**Занятие 3**

**О возрастных этапах развития ребенка (6 ч.)**

**3.1. Физическое и психомоторное развитие ребенка. Периоды детства. Требования к возрастному развитию детей.**

**Физическое развитие -** это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, отдельных частей тела и т.д.) и биологического созревания ребенка в разные периоды детства, существенный критерий оценки состояния здоровья и возрастных норм развития, особенно в период раннего детства.

**Возрастные периоды физического развития:**

• от рождения до 3-летнего возраста основную роль в развитии ребенка играют гормоны щитовидной железы (тироксин и трийодтиронин). Они обеспечивают рост, развитие и дифференциацию всех тканей, особенно ЦНС

• с 3-летнего возраста после созревания рецепторов, чувствительных к гормону роста, основной регулирующий эффект имеет соматотропный гормон;

• период начала пубертатного развития (с 13 лет у мальчиков с 12 лет у девочек). Вследствие повышенной чувствительности к андрогенов наступает пубертатный скачок в росте.

**Этиологические факторы, влияющие на физическое развитие:**

• биологические:

- Наследственность (хромосомный и генетический набор: существует более 200 генов, отвечающих за рост организма);

- Пол,

- Возраст;

- Тип конституции (индивидуальные особенности процессов обмена веществ, темпы роста и начало пубертатного периода);

• социальные факторы:

- Материальный и культурный уровень жизни семьи;

- Использование и распределение материальных благ в семье;

- Рациональное питание согласно возрасту ребенка;

- Достаточная физическая активность;

- Частые и длительные заболевания;

- Воспитание

- Быт;

- Уровень образованности родителей;

- Положение в обществе родителей;

- Психологический климат в семье и в детском коллективе;

- Социальный порядок в стране проживания;

- Социальное окружение.

**Критерии оценки физического развития:**

• рост, масса тела

• обвод груди;

• рост в положении сидя;

• обводы и длина конечностей;

• рельеф и упругость мышц;

• жироотложения;

• эластичность кожи;

• жизненный объем легких,

• сила мышц кисти;

• функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой системы;

• моторное развитие.

**Антропометрические данные новорожденного:**

• масса тела при рождении - 3200-3500 г

• длина тела - 50-52 см;

• обвод головы - 34-36 см;

• обвод груди - 32-34 см;

• физиологическая потеря массы тела (N = 6-8%).

**Возрастные изменения массы тела:**

• доношенный новорожденный ребенок имеет прирост массы за 1-й мес. 600 за 2-й мес. 800 г за 3-й мес. 800 г за каждый последующий месяц на 50 меньше, чем за предыдущий;

• масса тела детей старше 1 года рассчитывается по формулам

- Для детей в возрасте от 2 до 10 лет:

М (кг) = 10 + 2n,

где n - возраст ребенка в годах;

М = 30 + 4 (n-10),

где n - возраст ребенка в годах.

**Возрастные изменения длины тела:**

• длина тела новорожденного 50-52 см;

• длина тела ребенка первого года жизни увеличивается следующим образом:

- За 1 кв. - По 3 см ежемесячно (за квартал 9 см)

- За II кв. - По 2,5 см ежемесячно (за квартал 7,5 см);

- За III кв. - По 1,5 см ежемесячно (за квартал 4,5 см);

- За IV кв. - По 1,0 см ежемесячно (за квартал 3 см);

- Общий прирост длины тела за первый год жизни составляет 25 см;

• ориентировочный расчет длины тела у детей старше 1 года, проводится по формулам:

- В возрасте 4 года ребенок имеет рост 100 см;

- Если возраст ребенка меньше, то ее рост L = 100-8 (4-n), где n - количество лет; -если возраст ребенка больше 4 лет, то рост такого ребенка = 100 + 6 (n-4),

где n - количество лет;

- Рост 8-летнего ребенка составляет 130 см;

- Рост ребенка в возрасте 2-15 лет определяется по следующим формулам: -для детей до 8 лет, 130-7 (8- ") см;

- Для детей старше 8 лет, 130 + 6 (n-8) см, где и - возраст ребенка. **Возрастные изменения окружности грудной клетки (ОГК):**

• обвод груди при рождении в среднем равна 32-34 см;

• в возрасте 2-4 мес. размеры окружности грудной клетки и головы выравниваются, а затем скорость роста грудной клетки опережает рост головы;

• ориентировочная оценка окружности грудной клетки проводится по формулам:

- В среднем за 1 мес. грудная клетка увеличивается на 1,3 см;

- Для детей до одного года: окружность грудной клетки ребенка в 6 мес. равна 45 см; на каждый недостаточный месяц до 6 мес. следует от 45 см вычесть 2 см, на каждый следующий месяц после 6 мес. добавить 0,5 см;

• в 10 лет средний обвод груди у детей составляет 63 см;

• для детей в возрасте 2-15 лет ориентировочная оценка окружности грудной клетки проводится по формулам:

- Для детей до 10 лет ОГК = 63 см-1,5 см (10-n), где и - количество лет ребенка;

- Для детей старше 10 лет, ОГК = 63 см + 3 см (n-10), где "- количество лет;

• за первый год жизни объем грудной клетки увеличивается на 13-15 см, а в дальнейшем до 7 лет обвод груди превышает размер головки настолько см, сколько лет ребенку.

**Возрастные изменения окружности головы (ОГ):**

• у новорожденных детей обвод головы в среднем равна 34-36 см;

• в течение первого года жизни обвод головы младенца увеличивается каждый месяц на 1,5 см до 6-месячного возраста и на 0,5 см после 6 мес .;

• в 6-месячного ребенка обвод головы равна 43 см, в 5 лет - 50 см, в 10 лет - 55 см;

• интенсивный рост периметра головы отмечается в первые месяцы и годы жизни, с 5 лет наблюдается замедление;

• ориентировочная оценка окружности головы у детей до года проводится по формулам:

- До 6 мес. обвод председателя ОП = 43-1,5 (6-n)

- После 6 мес. - ОП = 43 + 0,5 (n-6)> где n - возраст в месяцах;

• ориентировочная оценка окружности головы у детей от 1 до 5 лет проводится по формулам:

- Обвод головы до 5 лет ОГ = 50-1 (5-n)

- Обвод головы после 5 лет ОГ = 50 + 0,6 (n-5), где n - возраст ребенка в годах.

**Оценка антропометрических показателей:**

• средние - отклонение показателей в пределах 7 *%* от средней величины;

• выше или ниже среднего - в пределах 8-20%;

• низкие или высокие - более 20% от средней величины по эмпирическим формулам.

**Дефицит массы определяют по формуле:**



где Д **-** дефицит массы тела в%, НМ - надлежащая масса тела, ФМ - фактическая масса тела.

**антропометрические индексы**

Сделать вывод о пропорциональности размеров тела ребенка в определенной степени позволяет метод определения антропометрических коэффициентов (индексов). Индексы отражают взаимосвязь между линейными размерами отдельных частей тела, указывают на особенности формы тела, дополняют характеристику физического развития ребенка.

