**Психологическая профилактика детского суицида**

*В.Войцех, А.Кучер, В. Костюкевич*

Нет большего горя для родителей, чем потеря своего ребенка. Страдания от беды многократно увеличиваются, если мир маленького человека перестает существовать по его собственному решению, когда его жизнь прекращается в результате самоубийства.

Ребенок, находясь на определенном этапе своего формирования иногда не в состоянии адекватно оценить конфликтную ситуацию и тогда решается на последний, с его точки зрения соответствующий ситуации шаг.

Неутешимо горе родителей. Они полны недоумения от произошедшего. Сухие цифры статистики говорят, что 77% семей не подозревало, что их ребенок близок к самоубийству.

Надеемся, что несколько сот детских жизней, спасенных, благодаря знаниям, почерпнутых из этой книги, будет самой лучшей оценкой написанному.

 Термин - суицид впервые был введен Г.Дэзэ (итальянским психологом) в 1947 году как "поведение с намерением лишить себя жизни". Отечественная наука трактует суицид как сложномотивированный поведенческий акт, в котором тесно переплетаются социальные, психологические и психофизиологические факторы. Основной его детерминантой всегда является социально-психологическая дезадаптация личности, наступающая вследствие неблагоприятного стечения жизненных обстоятельств, либо при субъективной интерпретации этих обстоятельств как неразрешимых.

**Предисловие.**

Биологи и врачи общего профиля ищут причины самоубийств в плохом здоровье и прочих биологических факторах; психиатры, специалисты в области психических расстройств, видят мотивы самоубийств в формировании психологического или психического кризисного состояния, возникшего в результате того или иного болезненного опыта, подобно безответной любви, разочарованию, потере близкого человека, страху перед наказанием и т. д. Однако это только мотивы известные каждому человеку, сами же причины более глубинны. Специалисты пытаются найти причины в метеорологических, климатических, географических условиях, в воздействиях социальных и экономических факторов, например, в результате социо-экономических кризисов, ведущих к дезинтеграции общества, чувству отчуждения, одиночества, обнищанию масс, бедности, и банкротству. История пока не может дать однозначные ответы на многие вопросы, однако характерно, что в различные исторические периоды сохранялись как исторически устойчивые общечеловеческие мотивы, так и мотивы свойственные только этому периоду. Поэтому изучение условий, при которых Сенека вскрыл себе вены, мало, что даст для причинного анализа, которым бы можно воспользоваться сегодня. Когда суициденты (лица совершившие попытку самоубийства) указывают на несчастную любовь как на причину попытки, то совершенно ясно, что причинный фактор скрыт за предшествующей социально-психологической дезадаптацией этой личности, ее потребностями, ценностными ориентировками и т.д., поскольку миллионы людей в подобных обстоятельствах не совершали самоубийство. То же самое можно сказать о любом отдельном случае самоубийства, изучаемом в соответствии с какой-либо одной из специальных дисциплин. Простое частное исследование того или иного случая не вскрывает его причины, да она и не должна вскрываться в силу сугубо индивидуального поступка, поскольку в этом акте задействовано много переменных. Причинные факторы начинают проявляться при изучении суицидов как статистически устойчивого явления в том или ином обществе.

Поэтому самоубийство следует исследовать как феномен, который повторяется в разных обществах и в различные исторические периоды. В таком качестве оно становится не отдельным случаем, а статистически устойчивым явлением, существующим всегда и повсюду. Если его рассматривать таким образом, то мы получим данные о его частностях в различных общественных и культуральных группах и периодах. Тем не менее, нас интересует каждый отдельный случай и возможность оказать соответствующую помощь. Доказано, что суицид есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого неразрешенного микросоциального конфликта (А.Г. Амбрумова). С учетом этих обстоятельств и имея ряд других данных, **мы можем посоветовать Вам как предупредить и предотвратить самоубийство близкого человека.**

[C:\www\doc2html\work\bestreferat-257186-13975239881995\input\deti.htm - \_top#\_top](file:///C%3A%5Cwww%5Cdoc2html%5Cwork%5Cbestreferat-257186-13975239881995%5Cinput%5Cdeti.htm#_top#_top)

**Самоубийство и отношение к нему в обществе.**

 В истории человечества проблема самоубийств оценивались по-разному: от резкого осуждения до признания самоубийства как достойного способа ухода из жизни. В разные исторические эпохи в различных обществах, а иногда и в разных слоях одного общества самоубийству давались противоположные моральные оценки. По-разному оценивалось самоубийство и юриспруденцией. Отношение к этому акту зависело от философских, религиозных, правовых и научных воззрений.

Первые упоминания о самоубийствах мы встречаем в мифах. Например, в мифологии народов Европы считалось, что самоубийцы превращались в вампиров. Различные поверья относительно самоубийц встречаются у всех народов мира, что говорит о возникновении самоубийств на самых ранних этапах развития человечества.

 По религиозным взглядам древних германцев в рай попадали только мужчины, а так же женщины, покончившие жизнь самоубийством после смерти мужа. У многих народов самоубийство считалось предпочтительнее, чем сдача в плен или рабство. В Индии, Китае, Японии оно было относительно распространено и в определенных случаях носило характер социального предписания. Наоборот, в Спарте и Афинах трупы самоубийц сжигали со знаками презрения. Отрицательное к этому акту обоснование можно найти в учениях греческих философов: Пифагора, Сократа, Платона, Аристотеля и др. В Древнем Риме отношение к суициду было двойственным, одни прославляли суицид, другие осуждали.

 В Средневековье под влиянием христианства в Австрии, Пруссии, Франции и некоторых других странах самоубийство стали относить к преступлениям. На Руси оно оценивалось отрицательно на основании взглядов православной церкви. Самоубийцы не отпевались священнослужителями, их не разрешалось хоронить на кладбищах, обычно захоронение происходило у дороги.

