

# ҚОСЫМША 4.

## АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Бүгін біз аса маңызды тақырыпты талқылайтын боламыз. Психикалық денсаулық адами, экономикалық және әлеуметтік қызметтердің орталық ресурсы болып саналады. БДҰ Қазақстанды суицидтік көрсеткіші жоғары елдер қатарына енгізіп отыр. Бұл көрсеткіш әсіресе 15-19 жас арасындағы жасөспірімдерде (екі жыныста да) жоғары (2008 жыл). 2015-2020 жылдары Қазақстан Республикасында жасөспірімдер арасындағы суицидтің алдын алу бағдарламасын жүргізу жоспарлануда. Бүгін біз сіздерді бағдарламамен таныстырып, бұл бағдарламадағы сіздің рөліңіз туралы айтатын боламыз

«Қазақстан Республикасындағы кәмелетке толмағандар арасындағы суицид превенциясы бойынша жобаны кезеңмен ендіру» бағдарламасын қазақстанның әр аймағында жүзеге асыру ҚР Білім және ғылым министрлігінің 02.03.2015 жыл № 95, Денсаулық сақтау және әлеуметтік даму 27.02.2015 жыл № 102, ҚР Ішкі істер министрлігінің 11.03.2015 жыл № 201 біріккен бұйрығында қол қойылған. Сонымен қатар, бағдарламаның мазмұны, кезеңі және өткізілу уақыты көрсетілген.

Бұл бағдарламаның мазмұнын дәстүрімізге сай бейімдеу үшін үлкен жұмыстар жасалынды. Құжаттар қажетті органдарға берілді. Барлық құжаттарды зерттеу жүргізген соң, ҚР Білім және ғылым министрлігінің 17.08.2015 жылғы №39-06-4-1077-Д/12-3 санды хатымен сауалнама мен бағдарламаны жүргізуге келісім алынды.

**Мектептегі/колледждегі жасөспірімдердің физикалық және психикалық денсаулығын нығайту және деструктивті мінез-құлқының алдын алу бағдарламасы**

юнисеф

**Превенция бағдарламасын жүзеге асырудың нормативті-құқықтық құжаттары: 3 министрстваның біріккен бұйрығы**

**Кәмелеттік жасқа толмағандардың суицидтік мінез-құлқының алдын алу бағдарламасын жүзеге асырудың нормативті-құқықтық құжаттары**

Әлемде соңғы 45 жыл ішінде суицид көрсеткіші 60% -ға өсіп отыр. Бұл мәселе Қазақстан үшін маңызды болып саналады және ҚР үкіметі мемлекеттік деңгейде жағдайды жақсарту үшін түрлі іс-шаралар жүргізіп келеді: 2012-2014 жылдары суицидтің кең таралуына зерттеу жүргізілді, БҰҰ балалар қоры (ЮНИСЕФ) қолдауымен пилотты жобалар іске асырылды. 2015 жылдың басында БҒМ, ДСӘДМ, ИМ бірлескен “Қазақстан Республикасында кәмелетке толмағандар арасында суицидтердің алдын алу жөніндегі жобаны кезең-кезеңмен енгізу туралы» бұйрығы шықты.

Суицидтің қауіпті факторлары өзара байланысты екені анықталды. Бұл факторларды анықтау және олардың суицидалды іс әрекеттегі рөлін түсіну суицидтің алдын алудағы негізгі мәселе болып табылады. Сонымен қатар, отбасы суицидтің алдын алудағы негізгі қорғаушы фактор болып есептеледі.

## СУИЦИД мәселесі

- Суицид 15-19 жастағы жастар арасында өлімнің негізгі себептерінің ішінде екінші орын алады
- Қазақстанда суицид әлеуметтік және қоғамдық денсаулық сақтау салаларында маңызды мәселе болып табылады
- БДҰ Қазақстанды суицид деңгейі ең жоғары елдер қатарына енгізді

4



## Жасөспірімдік кезең

- Жасөспірімдер балалық шақтан жасөспірімдік кезеңге өткен кезде өздерінің өмір сүру стилін таңдайды. Бұл балалардың қазіргі және олардың болашақтағы денсаулығына әсер етеді.
- Қауіпті мінез-құлық және психикалық денсаулыққа қатысты қиын мәселелер жасөспірімдер арасында кең таралған.
- Қауіпті іс-әрекет әдетте басқа да жағымсыз факторлармен бірге байқалады және ол денсаулық пен психикалық мәселелерге кері әсер етеді
- Бала кезден бастап психологиялық денсаулық пен салауатты өмір салтының ныс қалыптасуына ықпал ету қажет



Продолжайте говорить о психическом здоровье

5

Балалық шақ және жастық кезең тұрақты психикалық денсаулық пен салауатты даму негіздерін қалыптастыратын негізгі кезең болып саналады.