• Индекс упитанности Л. 1. Чулицькои (характеризует степень упитанности ребенка и развитие подкожно-жировой основы) ИВЧ = 3 обводы плеча (см) + обвод бедра (см) + обвод голени (см) - рост (см). норма:

- До года - 20-25 см;

- 2-3 года - 20 см;

- 4-5 лет - 19-16 см;

- 6-7 лет - 15-10 см;

- 7-8 лет - 10-6 см;

- Снижение величины индекса подтверждает недостаточную упитанность ребенка;

• индекс Ф. Ф. Эрисмана (характеризует развитие грудной клетки ребенка и частично ее упитанность) 1Е = обвод груди (см) - 1/2 роста (см). норма:

- 1-й год - 13,5-10 см;

- 2-3 года - 9-6 см;

- 6-7 лет - 4-2 см;

- 7-8 лет - 0;

- Оптимальным до 15 лет считается IЕ = 1-3 см;

- У взрослых величина индекса примерно 5-6 см;

- Величина ИЭ должна быть положительной до 6-8 лет, и чем лучше физически развитый ребенок, тем позже у нее окружность грудной клетки уравнивается с Полуростовые;

• индекс пропорциональности Л. И.Чулицькои = 3 обводы плеча = окружность грудной клетки = обвод бедра + окружность голени

• коэффициент физического развития (Q) показывает, какой процент от нормальной составляет масса ребенка:

Q = фактическая масса (кг) / надлежащая масса (кг) × 100, норма 100%;

• массо-ростовой коэффициент: отношение массы к росту (для новорожденных) (норма 60-64).

**Нарушение физического развития:**

• гипотрофия;

• задержка роста;

• паратрофия;

• ожирение;

• акселерация;

• чрезмерный рост;

• негармоничный физическое развитие.

**3.2. Потребности развития ребенка и необходимость их обеспечения.**

Основные потребности ребёнка: безопасность; образование; познавательные; здоровье. Отвергаемые дети неблагополучны эмоционально – и это гасит их интеллектуальную и познавательную активность; привязанность; эмоциональное развитие; идентичность; социальная адаптация; стабильные отношения в семье.

**Потребность ребенка в безопасности** является базовой, и основана на инстинкте самосохранения. Именно, повышенная потребность в безопасности делает многих детей, с точки зрения родителей, такими «невыносимыми» и постоянно требующими внимания. Если потребность ребёнка в безопасности удовлетворяется в полной мере, то со временем она отходит на второй план, превращаясь в столь полезное качество, как осторожность. Если же потребность в безопасности не удовлетворяется, то ребёнок становится тревожным. Стратегии поведения, зачастую неадекватны действительности: враждебность с целью расплаты с отвергающим взрослым; сверхпослушание - для возврата любви значимого близкого, жалость к себе, как призыв к сочувствию, идеализация себя как компенсация чувства неполноценности.

**Потребность ребёнка в здоровье** подразумевает сохранение телесной и духовной гармонии. От жизнерадостности, бодрости зависит духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Детям, пришедшим в семью из интернатного учреждения, необходим особый медицинский контроль, так как уровень их здоровья низкий. Среди встречающихся заболеваний на первом месте — нервно-психические, затем — болезни органов дыхания, пищеварения.

Закаливание, физическое воспитание, развитие гигиенических привычек формирует здоровый образ жизни у детей. Развитие ребенка учитывает развитие его сознания, движения, питание, ритм жизни, распорядок дня, гигиена тела и одежды, сон и отдых, профилактика вредных привычек.

**Потребность в умственном развитии и образовании** подразумевает необходимость изучать окружающий мир, формировать о нем определенное представление и получать соответствующее образование. Лет до 7-10 ребенок находится в постоянном процессе познания; а если взрослые не отобьют у него к этому вкус – то и всю жизнь!

**Потребность в привязанности** в общей форме можно определить как «близкую связь между двумя людьми, не зависящую от их местонахождения, длящуюся во времени и служащую источником их эмоциональной близости» (Вера Фальберг). Привязанность — это стремление к близости с другим человеком и старание эту близость сохранить. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же они — жизненная необходимость в буквальном смысле слова: младенцы, оставленные без эмоционального тепла, могут умереть, несмотря на нормальный уход, а у детей старшего возраста нарушается процесс развития. Сильная привязанность дает ребенку возможность развить базовое доверие к миру и положительную самооценку.

Сила и качество привязанностей во многом зависят от поведения родителей по отношению к ребенку и от качества их отношения к нему.

**Эмоциональные потребности** – это потребности ребенка в хорошем отношении, во взаимодействии с окружающими. Уже в первые месяцы жизни младенец хочет быть всегда рядом с мамой. Эмоциональные потребности связаны с потребностью в безопасности (я защищен, значит, я доволен). Примерно после 3х лет, когда ребенок уже начинает осознавать себя как личность, он ждет от окружающих (в первую очередь, от родителей) безусловной любви и принятия себя таким, какой он есть. Потребность “быть безоговорочно принятым” самая важная на всю жизнь.

**Потребность в идентичности,**чувстве своей уникальности, принадлежности семье.

Идентичность - знание того, из каких разных частей состоит моя личность, принятие себя, чтобы успешно продвигаться по жизни. Это защита ребенка.

Чувство «**Я**» вырастает из чувства «мы», вопрос «**Кто я?**» значит «**Чей я**?». Ощущение принадлежности – альтернатива одиночеству, источник жизненных сил: “Я – их, я нужен, меня любят – **я есть**”. Принадлежность семье определяет самовосприятие, закрепляет понимание «**Кто я?**», «**Какой я?**».

**Под потребностью в социальной адаптации** понимается усвоение социальных норм и правил поведения, общение со сверстниками, взрослыми, навыки самообслуживания, бытовые навыки. Примерно с 4-х лет у ребенка появляется потребность в социальном самоутверждении; духовные же потребности возникают в подростковом возрасте.

**Потребность в устойчивых позитивных отношениях** со значимым взрослым и ближайшим окружением жизненно необходимы, важны для нормального развития психики. Отвергаемые дети неблагополучны эмоционально, познавательная активность их низкая, внутренняя энергия уходит на борьбу с тревогой поиск эмоционального тепла. В первые годы жизни общение со взрослым служит источником развития мышления и речи ребенка. Плохая забота о физическом здоровье, недостаток общения со взрослыми приводит к отставанию в интеллектуальном развитии. В новой семье установление теплых, принимающих и стабильных отношений можно рассматривать как механизм адаптации, источник развития психики и стремления к познанию.

**К чему приводят нереализованные потребности?**

**Неудовлетворенная потребность в безопасности:** неврозы, фобии, патологическая боязливость, ощущение брошенности (эти явления очень сложно контролировать сознательно, они инстинктивны, в дальнейшем у ребенка может быть масса проблем). Человек будет воспринимать массу повседневных ситуаций как источник потенциальной опасности, что значительно снизит его социальную активность и ухудшит качество жизни.

**Нереализованные эмоциональные потребности:**стремление любой ценой заслужить хорошее отношение окружающих (даже с помощью лжи, антисоциального поведения и т.д.); неразборчивость в знакомствах, во взрослом возрасте – в сексуальных контактах. Для того, чтобы найти кого-то, кто “примет меня таким, какой я есть”, человек будет позволять манипулировать собой, он легко попадет под влияние недостойных личностей. Второй вариант развития событий – эмоциональная холодность, уход с головой в учебу или работу, стремление реализоваться в любой области, кроме сферы человеческих взаимоотношений; чрезмерная привязанность к вещам в качестве компенсации теплого человеческого общения.

**Неудовлетворенные познавательные потребности:** узкий кругозор, примитивность мышления, отсутствие стремления к личностному росту и развитию.

Удовлетворяя потребности ребёнка, родители закладывают основу его гармоничного развития, становления личности и полноценной жизнедеятельности в дальнейшем.

**Личностные качества необходимые приемным родителям**

Существует ряд исследований, свидетельствующих, что на формирование личности ребенка значительно влияют личностные качества родителей.

**Эмпатичность**– способность к сопереживанию, позволяет родителю правильно оценивать эмоциональные состояния ребенка и адекватно на них реагировать.

**Открытость**родителя в общении с ребенком формирует между ними неформальные доверительные отношения.

**Эмоциональность**родителя позволяет ребенку научиться понимать, различать и выражать свои чувства, научаясь этому у родителя.

