

Консультация для родителей «Почему ребенок проявляет аутоагрессию?»

Подготовила: педагог-психолог
Чернова Ирина Александровна

Аутоагрессивное поведение у детей встречается все чаще. Детская аутоагрессия – это форма поведения, которая направлена на причинение вреда самому себе. Психологи связывают это явление с проблемами в семье, с отсутствием гармоничного общения членов семьи. Повышенный тон, скандалы, наказания могут привести к возникновению аутоагрессии у ребенка, который видит в этом способ справиться с пугающей неспокойной обстановкой.

Аутоагрессивное поведение может проявиться у ребенка, начиная с двухлетнего возраста. Маленькие дети могут биться головой об стены, кусать и чесать себя. В большинстве случаев такие симптомы требуют обязательного вмешательства специалиста!

Причинами расстройства могут стать:

- *Особенности психики.* Дошкольники с высокой эмоциональной чувствительностью особенно боятся причинить страдания близким людям. Для ребенка очень тяжело видеть страдания родных ему людей, и некоторые родители используют эту особенность детей, чтобы управлять ими. Аутоагрессией страдают эмоциональные дети и подростки, которые имеют низкую самооценку, отличаются замкнутостью, необщительностью, переменаами в настроении.

- *Постоянное присутствие при конфликтах родителей.* Если мама и папа ссорятся, дерутся, ругаются, у ребенка может возникнуть чувство паники, а также острая необходимость заступаться за обиженного близкого человека. Беспомощность и невозможность выразить эмоции может привести к аутоагрессии.

- *Физическое и словесное наказание.* Спровоцировать аутоагрессию могут родительские наказания тогда, когда ребенок еще совсем маленький. Влияет даже не сама жестокость наказания, а связанные с агрессией психотравмирующие факторы. Больше всего маленького ребенка пугает, когда родители громко кричат, и он видит разгневанные лица близких ему людей. Дети в такие минуты испытывают огромный страх, который бывает таким сильным и непреодолимым, что они вдруг начинают наказывать себя сами. Тем самым они будто опережают реакцию родителей, стараются предупредить ее. Применение насилия, ссоры, разговоры на повышенных тонах могут стать причиной того, что накопившийся негатив и обиду ребенок будет вымещать на себе и собственном теле в силу того, что не может ответить сильному взрослому.

- *Недостаточное внимание со стороны взрослых* может спровоцировать у малыша желание наносить себе вред и таким образом манипулировать родителями.

Ребенок причиняет себе вред, чтобы получить то, чего очень хочет. Ребенок старается управлять близкими людьми, чтобы ощутить их любовь и внимание, а также утаить свои проказы и шалости. Он пытается вызвать у родителей чувство вины и жалость по отношению к себе.

- *При высоких требованиях* ребенок в случае неудачи и несоответствия ожиданиям родителей ощущает вину, сильно переживает и сам наказывает себя за ошибки и плохие оценки. Как правило, у таких детей очень ослаблена нервная система. Они растут рядом с родителями, которые стараются ограничить непослушание вербально, но выбирают неконструктивные способы. Эти родители постоянно ругают своих детей, прикрепляют к ребенку ярлыки, обзывают разными словами.

- Если родители страдают аутоагрессией, ребенок с большой вероятностью будет копировать поведение родных: отказываться от пищи, закрываться в своей комнате, предпочитая семейному общению одиночество, обзывать себя.

Встречаются два вида аутоагрессивного поведения:

1. *физическая агрессия* (присуща больше мальчикам, сопровождается нанесением себе телесных повреждений и физического вреда);
2. *вербальная агрессия* (психологическое наказание, которое проявляется словесно – ребенок придумывает себе обидные прозвища, ругает и обвиняет себя).

По содержанию аутоагрессия дошкольника может выражаться:

- *самоповреждением* (нанесением себе ушибов и порезов);
- *аутистичностью* (ребенок замыкается в себе, перестает общаться со сверстниками, исключает для себя интересное времяпрепровождение);
- *виктимным поведением* (провокационное поведение – словом, поступки и действия, при которых ребенок рискует причинить вред своему здоровью или жизни);

Признаки аутоагрессии, которые встречаются чаще всего на конкретных возрастных этапах:

1. *Ранний и дошкольный возраст.* Малыш царапает и щипает себя за руки и за ноги, бьет по голове и плечам, вырывает себе волосы.
2. *Старший дошкольный возраст.* Ребенок считает себя причиной конфликтов и ссор в семье, наказывает себя за это мысленно, а физически – только когда его никто не видит.
3. *Младший школьный возраст.* При помощи нанесения себе физических повреждений ребенок манипулирует взрослыми с целью вызвать у них жалость и сочувствие.

Аутоагрессией ребенок привыкает реагировать на трудные жизненные ситуации, при этом другие способы решения конфликтов не формируются.

С возрастом такой человек:

- не способен вести конструктивную беседу;
- не может высказать и отстоять свое мнение;
- старается избежать негативных реакций и оценки со стороны окружения, поэтому ограничивает свое поведение;
- отличается аутичным характером;

- тревожен и мнителен;
- испытывает трудности с адаптацией в незнакомом обществе или в новом коллективе.

Что же делать? Как предотвратить аутоагрессию?

1. В общении с ребенком нужно отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для некоторых родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя на свет родила, упрямец, негодник!». Каждое такое высказывание, каким бы справедливым оно, по сути, ни было и какая бы ситуация его ни вызвала, наносит серьезный вред контакту с ребенком, нарушает его уверенность в родительской любви.

2. Важно оценивать не личность ребенка, а его поступки и действия. В ответ на проступок ребенка родители должны проявлять эмоции печали и сочувствия, а не злость и мстительность.

3. Не стесняйтесь проявлять нежность, успокаивайте ребенка, чаще обнимайте и целуйте его.

4. Предложите ребенку физические упражнения: бег, прыжки, танцы, плавание, борьбу. Хорошо помогает игра с тестом, пластилином. Предложите ребенку разорвать бумагу и газеты, побить или покусать подушку.

5. Предложите ребенку сделать несколько дыхательных упражнений, расслабиться под любимую музыку. Чтобы немного утомиться и забыть об аутоагрессии, можно надуть вместе с ребенком много шариков. А затем лопнуть их, чтобы окончательно устать. Чтобы отвлечь маленького ребенка, подходит игра на игрушечных барабанах, детские игрушки и посуда в качестве музыкальных инструментов.

В любом ищите конструктивное решение, а не виноватых. Берегите себя и будьте здоровы!