

Бекитемин
мектеп директору
Ж.Д.Бектурганова

“15”

**С.Мырзакматов атындагы орто мектебинин суицидди алдын алуу
боюнча түзүлгөн иш мерчем**

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Мөөнөтү	Жооптуу
1	Мектепте суицидди алдын алуу иштерин уюштуруу: Иш план бекитүү аталган багыт боюнча материалдар менен китепкананын фондун толтуруу	Сентябрь	Мектеп админ
2	Тынчсыздануусу жогору балдарды аныктап, каттоого алуу.	Ай сайын	Соц.педагог Кл.жетекчилер
3	Үй-бүлөдөгү абалы туруксуз, балдарга карата зордук-зомбулук көрсөтүүгө шектүү ата-энелерди каттоого алуу. (окуучулар менен сурамжылоо, аңгемелешүү жүргүзүү)	Жыл ичинде	Соц.педагог Кл.жетекчилер
4	Ищеним почтасын жандандыруу	Жыл бою	Соц.педагог
5	Милиция кызматкерлери, дин кызматкерлери жана медицина кызматкерлери менен жолугушуу өткөрүү	Чейрек сайын	Тарбия завуч Кл.жетекчилер

6	“Ден-соолугундун душманы болбо!” дубал гезиттер сынагы	Ноябрь	Тарбия завуч Кл.жетекчилер
7	“Бул дүйнө кандай сулуу” 7-11-класстар арасында суицидди алдын алуу боюнча аңгемелешүү	Декабрь	Соц.педагог Кл.жетекчилер
8	“Чыр-чатак биздин турмушта” тегерек стол Мектеп парламенти	январь	Тарбия завуч
9	Суицидди алдын алуу боюнча тарбия сааттар	февраль	Кл.жетекчилер
10	“Жашы жетелектер арасындагы суицид. Алардын алдын алуу, чечүү жолдору” Класс жетекчилер арасында тренинг	март	Админ УБ жетекчилер
11	Суицидди алдын алуу боюнча ата-энелерге нускама таркатуу	Жыл ичинде	Тарбия завуч Кл.жетекчилер
12	Окуучулардан анкета алуу Сурамжылоо жүргүзүү	Чейрек сайын	Соц педагог
13	“Мен башкы каарманмын” Окурмандардын конференциясы.	апрель	Соц.педагог Кл.жетекчилер
14	Аткарылган иштер боюнча анализдөө	Май	Соц.педагог

Тарбия иштери боюнча директордун орун басары

Сагынбаев Ө.Ж



Суицид деген эмне?

Суицид.Суициддин себептери,белгилери.

Ата-энелерге кеңеш.

Суицид- адамдын өзүнө-өзү өлүмгө алып келе турган иш-аракет кылуусу. Жаман айтпай жакшы жок дегендей биз балдарыбыз жөнүндө эмнени билишибиз керек,эмнеге көңүл бөлүшүбүз керек.

Суициддин себептери :

Адамдарга,мамлекетке,кудайга ишенимдин жоктугу

-пессимизм

-турмушту кара түстө көрүү,дүйнөдө калыстык жок деп эсептөө

-туура эмес ынаным (ой-пикир,ишеним)

-жашоосу туура эмес уюштурулган

-негативдүү эмоция(таарыныч,өкүнүч,санаа,коркунуч)

-интуициясы өнүкпөй калган

-жаман ойлору көп

-психологиялык проблемасы бар (стресс,депрессия)

-компьютер,телеэкрандан өлтүрүү,зордук-зомбулукту көрүү

-коркуу-1.Ата-энесинин,мугалимдин күткөн ишенимин актай албай каламбы деген коркунуч

2.Ырайымсыз конкуренция (тентуштардын арасында)

3.Келечек жөнүндө толкунданган суроолордон,түшүнүксүз нерселерден,турмуштан адашып кетүүдөн коркуу.