**Коммуникативность** обеспечивает удовлетворяющую родителя и ребенка межличностную связь.

**Альтруистичность**-  качество, благодаря которому родитель считает потребности ребенка более важными, чем свои и считает необходимым удовлетворять их в первую очередь.

**Уравновешенность**есть способность контролировать свои чувства и являться предсказуемым для ребенка.

**Гибкость** позволяет находить решения, адекватные текущей ситуации.

**Адекватная самооценка**и уверенность в своих силах исключают самоутверждение родителя за счет ребенка и гарантируют самостоятельное решение своих проблем.

**Способность к развитию и изменению**может являться гарантом адекватности родителя.

**3.3. Конструктивное восприятие стресса. Стресс, дистресс, стрессоустойчивость. «Стресс – это не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся».**

**Стресс** – термин, дословно обозначающий давление или напряжение. Под ним понимают состояние человека, которое возникает в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, которые принято называть **стрессорами**. Они могут быть физическими (тяжелая работа, травма) или психическими (испуг, разочарование).

Распространенность стресса очень велика. В развитых странах 70% населения находятся в состоянии постоянного стресса. Свыше 90% страдают от стресса несколько раз в месяц. Это очень тревожный показатель, учитывая, насколько опасными могут быть последствия стресса.

Переживание стресса требует от человека больших энергозатрат. Поэтому длительное воздействие стрессовых факторов вызывает слабость, апатию, ощущение нехватки сил. Также со [стрессом](https://www.polismed.com/subject-stress.html) связывают развитие 80% известных науке заболеваний.

**Виды стресса**

**Предстрессовое состояние –** тревога, нервное напряжение, возникающее в ситуации, когда на человека действуют стрессовые факторы. В этот период он может принять меры для предотвращения стресса.

**Эустресс** – полезный стресс. Это может быть стресс, вызванный сильными положительными эмоциями. Также эустресс – умеренный стресс, который мобилизует резервы, заставляя эффективнее бороться с проблемой. Этот вид стресса включает в себя все реакции организма, которые обеспечивают срочную адаптацию человека к новым условиям. Он дает возможность избежать неприятной ситуации, бороться или приспособиться. Таким образом, эустресс – это механизм, обеспечивающий выживание человека.

**Дистресс** – вредный деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии. Этот вид стресса вызывается сильными негативными эмоциями, или физическими факторами (травмы, болезни, переутомление), которые воздействуют долгое время. Дистресс подрывает силы, мешая человеку не только эффективно решить проблему, которая вызвала стресс, но и жить полноценно.

**Эмоциональный стресс** – эмоции, сопровождающие стресс: тревога, страх, гнев, печаль. Чаще всего именно они, а не сама ситуация вызывают негативные изменения в организме.

**По длительности воздействия стрессы принято делить на два вида:**

**Острый стресс** – стрессовая ситуация продолжалась короткий промежуток времени. Большинство людей быстро приходят в норму, после короткой эмоциональной встряски. Однако если потрясение было сильным, то возможны нарушения функционирования НС, такие как энурез, заикание, тики.

**Хронический стресс** – стрессовые факторы воздействуют на человека длительное время. Такая ситуация менее благоприятна и опасна развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы и обострением имеющихся хронических болезней.

**Какие бывают фазы стресса?**

**Фаза тревоги** – состояние неопределенности и страха в связи с приближающейся неприятной ситуацией. Ее биологический смысл – «подготовить оружие» для борьбы с возможными неприятностями.

**Фаза сопротивления** – период мобилизации сил. Фаза, в которой отмечается повышение мозговой активности и мышечной силы. Эта фаза может иметь два варианта разрешения. В лучшем случае происходит адаптация организма к новым условиям жизни. В худшем, человек продолжает испытывать стресс и переходит к следующей фазе.

**Фаза истощения** – период, когда человек ощущает, что силы на исходе. На этой стадии ресурсы организма истощаются. Если выход из сложной ситуации не найден, то развиваются соматические заболевания и психологические изменения.

## **Что вызывает стресс?**

Причины развития стресса могут быть самые разнообразные.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические причины стресса**  | **Психические причины стресса**  |
| **Внутренние** | **Внешние** |
| [Ожог](https://www.polismed.com/subject-ozhog.html)[Сепсис](https://www.polismed.com/articles-sepsis-prichiny-simptomy-priznaki-diagnostika.html)[Перелом](https://www.polismed.com/subject-perelom.html)Сильная больХирургическая операция[Переохлаждение](https://www.polismed.com/articles-pereokhlazhdenie-gipotermija-prichiny-pervaja-pomoshh.html)[Перегрев](https://www.polismed.com/subject-teplovojj-udar.html)ИнфекцииПереутомлениеНепосильная физическая работаЗагрязнение окружающей среды  | ИспугНесоответствие ожиданий действительностиНесбывшиеся надеждыРазочарованиеВнутренний конфликт – противоречие, между «хочу» и «надо»ПерфекционизмПессимизмЗаниженная или завышенная самооценкаСложности с принятием решенийОтсутствие усердияНевозможность самовыраженияОтсутствие уважения, признанияЦейтнот, ощущение недостатка времени | Угроза жизни и здоровьюНападение человека или животногоКонфликты в семье или коллективеМатериальные проблемыВойныПриродные или техногенные катастрофыБолезнь или смерть близкого человекаВступление в брак или разводИзмена близкого человекаУстройство на работу, увольнение, выход на пенсиюУтрата денег или имущества |

Необходимо отметить, что реакция организма не зависит от того, какая причина вызвала стресс. И на перелом руки, и на развод организм отреагирует одинаково – выделением гормонов стресса. Его последствия будут зависеть от того, насколько значима ситуация для человека и как долго он находится под ее воздействием.

**От чего зависит восприимчивость к стрессу?**

Одно и то же воздействие может быть по-разному оценено людьми. Одна и та же ситуация (например, утрата определенной суммы), у одного человека вызовет сильный стресс, а у другого лишь досаду. Все зависит от того, какое значение человек предает данной ситуации. Большую роль играют сила нервной системы, жизненный опыт, воспитание, принципы, жизненная позиция, нравственные оценки и т.д.

Воздействию стресса больше подвержены личности, для которых характерна тревожность, повышенная возбудимость, неуравновешенность, склонность к ипохондрии и депрессии.

Одним из важнейших факторов является состояние нервной системы на данный момент. В периоды переутомлений и болезней у человека снижается способность адекватно оценивать ситуацию и сравнительно небольшие воздействия могут вызвать серьезный стресс.

Последние исследования психологов показали, что менее восприимчивыми к стрессу являются люди с наименьшим уровнем кортизола. Как правило, их тяжелее вывести из себя. А в стрессовых ситуациях они не теряют самообладания, что позволяет им добиться значительных успехов.

**Признаки низкой стрессоустойчивости и высокой восприимчивости к стрессу:**

* Вы не можете расслабиться после тяжелого дня;
* Вы переживаете волнение после незначительного конфликта;
* Вы многократно прокручиваете в голове неприятную ситуацию;
* Вы можете оставить начатое дело из-за опасений, что не справитесь с ним;
* У вас нарушается сон из-за пережитого волнения;
* Волнения вызывают заметное ухудшение самочувствия (головную боль, дрожь в руках, учащенное сердцебиение, чувство жара)

Если на большинство вопросов вы дали утвердительные ответы, это означает, что необходимо повышать устойчивость к стрессу.