Ересектермен салыстырғанда жастар қатерге және психикалық бұзылыстарға бой алдырғыш келеді. Себебі олар күнделікті өмірде көптеген қиын мәселелермен және өмірдің жаңа талаптарымен кездеседі.

Осы кезеңде жасөспірімдер денсаулыққа қауіпті өмір сүру стильдерін қабылдауы

мүмкін және ол ересек шақта да жалғасын тауып, олардың алдағы өмірінде психикалық денсаулықтарына кері әсер етуі мүмкін. (БДҰ 2010)

## Бағдарламаны жүргізу үшін неге мектеп таңдалынды?

"Мектеп - жастардың денсаулығын нығайту және оларға профилактикалық іс-шараларды жүргізу үшін ең маңызды орындардың бірі болып саналады" (БДҰ, 2004)

Мектеп – бұл:

- жасөспірімдердің үйден тыс көп уақытын өткізетін орын;
- жасөспірімдердің жеке бас дағдылары дамидын және салауатты өмір салты қалыптасатын ерекше мекен;
- күрделі мәселелер туралы сөз қозғалатын таныс жер;
- сицидке бейім жасөспірімдерді ерте кезінде анықтауға арналған ең қолайлы орын



6

Мектеп салауатты өмір салтын насихаттайтын және оларға профилактикалық іс-шараларды жүргізу үшін маңызды орын болып саналады (БДҰ, 2004). Осыған орай, біз алдағы уақытта қарастыратын бағдарламаның негізгі 3 компоненті мектепте жүргізілетін болады.

## Бағдарламаның мақсаты



- Өткізілетін үш іс-шараның көмегімен жасөспірімдердің психикалық денсаулығын нығайту және деструктивті мінез-құлықтың алдын алу

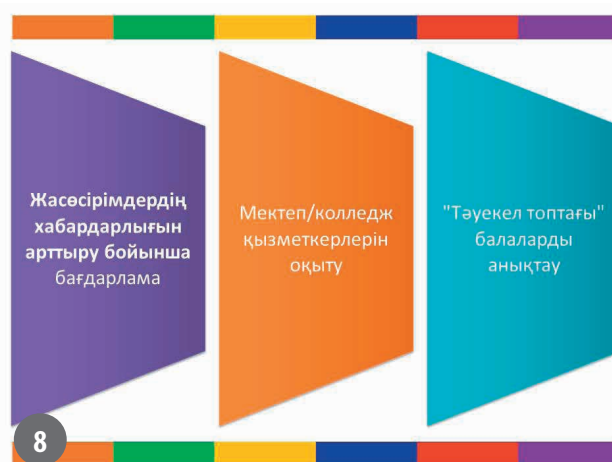
7

Үстіміздегі оқу жылынан бастап біздің өңірде суицидтің алдын алу бағдарламасы басталады. Бұл бағдарлама өткізілетін 3 іс-шараның (компоненттің) көмегімен психикалық денсаулықты жақсартуға және оқушылардағы деструктивті мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған.

**1 компонент** – Жасөспірімдердің хабардарлығын арттыру бағдарламасы – жасөспірімдердің психикалық денсаулығы туралы білімін арттырады және бұл олардың шешім қабылдай алу қабілеттерінің дамуына және қажет болған жағдайда психологиялық көмекке жүгінуіне септігін тигізеді.

**2 компонент** – Мектеп ұжымын оқыту – мектеп/колледж ұжымын оқытуға, қиын жағдайда жүрген және «Тәуекел тобындағы» оқушыларды анықтауға, сонымен қатар оларға қажетті көмекті беруге бағытталған.

**3 компонент** – «Тәуекел тобындағы» оқушыларды анықтау – Сауалнаманы толтыру және қосымша іс-шаралар арқылы «Тәуекел тобындағы» оқушыларды анықтау.



