

Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауының алдын алу. (педагогтарға арналған кеңестер)

1. Балалардың отбасылық және ішкі мәселелерін ашық талқылаңыздар.
 2. Отбасылық жанжалдарға балаларды араластырмаңыздар.
 3. Баланы тыңдай, оның сұрақтарына жауап бере, оның мәселелерін талқылай білу қажет.
 4. Оның өмірінде немқұрайлы емес, шынайы қатысу қажет.
 5. Оған сеніңіз, кездейсоқ еркелігін кешіріңіз.
 6. Балаларыңызға шынайы мақсаттарды қоюға және оларға қол жеткізуге ұмтылуға көмектесіңіз.
 7. Кедергілерді жеңуге міндетті түрде жәрдемдесіңіз.
 8. Баланың үйдегі, мектептегі және даладағы құқықтары мен міндеттерін нақты анықтай біліңіз. Бұл жерде дәрежелілік емес, табандылық қажет.
 9. Оны кемшіліктері үшін айыптамаңыз, кінәламаңыз, оны қорқыныш, жалғандық, жауласу әлеміне жолатпаңыз. (Әрекетті сынға алуға болады, бірақ адамды емес!)
 10. Жастардың кез-келген құнды оң бастамаларын сөзбен және іспен қолдаңыз.
 11. Ешқандай жағдайда күш қолданатын жазалауды қолданбаңыз.
 12. Өсіп келе жатқан балаларыңызды жақсы көріңіз, қамқоршыл болыңыз және өте маңыздысы, олармен әдепті болыңыз.
 13. Бір-біріңізді балаға билік етумен бопсаламаңыз.
- Қиын сәтте жанында болатын қамқоршы, жақсы көретін адамға көп нәрсе тәуелді. Ол потенциалды суициденттің өмірін құтқарып қалуы мүмкін. Ең бастысы, баланың дамуына көмектесіп, әсер ету нәтижесін, өз еңбегіңіздің нәтижесін ала отырып, өз балаларыңызды қалай бар, солайша қабылдауға үйреніңіз. Құрметті ата-аналар, сіздердің әр қайсысыңыз, балаңыңызда мәселесі қайда (қандай) екеніне ойлансаңыздар. Бала тағдырына қызығушылық таныту, сіздің көмектесуге әзірлігіңіз оған эмоционалдық тірек болады, Сіздің көмегіңізді қабылдай отыра, дұрыс қадам жасағанына көз жеткізеді.
- Өзіне-өзі қол жұмсау ишараларына жете қарау қажет. Көмек сұрау айғайы, жалғыздық күйзелісіне араласудың бірден-бір мүмкіндігіне ие көмек беруші адамның қарсы әсеріне мұқтаждығына күмән келтіруге болмайды.
- Жасөспірімнің көңіл күйі түскені және басқа да депрессивті жағдайы байқалса, баланың бұл жағдайдан шығуына көмектесу үшін дереу шаралар қолдану қажет. Жасөспірімдерде депрессияның алдын алу өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алуда өте маңызды болып табылады. Жасөспірімдерде депрессияның алдын алуда ата-аналары маңызды рөлге ие.
- Баламен сөйлесу, оның жағдайы туралы сұрақтар қою қажет, болашақ туралы әңгімелесу керек, жоспарлар құру қажет. Бұл әңгімелесулер позитивті болу керек. Балаға оптимистік ықпалды «иландыру» қажет, сенім орнатып, оның алға қойған мақсаттарға жете алатындығын көрсету керек.
- Баланы «үнемі ризасыз кейпі» және «жылауықтығы» үшін кінәламаңыз, одан да оң жақтары мен оның тұлғасының ресурстарын көрсетіңіз. Оны одан жетістікті, қайырымды, ширақ басқа балалармен салыстырмаңыз. Бұл

салыстырулар жасөспірімнің онсыз да төмен өзіндік бағалауын түсіреді. Бүгінгі жасөспірімді кешегі жасөспіріммен салыстырып, ертеңгі жасөспірімнің позитивті бейнесіне бағыттауға болады.