Жесткие кары за попытки самоубийства были введены при Петре 1, затем они были смягчены, но по «Положению о наказаниях уголовных и исправительных от 1885 года» лишение себя жизни не влекло уголовного наказания только в случаях, когда "кто-либо по великодушному патриотизму подвергнет себя очевидной опасности или прямо верной смерти, а равно женщина лишит себя жизни для спасения от грозившего насилия" (ст. 1474). Статьи об ответственности за самоубийство и за покушение на него действовали в России вплоть до 1917 года. В Англии уголовные санкции за покушение на самоубийство были отменены только в 1961 году.

### Проблема самоубийства среди подрастающего поколения.

Число суицидов среди молодежи до 20 лет составляет около 4-5% от общей численности самоубийства среди населения и этот процент имеет тенденцию расти как у нас в стране, так и за рубежом. В первую очередь это относится к суицидальным попыткам, которые не закончились смертью. Так, в 1995г. в результате самоубийства погибло 2930 человек в возрасте от 5 до 19 лет, из них 2343 мальчиков и 587 девочек. Если исходить из расчета количества суицидов на 100 тысяч населения того же возраста, то, например, в возрастной группе от 10 до 14 лет в 1995г. приходилось 3,5 человека обоего пола, мальчиков - 5,7; девочек - 1,2.

Статистика приводит страшные цифры: ежегодно в результате самоубийства погибает около 3 000 детей и подростков. Пик самоубийств среди подростков приходится на возраст 14-17 лет.

 Надо различать еще попытки самоубийства, когда они не заканчиваются смертью, но которые приносят не меньше страдания как родителям, так и детям. Суицидальные попытки опасны медицинскими последствиями, которые могут заканчиваться оформлением инвалидности, поскольку выбор способа совершения попытки, дети осуществляют по первому побуждению. В этой связи, вспоминается случай, когда молодой человек в знак безответной любви прыгнул с балкона и повредил себе позвоночник. Если у взрослых общее соотношение завершенных суицидов к незавершенным составляет 1: 7, 1: 10, то у подростков это соотношение резко увеличивается и возрастает до величин 1: 70, 1: 100. Поэтому получается, что на долю детских и подростковых суицидальных попыток приходится от 17 до 20% всех суицидальных попыток. Преобладающим способом попытки самоубийства являются обычно самоотравления и самопорезы. Характерно, что у детей до 13 лет преимущественно наблюдаются попытки самоотравления, а от 13 до 16 лет - присоединяются и другие способы - повешения, самопорезы и комбинированные способы.

Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период (пресуицид), который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д.

Непосредственным толчком к суицидальному акту является формирующийся конфликт. Под конфликтом понимается любое значимое для данной личности стрессовое состояние, возникшее в ответ на негативного плана раздражитель, который воздействует на наиболее значимые для личности ценностные установки. Это может быть смерть близкого человека, неразделенная любовь и т.д. Нередко это состояние формируется на фоне депрессии, когда возникают мысли о своей неполноценности, идеи самообвинения, когда любое слово расценивается как упрек. Часто формированию конфликта предшествует этап социально-психологической дезадаптации, возникающей в ответ на длительные, хронические стрессовые ситуации или на острый стресс.

Как уже упоминалось, причины, порождающие возникновение суицидального поведения в различных возрастных группах населения, многообразны. По мнению проф. А.Г.Амбрумовой общей почвой, на которой базируется это явление, служит усиливающаяся технократизация общества. Процессы урбанизации, рост производственных мощностей породил такое явление, как «принудительный контакт». Людям приходится быть в постоянном тесном контакте в течение длительного времени как на улице, так и на производстве. Если взрослые могут как то приспособиться к этому процессу, то формирующейся детской личности приспособиться к принудительному контакту довольно сложно. Соприкасаясь постоянно с большим количеством людей, ребенок не в состоянии зафиксировать, кроме, конечно, своих родителей, свое внимание на отдельных личностях, что важно для гармоничного развития ребенка. Эта особенность ложится в последующем в формирование будущего его отчуждения от общества, порождает трудности в гармоничном развитии межличностных контактов, что может провоцировать переживания одиночества и недоверия.

Наряду с этим, усугубляется разрыв между поколениями, нарушается передача важной социально-эмоциональной информации, снижается значимость гуманистических традиций, ослабляется воздействие семейного воспитания. Различия в восприятии социальной информации порождают конфликты в семье, чему способствуют и общественные катаклизмы. Нарастающее отчуждение между поколениями снижает эффективность построения семейных взаимоотношений, что особенно сильно сказывается на психике ребенка. Из всех сфер семейного воздействия основной стала одна - экономическая в ущерб, например, эмоциональной. Было найдено, что в системе наказаний у 51% семей преобладало лишение удовольствий, у 23% - физическое воздействие. А поощрение в 83% семей осуществлялось выдачей денег или дорогих подарков.

Это приводит к формированию незрелой и неглубокой эмоциональной структуры ребенка, что в свою очередь сказывается и на особенностях восприятия мира и мышления. Затрудняется адкватная ориентировка в ситуации, лишает в стрессовой ситуации подростка активности поиска конструктивного выхода из создавшегося положения, усиливает его отчужденность и изоляцию. Исследованиями было показано, что, как это ни странно, 87% семей, имевших детей суицидентов, были достаточно материально обеспеченными.

Отмечено, что у суицидоопасных подростков часто имеют место переживания одиночества, беспомощности, углубление эгоцентрических проявлений, сниженная склонность к сопереживанию. «Урезанные» духовные ценности приводят подростков к тому, что они чаще других попадают в ситуации неосвоенные, которые ими начинают восприниматься как стрессовые, требующие повышенной нагрузки. Поэтому любой микроконфликт может спровоцировать готовность к реализации суицидального поведения. Плохо еще то, что в этих ситуациях не срабатывают антисуицидальные факторы, поскольку они выпали из системы ценностей.