**Какие бывают поведенческие признаки стресса?**

**Стресс** изменяет поведение человека определенным образом. Хотя его проявления во многом зависят от характера и жизненного опыта человека, но существует и ряд общих признаков.
**Внешние признаки стресса** связаны с чрезмерным напряжением отдельных групп мышц. К ним относятся:

* Поджатые губы;
* Напряжение жевательных мышц;
* Приподнятые «зажатые» плечи;
* [Сутулость](https://www.polismed.com/articles-sutulost-prichiny-kak-ispravit-osanku.html).

**Что происходит в организме человека во время стресса?**

**Патогенетические механизмы стресса** – стрессовая ситуация (стрессор) воспринимается корой головного мозга, как угрожающая. Далее возбуждение проходит по цепи нейронов в гипоталамус и гипофиз. Гипофизальные клетки продуцируют адренокортикотропный гормон, который активирует кору надпочечников. Надпочечники в больших количествах выбрасываю в кровь гормоны стресса – адреналин и кортизол, которые призваны обеспечить адаптацию в стрессовой ситуации. Однако если организм слишком долго находится под их воздействием, очень чувствителен к ним или гормонов вырабатывается в избытке, то это может привести к развитию болезней.

Эмоции активируют вегетативную нервную систему, точнее ее симпатический отдел. Этот биологический механизм призван сделать тело более сильным и выносливым на короткий срок, настроить его на активную деятельность. Однако длительная стимуляция вегетативной нервной системы вызывает спазм сосудов и нарушение работы органов, которые испытывают недостаток кровообращения. Отсюда нарушение функций органов, боли, спазмы.

**Негативные последствия стресса**

**Негативные последствия стресса для психики** обусловлены длительным действием гормонов стресса и переутомлением нервной системы.

* Снижается концентрация внимания, что влечет за собой ухудшение памяти;
* Появляются суетливость и несобранность, что повышает риск принятия необдуманных решений;
* Низкая работоспособность и повышенная утомляемость могут быть следствием нарушением нейронных связей в коре больших полушарий;
* Преобладают негативные эмоции – общая неудовлетворенность положением, работой, партнером, внешним видом, что повышает риск развития депрессии;
* Раздражительность и агрессия, которые осложняют взаимодействие с окружающими и затягивают разрешение конфликтной ситуации;
* Стремление облегчить состояние при помощи алкоголя, антидепрессантов, наркотических препаратов;
* Снижение самооценки, неверие в свои силы;
* Проблемы в сексуальной и семейной жизни;
* Нервный срыв – частичная потеря контроля над своими эмоциями и действиями.

**Негативные последствия стресса для организма**

1.      **Со стороны нервной системы**. Под воздействием адреналина и кортизола ускоряется разрушение нейронов, нарушается налаженная работа различных отделов нервной системы:

* Излишняя стимуляция нервной системы. Длительная стимуляция ЦНС ведет к ее переутомлению. Как и другие органы, нервная система не может долгое время работать в непривычно интенсивном режиме. Это неминуемо приводит к различным сбоям. Признаками переутомления являются сонливость, апатия, депрессивные мысли, тяга к сладкому.
* Головные боли могут быть связаны с нарушением работы сосудов мозга и ухудшением оттока крови.
* [Заикание](https://www.polismed.com/articles-zaikanie-prichiny-vidy-lechenie-patologii.html), [энурез](https://www.polismed.com/subject-ehnurez-nederzhanie-mochi.html) (недержание мочи), тики (неконтролируемые сокращения отдельных мышц). Возможно, они возникают, когда нарушаются нейронные связи между нервными клетками головного мозга.
* Возбуждение отделов нервной системы. Возбуждение симпатического отдела нервной системы приводит к нарушению функций внутренних органов.

2.      **Со стороны иммунной системы.**Изменения связаны повышением уровня глюкокортикоидных гормонов, которые угнетают работу иммунной системы. Возрастает восприимчивость к различным инфекциям.

* Снижается выработка антител и активность иммунных клеток. В результате повышается восприимчивость к вирусам и бактериям. Растет вероятность заразиться вирусными или бактериальными инфекциями. Также увеличивается шанс самозаражения – распространения бактерий из очагов воспаления (воспаленных гайморовых пазух, небных миндалин) в другие органы.
* Снижается иммунная защита против появления раковых клеток, возрастает риск развития онкологии.

3.      **Со стороны эндокринной системы.** Стресс оказывает значительное влияние на работу всех гормональных желез. Он может вызвать как увеличение синтеза, так и резкое снижение выработки гормонов.

* Сбой менструального цикла. Сильный стресс может нарушить работу яичников, что проявляется задержкой и болезненностью во время месячных. Проблемы с циклом могут продолжаться до полной нормализации ситуации.
* Снижение синтеза тестостерона, что проявляется снижением потенции.
* Замедление темпов роста. Сильный стресс у ребенка может уменьшить выработку гормона роста и вызвать задержку в физическом развитии.
* Снижение синтеза трийодтиронина Т3 при нормальных показателях тироксина Т4. Сопровождается повышенной утомляемостью, мышечной слабостью, снижением температуры, отечностью лица и конечностей.
* Снижение пролактина. У кормящих женщин длительный стресс может вызвать снижение выработки грудного молока, вплоть до полной остановки лактации.
* Нарушение работы поджелудочной железы, ответственной за синтез [инсулина](https://www.polismed.com/subject-insulin.html), вызывает сахарный диабет.

4.      **Со стороны сердечно-сосудистой системы**. Адреналин и кортизол учащают сердцебиение и сужают сосуды, что имеет ряд негативных последствий.

* Повышается кровяное давление, что увеличивает риск гипертонической болезни.
* Увеличивается нагрузка на сердце и количество перекачанной за минуту крови возрастает втрое. В сочетании с повышенным давлением это увеличивает риск развития инфаркта и инсульта.
* Ускоряется сердцебиение и повышается риск нарушений сердечного ритма ([аритмия](https://www.polismed.com/subject-aritmija-serdechnaja.html), [тахикардия](https://www.polismed.com/subject-takhikardija.html)).
* Возрастает риск образования тромбов из-за увеличения числа тромбоцитов.
* Повышается проницаемость кровеносных и лимфатических сосудов, снижается их тонус. В межклеточном пространстве скапливаются продукты обмена и токсины. Отечность тканей увеличивается. Клетки испытывают дефицит кислорода и питательных веществ.

5.      **Со стороны пищеварительной системы** нарушение работы вегетативного отдела нервной системы вызывает спазмы и нарушение кровообращения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Это может иметь различные проявления:

* Чувство кома в горле;
* Трудности при глотании из-за спазма пищевода;
* Боли в желудке и различных отделах кишечника, вызванные спазмом;
* Запоры или поносы, связанные с нарушением перистальтики и выделения пищеварительных ферментов;
* Развитие [язвенной болезни](https://www.polismed.com/subject-jazvennaja-bolezn-zheludka-i-dvenadcatiperstnojj-kishki.html);
* Нарушение работы пищеварительных желез, что вызывает [гастрит](https://www.polismed.com/articles-gastrit.html), [дискинезию желчевыводящих путей](https://www.polismed.com/articles-diskinezija-zhelchnogo-puzyrja-prichiny-simptomy.html) и другие функциональные расстройства пищеварительной системы.

6.      **Со стороны опорно-двигательной** **системы** длительный стресс вызывает спазм мышц и ухудшение кровообращения костной и мышечной ткани.