Суицидке жакын б.а.ошондой жолго баруучу баланын көңүл бөлүүчү белгилери:

-көнүлү чөгүп,турмуштан тажадым десе

-бирөө менен сүйлөшүүдөн качса

-мурда сүйүнгөн нерселерге кубанбаса

-дайыма чарчаңкы тартып турса,шалдыраса

-ишке көнүлү чаппай,аз иштесе

-эс алууга,ойноого да көнүлү чаппаса

-өткөн иштерди айтып,өзүн күнөөлүү сезсе

-келечек жөнүндө такыр сүйлөбөсө

-көп уктаса

-китеп окууга үйрөтүү, китеп менен камсыз кылуу, себеби чыгармалардагы оң каармандардын жакшы сапаттары сиздин балаңызда орун алат, ошондой эле бала китеп кызыгына кирип, жаман ойлордон, жаман иштерден алыс болот

-сүрөт тартууга үйрөтүү, себеби батыш өлкөлөрүндө баланы ойлонткон, кыжалат кылып жаткан нерсесин тарткан сүрөтүнөн билип алып жатышпайбы же жакшы жагынан айтсак тарткан сүрөтү аркылуу бала кыялын, тилегин тартышы мүмкүн

-атаандаштыруудан баш тартуу, башкача айтканда тигинин баласы жакшы окуйт, жакшы ырдайт, сенин колунан эч нерсе келбейт деген сыяктуу сөздөрдү колдонбоо, себеби баланын шагын сындырасыз, өзүнө болгон ишенимин түп орду менен талкалайсыз б.а. менин колуман чын эле эч нерсе келбейт деп аракеттенбей да коюшу мүмкүн, же ошол сиз салыштырып жаткан балага карата мамилеси бузулат, же ата-энем мени жакшы көрбөйт турбайбы деген ойлор келиши мүмкүн. Сиз өзүңүздү баланын ордуна коюп көрүңүз, сиздин жолдошунуз тигинин аялы же күйөөсү жакшы экен десе сиз сөзсүз түрдө анда ошону алып ал, тийип ал деген сыяктуу сөздөр болмок.

-эмгекке үйрөтүү

-спорт менен машыгууга берүү

-“качып кетүү” б.а. жакшы көргөн туугандарыныкына жиберүү, алаксытуу

- кийимине, тамакка, турмушуна кайыл болсо
- ачуусу чукул болуп, агрессия көрсөтө баштаса
- болор-болбос нерсеге ыйласа
- көкүрөгү, башы бат-бат ооруса

Анда бул бала жардамга муктаж.

Ата-энелерге, мугалимдерге кенеш

- Жаңыча рухий тарбиялык система түзүү керек
- Мурунку стереотиптен чыгуу керек (биз мурун мындай болчубуз, бизди ата-энебиз мындай кылчу дегендин кереги жок. Азыркы балдар азыркы замандын балдары)
- Кайталанма сөздөрдөн чыгуу
- көз карашты өзгөртүү
- мектеп менен, дин кызматкерлери менен кызматташтыкта болуу (бала мектепте эмне менен алек, достору ким, эмне проблемасы бар, кайсы суроо аны абдан ойлонот, классташтары, мугалимдер мамилеси кандай. Эгерде мечитке барса, ал жерде кандай адамдар менен алака түзүп, кандай маалыматтарды кабыл алып жатат)
- ар бир кылган аракетине каниет кылып, баланын жашына туура келген талаптарды коюу
- ишке ашпай калган нерсеси жөнүндө сүйлөшүп, түшүндүрүп, жашоодо көптөгөн тоскоолдуктар бардыгын, алардын баарынан эле корко берүү керек эместигин айтуу, түшүндүрүү керек.
- кичине нерсеге да кубана билүүгө үйрөтүү
- юморун өстүрүү, бардык эле нерсени жүрөгүнө жакын алып кайгыра бербей кээ бир нерсеге күлүп мамиле кылып коюуга үйрөтүү
- жашоого оптимисттик көз караш менен кароого үйрөтүү, акты ак, караны кара деп үйрөтүү
- өз алдынча аракеттенүүгө, изденүүгө, ойлоп табууга үндөө
- стресс учурунда өзүн-өзү карманууга, колго алууга үйрөтүү
- сиздер менен сырдаш болуп, ичинде өйүгөн, ойлонгон маселе болсо сиздер менен бөлүшкөндөй кылып тарбиялоо (ал үчүн ары тур, азыр сага убакыт жок, көрбөй атасыңбы мен бош эмесмин, атаңа айтам, энеңе айтам, көп сүйлөбөчү, башымды оорутпачы деген сыяктуу сөздөрдөн алыс болушубуз керек, балким сиздин жардамыңыз азыр керек болуп жатат.)

Суицид

Суицид (лат. *sui caedere* — өзүн

өлтүрүү, жанын кыюу) —

атайын аракет аркылуу,

максаттуу түрдө өзүнүн жанын

кыйуу деген маанини берет.



