

## **Аутоагрессия. Что это и почему на это надо обращать внимание?**

**Аутоагрессия** – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направляются человеком на самого себя, на самоуничтожение, саморазрушение.

Аутоагрессия проявляется в разных формах:

- Пищевая зависимость (анорексия, булемия)
- Самоповреждение – порезы, шрамы, татуировки, пирсинг
- Занятия экстремальными видами спорта.
- Фанатическое поведение — участие в деструктивных религиозных культурах, движении футбольных болельщиков и т. п.
- Виктимное поведение — поведение жертвы.
- Химическая зависимость — наркомания, токсикомания, алкоголизм.
- Аутическое поведение – уход в себя, отстранение от общества.
- Суицидальное поведение-крайняя форма проявления аутоагрессии.

Аутоагрессия как привычка переживать свое неправильное, плохое поведение не заложена в человеке природой. В первый год жизни дети не оправдываются и не переживают свои ошибки, они учатся этому потом. К определенному периоду жизни у ребенка формируется способность размышлять и анализировать самого себя. Он начинает оценивать свое поведение, что в нем хорошо, а что плохо. Своё неправильное поведение ребенок стремится убрать, для чего использует наиболее привычный и понятный ему способ, скопированный у родителей — воспитание наказанием. Ребенок начинает сам себя ругать и наказывать за плохие поступки и ошибки. Со временем такое самовоспитание становится привычкой.

Самонаказание сложно назвать эффективным методом самовоспитания. Оно запускает ненужные негативные эмоции, отвлекает с дела на переживание. Вместо того, чтобы исправлять ошибку, человек погружается в расстройство и самоедство.

### **Причины аутоагрессии у ребенка**

- **Психологические особенности.** Аутодеструктивному поведению подвержены дети, чувствительные к эмоциональному состоянию окружающих, имеющие низкую самооценку, замкнутые, необщительные, склонные к подавленному настроению. Они отличаются готовностью разделить проблемы и боль близкого человека недостаточно бережным отношением к собственному телу.

- **Наказания.** Ребенок не может ответить на агрессию взрослого. Ближайшим наиболее доступным объектом, на который можно выплеснуть накопившуюся обиду, негодование, злость становится собственное тело.
- **Конфликты родителей.** Ссоры, крики, ругань, применение насилия в отношениях матери и отца отражаются на психическом состоянии ребенка. Появляется чувство страха, беспомощности, желание заступиться за обижаемого родителя. Невозможность выразить эмоции, повлиять на конфликт приводит к аутоагрессии.
- **Недостаток внимания.** Самоповреждение – способ манипуляции родителями. Обеспокоенные поведением ребенка, они демонстрируют больше заботы и любви.
- **Высокие требования.** Ожидания, запросы взрослых формируют у ребенка заниженную самооценку, страх потерпеть неудачу, чувство вины. Аутоагрессия становится способом самонаказания за ошибки, плохие оценки в школе.
- **Аутоагрессия родителей.** Дети копируют поведение взрослых. Вслед за мамой ребенок отказывается от приема пищи, закрывается в собственной комнате, лишая себя общения и веселого времяпрепровождения, подражая папе, называет себя неудачником, глупцом.

### **Распознавание аутоагрессивного поведения.**

Поведение, мимика: избегает контакт глазами, голова опущена, характерны жесты покорности, мимика лица приобретает «образ Пьеро».

Речь: голос тихий, тембр низкий, делает большие паузы в речи, как-будто пытается скрыть информацию.

Сложные комплексы поведения: нарушение сна, походка покорности, анорексия, имитирующее, подражательное поведение.

Вербальный уровень: чаще всего монологическая речь.

### ***Как вести себя родителям:***

— Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.

— Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.

— Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека

образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.

— Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми.

-Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость, педантичность, застенчивость и обидчивость.

### ***Если вы стали свидетелем самоповреждающего поведения***

— Во — первых, ни в коем случае не впадайте в панику. В таком состоянии ребенок может быть крайне возбужден, и ваша чрезмерная реакция вместо того, чтобы успокоить его, закрепит в нем воспоминание о сильном переживании и превратит самоповреждающее поведение в привычный способ эмоциональной разрядки.