Дефекты в воспитании, доминирование физических наказаний нередко приводит к развитию у ребенка эмоциональной неустойчивости, повышенному уровню эмоциональной реактивности. Деформации в воспитании ребенка связанные с гиперопекой, авторитарностью или жестокостью родителей порождают у детей неприспособленность к житейским трудностям или неоправданное противодействие всему.

У подростков чаще наблюдаются, так называемые, манипулятивные суицидальные попытки, основанные не на желании умереть, потому что этому желанию противодействует подсознательное чувство «вечной» жизни, оно скорее содержит в себе «призыв о помощи». Для суицидентов детско-подросткового возраста характерно стремление быть «свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на второе рождение». В подавляющем большинстве случаев у молодых суицидентов выявляется выраженный эгоцентризм или эгоизм, что определенным образом связано с повышением уровня притязаний, который не соответствует личностным возможностям. Такое противостояние может приводить к нарушениям депрессивного спектра. Исследования показали, что у молодых суицидентов выявлялась дисгармоничность личностной структуры, возникающая на фоне эмоционального дефицита, спровоцированного дисгармоничными отношениями в зачастую неполных или разрушенных семьях.

В 33% случаев у ребенка была одна мать или мать и отчим. Среди полных семей в 27% случаев можно было напрямую связать суицидальную попытку с неблагополучной обстановкой. Как правило, нарушения межличностных отношений в семье возникали задолго до совершения детьми суицидальной попытки. Наиболее типичными были ситуации, когда оба родителя оказывались в оппозиции к ребенку. Следует отметить, что семья является наиболее существенным фактором в появлении суицидального поведения, которая по тем или иным причинам не обеспечивала для ребенка духовного и эмоционального равновесия. Выявлено, что до 92% суицидов у детей и подростков связаны с неблагополучиями в семье. В семьях с невысоким общекультуральным уровнем, в «алкогольных и криминальных» семьях дети и подростки чаще совершают суицидальные попытки. Кроме того, важное значение в формировании суицидального поведения имеет наличие в раннем детском возрасте травмы черепа или мозговых инфекций. Дело в том, что в особых ситуациях, в период возрастных кризов, в стрессовых условиях у таких детей могут развиваться состояния декомпенсации с суицидальными тенденциями.

Риск суицида имеют также дети и подростки с различными формами дисгармоничного развития, со склонностью к асоциальному поведению, с повышенной агрессивностью. Высок также риск суицидального поведения у подростков, отличающихся высоконравственными устоями с идеализацией чувства любви, дружбы. «Книжное» восприятие действительности при столкновении с реальностью нередко приводит к стрессовым состояниям.

Анализ суицидальных происшествий среди **юношей в возрасте 18 –22 лет** показывает, что 70% самоубийств в этом возрасте предшествует подавленное состояние, замкнутость, стремление к уединению, в 30% случаев наоборот безудержная веселость и активность. Сорока процентам случаев самоубийств ранее предшествовали попытки их свершения.

Как правило суициденты прибегают к определенным стандартам по типу совершения самоубийств, так из общего числа самоубийств - 59% совершены путем самоповешания, каждое третье самоубийство с использованием огнестрельного оружия и 9% ушли из жизни другими способами. Характерно, что 67% лиц, совершивших самоубийства в этом возрасте - горожане. Каждый третий суицидент женат, 50% из них имели детей, 58% самоубийц из неблагополучных семей.

Завершенные самоубийства в большинстве своем совершаются в ночное время и в немноголюдных местах. Характерно, что места эти повторяются. В 20% случаев самоубийствам предшествовало алкогольное опьянение, а то и систематические пьянки.

### Психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

Подростковый и юношеский возраст не прост и противоречив и большинство родителей озабочены поведением подростков в этом сложном возрасте. Тревогу вызывают: повышенная агрессивность; высокая конфликтность как в семье, так и в школе; открытое протестующее поведение подростка; эмоциональная и нервно-психическая неустойчивость; нежелание мириться с излишней родительской опекой; застенчивость и юношеский максимализм.

Чтобы понять мотивы поведения подростков, необходимо знать его психологические механизмы. Родители должны знать, что достигнув подросткового возраста (11-15 лет) их дети переживают сложный и иногда противоречивый период. Этот период характеризуется возрастными изменениями и кризисами. Переходность данного периода заключается в том, что подросток начинает осознавать себя как личность, как равноправного члена семьи, класса, общества. Это важная психическая особенность молодых людей в этом периоде. Подростки в этом возрасте не только осознают себя в системе общественных отношений, а начинают строить планы своей будущей, взрослой жизни. Эти планы во многом расплывчатые, не реальные (ввиду отсутствия необходимого опыта), в них присутствует ещё детская наивность. Но они очень значимы для подростка, он живёт этими фантазиями и очень ревностно их защищает от посягательств взрослых. Родители, учителя, или же просто значимые для подростка взрослые люди, с высоты своего жизненного опыта, не учитывая эти возрастные особенности, не учитывая мнение самого подростка, зачастую пытаются навязать им своё мнение. Это приводит к потере контакта между взрослыми и подростками, что усугубляет отчуждение между поколениями.

Кризис подросткового возраста заключается в преодолении пути вхождения ребёнка в общество. (Это кризисы общения с товарищами и родителями, кризис самосознания - когда человек начинает приобретать чувство индивидуальности.) Успешность и лёгкость этого пути зависит от того, на сколько ребёнок усвоил правила и моральные ценности общества, и насколько его личные моральные ценности близки с общественными.

В этом возрасте подросток ещё не взрослый, но и ребёнком быть уже не хочет. Поэтому подростку особенно нужен тесный контакт и взаимопонимание взрослых, они должны готовить ребенка к самостоятельной жизни. Нередко этот процесс завершается «реакцией группирования» с выделением соответствующего лидера, а порой и со стремлением к асоциальности.

Некоторые родители из чувства жалости к своему ребёнку ограждают его от реальных жизненных трудностей, излишне опекают. Но они должны помнить, что трудовое воспитание в семье - это основа формирования у подростка ответственности, самоуважения и гражданской ответственности.

