамның орынды қарым-қатынас жасауы өте маңызды. Жалынып, сұрап, емініп, өзінді кемсітіп: «Мен саған жалынамын, менімен ойнашы...» десең, өтініш жасау қорланып тұрғандай болып ұғынылады. Соншама сұрап тұрған адам өзін міндетті сезінеді, ыңғайсыз жағдайға қалады.

Кейде біз өтініш жасап тұрмыз деп ойлаймыз, ал шындығында бұйырамыз немесе мәжбүр етеміз: «Әрі жылжы, бұл менің орным, кәне мен осы жерге отырайын ...».

Өтініш жасаудың басқа түрлері бар. Басқа адамға өз өтінішіңнің өте маңызды екендігін ізгі ниетпен, сабырлы күйде түсіндіруге болады. Бұл жағдайда ортақ тіл тауып және иманжүзділікпен қатынас жасауға болады.

Қазір әрқайсыларың араларыңдағы біреуге өтініш жасайсыңдар. Ол өтінішті қалай жасау керектігін – талап ете, емін-еркін, баса-көктеп немесе

сыпайы күйде жасай ма оны өзі таңдайды. Ал өтініш жасалған адам өзінің сезімдеріне құлақ түрсін. Яғни, өзіне ұнаған өтінішті ғана орындайды.

1-оқиға:

- Әй, сағат неше?
- Сағат неше екенін айтыңызшы?
- Сағат неше болды?

2-оқиға:

- Анар Мақашқызы, тапсырманы қайталаңызшы?
- Мен жазып үлгере алмадым, қайталаңызшы!
- Анар Мақашқызы! Тапсырманы қайталаңызшы, өтінемін. Мен жазып үлгермедім.

3-оқиға:

- Маған мына кітапты оқуға бере тұршы.
- Маған осы кітапты оқуға бере тұршы. Маған тапсырма беріп еді, кітапты еш жерден таба алмай жүрмін.
- Тыңдашы, маған мына кітап өте керек болып тұр. Маған уақытша бере тұршы. Мен де өткенде саған математикадан есеп шығаруға көмектестім ғой.

4-оқиға:

- Есепті көшіріп алуға берші!
- Маған дәптеріңді бер! Мен тек есептің шешімін қалай жазғаныңды қараймын.
- Жандос, есепті шығаруға көмектесші. Бұл тақырыпты өткенде мен ауырып қалдым, жалғыз өзім жасай алмайтынымды сезіп тұрмын.

Талдау:

- Қай уақытта айтылған өтінішті орындағың келмеді?
- Қандай жағдайда өтініш орындалады?
- Адамның саған өтініш жасауы маңызды ма?
- Не жеңіл: өтініш жасау ма, әлде өтінішке жауап беру ме?

Қорытынды жасайық, өтініш жағдайында қарым-қатынасқа не көмектеседі?

Балалар Жауаптарды параққа жазып отырады:

Сабырлы, мейірімді дауыс; сыпайы сөздер; мейірімді, жылы көзқарас; бірқалыпты дауыс ырғағы; өтінішті анық та ашық жеткізе білу.

Егер қандай да бір себептермен өтініш қабылданбаса, бас тартушылықты қабылдай білуге үйренген жөн.

Өтіну – ол мәжбүр ету емес. Өтіну – талап ету, емін-еркін, баса-көктеп талап ету, жағыну емес. Өтіну – басқа біреуге, өзіңнің өтінішіңнің өте маңыздылығын, басыңа қандай қиындық туғанын инабатты түрде түсіндіре отырып, көмек сұрау.

«Қолымда бардың бәрін беремін» ойыны

Шеңбердің бойымен тұрыңдар. «Майра, мен саған қолымда бардың ... беремін» дей отырып, көршісіне қатынас жасау арқылы ойынды бастайды. Басқа қатысушыға қандай сыйлық сыйлайтыныңды көрсетуің керек: үлкен

немесе кішкентай, нәзік немесе мықты, ауыр немесе жеңіл. Сол сыйлықты ала отырып, дәл осылай басқа қатысушыға береді және т.б.

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұна мағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу».

Жаттығудың қорытындысы

9-тақырып. «Менің құқықтарым»

Мақсаты:

- балалардың құқық туралы түсінігін қалыптастыру;
- топ жұмысын балалардың өздерінің қорытындылауы.

Қаралатын құқықтар:

Өмір сүру құқығы.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінен қорғану құқығы.

Оқу құқығы.