— Постарайтесь успокоить ребенка, разговаривая с ним. Это лучший способ унять тревогу. Сядьте рядом, обнимите его, погладьте, пока он не расслабится и не отвлечется. Позже поговорите о происшедшем: объясните, что иногда люди наносят себе повреждения или причиняют боль, когда им тоскливо или в голову лезут плохие мысли. Объясните, что это неудачный способ, так как он не устраняет тревогу. А только заглушает ее с помощью боли и страха. Скажите, что вы всегда готовы поговорить с ребенком или просто посидеть рядом, если он в этом нуждается.

— Если к несчастью, подросток нанес себе слишком сильное повреждение и вам кажется, что лучше обратиться к врачу, сделайте это обязательно. Не нужно понапрасну пугать ребенка («Тебя заберут в больницу!») или изливать на него свой гнев. Ему и так, скорее всего, страшно и стыдно. Скажите, что не произошло ничего непоправимого. Что иногда люди, когда им плохо, совершают глупости. Объясните, что вы оба напуганы и расстроены, но лучше все-таки показаться врачу, чтобы избежать неприятных последствий. При первой же возможности серьезно поговорите с ребенком, объясните, что такого рода поступки могут закончиться гораздо хуже, чем он думает.

— Впоследствии не делайте вид, будто ничего не произошло. Иногда взрослые полагают. Что таким образом можно избежать повторения страшного эпизода. На самом деле подросток воспринимает подобное поведение, как желание игнорировать его проблемы. Конечно, не стоит ежедневно демонстративно осматривать кожу ребенка на предмет новых повреждений. Но не стесняйтесь показывать, что вы помните о произошедшем и волнуетесь.

Дети. Предрасположенные к аутоагрессии, очень низко оценивают свой внешний вид, интеллектуальные и физические способности. Характерно, что наряду с заниженной самооценкой они так же склонны переоценивать других людей.

### ***Как помочь ребенку справиться с тоской и тревогой?***

— Погладьте его, предложите причесать, сделайте легкий массаж головы.

— Поговорите о чем-нибудь, что интересно вашему ребенку и поможет ему отвлечься: «Куда бы нам пойти в ближайшие выходные?», «Никак не могу найти в интернете одну песню», «Хочешь, приготовлю завтра что-нибудь вкусненькое?»

-Посидите с ним несколько минут перед сном: подростки в этом иногда нуждаются больше, чем малыши, но стесняются попросить родителей.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Как общаться с аутоагрессивным подростком**

- Если вы знаете подростка, который склонен к аутоагрессивному поведению, постарайтесь тактично поговорить с ним о его привычке.
- Выразите искреннее беспокойство за него, но не сомнения в его психической полноценности.
- Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение, это может вызвать протестную реакцию.
- Скажите о своем желании помочь, постарайтесь выслушать и понять проблемы этого подростка.
- Узнайте, есть ли у него представление о способах решения этих проблем, и поделитесь своими мыслями, предложите помощь.
- Расскажите о том, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения и научились преодолевать свою печаль или гнев.
- Обратите внимание подростка на его достоинства и сильные стороны.

- По возможности порекомендуйте ему обратиться за анонимной психологической помощью к квалифицированному специалисту или организуйте такую встречу в безопасной для подростка обстановке.
- Если подросток совершает аутоагрессивные действия в вашем присутствии, оцените степень риска этих действий для здоровья и жизни.
- Не поддавайтесь на шантаж, если с помощью аутоагрессивных действий подросток пытается получить какую-то выгоду для себя. Отвечайте ему мягким отказом и призывайте к прекращению опасного поведения.
- В случае непосредственной опасности постарайтесь спокойно, но твердо удержать подростка от совершения аутоагрессивных действий (или обратитесь за помощью).
- В случае явно демонстративного и неопасного характера подобных действий уместным будет спокойное игнорирование. Следует, однако, помнить, что характер действий может поменяться и стать более опасным.
- Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком поддерживающем отношении.