АНДАН ТЫШКАРЫ «ЖАБЫК СУИЩИД» (ЖАШЫРУУН) ДЕП АТАЛГАН ҮЧҮНЧҮ ТҮРҮ БАР.

- Бул жагдай шыр эле өлүмгө алып келбейт. Зыяндуулугу жана өмүрдү кыскарткандыгы менен айырмаланат.
- Алар:
- Ичимдик,
- Тамеки,
- Ооруга чалдыкканда медиктерге кайрылбоо,
- Машина айдаган учурда жана кооптуу жагдайларда эрежени сактабоо,
- Ашыкча экстремалдык оюндарга берилүү

сыяктуу факторлор аталат. Бул аракетти жасап аткан адамдар кооптуу экендигин түшүнгөндүгүнө карабастан маани беришпейт.



ӨЗ ЖАНЫН КЫЮУ ШАРТТУУ ТҮРДӨ ЭКИГЕ
БӨЛҮНӨТ: **ПАРАСУИЦИД** ЖАНА **ПСЕВДОСУИЦИД**

- **Псевдосуицид** адатта аффект абалында аткарылып, ал адам жанын кыюудан мурун өзүнө жана проблемаларына көңүл бурдуруу аракетин, айланасындагыларга кол сунган **“жан соогасы”**.
- **Парасуицид** - бул адатта дыкат ойлонулган иш-чара, анын максаты эч кимдин көңүлүнө карабастан, кандай болбосун жанын кыюу.

ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

- Суицид бул азыркы коомдун оорусу. ооруну күрөшүп гана жеңүүгө болот.
- Ата-эне катарында «өлөм», «өлүп кет», «сен эмнени кыйратып иймек элең» сыяктуу пессимисттик маанайдагы сөздөрдү колдонбоо.
- Бири-бирибизден кемчиликтерди издебестен артыкчылыктарга маани берүү, балдарды шыктандыруу
- Балдарда кичинекейинен тартып турмуштук көндүмдөрдү калыптандыруу;

БАЛДАР ТАРАБЫНАН АЙТЫЛГАН КОРКУТУУЛАРГА ӨТӨ
КЫЛДАТ МАМИЛЕ ЖАСАП АГА МААНИ БЕРҮҮ ЗАРЫЛ.

- Балдар өлгүсү келгендигин айткандыгы менен алар Силерден жардам сурап, өзүнө көңүл бурдургусу келип атат. (Мен буга чыдай албайм», «ушундан көрө өлүп калган артык», «Мен силерге проблема жараткым келбейт», «Жакында бул азаптын баары артта калат») мындай сөздөр ата-энелер, достор, мугалимдер тарабынан кайдыгер калбашы керек.

Жашоодон үмүт берген жашоонун керемет экендигин, адам кыйынчылыктарды жеңүү менен такшала тургандыгынын башкалардан уккусу келүүдө. Бул учурда көчирилгис нерсе бул -- **КАЙДЫГЕРЛИК.**

БИШКЕК. 27 АВГУСТ. КЫРТАГ – ДАРЬЯ

СЫТЕНКОВА.

- Бир жакшынакай үй-бүлөдөн эле чыккан бала өз жанын кыюуну көздөптүр. Бул өспүрүм ишеним телефону боюнча кризистик борборлордун бирине чалды. Сүйлөшүү узакка созулду. Психологдор баланын бул максатынын себебин таба албай жатышат, мектепте ал – мыктылардын бири, спорт менен машыгат, англис тилин өздөштүрүп жаткан кези. Сүйлөшүп отурушуп, түн да кирип кетиптир.
- Өз окуясын бала шыбырап айтып берип баштады. Анын жашоосундагы бир дагы иш энесинин катышуусуз өтпөптүр. Өспүрүмдүн айтымында, апасы анын ар бир ишине кирише берчү экен. «Ал менин ар бир кыймыл-аракетимди кеземелдей берет, мен өзүнчө бир адам эместеймин. Жашаганымдын мааниси деле жок», - дейт бала.
- Өмүрүн кыюу жөнүндөгү ниетин бул өспүрүм токтото алды, адистерге өз убагында кайрылып калбадыбы. Бирок, ал энесин психологдор менен сүйлөшүп көрүүгө көндүрө албады.

