

Что делать с детской аутоагрессией?



Поведение, при котором агрессия ребенка направлена на него самого, называется аутоагрессией. Ребенок щипает или бьет себя, ударяется головой о стены или мебель, вырывает волосы или ресницы, режется. Психологи считают такое поведение защитой: не имея возможности нанести вред обидчику, ребенок направляет поток злости на себя.

Младшие школьники обычно используют аутоагрессию в качестве привлечения родительского внимания. Им достается меньше внимания и нежности, чем малышам, и зная наверняка, что родители не оставят без внимания их ранки, они ковыряют болячки, падают, бьются о стены. Некоторые повреждают себя, чтобы избежать сложностей, например, контрольной или дел по дому. Есть ребята, которые боятся, что их обидят, и они делают это сами. Также аутоагрессией страдают высокочувствительные дети.

Ваши действия:

- **Не скупиться на ласку.** Ребенок должен чувствовать, что любим и важен. Последите за собой: достаточно ли времени проводите с ребенком, как часто повышаете на него голос или

отмахиваетесь от его просьб. Возможно, через аутоагрессию он пытается привлечь внимание.

- **Предложить помощь.** Например, чтобы избежать контрольной, необязательно ковырять руку — надо просто подготовиться.
- **Поработать над самооценкой** своего ребенка, поискать приемлемые способы защиты: как можно ответить на колкость, когда промолчать, как не дать себя в обиду. Хорошо проигрывать дома ситуации, в которых ребенок испытывает страх или замешательство, чтобы он не терялся в похожей обстановке.
- **Пересмотреть свои требования:** возможно ребенок таким образом вызывает жалость, чтобы не быть наказанным.

Подростки почти не делятся с родителями своими проблемами, однако негатив требует выхода. Самый простой способ выпустить пар — агрессия, и если она направлена на себя, то нередко проявляется у подростков в мыслях о суициде. Если ребенок постоянно пребывает в плохом настроении, и ничто его не радует, обязательно поговорите с ним по душам. Когда он начнет делиться переживаниями, не спорьте и не торопитесь давать советы. Покажите, что слышите его, и вам это интересно. Необходимо сказать сыну или дочери, как сильно вы его/ее любите, и что готовы поддерживать в любой ситуации.

Как вести себя:

— обязательно интересоваться обстоятельствами, при которых на теле подростка появились царапины, ожоги, ссадины, следы проколов;

— приучать обрабатывать повреждения — дезинфицировать, промывать, прижигать, заклеивать пластырем — это подсознательно формирует заботу о своем теле;

— обращать внимание на самооценку подростка и на его отношения со сверстниками: дети могут перенимать стиль поведения у более популярных одноклассников;

— помогать. Безусловно, всех его проблем вы не решите, но можете перевести в другую школу или отдать его долг;

— обращаться за помощью к специалистам.

Нельзя игнорировать случаи самоповреждения, иначе подросток решит, что это нормально. Необходимо учить и детей, и подростков проживать свои чувства — то есть справляться с эмоциями и отпускать их. Кому-то помогает попрыгать, кому-то порисовать, кому-то поплакать, кому-то поговорить. Обсудите — почему ребенок хочет причинить себе боль, после какого события появляется это желание — и предложите безопасные варианты для выхода агрессии — в жизни всегда есть варианты.

Если не получается самостоятельно справиться с аутоагрессией ребенка, звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — наши специалисты обязательно помогут вам в этом.