Характерные черты личности подростка в этом периоде:

·эмоциональная неустойчивость;

·застенчивость;

·агрессивность;

·юношеский максимализм;

·отсутствие чувства адекватной реальности;

·повышенная тревожность;

·стремление к самостоятельности, не подкреплённое соответствующими физическими и психологическими способностями.

Основной вид деятельности в этом возрасте - интимно-личностное общение со сверстниками, поэтому у некоторой части подростков может наблюдаться снижение успеваемости. Становиться очень значимым для ребёнка мнение о нём класса, других значимых людей.

Этот возраст также характеризуется половым созреванием и психическим взрослением, что выражается в таких характерных чертах, как:

·повышенная чувственность;

·плаксивость (особенно у девочек);

·противоречивость в мыслях и поступках;

·бунтарский дух поведения.

В этом периоде могут также проявляться или обостряться унаследованные или приобретенные психические заболевания (эпилепсия, шизофрения, психопатические черты характера и др.).

В 15-17 лет внутренняя психическая работа человека всецело направлена в будущее.

Психологические особенности личности в этот период:

Профессиональное самоопределение:

· желание оценить себя, свои способности и возможности;

· проанализировать опыт родных и значимых людей;

· определение престижности работы;

· оценка финансового положения, что нередко абсолютизируется и противопоставляется духовным ценностям.

Временная перспектива:

· оптимизм и высокая самооценка в старших классах;

· сдержанная самооценка и повышенная тревожность в выпускном классе.

Стабилизация личности:

· высокое самоуважение;

· тенденция к стабилизации настроения и эмоциональности;

· ориентация на собственные взгляды на жизнь.

Самоопределение в мировоззрении:

· кто есть **Я** в этом мире и на что **Я** способен;

· уверенность в себе, как части этого мира.

Изменение учебной мотивации:

· профессиональная направленность на предметы обучения;

· значимое отношение к учителям (проявляется не всегда).

Какие же причины столь неестественного ухода из жизни подростков? Казалось, природа хорошо позаботилась о продолжении жизни видов, наделив их внутренним инстинктом самосохранения. Какие же внешние или внутренние силы, возникающие при определённых обстоятельствах, преодолевают силу инстинкта самосохранения и приводят к гибели человека?

### Основные причины самоубийств.

Итеология (наука о причинности самоубийств) рассматривает целый комплекс факторов: психопатологических, социально-психологических и ситуационных. Их совокупность приводит к процессу, в финале которого - суицид или попытка его совершения. Наличие одного только психического расстройства не привело бы к самоубийству без личных, общественных, духовных кризисов.

Как уже отмечалось, термин - суицид впервые был введен Г.Дэзэ итальянским психологом) в 1947 году "намеренное лишение себя жизни". Отечественная наука трактует как сложномотивированный поведенческий акт, в котором тесно переплетаются социальные, психологические и психофизиологические факторы.

Основной причиной самоубийства всегда является социально психологическая дезадаптация личности, наступающая вследствие неблагоприятного стечения жизненных обстоятельств, либо при субъективной интерпретации этих обстоятельств как неразрешимых.

В последние десятилетия в обществе нашло место такое явление, которое психологи называют - анонимность в коллективе. Иначе говоря это ситуация, когда юноша или девушка ощущают страшное одиночество, имея массу знакомых, друзей и подруг.

Безвозвратно уходит время когда люди персонально знали всех жильцов своей улицы. Более часто сейчас мы не знаем даже жильцов своего дома.

Чувство одиночества - вот одна из вечных причин дороги к самоубийств. По мнению К. Лоренца: «Степень отчужденности людей прямо пропорциональна плотности населения».

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся:

· Социальная неустроенность, которая является как поводом для самоубийства, так и предпосылкой для возникновения "необходимых" психических и невротических отклонений.

К внутренним факторам относятся:

·Комплекс неполноценности (тяжёлые болезни, небрежное отношение родителей, реальные или мнимые неудачи, уродства и др., вытесненные в подсознание и требующие от личности сверхкомпенсации, депрессия.).

Попадая под воздействие внешних и внутренних факторов, формирующих суицидальные намерения, человек испытывает глубокое душевное потрясение - стресс. Под его влиянием начинает развиваться депрессивное состояние, широкая гамма отрицательных эмоций, существенно ослабляющих механизмы психологической защиты, способность личности противодействовать жизненным трудностям.

Таким образом: основной причиной самоубийства является социально-психологическая дезадаптация личности. Она развивается либо при реальном неблагоприятном стечении жизненных обстоятельств, либо при субъективной их трактовке как неразрешимых. В этом случае по словам И.П. Павлова наступает "торможение рефлекса цели".

"Жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель!"

(И.П. Павлов).

### Внутренние этапы на пути к самоубийству.

**Самоубийство** - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

**Суицидальным поведением** называются любые внутренние или внешние формы психических актов, определяемые и направляемые представлениями о лишении себя жизни. Суицидальное поведение - это последнее звено в процессе социальной и личностной дезадаптации, наряду с внешним этапом, решение о самоубийстве проходит свою **внутреннюю** форму проявления.

**ВНУТРЕННИЕ ФОРМЫ** суицидального (аутоагрессивного) поведения: переживания, пассивные мысли и суицидальные замыслы, суицидальные намерения.

Непосредственно после осознания неразрешимости какого-либо конфликта или психотравмирующего события, у человека возникают душевные **переживания**, включающие в себя размышления и представления об отсутствии ценности жизни. Они выражаются в формулировках типа «Не живешь, а существуешь, «Нет в жизни счастья» и т.д., особенностью которых является отсутствие четких представлений о собственной смерти, а имеется пессимистическое отрицание ценности жизни. Это своеобразный «нулевой» цикл в развитии процесса принятия решения о самоубийстве, совершении аутодеструктивных действий.