БҮГҮНКҮ МААЛЫМАТ:

- 9 жаштагы кызды зордуктаган өгөй атанын кылыгын (**ШЕДОФИЛ**) кыз энесине айткан мезгилде **3 ЖЫЛ БОЮ ЭНЕСИ** ага маани берген эмес.
- Кыз абдан түнт, коркок болуп, психологиялык проблемалар өтө байкала баштаганда гана адистерге андан кийин укук коргоо органдарына кайрылган.

БАЛДАРДАГЫ СУИЦИДАЛДЫК АБАЛДЫН ПАЙДА БОЛГОНДУГУНУН БЕЛГИЛЕРИ:

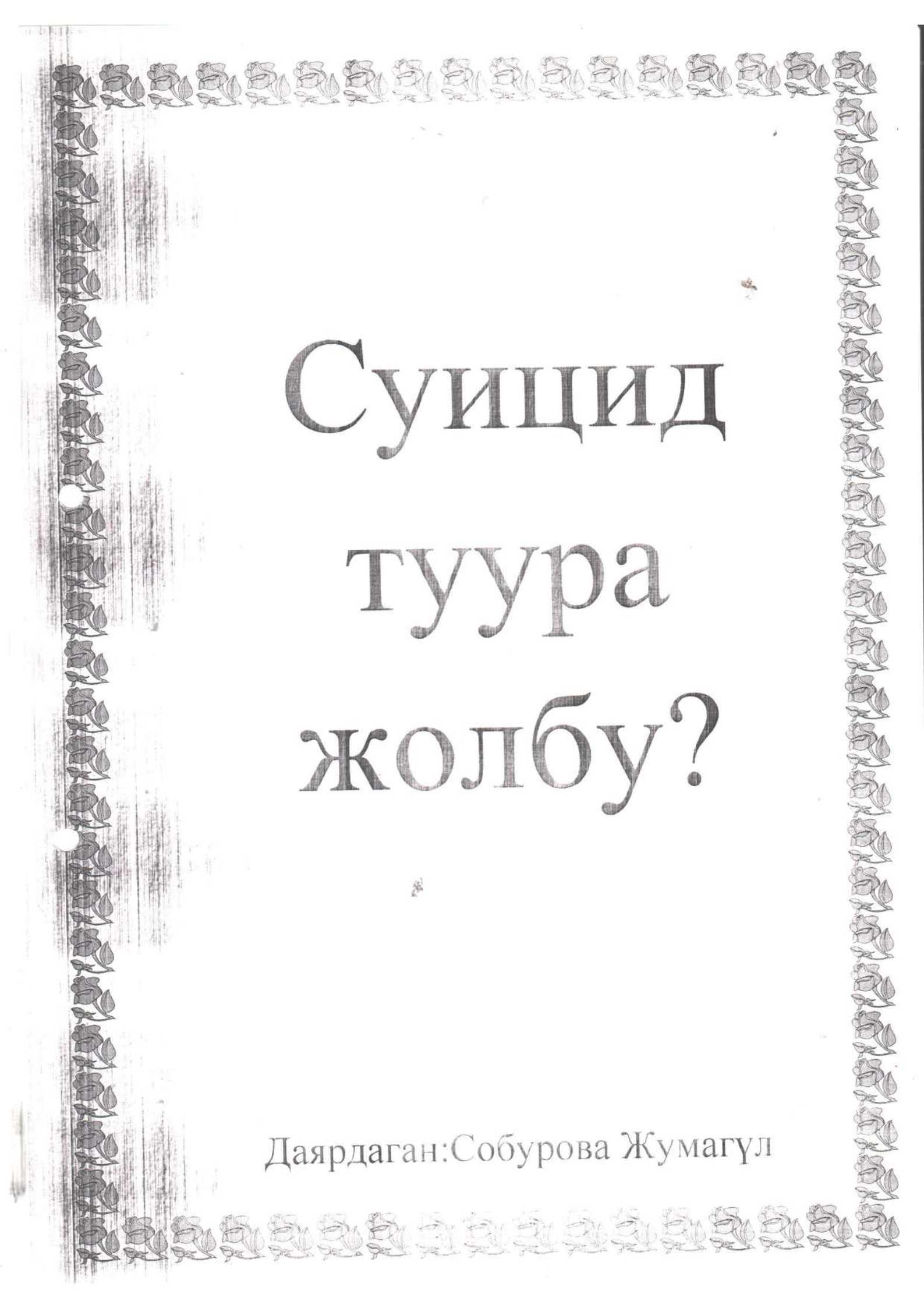
- 1. Баарлашуу стилинин кескин өзгөрүшү**
- 2. Күчтүү эмоционалдык тынчсыздануулар**
- 3. Уйкунун жана табиттин жоголушу**
- 4. Айланадагыларга карата толук кайдыгерлик**
- 5. Суицидке керектүү айрым предметтерди даярдоо**
- 6. Өзүнүн абдан жакшы көргөн буюмдарын башкаларга берүү**
- 7. Тиги дүйнөдөгү жашоого болгон ашыкча кызыккандык.**



