**Ата-аналарға арналған күнделікті кеңестер**

Ұлына (қызына): «Адамдар сіздің жаныңызда болуы оңай болуы керек» - деп қайталауға қорықпаңыз. Баламен ұрыс-керіске араласпаңыз, алдымен татуласыңыз, содан кейін бизнесіңізбен айналысыңыз. Жасөспірімді үйде ұстауға тырысыңыз; үйге оралғанда, «бірақ бәрібір, үйде бәрі жақсы!» деп айтуды ұмытпаңыз.

Жасөспірімге белгілі психикалық денсаулық формуласымен шабыттандырыңыз: «Сіз жақсысыз, бірақ басқалардан жақсы емессіз».

Ұлымен немесе қызымен болған дауларда, кем дегенде, кейде олар дұрыс емес болып көрінбеуі үшін жол беріңіз. Осылайша сіз бен жасөспірімге қателіктер мен жеңілістерді мойындауға үйретесіз.

Егер сізде жасөспіріммен колледжге түсуге мүмкіндігіңіз болса, оны жіберіп алмаңыз. Бірлескен жол - бұл бірлескен коммуникация, еріксіз кеңес.

Сабақтан кейін жасөспіріммен кездесуді үйреніңіз. Сіз «бүгін қандай бағалар алдыңыз?» Деген сұрақты бірінші болып қоймағаныңыз жөн. Бақылау сұрақтарына: «Бүгін не қызықты болды?», «Бүгін не істедіңіз?», «Колледжде қалайсыз?

Сабырлықпен жасөспірімнің өміріндегі оқиғалар туралы әңгімелерін қызығушылықпен тыңдаңыз.

Жасөспірімнің сәттілігіне қуаныңыз. Оның уақытша сәтсіздікке ұшыраған сәтінде ашуланбаңыз.

       Бейімделу процесі аз ауыруы үшін сіз жасөспірімнің:

- өз өмірін дұрыс ұйымдастырды, аз уақыт жұмсады;

- Ол ашық ауада күніне кемінде 2 сағат болды. Ол әл-ауқатты жақсартады;

- күні бойы дене шынықтырумен айналысады;

- денсаулығын сақтау, жеке гигиенаны сақтау;

-Өз бетінше жұмыс істеуге үйренді;

- оқытушылармен, куратормен үнемі байланыста болу.

Қолдау үшін сізге:

-Жасөспірімнің күшті жақтарына сүйену

-Сабақтың астын сыз.

-Жасөспірімге деген сүйіспеншілік пен құрмет көрсете білу

- Жасөспіріммен қарым-қатынаста әзілді біріктіріңіз

- Тапсырманы орындаудың барлық әрекеттері туралы біліңіз

-Жасөспіріммен қарым-қатынас жасай білу

-Жасөспірімнің тұлғалық ерекшелігін айтыңыз

- Жасөспірімге сенім көрсету

Оптимизмді көрсетіңіз

       Қолдау сөздері:

- «Сізді біле тұра, сіз бәрін жақсы жасайсыз деп сенемін»;

- «Сіз өте жақсы жасадыңыз»;

«Бұл өте күрделі сынақ, бірақ сіз оған дайын екеніңізге сенімдімін.»

      Қандай сөздер айтылмауы керек:

- «Сіз әрқашан»

- «Сіз мүлде»

«Мәңгі сен»

1. Ең алдымен, жасөспірімге сіз оған тең құқықты серіктес көретіндігіңізді, оған сенім артып, өз болашағын өзі жасай алатын және өз іс-әрекеттері үшін жауап беретін ересек адам ретінде қарауыңыз керек.

2. Онымен ересек адаммен тең дәрежеде сөйлесуге тырысыңыз, оның таңдауы мен оған деген сенімнің маңыздылығын атап көрсетіңіз, сонымен қатар осы колледжде және осы мамандықта оқу оның үшін үлкен перспективалар ашатындығына, өмірде өз орнын табуына мүмкіндік береді, болашақта жақсы ақша табыңыз.

3. Оның басқа студенттермен қарым-қатынасына кедергі жасамаңыз, өйткені пайдалы ақпарат алмасу ешкімді мазаламады. Сонымен қатар, көптеген үлкен жастағы студенттер өздерінің болашақтары туралы ойлайды, толық емес жұмыс істейді және олардың үлгісі сіздің жасөспірімге жағымды әсер етуі мүмкін.

4. Жасөспірімді саналы және ілтипатты түрде қолдауға тырысыңыз және оны өмірінің қиын кезеңдеріне тастамаңыз, өзіңізді жинаңыз және сіздің жағымсыз эмоцияларыңызға ермеңіз және ешқандай жағдайда жанжал шығармаңыз және оған сабақ қалай өткізуге болатындығын жоспарлаңыз. , және қолдау және көмек көрсету.

Мүмкін болатын агрессия мен ешкім сізден ештеңе сұрамаған айқайларға қарамастан, сіздің жүрегіңізде жасөспірім сізге өте ризашылық білдіретініне және оған қолын созған көмекті ешқашан ұмытпайтынына сеніңіз.

 **Суицидтің алдын-алу үшін не істеу керек?**

Қалай көмектесуге болады? ТЫҢДАУ - «Мен сені естимін» «Жақсы, бұл жаман емес», «Өзіңізді жақсы сезінесіз», «Мұны жасамаңыз» сияқты жалпы мағынада жұбатуға тырыспаңыз. Оған сөйлеуге мүмкіндік беріңіз. Сұрақтар қойып, мұқият тыңдаңыз.
Өз-өзіне қол жұмсау туралы жанама көрсеткіштерге абай болыңыз. Әр әзіл-оспақ немесе қатерге байыппен қарау керек. 1. Жасөспірімдердің отбасылық және тұрмыстық проблемаларын ашық талқылаңыз. 2. Балаларыңызға өмірде нақты мақсаттар қоюға және оларға ұмтылуға көмектесіңіз. 3. Кедергілерді жеңуге көмектесетіндігіңізге сенімді болыңыз. 4. Жастардың кез-келген маңызды оң бастамаларын сөзбен де, іспен де мақұлдау. 5. Ешқандай жағдайда физикалық жаза қолданбаңыз. 6.Өсіп келе жатқан балаларыңызға көп көңіл бөліңіз, олармен мұқият болыңыз, ең бастысы - нәзік болыңыз.

СУИЦИДТІҢ АЛДЫН-АЛУ ҮШІН НЕІСТЕЙ АЛАСЫЗ?

• Жасөспіріммен қамқор қарым-қатынас орнатыңыз.

• Мұқият тыңдаушы болыңыз

• Шынайы қарым-қатынаста болыңыз, мазасыз жағдай туралы байсалды және ақылды түрде сұраңыз.

• Психикалық қолайсыздықтың көзін анықтауға көмектесіңіз

• Барлық мәселелер конструктивті түрде шешіледі деп үміттеніңіз

• Жасөспірімге өзінің жеке ресурстарын ашуға көмектесу

• Жасөспірімнің қазіргі сәтте сәтті іске асуына қолдау көрсетіңіз және болашақ болашақты анықтауға көмектесіңіз.

Көп нәрсе қиын уақытта жақын жүрген қамқор, сүйетін адамға байланысты. Ол суицидтің ықтимал өмірін сақтай алады. Ең бастысы, сіз балаларыңызды қалай қабылдағаныңызды үйренуіңіз керек.