Баланың өзі сенім артатын ересек адамнан, дәрігерден, полицейден, ұстаздан көмек сұрау құқығы.

Төңірегіндегілердің сый-құрметіне бөлену құқығы.

«Жоқ» деген сөзді айту құқығы.

Басқа балалардың, басқа адамдардың да дәл осындай құқықтары.

«Біз және біздің құқықтарымыз» ұжымдық ойыны

Ең маңызды деген құқықтарыңды және өзінді бейнелей отырып, бірлесіп сурет салу.

Талдау:

- Бірлесіп жұмыс жасау жеңіл болды ма?
- Өзінді қандай күйде бейеледің?
- Қандай құқықтарыңды ең маңызды деп есептейсің?

«Мен саған ... тілеймін» жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы паракқа өздерінің тілектерін жазып, бір-біріне естелікке сыйлайды.

Балалар тілектермен алмасады.

Талдау:

- Қандай тілек алдың?
- Не қуанышты: тілек жазу ма, әлде алу ма?
- Бір-бірімізге ең маңызды қандай тілектер тілей аламыз?

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұна мағаны ...

Менің естігім , білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың аяқталуы «Шеңбер бойынша қол алысу»
Жаттығудың қорытындысы

10-тақырып: «Қиын жағдайлардан не үйренеміз?»

Мақсаты:

- қатысушылардың қиын жағдайлардың әсерін саралау мүмкіндіктері.

Ертегі тыңдау

«Алыстағы Күн жүйесінде, алыстағы Жер ғаламшарында, алыстағы бір қалада Дархан Дарханов өмір сүріпті.

Қалай өмір сүрді? Ол өзін онша бақытты есептемепті, себебі оның төңірегінде өз-өзінен нашар құбылыстар болып жатады екен. Біресе асханада тамақты үстіне төгіп алады, немесе мұғалім кенеттен «үштік» баға қояды, немесе жақын досымен ұрсысып қалады. Бірде ол өз бөлмесінде отырған еді, кенеттен өз-өзінен орындықтан құлап қалды, қатты ауырғаны соншадық, көздерінен ұшқын шашырағандай болды. Енді көзін аша беріп еді, біреудің дауысын естіген сияқты болды:

- Дархан, осылай өмір сүруіңе мен себепшімін.
- Сен кімсің? – деп Дархан шошып кетті.
- Мен сенің ісігіңмін, - деп шикылдады дауыссымақ.

Дархан ұшып тұрып, айнаға қарады: көзінің алды көкпеңбек, мойны жырылып кеткен және желкесінде үп-үлкен томпақ ісік! Ол Дарханға кәдімгідей көзін қысып қояды.

- Дархан, сенің өзгеруің керек!
- Мен сен ойлағаннан да сұмдық өзгердім, қараңғыда көрсең – қорқып кетесің, - деп күрсінді Дархан.
- Жоқ, Дархан, бұлай емес. Саған өмір сабақтарын жиі орындап тұру қажет.
- Менің онсызда мектеп оқуынан басқа жеке өмірім жоқ.
- Сен мені тыңда, Дархан. Тыңда да алғысыңды жаудыр. Сен жағымсыз, қиын жағдайлардан сабақ алуың керек. Тек сонда ғана ақылың кіреді, әйтпесе әп-әдемі түрің бар бала бұдан былай үп-үлкен томпақ ісікке айналасың.

Дархан мұндай арсыздыққа таңғалғаны соншалықты, аузына сөз де түспей қалды. Біраздан соң сөйлей бастап еді ешқандай ісіктің орны да қалмағанын байқады.

Көз алдындағы көгергені де желкесіндегі томпақ ісік те ғайып болыпты.

Сол сәтте оның сотқар інісі Хасан-Шабдалы келе қалды. Ол тек келген жоқ, келе сала Дарханмен алысып, оның қолын ауыртып жіберді. Дархан оны итеріп жібергісі келіп еді, бірақ оны бір нәрсе жібермей қойды. «Мүмкін Хасан-Шабдалыны өмір абағы үйретер, не қыламын оған тиісіп», - деп ойлады Дархан. «Мүмкін байқап көру үшін Хасанды аясам ба екен? - деп ойлады ол тағы да». Осы кезде Дарханның анасы келді де, әдеттегідей наразылық көрсете: «Итті қыдыртпапсың. Хасанды ренжітпе!» дей бастады. Дархан әдеттегідей

анасына ренжігісі келіп еді, алайда тағы да ойланып қалды: «Мүмкін өмірден сабақ алып, анамды түсінуге тырыссам ба екен? »

Дархан туралы көп айта бермесек те болады, – себебі сендер онсызда да түсіндіңдер. Өмір сабақтарын орындау Дарханға қатты ұнады, өзін өзгерту де ұнады. Әрине, оның өмірі де жақсы жағына қарай жақсара бастады. Өмірі қандай болды? Мұны да сендер менен жақсы білесіңдер, бақытты болғысы келетін мектеп оқушысының жағдайын енді одан да жақсы түсініп отырсыңдар. Ал Дархан өскенде, мектеп бітіргенде қандай болды – бұл көріністі енді маған баяндап бересіңдер.