* Спазм мышц, преимущественно в области шейно-грудного отдела позвоночника. В сочетании с остеохондрозом это может привести к сдавливанию корешков спинно-мозговых нервов – возникает радикулопатия. Это состояние проявляется болью в шее, конечностях, грудной клетке. Оно также может вызвать болевые ощущения в области внутренних органов – сердца, печени.
* Хрупкость костей – вызывается снижением кальция в костной ткани.
* Снижение мышечной массы – гормоны стресса усиливают распад мышечных клеток. При длительном стрессе организм использует их как резервный источник аминокислот

**Позитивные последствия стресса**

Позитивные последствия стресса связаны с воздействием на организм все тех же стрессовых гормонов адреналина и кортизола. Их биологический смысл – обеспечить выживание человека в критической ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Позитивное воздействие адреналина** | **Позитивное воздействие кортизола** |
| Появление страха, тревоги, беспокойства. Эти эмоции предупреждают человека о возможной опасности. Они дают возможность подготовиться к сражению, убежать или спрятаться.Учащение дыхания – это обеспечивает насыщение крови кислородом.Ускорение сердцебиения и подъем артериального давления – сердце лучше снабжает кровью организм для эффективной работы.Стимуляция умственных способностей путем улучшения доставки мозгу артериальной крови.Усиление мышечной силы через улучшение кровообращения мышц и повышение их тонуса. Это помогает реализовать инстинкт «бейся или беги».Прилив энергии за счет активации обменных процессов. Это позволяет человеку ощутить прилив сил, если до этого он испытывал усталость. Человек проявляет мужество, решимость или агрессию.Повышение уровня глюкозы в крови, что обеспечивает клетки дополнительным питанием и энергией.Уменьшение кровотока во внутренних органах и коже. Этот эффект позволяетуменьшить кровотечение во время возможного ранения. | Прилив бодрости и сил за счет ускорения обмена веществ: повышения уровня глюкозы в крови и расщепления белков на аминокислоты.Подавление воспалительной реакции.Ускорение свертывания крови за счет увеличения числа тромбоцитов, способствует остановке кровотечений.Снижение активности второстепенных функций. Организм экономит энергию, чтобы направить ее на борьбу со стрессом. Например, уменьшается образование иммунных клеток, подавляется активность эндокринных желез, снижается перистальтика кишечника.Снижение риска развития аллергических реакций. Этому способствует угнетающее воздействие кортизола на иммунную систему.Блокировка выработки дофамина и серотонина – «гормонов счастья», которые способствуют расслаблению, что может иметь критические последствия в опасной ситуации.Повышение чувствительности к адреналину. Это усиливает его эффекты: учащение сердцебиения, повышение давления, усиление притока крови к скелетным мышцам и сердцу. |

Необходимо заметить, что положительное воздействие гормонов отмечается при краткосрочном их воздействии на организм. Поэтому кратковременный умеренный стресс может быть полезен для организма. Он мобилизует, заставляет собраться силами, чтобы найти оптимальное решение. Стресс обогащает жизненный опыт и в дальнейшем человек уверенно чувствует себя в подобных ситуациях. Стрессы повышают способность к адаптации и определенным образом способствуют развитию личности. Однако важно, чтобы стрессовая ситуация разрешилась до того, как исчерпаются ресурсы организма и начнутся негативные изменения.

**3.4. Виды насилия над ребенком. Диспропорции развития ребенка. Меры по профилактике суицидального поведения детей.**

**3.4.1. Виды насилия над ребенком.**

Анализ встречающихся в настоящее время определений насилия позволяет утверждать, что до последних лет выделяли**3-4 основные формы насилия или жестокого обращения с детьми**: физическое насилие, сексуальное насилие или развращение, психическое (эмоциональное) насилие и пренебрежение нуждами ребенка, означаемое некоторыми авторами как моральное насилие. Так, Н.Ю.Синягина ограничивается тремя основными видами, выделяя:

1. Физическое насилие – преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку родителями или лицами, их замещающими, либо ответственными за воспитание.

2. Сексуальное насилие или развращение – вовлечение ребенка с его согласия или без, осознаваемое или неосознанное им в силу возрастной незрелости или других причин, в сексуальные отношения с взрослыми с целью получения последними выгоды, удовлетворения или для достижения корыстных целей.

3. Пренебрежение нуждами ребенка (моральная жестокость) – отсутствие со стороны родителей, опекунов или других взрослых, ответственных за воспитание ребенка элементарной заботы о нем, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию. Причиной неудовлетворения основных потребностей ребенка могут служить:

– недостаточное возрасту и потребностям ребенка питание, одежды, жилья, образования, медицинской помощи, включая отказ от его лечения;

– отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая;

– нанесение физических повреждений;

– вовлечение в употребление алкоголя, наркотиков, а также в совершение преступления.

Относительно последнего вида насилия Н.Ю.Синягина сделала оговорку, что в психологических исследованиях последних лет выделяют жестокое отношение к детям, предполагающее не физическое воздействие, а ущемление ребенка в потребностях, намерениях, чувствах, установках, унижение или принуждение его к действиям, противоречащим его устремлениям. Далее она уточняет, что существует и психическое (эмоциональное) насилие как периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие родителей, опекунов или других взрослых, ответственных за воспитание ребенка, приводящее к возникновению у него патологических черт характера или же тормозящее развитие его личности (постоянная критика ребенка, угрозы в его адрес, предъявление повышенных требований, не соответствующих возрасту ребенка и др.).

К эмоциональному насилию Н.Ю. Синягиной относит:

– открытое неприятие и постоянную критику ребенка, вербальные угрозы в его адрес;

– оскорбления и унижение достоинства ребенка;

– преднамеренную физическую или социальную изоляцию ребенка;

– предъявление к ребенку требований, не соответствующих возрасту и возможностям;

– ложь и невыполнение взрослыми обещаний;

– однократное или многократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребенка психическую травму и др.

В этот ряд Н.Ю. Синягина ставит еще один вид насилия – доведение до самоубийства, поскольку статистика отмечает неуклонный рост самоубийств среди школьников. Наконец, отдельной новой формой жестокости ученый называет **торговлю детьми**. Отметим также, что Н.Ю. Синягина (как и многие другие) ставит знак равенства между насилием и жестоким обращением с детьми, раскрывая это понятие следующим образом:

Жестокое обращение – это любые действия или бездействия по отношению к ребенку со стороны родителей, лиц, их заменяющих, или других взрослых, в результате чего нарушается здоровье и благополучие ребенка или создаются условия, мешающие его оптимальному физическому или психическому развитию, ущемляются его права и свободы.

3.4.2. **Диспропорции развития ребенка**

Одна из наиболее важных концепций развития человека состоит в том, что, взрослея, человек проходит последовательность определенных стадий, ни одна из которых не может быть пропущена.

Эти стадии логически связаны друг с другом, и каждая предыдущая служит базой для формирования последующей. Наглядной иллюстрацией неблагополучного развития может послужить образ кирпичной стены, в которой в разных местах выбиты кирпичи. Что произойдет с участками стены, расположенными над поврежденными кирпичами? Разумеется, они провалятся и заполнят поврежденное место. Верх стены окажется неровным – какие-то участки будут выше, какие-то ниже.

То же самое происходит с развитием ребенка.  Если сравнить стену с процессом развития, то поврежденые участки стены будут соответствовать  периодам, в которые жизнь ребенка складывалась неблагополучно. Это приводит к **диспропорции**в формировании  тех сфер, становление которых в норме происходит равномерно.

Это означает, что в норме 10-летний ребенок физически, социально, интеллектуально и эмоционально находится на уровне 10 лет развития. Если представить все эти сферы в виде «пазла» (сборной картинки), то на всех кусочках будет написано «10 лет». У детей с неблагополучным развитием жизненный опыт приводит к тому, что в некоторых сферах их развитие соответствует возрасту, в других – опережает, а в третьих – значительно отстает от нормы, т.е. из целостного становится «мозаичным».