**Первая ступень** - пассивные **мысли о** лишении себя жизни, самоубийстве. Она характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

**Вторая ступень -** суицидальные **замыслы.** Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации аутодеструктивных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства.

**Третья ступень -** суицидальные **намерения.** Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм аутодеструктивных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется **пресуицидом.** Длительность его может исчисляться минутами (**острый пресуицид)** или месяцами **(хронический пресуицид).**

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу - без предшествующих ступеней.

###

### Психологические кризисные состояния.

В отечественной суицидологии психологический кризис рассматривается в качестве одного из основных проявлений социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого **конфликта** в различных жизненных ситуациях.

Кризис возникает при невозможности преодоления различных жизненных препятствий и проблем, формировании неадекватной оценки событий на основе предыдущего жизненного опыта и индивидуально-личностных особенностей.

Кризисное состояние характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями, беспокойством и тревогой, депрессивными состояниями вплоть до дезорганизации личности. Для таких состояний характерна фиксация на психотравмирующей ситуации или значимом событии, переживания по поводу собственной беспомощности и несостоятельности, чувство одиночества, пессимистическая оценка собственной личности, актуальной ситуации и будущего, неверие в свои силы и возможности.

Ситуационные кризисы часто спровождаются различными поведенческими аномалиями и деструктивными проявлениями.

Во многих случаях острых кризисных состояний помимо психологических изменений наблюдаются определенные соматические нарушения: ухудшение самочувствия, ощущение физической слабости, истощения, возникновение или обострение язвенной болезни желудка, гипертония, болезни сердца и т.д.

Различается два наиболее типичных варианта развития психологических кризисных состояний:

**1.** Постепенное нарастание интенсивности психологического кризиса с повышением эмоционального и конфликтного напряжения, накоплением отрицательных эмоций и усилением вероятности суицидального поведения.

**2.** Внезапное кризисное состояние, вызванное неожиданным психотравмирующим событием, когда психоэмоциональная напряженность, стадия дезорганизации личности, поведенческие изменения максимально выражены в первые часы и сутки после события.

В обоих вариантах развития кризисного состояния на фоне сильных эмоциональных переживаний происходит личностная интеллектуальная переработка события, утраты или конфликта, осмысление происшедшего с дополнительным нарастанием душевных переживаний. Происходит сложная внутриличностная «борьба» между аутодеструктивными (суицидальными) тенденциями и антисуицидальными (жизнеутверждающими) факторами личности.

В данный период для человека особенно актуальна дружеская, душевная поддержка и понимание.

При внезапном возникновении кризисного состояния выделяются четыре последовательные стадии психологического состояния:

**- стадия психотравмы** т.е. «психического шока» (длится от нескольких часов до 2-3 суток);

**- стадия дезорганизации личности** (от одних суток до двух недель). Данная фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо процесс выздоровления (принятия случившегося и адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), либо происходит фиксация на травме и последующее развитие (хронификация) постстрессовых нарушений;

**- стадия «принятия»** т.е. адаптация к утрате (длится несколько недель);

**- стадия восстановления** (длится от нескольких недель до нескольких месяцев).

 Необходимо отметить, что психологическое кризисное состояние создает возможность и условия для быстрых (положительных или отрицательных) изменений в структуре личности ребенка. В случаях оказания, переживающим кризис, своевременной психологической поддержки и помощи со стороны значимых для них лиц существенно возрастает (до 90 %) возможность перехода кризисного состояния в благоприятное русло, положительно перестраивается отношение личности к психотравме, возникает перевес жизнеутверждающих факторов, оптимизма.

###

### Как выявить у своего ребенка суицидальный риск.

(профилактика самоубийств)

Важно помнить, что профилактика самоубийств - это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности. Как и любая наука она постижима для каждого.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:

· учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;

· влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;

· анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям, немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти:

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

· можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;

· смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять;

· я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;

· выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни безусловно может быть оправдан;

· я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

### Можно ли измерить деструктивные тенденции?

**Деструктивность** - разрушительные механизмы человеческой психики и поведения.

Существует два основных вида деструктивного поведения:

**1. Аллодеструкция** т. е. потребность в разрушении и агрессивность, направленные на внешний мир: людей, объекты и предметы (преступность, правонарушения, постоянные нарушения дисциплины, повышенная агрессивность и конфликтность, ненависть).

**2. Аутодеструкция** (аутоагрессивность) т. е. потребность в саморазрушении: злоупотребление алкоголем, суицидальные попытки, самоубийства.

 **Деструктивное поведение** - это проявление личностью конкретных деструктивных поведенческих актов. Оно может быть следствием кризисных и пограничных состояний, психотравмирующих событий, посттравматических стрессовых расстройств, профессиональной деформации, психических заболеваний, личностных особенностей, акцентуаций характера.

Наши исследования показали, что аутоагрессивные тенденции и факторы, формирующие *суицидальные намерения можно измерить с* ***помощью теста****, который создан авторами и прошел многократную проверку на практике.*

Для того чтобы не акцентировать внимание ребенка на тесте, позволяющем оценивать суицидальные намерения, ему предлагается в виде игры, или теста на определения интеллекта, соотнести в соответствующие колонки заранее подготовленной таблицы, воспринимаемые на слух выражения. При этом на обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания необходимо отводить 5-7 секунд. Если услышанное выражение ребенок не может отнести к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что Ваш ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

После заполнения бланка подсчитайте количество отметок в каждой колонке и получите ответ в соответствующей интерпретационной таблице:

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

###

### Антисуицидальные факторы личности.

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

- выраженное чувство долга, обязательность;

- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;

- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;

- проявление интереса к жизни;

- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;

- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Для формирования антисуицидальных установок следует:

· постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;

· вселять уверенность в свои силы и возможности;

· внушать оптимизм и надежду;

· проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;

· осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**Список высказываний.**

1. Выкормил змейку, на свою шейку.