Ертегіні балалар өздері аяқтайды.

Талдау

- Бүгінгі сабақтан не түсіндіңдер?
- Не қиынға соқты? Не қызықты? Не нәрсеге үйрендіңдер?
- Өзің және басқалар туралы қандай жаңалықтарды білдіңдер?

Сабақтың рефлексиясы

Менің бұл сабақтан алған тәлімім ...

Маған ұнағаны ...

Маған ұна мағаны ...

Менің естігім, білгім, жасағым келгені ...

Жаттығудың қорытындысы

11-тақырып. «Толеранттылық деген не?»

Мақсаты:

- толеранттылық ұғымын және толеранттылықтың және интолеранттылықтың негізін түсінуге қатысушыларды таныстыру;
- басқа адамдардың және өзін толық, яғни қанық (адекватты) тануын дамыту.

«Толеранттылық ұғымы»

Толеранттылық – бұл өзгені сыйлаушылық, өз лебізінді білдіру түрлерін көрсете білу және адамдық жекешілігіңді білдіру амалдарын көрсету.

«Толеранттылық» сөзінің анықтамасы жер шарының әр жерінде әртүрлі болып келеді екен:

- испанша – өз идеяң мен ойыңнан да озықтары барын біліп, мойындау қабілеті;
- французша – саған қарағанда басқалардың да сенен басқаша ойлап немесе әрекет жасауға болатынын білдіретін қарым-қатынас;
- ағылшынша – төзімді, мейірімді болуға дайын болу;
- арабша – кешіру, кішіпейілділік, жұмсақтық, қайырымдылық, рахымдылық, ізгі ниеттілік, шыдамдылық, басқаларға ыңғайлы күйде жайғасу;
- орысша – не нәрсеге де немесе кімге де болса шыдамдылық (ұстамды, майталман, табанды, не нәрсенің немесе кімнің болса да бар екендігіне төзімділік таныту) қабілеті.

Жаттығулар жасау

«Сапқа тұру» жаттығуы

Қатысушылар сан түзеп, екі-екіден бір-біріне арқаларын беріп тұрады.

Жүргізушінің міндеті – саптың арасынан өтіп кету. Жүргізуші рөлінде топ мүшелерінің барлығы болғаны жөн.

«Мен кімін?» жаттығуы

Жүргізушілер қатысушыларға ойша «Мен кімін?» деген сұрақ қоюларын ұсынады. Осы сұраққа жауап беруші, алдын ала әзірленген суреттер мен қиындылардан коллаж құрастырады.

«Тұлғаның толеранттылығы және интолеранттылығы» жаттығуы

Интолерантты адам – айналасындағы ақиқаттың арасында өзін жағымсыз сезінетін, билікке ие болғысы келетін, салт-дәстүр мен қарама-қарсы көзқарастарды қабылдағысы келмейтін тұлға. Интолерантты тұлғалар дүниені ақ және қара деп екіге бөледі. Олар үшін аралық түстер жоқ және бәрі жақсы не жаман болып екіге бөлінеді.

Толерантты адам – өзін-өзі жақсы біледі, қоршаған ортасында өзін жайлы сезінеді, басқалардың жағдайын жақсы түсінеді, үнемі өзгелерден көмегін аямайтын, басқа да салт-дәстүр мен мәдениетке игі ниетпен қарайтын тұлға.

Енді мына сөздерді екі бағанға бөліп-бөліп жазу керек, бірінші бағанға толерантты адамның, екіншісіне интолерантты адамның қасиеттері толтырылады: шыдамдылық, әзіл-ысқақ сезімімен, түсінбеушілік, басқаларың ой-пікірін құрметтеу, менсінбеу, өзімшілдік, мейірімділік, өзін-өзі ұстай алу, шыдамсыздық, қалай болса солай қараушылық, ашушаңдық, әңгімелесушісінің сөзін тыңдау, селқостық, түсіну және қабылдау, білуге құмарлық, адамгершілік (гуманизм).