Условно можно выделить следующие 5 сфер:

1)       физическое развитие и внешность

2)       поведение и социальные навыки

3)       интеллект и образование

4)       эмоции и чувства

5)       сексуальное развитие

Если представить себе развитие, как стену, то возраст ребенка – высота «стены», а «кирпичи» – жизненные события. Условно вертикальными линиями «стену» можно поделить на следующие сферы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое развитиеи внешность | Поведение и социальныенавыки | Интеллект иобразование | Эмоции и чувства | Сексуальноеразвитие |

Негативные жизненные события образуют пустоты в стене. При этом легко понять, что «выпадение» «кирпича» в одной сфере может привести к нарушениям в других сферах.

Чем тяжелее жизненная травма, и чем раньше она произошла — тем большее количество сфер она «заденет» и разрушит. По степени тяжести травмирующее обращение с ребенком делится на 4 уровня– по возрастающей: пренебрежение интересами ребенка, эмоциональное отвержение, физическое насилие, сексуальное насилие (эти уровни будут подробнее рассмотрены на следующих занятиях).

Так, например, ребенок, которым пренебрегают, выглядит неухоженным и может отставать в знаниях от сверстников, но, попав в благоприятную обстановку, быстро «догоняет» ровесников. Ребенок, систематически страдающий от жестокого обращения, не только отстает в физическом развитии и плохо выглядит, но и имеет интеллектуальные проблемы в связи с постоянным стрессом; боль и страх озлобляют его и заставляют чувствовать себя несчастным, а поведение его становится неурпавляемым. Чтобы ему помочь, потребуется много времени, сил и терпения со стороны взрослых. Наконец, результатом сексуального насилия станет чрезмерная опытность в сфере сексуальных отношений, глубокие нарушения в эмоциональной сфере, торможение в интеллектуальном развитии, изменения во внешности (ранее созревание либо значительное отставание от возраста) и в поведении. Такому ребенку требуется не олько любовь и поддержка со стороны заботящихся взрослых, но и помощь специалистов – врачей, психологов.

Если причиной задержки в развитии стало определенное травмирующее событие, то возраст, на который выглядит такой ребенок, является «адресным»: вероятнее всего, травма произошла в этот период, и ребенок внешне и внутренне как бы «застрял» в нем. Работа с травмой и изменение жизненных условий Изменения к лучшему в образовании детей происходят медленно, а роль родительской поддержки – определяющая. При этом **целью** должна быть реализация потенциала данного ребенка – с учетом его реальных обстоятельств.

**Тактика:**

1)Постепенность и последовательность;

2)Отмечать любое продвижение к лучшему:

3)Хвалить не за результат, а за усилия;

4)Сравнивать досижения ребенка не с успехами других и не с идельными нормами, а с начальным уровнем его самого;

5)Стремится сохранять отношения с ребенком, не превращая требовательность в противостояние.

1. При насилии и небрежении сильнее всего страдают эмоциональное и интеллектуальное развитие.

2. Влияние факторов наследственности и среды на развитие: по мнению ученых, соотношение этих факторов 50% на 50%. Наследственность определяет потенциал человека – как положительный, так и отрицательный, а среда определяет – до какой степени он сможет реализоваться.

Если ребенок не родился с серьезными органическими нарушениями, задержка в его развитии связана с отсутствием развивающей среды и дефицитом эмоционального тепла.

3. Внешность и поведение – то, что бросается в глаза и обеспечивает принятие ребенка другими людьми, влияя на его самочувствие в настоящий момент.

Чувства и эмоции ребенка, с одной стороны, связаны с тем, как с ним обращается ближайшее окружение, с другой стороны, с его проблемами в прошлом. На настоящее можно  повлиять достаточно быстро, проработка прошлых травм требует времени и иногда – специальной помощи.

Успехи в образовании связаны с уровнем знаний, навыками учения  и с  учебной мотивацией (желанием учиться). Все дети начинают с того, что учатся для своих родителей.

3.4.3. **Меры по профилактике суицидального поведения детей.**

**Суицид**– умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

**Психологический смысл Суицида**

Чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей - неволей он оказывается.

**Суицид**

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

**Время года**

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически неврозы весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются так же во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

**Суицидальное поведение**

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидальное поведение имеет разные формы проявления намерения, высказывания, угрозы. Следует иметь в виду, что лишь в 10-15 случаях (по данным А. Е. Личко) речь идет об истинном намерении покончить с собой, а в остальных - это «крик о помощи». По степени вероятности суицид можно разделить на три вида:

*- демонстративный суицид.*Разыгрывание сцен с целью привлечь внимание, разжалобить, выразить протест, избежать серьезного наказания;

*- аффективное суицидальное поведение.*Попытки самоубийства, совершаемые в состоянии сильного эмоционального напряжения, которое может быть кратковременным, длительным. Намерения могут быть как истинными, так и мнимыми. Состоянию предшествуют острые конфликты;

- *истинно суицидальное поведение.*Ему предшествует продуманное намерение покончить с собой. Провоцирующими факторами могут служить конфликты с учителями, с коллективом, драматические ситуации разрыва отношений с близкими людьми, безответное чувство.

**Предсуицидальный синдром**

Предсуицидальный синдром: психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

**Суицидент**

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

**Психология самоубийства**

Проблема суицидального поведения традиционно привлекает внимание общества и исследователей. В общественном сознании самоубийство принадлежит к тем сложным явлениям жизни, к которым испытывают двойственное отношение. С одной стороны, человек, покончивший с собой, вызывает жалость и сострадание. С другой — сам факт суицида осуждается как грех, и даже преступление. Близкие часто хотят скрыть этот страшный факт. Как отмечает Н. Бердяев, «можно сочувствовать самоубийце, но нельзя сочувствовать самоубийству».

Суицид — психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды. *Психология самоубийства есть, прежде всего, психология безнадежности.*Когда есть надежда, можно перенести самые страшные испытания и мучения, потеря надежды склоняет к самоубийству. В жизни человека есть опасные периоды, когда над ним сгущается тьма. Если человеку удастся вырваться из нее, то он спасен. Вот почему в иные минуты так важны бывают понимание и помощь. Может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что человек этот не один на белом свете, который стал для него черным. *Психология самоубийства есть психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.*

Причин самоубийств множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; убивают от бессилия, позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Самоубийство может быть от совершенного бессилия и от избытка сил. Его психология так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя от страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершиться и по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво, умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Самоубийца – человек, потерявший веру, надежду, впавший в грех уныния и отчаяния, он думает о себе и не думает о ближних. Правда бывают случаи, когда человек, решается уйти из жизни, чтобы не быть в тягость своим ближним. Это особый случай самоубийства, не основанный на эгоизме, он вызывается безнадежной болезнью, совершенной немощностью или потерей способности к труду. Некоторые люди уходили из жизни, чтобы дать место другим, даже своим соперникам. Однако, в любом случае, это было трагедией для близких.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая за человека совершает этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу и выдержать испытание, это измена жизни и ее Творцу. *Психология самоубийства есть психология обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир.*

**Факторы суицидального риска**

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

* предыдущая (незаконченная) попытка суицида (парасуицид). По данным некоторых - источников процент достигает 30%;
* суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
* тенденции к самоповреждению (аутоагрессия);
* суициды в семье;
* алкоголизм.

Риск суицидов очень высок у людей, злоупотребляющих алкоголем. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.

* хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов, Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
* аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы);
* хронические или смертельные болезни;
* тяжелые утраты, например смерть родителя, особенно в течение первого года после потери.
* семейные проблемы: уход из семьи или развод родителей.

Дети - суиценденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами населения, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Люди могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.