2. Собрался жить, да взял и помер.

3. От судьбы не уйдешь.

4. Всякому мужу своя жена милее.

5. Загорелась душа до винного ковша.

6. Здесь бы умер, а там бы встал.

7. Беду не зовут, она сама приходит.

8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.

9. Кто пьет, тот и горшки бьет.

10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.

11. Сидят вместе, а глядят врозь.

12. Утром был молодец, а вечером мертвец.

13. Вино уму не товарищ.

14. Доброю женою и муж честен.

15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.

16. Кто не родится, тот и не умрет.

17. Жена не лапоть - с ноги не сбросишь.

18. В мире жить - с миром быть!

19. Чай не водка, много не выпьешь.

20. В согласном стаде волк не страшен.

21. В тесноте да не в обиде.

22. Гора с горой не сойдется, а человек с человеком столкнется.

23. Жизнь наскучила, а к смерти не привыкнуть.

24. Болячка мала, да болезнь велика.

25. Не жаль вина, а жаль ума.

26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.

27. Жизнь прожить – что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.

28. Всякий родиться, да не всякий в люди годится.

29. Других не суди, на себя погляди.

30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.

31. Живет не живет, а проживать проживает.

32. Все вдруг пропало, как вешний лед.

33. Без копейки рубль щербатый.

34. Без осанки - и конь корова.

35. Не место красит человека, а человек место.

36. Болезнь человека не красит.

37. Взлетел орлом, а прилетел голубем.

38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.

39. В уборе и пень хорош.

40. Доход не живет без хлопот.

41. Нашла коса на камень.

42. Нелады да свары хуже пожара.

43. Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!

44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.

45. Седина бобра не портит.

46. Бешеному дитяти ножа не давати!

47. Не годы старят, а жизнь.

48. В долгах как в шелках.

49. Бранись, а на мир слово оставляй.

50. Зеленый седому не указ.

51. А на что нам черт, что батька.

52. Моя хата с краю, я ничего не знаю.

53. Лежачего не бьют.

54. Что в лоб, что по лбу – все едино.

55. Все люди как люди, а ты как шиш на блюде.

56. Ученье свет, а не ученье – тьма.

57. И медведь из запасу лапу сосет.

58. Жирен кот, коль мясо не жрет.

59. Выношенная шуба не греет.

60. Совесть спать не дает.

61. Вали с больной головы на здоровую.

62. Мал, да глуп – за то и бьют.

63. Не в бороде честь – борода и у козла есть.

64. Одно золото не стареется.

65. Наш пострел везде поспел.

66. Муху бьют за назойливость.

67. Надоел горше горькой редьки.

68. Живет на широкую ногу.

69. Легка ноша на чужом плече.

70. Не в свои сани не садись.

71. Чужая одежда - не надежда.

72. Высоко летаешь, да низко садишься.

73. Двум господам не служат.

74. Мягко стелет, да твердо спать.

75. За одного битого двух небитых дают.

76. За худые дела слетит и голова.

77. Говорить умеет, да не смеет.

78. Кто до денег охоч – тот не спит и всю ночь.

79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.

80. Красив в строю, силен в бою.

81. Гори все синим пламенем.

82. На птичьих правах высоко не взлетишь.

83. Если все время мыслить, то на что же существовать.

84. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.

85. Взялся за гуж, не говори что не дюж.

###

### Интерпретационные таблицы

***Таблица № 1.(мальчики 5-7 класс)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
| Алкоголь, наркотики | **13-15** | Более 15 |
| Несчастная любовь | **10-12** | **Более 12** |
| Противоправные действия | **13-15** | **Более 15** |
| Деньги и проблемы с ними | **16-17** | **Более 17** |
| Добровольный уход из жизни | **10-11** | **Более 11** |
| Семейные неурядицы | **12-14** | **Более 14** |
| Потеря смысла жизни | **12-13** | **Более 13** |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | **12-14** | **Более 14** |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | **11-13** | **Более 13** |
| Отношения с окружающими | **15-18** | **Более 18** |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* |

***Таблица № 2.(девочки 5-7 класс)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
| Алкоголь, наркотики | **10-11** | **Более 11** |
| Несчастная любовь | **9-11** | **Более 11** |
| Противоправные действия | **12-14** | **Более 14** |
| Деньги и проблемы с ними | **15-17** | **Более 17** |
| Добровольный уход из жизни | **10-11** | **Более 11** |
| Семейные неурядицы | **13-14** | **Более 14** |
| Потеря смысла жизни | **12-13** | **Более 13** |
| Чувство неполноценности,  Ущербности, уродливости | **13-14** | **Более 14** |
| Школьные проблемы, проблемы Выбора жизненного пути | **12-14** | **Более 14** |
| Отношения с окружающими |  | Более |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* |

***Таблица № 3.(мальчики 8-9 класс)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
| Алкоголь, наркотики | **11-12** | **Более 12** |
| Несчастная любовь | **11-13** | **Более 13** |
| Противоправные действия | **13-15** | **Более 15** |
| Деньги и проблемы с ними | **16-18** | **Более 18** |
| Добровольный уход из жизни | **10-12** | **Более 12** |
| Семейные неурядицы | **11-13** | **Более 13** |
| Потеря смысла жизни | **11-12** | **Более 12** |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | **12-13** | **Более 13** |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | **10-12** | **Более 12** |
| Отношения с окружающими | **14-16** | **Более 16** |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* |

***Таблица № 4. (девочки 8-9 класс)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
| Алкоголь, наркотики | **11-12** | Более 12 |
| Несчастная любовь | **11-12** | **Более 12** |
| Противоправные действия | **13-14** | **Более 14** |
| Деньги и проблемы с ними | **16-17** | **Более 17** |
| Добровольный уход из жизни | **9-11** | **Более 11** |
| Семейные неурядицы | **11-12** | **Более 12** |
| Потеря смысла жизни | **11-13** | **Более 13** |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | **11-13** | **Более 13** |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | **11-12** | **Более 12** |
| Отношения с окружающими | **15-16** | **Более 16** |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* |