8

## Бірінші компонент: Жасөспірімдердің хабардарлығын арттыру бағдарламасы



- Оқушылардың психикалық денсаулығы туралы сауаттылығын арттыру;
- наным-сенімдермен және теріс пікірлермен күресу;
- Қиын мәселелерді шеше алу қабілетін дамытуға ықпал ету;
- Қажет болған кезде психологиялық көмекке жүгінуге үйрету;
- Көмекті қалай алуға болатыны жайлы ақпарат беру.

9

Әр компонентке жеке-жеке толығырақ тоқталайық.

1 компонентті іске асыру бізге жоғарыда көрсетілгендерден басқа, психикалық денсаулық пен суицидке қатысты қате пікірлер мен наным-сенімдерге қайта қарауға ықпал етеді. Өкінішке орай, біздің қоғамымызда бұл тақырыпты қозғамауға, оны жасыруға, отбасы төңірегінен тыс жерде талқыламауға тырысады. Көп жағдайда суицидтің негізгі себебі не екеніне талдау жасалмайды. Бұл өсіп келе жатқан жасөспірімнің қиын жағдайдан шығу қабілеттерінің қалыптаспауына алып келеді және ол бірінші кезекте түрлі деструктивті мінез-құлықтың пайда болуына ықпал етеді.

## Мульти- модальді тәсіл

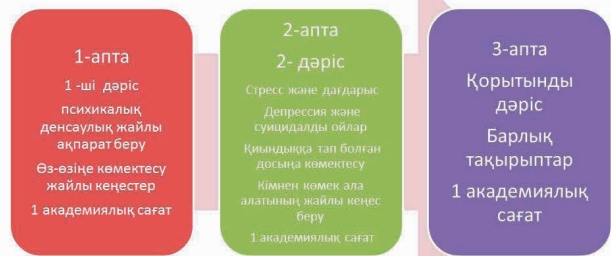


10

1- компонент толық бір сыныптағы/ топтағы жасөспірімдерге бағытталған. Бағдарлама мультимодальді тәсілде қарастырылады, яғни оқушылар тек дәрістерге қатысып қана қоймай, кітапша мен плакат түрінде қосымша ақпарат алады.

Жасөспірімдерге арналған интерактивті сабақтар 3 апта көлемінде дәріс түрінде өтеді. Дәріс барысында балалар стресс, психикалық денсаулық, дағдарыс және депрессия тақырыптарын талқылай алады. Сонымен қатар, олар суицидалды ойлар туындағанда өзіне және өзгелерге қалай көмектесуге болатыны туралы біледі, қолдау табу үшін баруға болатын медициналық, әлеуметтік психологиялық қызметтер туралы ақпарат алады. Ата-аналар да дәрістердің мазмұнымен балаларға берілген кітапша арқылы таныса алады.

### Жасөспірімдердің хабардарлығын арттыру дәрістері



11

### Екінші КОМПОНЕНТ:

#### Мектеп/колледж қызметкерлерін оқыту



- Стресске жүрген немесе өз-өзіне зиян келтіретін қауіпті аймақтағы балаларды қалай тануға болады.
- Суицидке байланысты қауіпті аймақта тұрған балалармен қалай дұрыс қатынас жасау керек.
- Суицидалды мінез-құлқындағы оқушыларға қалай дұрыс көмектесеміз немесе маманға бағыттаймыз.
- Көмекті қалай және қайдан алуға анықтау.

12

2-ші компоненттің қатысушылар тобы – педагогтар, себебі олар балалармен тығыз қарым-қатынаста жұмыс жасайды және оқу жылы бойына олармен көп уақыт өткізеді. Олардың рөлі маңызды, себебі олар балалардың мінез-құлқын, іс-әрекетін, эмоцияларын, қарым-қатынастарын бақылай алады және дер кезінде көмекті, қолдауды көрсете алады.

Кейбір зерттеулер бізге суицид, депрессия, жасөспірімдердің зиянды әрекеттері (шылым, алкоголь немесе нашақорлық), физикалық белсенділіктің аз болуы, нашар тамақтану және жеткіліксіз ұйқының арасында өзара байланыс бар екенін көрсетті. Сол себепті психикалық денсаулықты сауалнама арқылы бағалау, бұл бағдарламаның маңызды компоненттерінің бірі. Сонымен қатар, ол жасөспірімдерді мамандандырылған көмекке дер кезінде бағыттауға ықпал етеді.