**Возрастные аспекты суицидального поведения.**

Суицидальное поведение на разных этапах онтогенетического развития имеет свои особенности. Самоубийство во всем мире имеет подвижные возрастные пики, но при сравнительной статистике выделяют два основных: «пик молодости» (от 15 до 23 лет) и «пик» инволюции (после 40 лет).

Дошкольникам несвойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни).

Суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко.

У младших школьников, в основном после 9 лет, уже наблюдается суицидальная активность. На более младший возраст приходится лишь 2,5% от общего числа суицидов у детей. Суицидальное поведение у детей очень редко связано с серьезными психическими заболеваниями и реактивной депрессией. В подавляющем большинстве случаев речь идет о ситуационных реакциях, чаще реакциях протеста. В 80% случаев их источником являются внутрисемейные конфликты.

В 10-12 лет смерть оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности.

Стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на “второе рождение” характерно для суицидентов детского и подросткового возраста. Представления о смерти на протяжении детства проходит несколько этапов: от полного отсутствия в сознании ребенка представления о смерти до формального знания о ней и знакомства с атрибутами ухода из жизни (понятиями траура, похорон и т. п.). Знание о смерти не соотносится ребенком ни со своей собственной личностью, ни с личностью кого-либо из близких; не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время самому наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния своих обидчиков. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. Дети, в силу отсутствия жизненного опыта и осведомленности, не могут использовать метод выбора. Нерасчетливость, отсутствие знаний о способах самоубийства создают повышенную угрозу смерти вне зависимости от формы самовоздействия.

В подростковом возрасте возрастает количество суицидов. По данным статистики, самоубийство является третьей основной причиной подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. В медицине есть даже специальный термин «пубертатный суицид». Более того, суицид рассматривают как один из вариантов проживания данного возрастного кризиса. Для подростков самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

Отмечается, что до 12 лет суицидальные попытки чрезвычайно редки. С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет.

Соотношение попыток и смертей у подростков составляет 50:1; соотношение суицидальных попыток у девочек и мальчиков – 2,5:1; среди демонстрационных попыток это соотношение составляет 4,3:1. До 19 лет среди суицидентов преобладают девочки.

Лишь у 10% подростков имеется истинное желание убить себя, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи», обращенный к родным и близким. Неслучайно, что 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время. В среднем каждая 4-я попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности. Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается возрастным своеобразием.

Подросткам присуща недостаточная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Кроме того, для этого возраста характерно несоответствие целей и средств суицидального поведения: иногда при желании умереть выбираются неопасные с точки зрения взрослых средства, и наоборот – демонстрационные попытки нередко «переигрываются» из-за недооценки применяемых средств.

В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружения случаев.

В подростковом возрасте существует взаимосвязь попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

**Памятка для родителей**

**Профилактика суицидов у подростков.**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, по

казать, что он способен добиваться поставленных целей.  Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны  и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

**Памятка родителям по профилактике суицида**

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью*!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Всебезнадежнои бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы и не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**3.5. Влияние социальной среды на поведение детей (интернет-зависимость, группы в социальных сетях, предупреждение вовлечения детей в экстремистские организации). Стратегии реагирования на сопротивление ребенка изменениям социальной среды.**

**Влияние социальных сетей на психологию ребенка или как уберечь подростка от опасных связей**

Появление социальных сетей раскрыло коммуникацию на новом уровне: многие пользователи общаются с «друзьями», которых не видели в лицо, но при этом могут назвать их самыми близкими. К сожалению, не всегда в сети люди пишут правду и внезапное разоблачение обмана очень часто выливается в большой стресс. Даже взрослые, сформировавшиеся психологически, люди могут испытывать большой дискомфорт. Также никто не застрахован от возможности оказаться в ловушке неуравновешенной личности с ментальными проблемами. Несмотря на возрастные ограничения социальных сетей, подрастающее поколение находит способы регистрироваться в них, тем самым попадая в зону риска.

***Какие опасные связи могут подстерегать ребенка в интернете?***

Главная опасность, которой подвержены все пользователи – это размытие грани реальности и виртуальности. Многие перестают понимать разницу между общением в сети и реальной жизни, откуда, в основном, и вытекают психологические проблемы. Но, к сожалению, это далеко не все подводные камни. Подросток в сети может столкнуться с такими опасностями как:

* видео, влияющее на психику, с элементами порнографии, насилия, жестокости;
* неконтролируемый контент, содержащий информацию, которая может ввести в заблуждение;
* интернет-мошенничество;
* возможность общения с сексуальными маньяками (педофилами).
* "группы смерти"

Эти рисковые группы могут значительно навредить психике подростка, после общения с ними, возможно, потребуется помощь специалиста.

***Что делать, если вы обнаружили зависимость ребенка от социальных сетей и изменение в поведении?***

Важным моментом в воспитании ребенка является доверие. Если контролировать каждый его шаг – это может привести к скрытности и обману со стороны подростка. Однако, нельзя оставлять его без внимания. Легкий, живой интерес родителей к ребенку поможет вовремя выявить зависимость от социальных сетей. Если во время разговора выясняется, что виртуальных друзей больше, чем реальных, то стоит обратить внимание на это. Возможно, стоит проверить, с кем общается ваш ребенок. Взрослому человеку гораздо проще определить, обманщик ли «друг», или нет. Также следует обратить внимание на количество времени, проводимое в сети, подростком. Если он становится агрессивным при просьбе выйти с социальной сети, то возможно, следует бить тревогу.

***Обратиться за помощью к специалисту – это самое верное решение.***

Как только родители замечают изменение в поведении ребенка, не устраивающее их, они пытаются сами разобраться и исправить его. Часто это происходит путем наказания и лишения доступа к сети. Это неверный выход, ведь таким образом вы только настраиваете против себя подростка. Лучше всего обратиться к психологу. Для начала пообщайтесь со специалистом самостоятельно, чтоб не травмировать ребенка, ведь понятие «обратиться к психологу», в переходном возрасте, часто вызывает негативные эмоции, подразумевая неполноценность или психологическое расстройство. Подросток может замкнуться в себе и еще больше углубиться в зависимость от социальных сетей, найдя там поддержку.

Если вы заметили чрезмерное увлечение ребенка социальными сетями, пересмотрите свое поведение, ведь может таким образом он восполняет недостаток внимания, которое вы ему не уделяете.

Современный ребенок находится в беспредельном информационном и огромном социальном пространстве, не имеющем четких внешних и внутренних границ. На него воздействуют потоки информации, получаемой благодаря Интернету, телевидению, компьютерным играм, кино. Воспитательное и социализирующее воздействие (не всегда позитивное) этих и других источников информации нередко является доминирующим в процессе воспитания и социализации.

Сегодня существует и усиливается конфликт между характером присвоения ребенком знаний и ценностей в школе (системность, последовательность, традиционность, культуросообразность и т. д.) и вне школы (клиповость, хаотичность, смешение высокой культуры и бытовой, размывание границ между культурой и антикультурой и т. д.). Этот конфликт меняет структуру мышления детей, их самосознание и миропонимание, ведет к формированию эклектичного мировоззрения, потребительского отношения к жизни, морального релятивизма.

Современный ребенок живет иллюзией свободы. Снятие многих табу в виртуальных, информационных средах сопровождается падением доверия к ребенку со стороны взрослых. Растущий человек не выводится, как это было еще несколько десятилетий назад, за пределы детских дел и забот, не включается в посильное для него решение реальных проблем семьи, местного сообщества, государства. Изоляция детей от проблем, которыми живут взрослые, искажает их социализацию, нарушает процессы их взросления.

Подмена реальных форм социализации виртуальными, ослабление вертикальных связей между детьми и взрослыми, между разновозрастными детьми приводят к самоизоляции детства. Результатом этого является примитивизация сознания детей, рост агрессивности, жестокости, цинизма, грубости, за которыми на самом деле скрываются страх, одиночество, неуверенность, непонимание и неприятие будущего.