- Баламен бірге жаңа істермен айналысыңыз. Күнде жаңа бір нәрсені біліп, бұрын істемегенді істеңіз. Қалыпты өмірді түрлендіру қажет. Тренажер залына жазылу немесе немесе таңғы жаттығу жасауды әдетке айналдыру, жаңа серуендеу бағыттарын таңдау, демалыс күндері тартымды экскруссияға бару, үй міндеттерін орындаудың жаңа әдістерін іздеу, кинотеатрға, көрмелерге бару, үйді жинастыру. Үй жануарын – ит, мысық, алақоржын, тотықұс алуға немесе балықтарды өсіруге болады. Қорғансыз жанға деген қайырымдылық баланы жұмылдыруға және оны оң әсерге бағыттауға көмектеседі.

- Жасөспірімге күн тәртібін сақтау қажет. Оның ұйқысы жақсы қанып, жақсы тамақтануы, таза ауада қажетті уақыт болуы, спортты қозғалмалы түрімен айналысуы қажет. Депрессия – психофизиологиялық жағдай. Бұл кезеңде жасөспірімнің физикалық жағдайын қолдау керек.

- тым болмаса, екі белгі қалыптасса, маманға кеңеспен жүгініңіз.

Адамда, соның ішінде жасөспірімде, антисуисидтік, өмірге деген табандылық факторларының саны көп болса, оның «психологиялық қорғанысы» және өзіне деген ішкі сенімі мықты болса, оның антисуицидтік тосқауылы берік болады!

ЖАСӨСПІРІМДІ ӨЗІНЕ-ӨЗІ ҚОЛ ЖҰМСАУДАН НЕ ТОҚТАТУЫ МҮМКІН

- Баламен қамқорлық қарым-қатынастарды орнатыңыз
- Зейінді тыңдаушы болыңыз
- Қатынаста шынайы болыңыз, қорқынышты жағдай туралы байыпты және түсінікті сұраңыз
- Психикалық ыңғайсыздық көзін анықтауға көмектесіңіз
- Барлық мәселелерді дұрыс шешу үшін сенім орнатыңыз
- Балаға оның тұлғалық қорларын тануға көмектесіңіз
- Баланың осы шақта сәтті орнығуы үшін қолдау көрсетіңіз және болашақтағы бағытты анықтауға көмектесіңіз

Жасөспірімді зейінмен тыңдаңыз!

ОТБАСЫНДА БАЛАМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- Жаманшылыққа күманданбаңыз;
- Мазақ қылмаңыз;
- Аңдымаңыз;
- Тергемеңіз;
- Тәжікелемеңіз;
- Жауапкершілікке мәжбүрлемеңіз;
- Қарым-қатынастың сырластық тәжірибесін бақыламаңыз;
- Үйде тыныштық, сенім, қауіпсіздік ахуалын жасаңыз;
- Үйде ашықтық принципі бойынша қарым-ақтынас әдетін тудырыңыз;
- Өзіндік тәжірибе құқығын беріңіз;

БАЛАЛАРДА ӨЗІНДІК ҚАДІРЛЕУ МЕН ЖЕКЕ АДАМГЕРШІЛІГІН ДАМЫТУҒА ҚАЛАЙ ЖӨРДЕМЕДЕСУ КЕРЕК

Мектепте:

- Жетістікке жетуге шынайы мүмкіндіктер ұсыныңыз;
- Балаға үнемі қызығушылық таныту, оның бастамаларын қабылдау және қолдау;
- Өткендегі қателіктері мен шалыс басуларына көңіл аудармай, мінезінің оң жақтарына назар салыңыз;
- Үнемі баланы қолдап, қайраттандырып, мақтау қажет, оны ешқашан сынға алмай, оған арсыздық көрсетпеу қажет;
- Баланың қолынан келетін тапсырмаларды таңдай отыра, оның сенімсіздігінің, қателік жіберуден және сәтсіздіктен, жаңа істен қорқудың алдын алу;
- Оған нақты мақсаттарды қоя білу және оның жетістіктері мен сәттіліктеріне шынайы баға беру.

