

## «ДЕТСКАЯ АУТОАГРЕССИЯ. ПРИЧИНЫ, ВИДЫ, КОРРЕКЦИЯ»



**«Каждый ребенок – маленькая личность, впитывающая каждую картинку, звук, запах и прикосновение»**  
Тим Селдин «Энциклопедия Монтессори»

В повседневной жизни нетрудно заметить детей, которые грызут ногти, царапают себя или раздирают кожу на руках или ногах, когда нервничают. Попробуйте вспомнить, делали ли Вы это в детстве, а может, видели, как соседский мальчик прячет свой пальчик в ватке, а может Ваш ребенок занимается «самовредительством»?

А знаете ли Вы, что у этих признаков есть названия, и что при первых проявлениях необходимо начать работу с ребёнком?



**Детская аутоагрессия** звучит угрожающе и страшно. Давайте разберемся, что это такое и как можно помочь ребенку уже при ПЕРВЫХ проявлениях.

**Аутоагрессия у ребенка** – это форма активности, которая направлена на причинение себе вреда, проявляется несколькими способами: самоунижение (Я – глупый, Я – дурак, Я – плохой), причинение себе физического вреда (выцарапывать себе руки до ран, грызть ногти, тереться твердые поверхности кожей, чтобы получились следы в виде ранок или заноз, удары головой

от стену или столы, следы укусов на руках или других участках тела), попытки суицида, отказ от воды и питья. Диагностика у детей проводится посредством беседы, психологического тестирования, как ребенка, так и родителей. Самолечение может опираться на результаты проведенной диагностической работы с психологом с использованием проективных методик, когнитивно-поведенческой и семейной психотерапии, нейро- и патопсихологической коррекции поведения ребенка, помимо этого доказана эффективность и групповой работы с ребенком.

Саморазрушение – биологически обусловленная защитно-приспособительная реакция, отражает процесс адаптации или дезадаптации психики к новым условиям. Многие родители приходят с таким запросом к психологу, когда ребенок начинает ходить в сад или школу, когда меняется местожительство, или умирает внезапно близкий ребенку человек.

### **Причины аутоагрессии у ребенка:**

- 1. Психологические особенности ребенка.** Дети эмоционально чувствительные с низкой самооценкой, малообщительные, часто отличаются особой способностью к сопереживанию чужой боли, которую могут перенести на свое состояние и тело. Дети, которые пережили потерю в раннем возрасте, депривацию или сенсорное истощение (например, в доме ребенка или в социальноопасном положении) так же относятся к «группе риска» психологической склонности к аутоагрессии.
- 2. Физические наказания.** Ребенок не умеет отвечать на агрессию родителей правильно. Если допускаются и считаются нормой физические наказания от родителей, ребенок может научиться наказывать и самого себя. Часто – обида, непонимание и злость от наказания проявляется в сторону своего тела.
- 3. Конфликты родителей.** Ссоры, крики, применение насилия родителей друг к другу вызывают у ребенка чувство страха, незащищенности и непонимания. Ребенок может начать искать причину в себе «они ругаются, потому что я плохой». Склонность у ребенка к аутоагрессивному поведению часто может появиться и у детей, которые пережили развод родителей.
- 4. Требования родителей такие, как** «он должен быть самый лучший в классе», «он должен отлично учиться», постоянно забитый график кружками, секциями и уроками может являться причиной детской аутоагрессии. Ребенок постоянно вялый, уставший, у ребенка не остается сил на то, чтобы быть «самым лучшим», но родители требуют, а расстраивать их не хочется, так как мама может кричать/ругаться, так возникает механизм «включения»: усталость перебивает укус себя за руку, или нервность перебивается ударом головой об стол.
- 5. Аутоагрессия родителей.** Помните истину «в самолете в случае опасной ситуации кислородная маска сначала надевается на взрослого, потом на ребенка»? Если родитель надевает на себя «маску» злого, нервного, грызущего ногти или царапающего кожу на лице взрослого, то какую «маску» он наденет на ребенка? Дети очень тонко чувствуют настроение родителя и окружающего мира, и отражают это в своем теле и поведении.