Толеранттылы тұлға	Интолеранттылы тұлға
Шыдамдылық Әзіл-сықақ сезіммен Басқалардың пікірімен санасу және т.б.	Түсінбеушілік Менсінбеушілік Өзімшілдік және т.б.

«Сиқырлы сәкі» жаттығуы

Мақсаты: толерантты адам болу үшін, қатысушыларға қандай қасиеттер жетіспейтіндіктерін түсінуге мүмкіндік беру.

Қатысушыларға өте ғажайып заттар сататын сиқырлы сәкі бар деп айтылады. Ондай заттар: шыдамдылық, кішіпейілділік, басқалардың жағдайымен санасу, әзілдесе білу, сергектік, сенімділік, альтруизм, өзін-өзі ұстай білу, мейірімділік, адамгершілік, тыңдай білу, білуге құмарлық, қайғысын бөлісу, жаны ашу.

Мен бір қасиеттерді екіншіге ауыстыратын сатушы боламын. Кез келген біреуің өзінде жоқ қасиеттеріңнің бірнешеуін тандап алуыңа болады. Бұл нақты бір қатысушының бойында жоқ немесе онша білінбейтін қасиет. Мысалы, сатып алушы сатушыдан шыдамдылықты сұрайды. Сатушы одан, шыдамдылық қандай жағдайларда, қаншалықты шыдамдылықты қажет ететінін сұрайды.

Мысалы, қатысушы өзінде әзілқойлық қасиеті көбірек болса, сонымен айырбастауына болады...

«Ешкім де білмейді...» жаттығуы

Қатысушылар бір-біріне доп лақтыру арқылы келесі сөйлемді айтады: «Сіздердің ешқайсыларыңыз менде ... қасиет бар екенін білмейсіздер».

«Үшжаңғырық (акустика) жаттығуы»

Қатысушылар шеңбер бойымен тізіліп үнсіз отырады. Оларға көздерін жұмып, көшеден шыққан дыбыстарға 1-2 минут көңіл аудару ұсынылады. Одан соң қатысушылар не істегендерін кезекпен айтып шығады.

Осы жаттығу қайталанады. Енді 1-2 минутта бөлменің ішіндегі дыбыстарды тыңдайды. Тағы да не істегендерін кезекпен айтып шығады.

Жаттығу үшінші рет қайталанады. Бұл жолы 1-2 минутқа көздерін жұмып, әркім өз жан дүниесіндегі дауысты тыңдайды. Соңынан барлығы кезекпен сөйлейді.

«Көктемгі орман» жаттығуы

Әрбір қатысушы көктем кезіндегі орманда жүргенін елестетеді. Олар өздеріне төмендегі рольдерді таңдап алады:

- көргіштік (көріп тұрмын);
- естігіштік (тыңдап тұрмын);
- түйсінуші (сезінудемін);
- иіс сезгіш (иісті нәзік сезініп тұрмын).

«Толеранттылық ағашы» қорытынды жаттығуы

Қатысушылардың әрқайсысы бір-бір парақтан алып, мектептегі қарым-қатынастарда толеранттылық болуы үшін не істеу керектігін жазады.

Қатысушылар парақ қағазға қандай да бір ағаштың бейнесін келтіріп алып, оған өз мектебі «Толеранттылық кеңістік» болу үшін не керек екендігін жазады. Қатысушылар өз пікірін ватмандағы жапырақсыз ағашқа апарып жапсырады, аяқтағаннан кейін оны сыныпқа іліп қояды.

Сабактың қорытындысы

Мазмұны

Кіріспе.....	3
1 Жасөспірімдердің суицид мәселесі: себептері, қауіп факторлары	5
2 Жасөспірімдердің суицид мәселесін шешудің шетелдік және отандық тәжірибесі.....	17
3 Жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу шаралары бойынша әдістемелік ұсыныстар.....	35
Қорытынды.....	61
Пайдаланған әдебиеттер тізімі.....	62
Қосымшалар.....	63

**Қазақстан Республикасында жасөспірімдер суициді: себептері, қауіп факторлары,
проблемалары, алдын алу шаралары**

Әдістемелік ұсынымдар

**Басуға 06.06.2022 ж. қол қойылды. Пішімі 60×84 1/16.
Қағазы офсеттік. Офсеттік басылыс.
Қаріп түрі «Times New Roman». Шартты баспа табағы 8.**