ӨСПҮРҮМ КУРАККА ӨЗГӨЧӨ МАМИЛЕ ТАЛАП КЫЛЫНАТ

- Өспүрүм курактагы балдар сырткы факторлорго, психологиялык, макросоциалдык, микросоциалдык, үй-бүлөлүк факторлорго абдан сезимтал мамиле кылышат. Бул убак алар үчүн татаал мезгил болуп саналат. Ата-эне, жакындары, мугалимдер аларга түшүнүү менен мамиле кылуулары максатка ылайык.
- Алар бул куракта балалык курактан өттү, бирок дагы эле инсандык сапаттар толук калыптана элек мезгилде.





Суицид туура жолбу?

Даярдаган: Собурова Жумагүл

Суицидке тоскоолдук кыла

турган негизги факторлор:

- Адамдын өзүн жакындан таануусу;
- Келечекке карата так максаттын болушу;
- Ата-энелердин, мугалимдердин коомчулуктун балдарга сабаттуу мамиле кылышы;
- Коомчулуктун педагогикалык маданиятынын жогорулашы;
- Дин тарабынан жан кыюунун чоң күнөө катары кабылдануусу.

- Америкалык окумуштуулар адамдын өзүн өзү өлтүргөндөн кийинки абалын изилдеп көрүшкөн.
- Окумуштуулар адамды гипноздук жол менен муунтуп жүрөгүн токтотушкан, анан бир аз убакыттан сон анын жүрөгүн кайра ишке киргизген. Анда адам муунуп өлгөндөн сон он мүнөткө чейин, башкача айтканда баш мээдеги кан койулганга чейин мээ кадимкидей иштеп, адам айланадагы болуп жаткан нерсени билип туурат.
- Ушул эле тажырыйбаны Франсуз окумуштуусу мындан бир кылым мурда өзүндө сыноп далилдеген. Адам кандай гана курч жана тайманбастык менен олүмгө барбасын, ал жаны кыйылып жаткан учурда бул кадамына болуп корбөгөндөй окунучко батат. Муунуп олгөн учурда адам жаны чыгып кеткенге чейинки учурда, кайра өз жанын сактап калууга аракет жасайт. Тилеке каршы ал учурда ага эч ким жардам бере албайт.

ЭМНЕ

- Суицид бул а күрөшүгү
- Балдар
- Ар күнү алектен
- Мектеп тыгыз к
- Ата-эне кыйрап, маанайда
- Бири-бир артыктыгы шыктанды
- Балдарга көндүмдөрү

й гана шан- шоокөттөргө бай, сырсык да алыс эмес. Өз чегинде

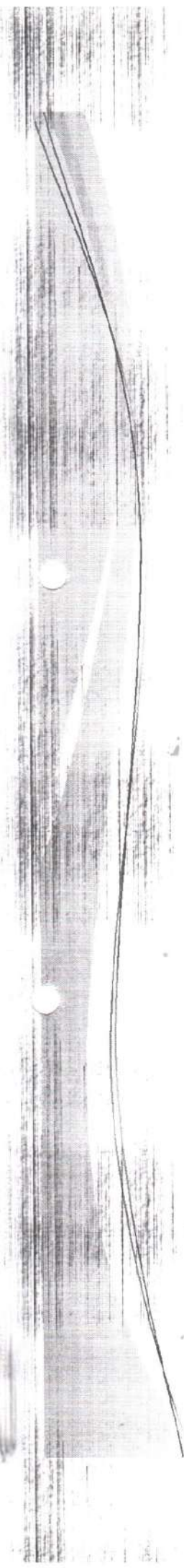
шы, бирок ал чегинен ашкан эген иштер болуп кетиши мүмкүн. арктарда жашоого кооптуу болгон унааны ылдам айдоо менен жасоо, жырткыч жаныбарлар ана бийиктиктен секируу ман болууда озу өзүн өлтүрүү ет.