## **ВАЖНО. На что стоит обратить свое внимание?**

Даже, если ребенок не проявляет **явных признаков аутоагрессии**, обязательно обратите внимание на следующие отклонения в поведении:



- Трудности в общении, резкая застенчивость, стеснительность.

- Фразы, которые отражают упадок самооценки ребенка (Я – плохой, Я – глупый, у меня ничего не получится).

- Пониженное настроение, капризность.

- Полное сочувствие к окружающим, слезливость, ранимость. С такими детьми важно следить за своим поведением и речью, не допускать резких фраз и критики.

## **Помните, аутоагрессия бывает нескольких видов:**

- **Вербальная:**

Ребенок постоянно себя винит, ругает себя за каждые мелочи, олицетворяет себя плохим ребенком, плачет, отказывается от еды и воды.

- **Физическая:**

Ребенок может бить, кусаться, дергать себе за волосы, выкручивать пальцы, интерес к «собачьему кайфу» (специфический вид удушья, который приносит приятное ощущение).

- **Нарушение пищевого поведения:**

Часто развиваются у подростков. Проявляются отказом от еды, импульсивным обжорством, употреблением блюд, провоцирующих сыпь, боли и тяжесть в животе, ожирение.

- **Химическая зависимость:**

Может формироваться как у младших школьников, так и у подростков. К такой форме относится курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм.

- **Аутистическое поведение:**

Ограничение себя в общении, ограничение в досуге (я не буду веселиться или идти в парк/кино/на день рождения).

- **Виктимное поведение:**

Поступки направлены на повышение риска совершения над собой преступления. Прогулки в ночное время суток, откровенная одежда (часто у девушек-подростков), провокации другого человека (парень-подросток провоцирует пьяного мужчину).



▪ **Суицидальное поведение:**

Крайняя форма. Цель которой – лишение себя жизни. Может проявляться в скрытой форме – появляется интерес к экстремальным видам спорта и др.

***Все формы аутоагрессии нуждаются в диагностике и помощи специалиста, а так же пересмотре методов воспитания у родителей и их отношения к ребенку.***

## ***Как помочь?!***

### ***От 0 до 3 лет. Что делать?***

В возрасте до 3 лет аутоагрессия у детей еще носит непроизвольный, неосознанный характер. Например, когда ребенок капризничает, он пытается укусить, стукнуть маму. Когда же она жестко пресекает эти попытки, малышу не остается ничего другого, как переключиться на себя, так как остановиться он не может. Родители должны правильно реагировать на такое поведение.



- **Не нужно ждать, пока малыш успокоится сам.** Помогите ему, попробовав перевести сложившуюся ситуацию в шутку.
- **Направьте агрессию ребенка в безопасное русло.** Для этих целей прекрасно подходят рисование карикатур, подвижные игры.
- В момент проявления агрессии на себя, **крепко обнимите малыша, целуйте его** и держите его так до тех пор, пока он до конца не успокоится, можете начать убаюкивать. Важно! Не перестараться, движения убаюкивания должны быть в ритм сердцебиения в минуту.
- **Не кричите на малыша**, если он проявляет агрессию по отношению к кому-то. Он может подумать, что вы против него. Лучше постарайтесь объяснить ему ситуацию, найти конструктивное решение.

### ***От 3 до 6 лет. Что делать?***

Дети дошкольного возраста начинают уже внимательнее наблюдать за родителями, копировать их поведение, устанавливать связи между событиями. Например, если мама озабочена своими проблемами и

невнимательно отвечает на вопросы ребенка, не проявляет по отношению к нему ласки, то он может решить, что она недовольна его поведением.

Если аутоагрессия у детей носит выраженный характер, обязательно покажите его психологу и внимательно следите за своим поведением.

- Всегда извиняйтесь, если обидели, накричали на ребенка. **Разделяйте ребенка и его поступки.**
- Обязательно объясняйте ребенку, чем вы недовольны, **делитесь своими чувствами.** Это поможет ему научиться контролировать свои эмоции, проговаривать их вслух и направлять агрессию в безопасное русло.
- Чаще говорите ребенку, что **для вас очень важно его здоровье.**
- **Не занимайтесь самонаказаниями в присутствии ребенка.** Вы являетесь для него основным примером, поэтому он может принять подобное поведение за норму и впоследствии поступать так же.