### Үшінші компонент:

#### “Тәуекел тобындағы” балаларды анықтау



- Өз-өзіне зиян келтіретін және психологиялық стресске байланысты қауіпті аймақта тұрған жасөспірімді анықтау.
- Жасөспірімнің психикалық денсаулығын бағалау
- Жасөспірімдерді керекті көмек пен ем алу үшін арнайы мамандарға бағыттау

13

Сауалнама барысында балаларға олардың эмоционалды мінез-құлқы және әлеуметтік ортасы, зиянды әдеттерге қарым-қатынасы жайлы сұрақтар қойылады. Олардың кейбіреулері бір қарағанда көрінбейтін жасырын, бала ата-анасына және жақын адамына айтпайтын мәселелерге қатысты болып келеді. Балалар сауалнаманы толтыру барысында жақсы көңіл-күйде болғаны және сұрақтарға шынайы жауап бергені маңызды, себебі балада қауіптің бар немес жоқ екендігі туралы ақпарат ең алдымен ата-аналар үшін қажет.

Сауалнамада құпиялықты сақтау қарастырылған: балалар туралы мәлімет кодталады және сіз сауалнаманың нәтижесі туралы ақпаратты тек сауалнаманы жүргізген психолог маманнан ғана біле аласыз.

## Сауалнама жүргізу

Облыс бойынша барлық жасөспірімдерден сауалнама алынады

(8-10 сынып оқушылары мен 1 курс студенттері)



14

## Сұхбат жүргізу

Сауалнама барысында қауіп көрсеткіштері жоғары болған оқушыларды мектеп психологы бағалап, сұхбат жүргізуге шақырады



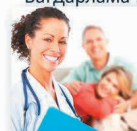
15

Кейбір оқушылар сауалнама қорытындысы бойынша «Тәуекел тобында» болуы мүмкін. Бұл жағдайға сабырлық танытып, мектеп психологының ұсынысын тыңдап, қажет болған жағдайда қосымша кеңес алуға тырысыңыз.

Егер сұхбат жүргізілгеннен кейін, психолог баланы мамандарға бағыттаса, оның ұсынысын қабылдауға тырысыңыз.

## Арнайы мамандарға бағыттау

- Егер осы сұхбат барысында бала қосымша көмекті қажет ететіні анықталса, мектеп психологы ата-анасына хабар беріп, мамандарға алып баруға кеңес береді
- Мектеп психологы ата-анасына денсаулық сақтау саласындағы қажетті маманды тауып беру үшін, ол мамандардың байланыс телефондары мен мекен-жайларының тізімін береді
- Бағдарлама мамандары ата-анамен қайта хабарласып, ұсынылған көмекті алғандығы жайлы біледі және оларда осыған байланысты қандай да бір мәселе туындағанда қолдау көрсетеді



16

## Дәрігерлік психологиялық көмек



Оқушыларды емдеу және қажетті жағдайда көмек көрсету үшін арнайы оқудан өткен медициналық қызметкерлер психикалық денсаулығындағы мәселелері бар және тәуекел мінез-құлықты жасөспірімдерге көмек көрсетеді.

17

Көмектің бұл кезеңінің рөлі зор. Ол төмендегідей мүмкіндіктер береді:

- Денсаулық мәселелерінің алғашқы даму кезеңдерінде көмек алуға, мінез-құлықтың деструктивті моделіне әсер етуге және толық тұлға болып дамуына ықпал етуге.

Есіңізде болсын! Психикалық денсаулық та физикалық денсаулық сияқты өте маңызды.



## Байланыс телефондары

НОМЕР ТЕЛЕФОНА	С.Т.УЖБА
150 <i>www.telefon.150.kz</i>	Балаларға және жастарға арналған ұлттық сенім телефоны
1415	Тұрмыстық зорлықтың алдын алу бойынша сенім телефоны
88000802226	Областық СӨС орталығының «сенім телефоны»
237165	Облыстық наркологиялық диспансер
24-62-64	Областық психоневрологиялық диспансердің «сенім телефон»
27-54-03	№ 1 қалалық поликлиника
30-02-48	«Шапағат» жастар денсаулық орталығы
24-08-49	«Үміт» жастар денсаулық орталығы
30-17-43	«Мейірім» жастар денсаулық орталығы
	Мектеп психологының байланыс нөмірі
	Контакты курирующего врача поликлиники

18

## Сұрақтар мен талқылаулар



19

## Назар аударғаныңызға рахмет!



20