бир келет, кантип жашоо, баруу баары өзүбүздүн

Эмне кылуу керек?

Суицид бул азыркы коомдун оорусу, аны менен күрөшүп гана жеңүүгө болот.

- Балдар менен сырдаш болуу, аларга маани берүү;
- Ар күнү алар менен чогуу ишмердүүлүктөр менен алектенүү;
- Мектеп, класс жетекчилер, балдардын достору менен тыгыз кызматташуу;
- Ата-эне тарабынан «олөм», «өлүп кет», «сен эмени кыйратып иймек элең» деген сыяктуу пессимисттик маанайдагы сөздөрдү колдонбоо;
- Бири-бирибизден кемчилдиктерди издебестен артыкчылыктарга маани берүү, балдарды шыктандыруу;
- Балдарга кичинекейинен тартып турмуштук көндүмдөрдү калыптандыруу.



**Көңүл
бурганьыңыздарга
чоң рахмат!**

Суицид- туура жолбу?



Death and Life

Сурамжылоо
«Мектеп жана Суицид»

1. Суицид деген эмне? Сен билесиңби

Ооба

2. Бүгүнкү күндө бул көйгөй актуалдуубу же жокпу?

актуалдуу

3. Эмне үчүн адам өзүнүн өмүрүн кыят? Сен кандай ойлойсуң?

Ар кандай себептен

4. Сага качандыр бир кезде өзүнүн өмүрүңдү кыюу жөнүндө оюңа келди беле?

Жок

5. Суицид укумдан тукумга берилеби? Сен кандай ойлойсуң?

Баланын укумунан

6. М.: Адам 9 этаждан секирди. Буга эмне түрткү болду - деген ойдосуң?

Канчалык үй бийикте, же баланын өзүнүн көйгөчүлүктөрү баланын укумунан

7. Эмне үчүн суицид чоң адамдарга караганда өспүрүмдөр арасында көп кездешет? Муну сен кандай ойлойсуң?

Балдар өтө эле айланбайт

8. Суициддик жүрүм-турумдун алдын алууга болобу?

Балот

9. Мындай кырдаалды элестет «Мен мындан ары жанагым келбейт». Сенин жаныңдагы адам өз өмүрүн кыйганы жатат. Сен ага кандай чара көрмөксүң?

Ачууңду ачуу шетерин жүргүзүп, андай жолго барышына жол бербейсиң.

10. Өз өмүрүн өзү кыйган адамды сен актайт белең?

Актоого болобу? Жок

11. Сенин жашооң сени канааттандырабы? Ооба

12. Сен келечектеги жашооңо кандай көз караштаасың?

Жакшы көз караштамын

13. Сен алдыга койгон максаттарың орундала турганына ишенесиңби?

Ишенем

Сурамжылоо
«Мектеп жана Суицид»

1. Суицид деген эмне? Сен билесиңби

Өзүңү өлүүгө көңүл салуу.

2. Бүгүнкү күндө бул көйгөй актуалдуубу же жокпу?

Ооба

3. Эмне үчүн адам өзүнүн өмүрүн кыят? Сен кандай ойлойсуң?

Башка көйгөчүлөк келинде

4. Сага качандыр бир кезде өзүнүн өмүрүңдү кыюу жөнүндө оюңа келди беле?

Жок

5. Суицид укумдан тукумга берилеби? Сен кандай ойлойсуң?

Жок

6. М.: Адам 9 этаждан секирди. Буга эмне түрткү болду - деген ойдосуң?

Ар кандай нерсе түрткү болушу мүмкүн

7. Эмне үчүн суицид чоң адамдарга караганда өспүрүмдөр арасында көп кездешет? Муну сен кандай ойлойсуң?

Өспүрүмдөр жашы ойлоу.

8. Суициддик жүрүм-турумдун алдын алууга болобу?

Ооба

9. Мындай кырдаалды элестет «Мен мындан ары жашагым келбейт». Сенин жаныңдагы адам өз өмүрүн кыйганы жатат. Сен ага кандай чара көрмөксүң? Бишбейт

10. Өз өмүрүн өзү кыйган адамды сен актайт белең?

Актоого болобу? Ооба

11. Сенин жашооң сени канааттандырабы? Ооба

12. Сен келечектеги жашооңо кандай көз караштаасың?