***Таблица № 5. (мальчики 10-11 класс)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
| Алкоголь, наркотики | **10-11** | **Более 11** |
| Несчастная любовь | **8-10** | **Более 10** |
| Противоправные действия | **13-15** | **Более 15** |
| Деньги и проблемы с ними | **18-20** | **Более 20** |
| Добровольный уход из жизни | **7-8** | **Более 8** |
| Семейные неурядицы | **11-13** | **Более 13** |
| Потеря смысла жизни | **11-12** | **Более 12** |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | **11-13** | **Более 13** |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | **11-12** | **Более 12** |
| Отношения с окружающими | **19-23** | **Более 23** |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* |

***Таблица № 6.(девочки 10-11 класс)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Требуется особое внимание | Требуется формирование антисуицидальных факторов |
| Алкоголь, наркотики | **9** | **Более 9** |
| Несчастная любовь | **8-10** | **Более 10** |
| Противоправные действия | **13-15** | **Более 15** |
| Деньги и проблемы с ними | **18-20** | **Более 20** |
| Добровольный уход из жизни | **7-8** | **Более 8** |
| Семейные неурядицы | **12-13** | **Более 13** |
| Потеря смысла жизни | **11-13** | **Более 13** |
| Чувство неполноценности,  ущербности, уродливости | **12-13** | **Более 13** |
| Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути | **11-13** | **Более 13** |
| Отношения с окружающими | **22-25** | **Более 25** |
| *\* Правая граница числового интервала дается исключительно.* |

### Родителям на заметку

По каким признакам можно определить, что **ребенка рэкетируют:**

1. Изменяется его поведение дома: он становится неразговорчивым, случается — слишком развязным.

2. Он постоянно выискивает повод, чтобы не ходить в школу: болит живот, болит голова, рвота.

3. Он может занять позицию избегания ситуации. Другими словами, он делает вид, что ходит в школу (вовремя просыпается, собирается, уходит), но до школы так и не доходит.

4. Он может просить больше, чем обычно, денег на карманные расходы и даже воровать их у родителей, чтобы удовлетворять запросы тех, кто его преследует.

5. Некоторые замыкаются в себе, перестают встречаться с прежними друзьями. Другие становятся более агрессивными с младшими, так как насилие вызывает насилие.

6. Зачастую это сказывается на результатах учебы. Ребенок становится невнимательным и разражается рыданиями при любом, даже самом невинном замечании.

7. И наконец, на теле у него вы обнаруживаете синяки. При этом он не может связно объяснить, откуда они взялись.

Кроме этого если **ребенок испытывает насилие,** это можно определить по таким косвенным признакам, как:

1. беспокойный сон;

2. замкнутость;

3. изменения в обычном поведении;

4. немотивированные проблемы с учебой;

5. необоснованные пропуски уроков;

6. агрессивность;

7. конфликты с учителями, родителями, сверстниками;

8. апатия, депрессия:

9. смена друзей;

10. невротические реакции: энурез, заикание.

### Победить скуку во время болезни

Когда накрывает волна гриппа, болезнь взрослых кажется не такой уж страшной, но когда простуда или грипп сваливает ребенка, то тут уж любой родитель схватится за голову.

В этом случае, естественно, хочется, чтобы все прошло без осложнений, которыми так пугают врачи и детей, и их родителей. Однако дети порой не могут занять себя во
время болезни: им скучно, грустно и кажется, что про них все забыли. Что же делать, как помочь ребенку сохранить хорошее настроение? Ведь это так важно при болезни.

Давно известно, что телевизор даже во время невысокой температуры смотреть не рекомендуется, так как это дополнительная нагрузка на организм, что отнюдь не способствует снижению температуры. Новые игрушки, конечно, радуют, но какой в них смысл, если поиграть с ними всласть не хватает сил.

Наиболее распространенные развлечения

• Когда у ребенка высокая температура, делать ему что-либо совсем не хочется. Однако малышу можно почитать сказку (лучше всего народную, со счастливым концом) — это поможет ему успокоиться и поскорее заснуть.

• Можно рассказать какую-нибудь смешную историю из вашего детства или придумать самим что-нибудь веселое и жизнерадостное и более подходящее к случаю.

• Вот температура чуть спала, но прыгать и бегать еще рановато. Пусть - ребенок не отчаивается: есть масса спокойных интересных игр, в которых, правда, родителям придется принимать непосредственное участие.

Кто из мам и пап не помнит самую известную игру в города? «Ведь малыш еще не знает городов», — скажете вы. Но это не проблема, ее ведь можно превратить и в развлечение даже для самых маленьких; словарный запас которых не так уж велик, например города заменить на фрукты, овощи, сказочных героев, животных, растения. Главное, сделать эту игру веселой, занимательной.

• Попробуйте рисовать с ребенком героев вашего соревнования или лепить из пластилина, соленого теста. Смело экспериментируйте! И по больше улыбайтесь малышу: ведь чем больше смеха, тем быстрее он поправится.

• Если эта игра надоест, ее можно чередовать с какой-нибудь более интересной и увлекательной игрой. Медики говорят, что влажный воздух способствует процессу выздоровления — вот и выход.

Принесите большой тазик с теплой водой, сделайте вместе кораблики (из бумаги, из скорлупок от грецкого ореха) возьмите любимые игрушки для купания — и вперед, в морские плавания, кругосветное путешествие!

• А вообще, пока ребенок температурит, в качестве подарка можно приобрести любую настольную игру, подходящую по возрасту. Она в любом случае увлечет дитя своей новизной и обилием новых впечатлений.

• Еще можно вместе посочинять сказки, послушать и попеть песенки из мультфильмов.