В силу произошедшей в 1990-е гг. переориентации воспитания с коллективистской на индивидуалистическую модель, фактического отсутствия форм совместной со взрослыми, старшими детьми, подростками, молодежью социально ориентированной деятельности, девальвации традиционных ценностей произошли существенные изменения в системе отношения ребенка к окружающему миру, к другим людям, к себе самому. Значительно снизилась ценность других людей и участия в их жизни, на первый план вышло переживание и позиционирование себя, вследствие чего в обществе распространяется эгоизм, происходит размывание гражданственности, социальной солидарности и трудолюбия.

***1. Упражнение «Учись отказываться»***

Группа делится на пары. В каждой паре один предлагает другому закурить, второй отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Затем обучающиеся в паре меняются ролями. Желательно использовать разные способы отказа – примерять разные роли. После завершения упражнения следует обсудить два вопроса: - Легко ли подбирать достойные отказы? - Как чувствовали себя участники в ролях уговаривающего и отказывающего? Варианты отказа от ПАВ: «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня». "Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось». «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями». «Спасибо, нет. Это не в моем стиле». «Спасибо, нет. Мне надо на тренировку». “Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».

***2. Упражнение «Бесконечное уточнение»***

 Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится разрядить ситуацию, задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом: - «Ты одет как неряха!» – «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит»? - «На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» – «Чем я тебя подвел»?

Развивающий характер воспитания и социализации достигается, когда ценности формулируются в виде вопроса, поставленного педагогом, принимаемого обучающимся и обращенного им к содержанию обучения, семейной, социальной, культурной жизни, к самому себе. Что есть милосердие? любовь? закон? честь? И т. д. Понимание есть ответ на определенный вопрос. Понимание жизни, общества, культуры человеком достигается через вопрошание их ценности, значения, смысла для себя.

**3.6. Портрет "идеального" родителя. Формирование детско-родительских привязанностей.**

***Воспитание детей – процесс непростой. И универсального рецепта здесь нет. И все же существуют действия, которые являются неотъемлемой частью этого процесса. Мы собрали рекомендации опытных семейных психологов, которые помогут вам стать первоклассными родителями. Итак, что делают хорошие родители?***

***1 - это любовь и принятие ребенка***таким, какой он есть, независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям о том, «каким я хочу видеть своего сына или дочь». Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, гиперактивный или неторопливый, красивый или не очень.

***2 - это помощь в понимании мира.*** Здесь задача родителей — объяснить, «что такое хорошо и что такое плохо». Родители именно те люди, которые первыми начинают показывать ребенку нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недопустимого. Ребенок, которому неизвестны правила и нормы, теряется от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает комфорта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань допустимого и дозволенного. Чаще всего это приводит к нарушениям поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов.

***3 -это последовательность и согласованность*** в действиях, запретах и разрешениях, поощрениях и наказаниях. Беда, если наше настроение влияет на то, что сегодня мы разрешили ребенку что-либо, что вчера запретили, потому что изменилось наше настроение. Вторая беда связана с несогласованностью слов и действий взрослых, с которыми общается ребенок. Разногласия взрослых по поводу воспитания ребенка — явление распространенное, но стоит помнить, что ребенок не должен знать об этих разногласиях.

***4 - умение слышать и понимать ребенка.*** Помните, что ребенок совсем не обязан быть таким, каким вы его хотите видеть. Он должен вырасти самим собой. Уравновешенность придет с годами, память и внимание можно развить, социальным навыкам научиться, но сбои в эмоциональной сфере, основой которых зачастую является неприятие родителями тех или иных черт сына или дочери, неадекватные реакции на поведение ребенка корректируются очень сложно, оказывая влияние на жизнь ребенка в самых разных сферах.

***5 - Расти вместе с ребенком***и знать, когда отпустить, предоставляя ему столько свободы и заботы, сколько необходимо в тот или иной период развития, не проживая жизнь ребенка вместо него и не вторгаясь в то жизненное пространство, на котором он должен научиться сам решать задачи и удовлетворять свои потребности. Нелегко смотреть на то, как наши дети ошибаются и делают что-то не так быстро/часто/тщательно, как нам того хотелось бы. Но это единственный способ научить их уверенности в себе – именно это и должно стать вашей целью.

***6 – Иметь крепкий брак***. Отношения между родителями очень сильно влияют на детское мировосприятие. Взрослые, которые смогли построить крепкий брак, являются более ответственными родителями. Они более терпеливы и внимательны к нуждам детей. А родители в несчастливых семьях чаще всего непоследовательны и чересчур требовательны. Не сумев преодолеть собственные проблемы, родители нередко теряются во взаимоотношениях с детьми. Наблюдая за счастливым браком  родителей, малыш получает первые уроки взаимоотношений между людьми. Ребенок понимает, что взрослые преодолевают трудности сообща и узнает, что именно так должны решаться конфликты – компромиссами и уступками.

***7 - Находить время для веселья.*** Хорошие родители – не всегда строги и серьезны. Находите время для совместных игр и веселого времяпровождения. Это не означает, что надо бросить все дела и развлекать чадо круглые сутки. Но вы должны разделять с ребенком удовольствие от игр и по возможности подключаться к ним.

***8 - Уметь сказать «нет».*** Многие взрослые не в состоянии быть жесткими со своими детьми – отсюда и избалованность, непонятные истерики и капризы. Такие родители не могут установить правила – они угрожают, говорят о последствиях действий ребенка, но в итоге ничего не делают. «Никакого телевизора целую неделю!» - говорит мама сыну днем, а вечером тот уже смотрит мультик. Когда дети  маленькие, им нужны рамки и если быть слишком мягкими, ребенок просто перестанет слушаться. Соблюдать баланс между поддержкой, мягкостью и четкими правилами поведения.

***9 – Уметь  проявлять свою любовь***. К счастью, природа запрограммировала нас, чтобы любить своих детей больше жизни. Тискать младенца, целовать малыша и ободряюще улыбаться подростку – это все способы сказать «Я люблю тебя». Мы показываем свою любовь и другим способом – пониманием того, что нужно ребенку в каждый промежуток его жизни, и обеспечивая его этим. Для грудничка – это безопасность, для малыша – поощрение, для школьника – пример, а для подростка – рассудительный совет. Но самое большое проявление любви – это присутствие в жизни ребенка, со всеми играми, объяснениями, заботой и даже выяснением отношений. Все это формирует крепкие семейные ритуалы и связи. Ничто не заменит ребенку присутствия родителей в его жизни.

***10 - Являться  ролевой моделью для ребенка.*** Каждый родитель хочет вырастить ответственного, умного, доброго и умеющего сострадать человека. Но привить моральные ценности – не то же самое, что учить игре в футбол, таблице умножения и рисованию. Лишь одна вещь действует на все сто процентов – если вы показываете ему пример. Если вы всегда щедры и милосердны, ваш малыш обязательно вырастет с пониманием, что с людьми надо делиться и заботиться о них. Ценности прививаются не учебниками. Дети усваивают их задолго до того, как имеют возможность читать, посредством обычного общения в течение дня.

***Ребенок учится тому, что видит у себя в дому:***

***Родители пример ему.***

***Кто при жене и детях груб,***

***Кому язык распутства люб,***

***Пусть помнит, что с лихвой получит***

***От них все то, чему их учит…***

***Коль видят нас и слышат дети,***

***Мы за дела свои в ответе***

***И за слова: легко толкнуть***

***Детей на нехороший путь.***

***Держи в приличии свой дом,***

***Чтобы не каяться потом.***