Максат көрүп, максатка жетем деп

13. Сен алдыга койгон максаттарың орундала турганына ишенесиңби?

Ооба

Жаштар
керек

Сурамжылоо «Мектеп жана Суицид»

1. Суицид деген эмне? Сен билесиңби суицид бул өңүңдө өлүмдү өңү
көңү бул суицид.

2. Бүгүнкү күндө бул көйгөй актуалдуубу же жокпу?

актуалдуу

3. Эмне үчүн адам өзүнүн өмүрүн кыят? Сен кандай ойлойсуң?

Көптөгөн аял жашоодо көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп

4. Сага качандыр бир кезде өзүнүн өмүрүндү кыюу жөнүндө оюңа келди беле? жок кыямат эмес.

5. Суицид укумдан тукумга берилеби? Сен кандай ойлойсуң?

жок берилбейт.

6. М: Адам 9 этаждан секирди. Буга эмне түрткү болду - деген ойдосун?

бул өңүңдө жашоодо көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп өңүңдө өлүмдү өңү
мама кыяматтарды көрүп жана балбала дүйнөдө көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп

7. Эмне үчүн суицид чоң адамдарга караганда өспүрүмдөр арасында көп кездешет? Муну сен кандай ойлойсуң?

Көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп

аял жашоодо көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп

8. Суициддик жүрүм-турумдун алдын алууга болобу?

ооба

9. Мындай кырдаалды элестет «Мен мындан ары жашагым келбейт».

Сенин жаныңдагы адам өз өмүрүн кыйганы жатат. Сен ага кандай чара көрмөксүн?

Биринчиден мен ага көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп өңүңдө өлүмдү өңү
көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп өңүңдө өлүмдү өңү
көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп өңүңдө өлүмдү өңү

10. Өз өмүрүн өзү кыйган адамды сен актайт белең?

Актоого болобу? жок болбойт адамдар бул жашоодо көптөгөн кыйынчылыктарды көрүп

11. Сенин жашооң сени канаатандырабы? ооба канааттандырайт

12. Сен келечектеги жашооңо кандай көз караштасың?

жакшы көз карашта

13. Сен алдыга койгон максаттарың орундала турганына ишенесиңби?

ооба ишенем.

Сурамжылоо

« Мектеп жана Суицид»

1. Суицид деген эмне? Сен билесинби Өзүңө өзү көл
Өзүңө өзү көл каа каа, Салдуу, өзүңүк таштан
кыюу

2. Бүгүнкү күндө бул көйгөй актуалдуубу же жокпу?

Ооба

3. Эмне үчүн адам өзүнүн өмүрүн кыят? Сен кандай ойлойсун?

Адам таштосунан аялганда, жанында жок
ага акыл-кең айткан, тишиктө турган адам ооба

4. Сага качандыр бир кезде өзүнүн өмүрүңдү кыюу жөнүндө оюна келди беле?

жок

5. Суицид укумдан тукумга берилеби? Сен кандай ойлойсун?

жок, берилбейт

6. М. Адам 9 этаждан секирди. Буга эмне түрткү болду - деген ойдосун?

Мектепте жана ага балон тишиктөөтүрү
жанында калып чыккан кайра кайра кайра кайра кайра кайра кайра

7. Эмне үчүн суицид чоң адамдарга караганда өспүрүмдөр арасында көп кездешет? Муну сен кандай ойлойсун?

Анткени тереңинде
дор жана аялган баш алдоочулар, жана айтуу басуулар

8. Суициддик жүрүм-турумдун алдын алууга болобу?

Ооба

9. Мындай кырдаалды элестет « Мен мындан ары жашагым келбейт».

Сенин жанындагы адам өз өмүрүн кыйганы жатат. Сен ага кандай чара көрмөксүн?

Айбетти ага балон кезешиде
айткан, ага тишиктет, ага таштан
сактоого балон аялганда кайра кайра кайра

10. Өз өмүрүн өзү кыйган адамды сен актайт белең?

Актоого болобу? Аларга да тишиктөө болойт,

11. Сенин жашооң сени канаатандырабы? Ооба, бактылуулар

12. Сен келечектеги жашооңо кандай көз караштасың?

жашоо

13. Сен алдыга койгон максаттарың орундала турганына ишенесинби?

Ишенем келет, балон аялганда жана
жана келечектеги чыңдалган, балон
алдыга койгон максаттарга жана
мен сөзсүз бактылуу болган.