• Старайтесь не ограничивать ребенка в его действиях, любая активность пойдет ему только на пользу — вы только подумайте, сколько неиспользованной энергий накопилось в его организме за время болезни. А когда он устанет, он сам ляжет в кроватку и попросит рассказать ему очередную сказку или показать фокус-покус.

Дети очень ре любят болеть, и в наших силах сделать это Время не менее интересным и насыщенным, одарив не только ребенка, но и себя незабываемыми моментами общения.

### Если ребенок грубит

Прежде всего, нужно выяснить причины такого поведения. Ребенок с раннего возраста активно впитывает все, что видит и слышит, что происходит вокруг него. Он не просто видит и слышит, но и непроизвольно запоминает все увиденное и услышанное. И никто из взрослых не в состоянии запретить ему это делать. Поэтому, как считает американский психолог Алан Фромм, проводить профилактику грубых и неприличных слов невозможно. Единственное, что можно сделать, так это самим не произносить подобное в присутствии ребенка.

Тогда мы будем уверены хотя бы в том, что подобным выражениям ребенок научился не в семье. Но помимо общения с нами малыш наблюдает за детьми более старшего возраста, слышит речь взрослых на улице и в транспорте, смотрит телевизор и т.д.

Услышав что-то новое, незнакомое, ребенку хочется продемонстрировать перед взрослыми то,
чему он только что научился, иногда ребенок с гордостью копирует не совсем приличную речь значимого для него взрослого (так как подражание — одна из черт детей раннего возраста). А иногда ребенок произносит нечто необычное для того, чтобы посмотреть на нашу реакцию, узнать, хорошо или плохо он поступает.

Если мы станем ругать его и показывать свое раздражение и недовольство, возможно, он научится таким образом вызывать вспышки нашего гнева, тем самым завоевывать наше внимание к нему, пусть даже и негативное. Не покупает мама в магазине игрушку, так вот я сейчас ей покажу, разозлю ее и скажу такое, что ей станет за меня стыдно. (Правда, подобная манипуляция свойственна чаще детям более старшего возраста.)

Поэтому, если мы слышим от ребенка неприличные слова, прежде всего, необходимо спокойно, без лишних эмоций сказать ему, что так говорить нельзя. Вместо этих слов можно сказать, например, вот так... И взрослый дает образец другого высказывания, которое заменит произнесенную грубость. Ведь иногда ребенок говорят что-то не так, как хочется нам, потому что не умеет и не знает, как можно сказать по-другому.

По мнению специалистов-психологов, не следует читать малышу и длинных нотаций. Врядлион услышит все, что вы ему сказали, а тем более изменит свое поведение.

Если ребенок произносит грубые слова в общественном месте, в присутствии посторонних людей, лучше сразу извиниться за него и сменить тему разговора. В противном случае, если вы начнете его отчитывать и тем более накажете физически при посторонних, это может вызвать у него вспышку ярости. Тогда он начнет назло вам говорить подряд все плохие слова, которые он когда-либо слышал.

Ни в коем случае не угрожайте ребенку тем, что если он скажет такое слово хотя бы еще один
**раз...** Подумайте, что он может тут же произнести это слово, следуя своим импульсивным побуждениям отомстить вам. Тогда вам придется либо отказываться от своих угроз, либо тут же прибегнуть к обещанному наказанию.

Итак, если ребенок говорит грубые слова:

— объясните ребенку, что такие слова говорить нельзя;

— покажите, какими словами можно заменить грубость;

— не ругайте его;

— дайте возможность ребенку выплеснуть его агрессию другим способом, например, в игре;

— отвлеките ребенка;

— не угрожайте ребенку наказанием;

— кратко извинитесь перед окружающими, если вы находитесь в общественном месте.

### Ребенок не убирает за собой игрушки

Нужно сказать, что воспитание детей дело настолько тонкое и сугубо индивидуальное, что давать советы, будучи непрофессионалом, я бы не стал. Поэтому обратился к специалистам. Психологи Галина Монина и Елена Лютова в своей книжке «Проблемы маленького ребенка» пишут, что многим родителям не нравится, когда их дети, поиграв с игрушками, отказываются их, потом убирать, поэтому стремятся, как можно раньше приучить ребенка к порядку. Хотя есть и такие родители, которых это вопрос не волнует, или они считают, что ребенок, став старше, сам научится убирать свои вещи. Если родители придерживаются первой точки зрения, т.е. хотят научить своего ребенка убирать за собой игрушки, им Необходимо придерживаться некоторых правил.

1. Им нужно твердо решить для себя, так ли это необходимо, Важно, чтобы взгляды папы и мамы в этом вопросе не были в корне противоположными.

2. Родители должны быть примером для ребенка, содержа в порядке собственные вещи.

3. Необходимо убирать игрушки вместе с ребенком, особенно в первое время, пока у него еще не сформировалась эта привычка.

4. Убирая игрушки, надо разговаривать с ребенком, объяснять ему, почему это так важно.

5. Не надо приказывать ребенку «собрать свои игрушки!». Лучше всего доброжелательно попросить его об этом.

6. Для облегчения деятельности ребенка можно использовать маркировку коробок и ящиков для игрушек. Например, на коробке, в которую следует собирать машинки, нарисовать изображение автомобильчика. Сделать это можно вместе с ребенком.

7. Необходимо учитывать возраст и возможности ребенка. Помните. Что ребенок не может сделать то, что ему не по силам.

8. Лучше, чтобы уборка игрушек была превращена в интересную игру.

9. Можно сделать складывание игрушек обязательным ритуалом перед укладыванием ребенка спать, так же как, например, переодевание в пижаму или умывание.

10. Надо всегда хвалить ребенка, если он собрал свои игрушки. Только поощрение и похвала могут быть эффективными стимулами, заставляющими ребенка складывать свои игрушки.

И не забывайте, что двух одинаковых детей даже в одной семье не бывает. Поэтому, и это крайне важно, необходимо учитывать индивидуальные особенности вашего любимого чада. И удачи Вам в этом сложном, но таком увлекательном и благодарном деле!