Отбасында:

- Қарым-қатынаста жылылық және эмоционалдық пікір білдіру, барлық жағдайда қолдау көрсету қажет;
- Отбасына эмоционалдық жақындық ахуалын жасаңыз;
- Балаға үнемі қызығушылық танытыңыз, оған қамқор болыңыз;
- Талаптылықты – немқұрайлықтан, бостандықты – шектеуден, қатынастағы жылылықты – шеттетуден артық көріңіз;
- Балалармен қарым-қатынаста авторитарлық позицияларды жойыңыз.
- Отбасындағы қатынаста дерективті стильге жол берілмеуі керек!
- Ортодоксалдық пайымдаудан аулақ болу керек;
- Балалармен қатынаста өз қателіктерінді мойындай білу қажет.

РЕНІШТЕР НЕГЕ ӘКЕЛЕДІ

Кенеттен пайда болған және ақырындап жиналатын реніштер: Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- «Өзіне кетуге» ұмтылуға;
- Оқшаулануға;
- Қарым-қатынаста шеттеуге;
- «Қатынастарды анықтау» ұмтылысына, бұл қақтығысқа ауысуы мүмкін;
- Қоршаған жағдайды «қара түстерде» көруге деген ұмтылысқа;
- Рационалдықтан эмоционалдық ауытқудың артуына;
- Жүйке-психикалық шиеленісудің артуына;
- Белсенділіктің төмендеуіне;
- Танымдық белсенділіктің реніш объектісіне аударуға және, нәтижесі ретінде, түскен ақпаратты дұрыс бағалаудың шектелуіне әкеледі.

БАЛА ҚАШАН РЕНЖИДІ

- Барлық сәтсіздіктерді саған артса, ренішті;
- Жетістіктерін байқалмаса, ренішті;
- Егерде саған сенбесе, ренішті;
- Сенің қолыңнан келетін істі басқа адамға тапсырса, ренішті;

- Басқалары қызықты нәрсемен айналысқанда, сені жабырқаңқы, ез болған іспен айналысуға мәжбүрлегенде, ренішті;
- Түсінікті және қызықты іс машақатқа, құтыла алмайтын іске айналғанда, ренішті;
- Үшінші тұлғалардан өзін туралы «жаңашылдық» білгенде, ренішті;
- Өз шаруаларымен жүріп, сен туралы ұмытқанда, ренішті;
- Сенен күмәнданса, ал сенде ақталу мүмкіндігі болмағанда, ренішті;
- Біз еске алмағандардың көбі үшін ренішті.

БАЛАЛАР ӨМІР СҮРУДІ ӨМІРДЕН ҮЙРЕНЕДІ

Егер баланы үнемі сынға алса, ол жек көруді үйренеді.

Егер бала араздық ортасында өмір сүрсе, ол агрессияға үйренеді.

Егер де баланы мұқатса, ол тұйық болады.

Егер де бала жазғыру жағдайында өссе, кінә сезімімен өмір сүруге үйренеді.

Егер де бала шыдамдылық ортасында өссе, ол басқаларды қабылдауға үйренеді. Егер баланы жиі көтермелесе, ол өзіне сенуге үйренеді.

Егер де баланы жиі мақтаса, ол қайырымды болуға үйренеді.

Егер бала адалдықта өмір сүрсе, әділ болуға үйренеді.

Егер бала әлемге деген сенімде өмір сүрсе, ол адамдарға сенуге үйренеді.

Егер бала қабылдау ортасында өмір сүрсе, ол әлемде махаббаты табар